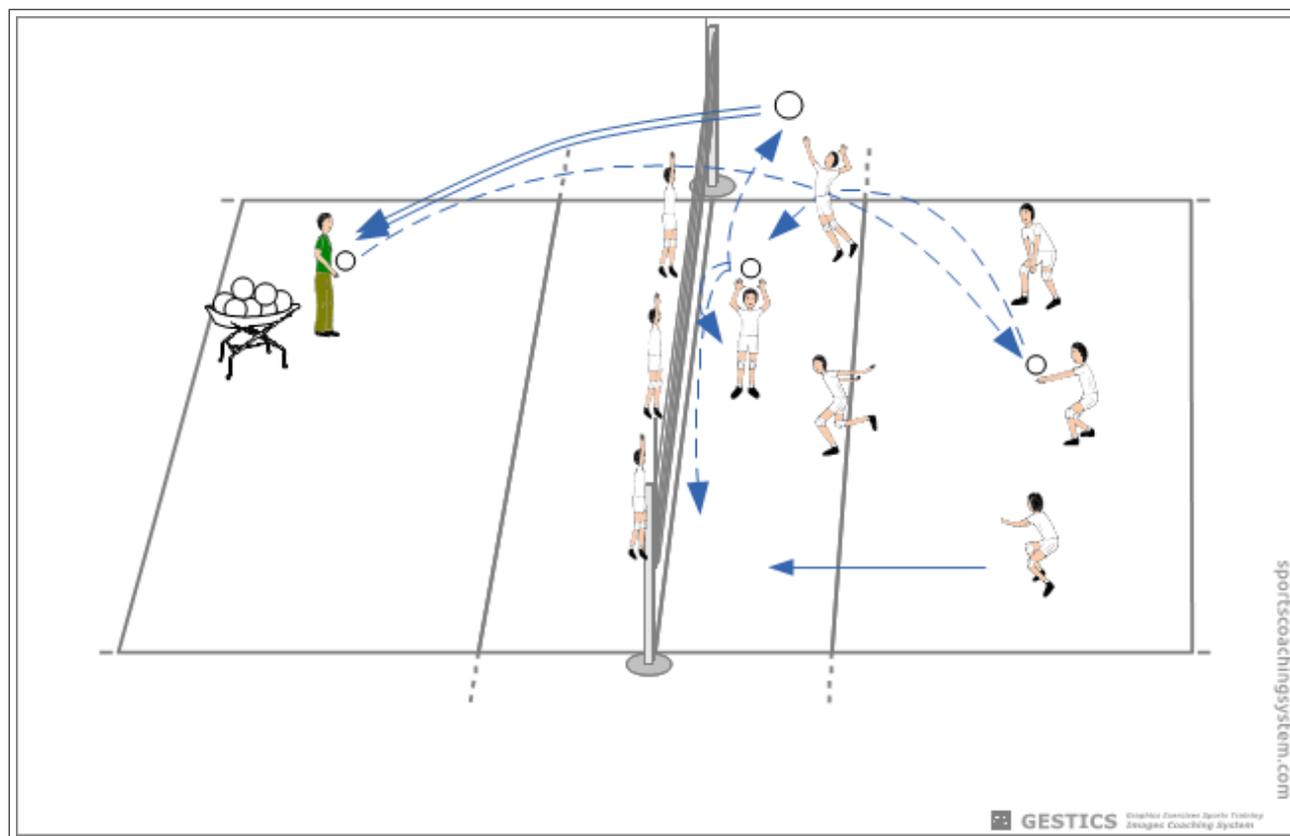


## Pallavolo: Appoggio, alzata e attacco costruito sempre in direzione del coach



N° 2007 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingsystem.com)

**DESCRIZIONE BREVE:** Il coach lancia la palla nell'altro campo dove sono disposti tutti i sei giocatori della squadra. Ricezione, alzata e attacco, sempre in direzione del coach.

**PARTENZA:** da schema descritto

**SQUADRE:** non a squadre

**CAMPO:** è quello usato per la pallavolo m. 18x9

**SCOPO DEL GIOCO:** eseguire al meglio il fondamentale di gioco interessato

**DESCRIZIONE:** sei giocatori sono disposti in campo, in posizione di difesa, il coach lancia la palla nell'altro campo, difesa, appoggio della palla al palleggiatore che a sua volta la gioca in prima linea, dove vuole. Il giocatore che effettua l'attacco lo deve fare sempre in direzione del coach

**VARIANTI:** 1) Scegliere quale giocatore deve attaccare

2) Scegliere il tipo di attacco: schiacciata forte o trattenuta, pallonetto, palla spinta, ecc.

3) Scegliere se mettere o non mettere il muro

4) Scegliere come posizionare la copertura del muro e quindi attaccare nella zona non coperta dal muro

**CONSIGLI:** Dopo circa 10-15 attacchi cambiare i giocatori in attacco.

**MATERIALE:** palloni

### **SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2007**

**TIPO DI GIOCO:** esercitazioni (Esercizi di preparazione allo sport)

**PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallavolo: attacco; 2) preparazione alla pallavolo: appoggio; 3) preparazione alla pallavolo: palleggiatore

**SCHEMI DINAMICI:** 1) correre; 2) saltare **CAPACITÀ COORDINATIVE:** 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria **CAPACITÀ CONDIZIONALI:** 1) destrezza

**CICLO (ETÀ):** dal terzo ciclo in poi (oltre 11 anni) **DURATA:** media (Da 5 a 15 minuti)

**GIUDIZIO:** ottimo