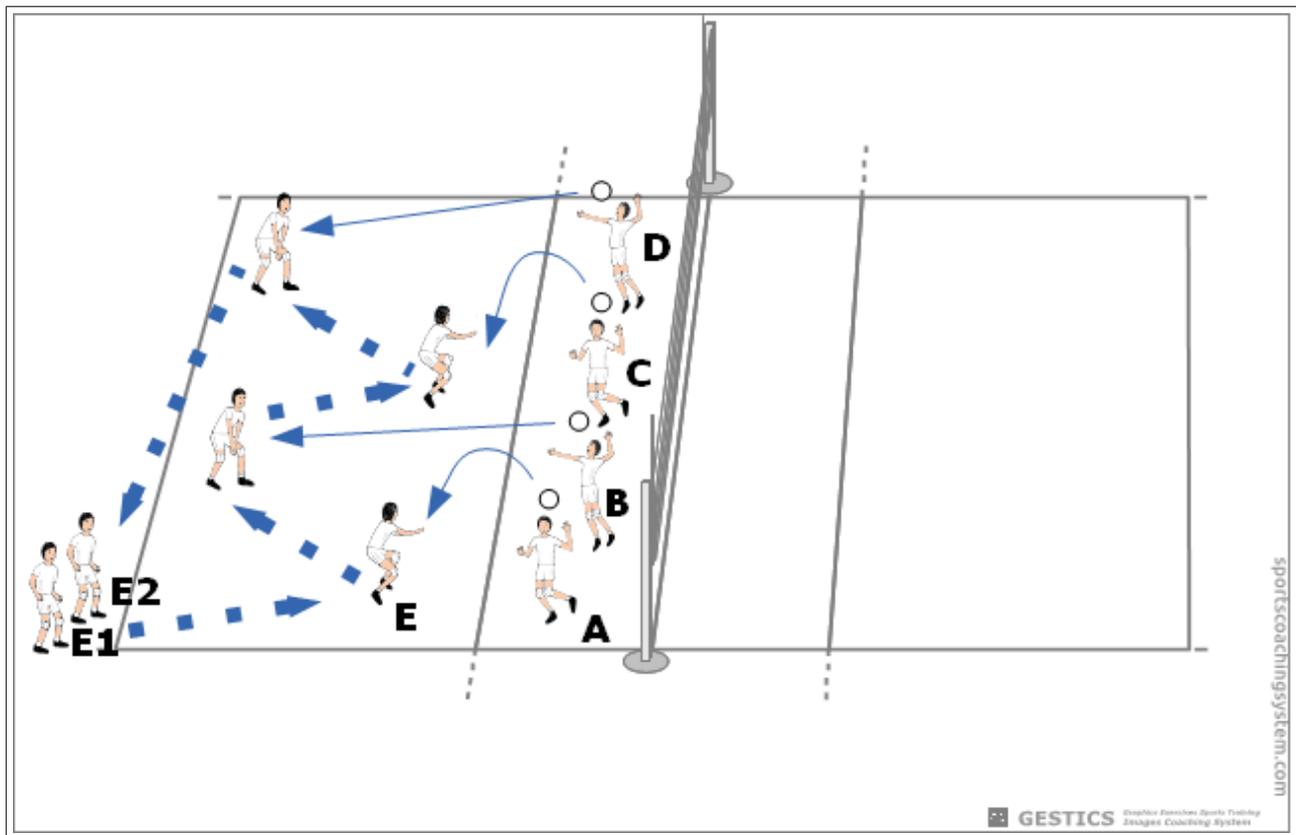


Pallavolo: Difesa - Circuito di difesa alternata tra palla corta e schiacciata scorrendo sul campo



N° 2030 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: 4 giocatori attaccanti, A, B, C e D sotto rete che attaccano in successione su E in difesa. E, seguito poi da E1 e E2, effettua quattro interventi difensivi in rapida successione, e poi si rimette in fila.

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

CAMPO: è quello usato per la pallavolo m. 18x9, metà campo

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

DESCRIZIONE: 6 giocatori da una parte e sei giocatori dell'altra parte del campo, A, B, C e D sotto rete che attaccano in successione su E in difesa. E, seguito poi da E1 e E2, effettua quattro interventi difensivi in rapida successione. La sequenza sarà la seguente: difesa su attacco in palla corta di A difesa su attacco schiacciata in parallela di B difesa su attacco in palla corta di C difesa su attacco schiacciata in parallela di D I giocatori che aspettano in fila aiutano a raccogliere i palloni.

CONSIGLI: Il giocatore in difesa effettua 3 volte il giro prima di tornare in fila e fare il cambio con un altro giocatore. Scambiare anche le posizioni dei giocatori A, B, C, D, facendoli variare tra l'attacco in parallelo e il pallonetto

MATERIALE: palloni

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2030

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: difesa

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