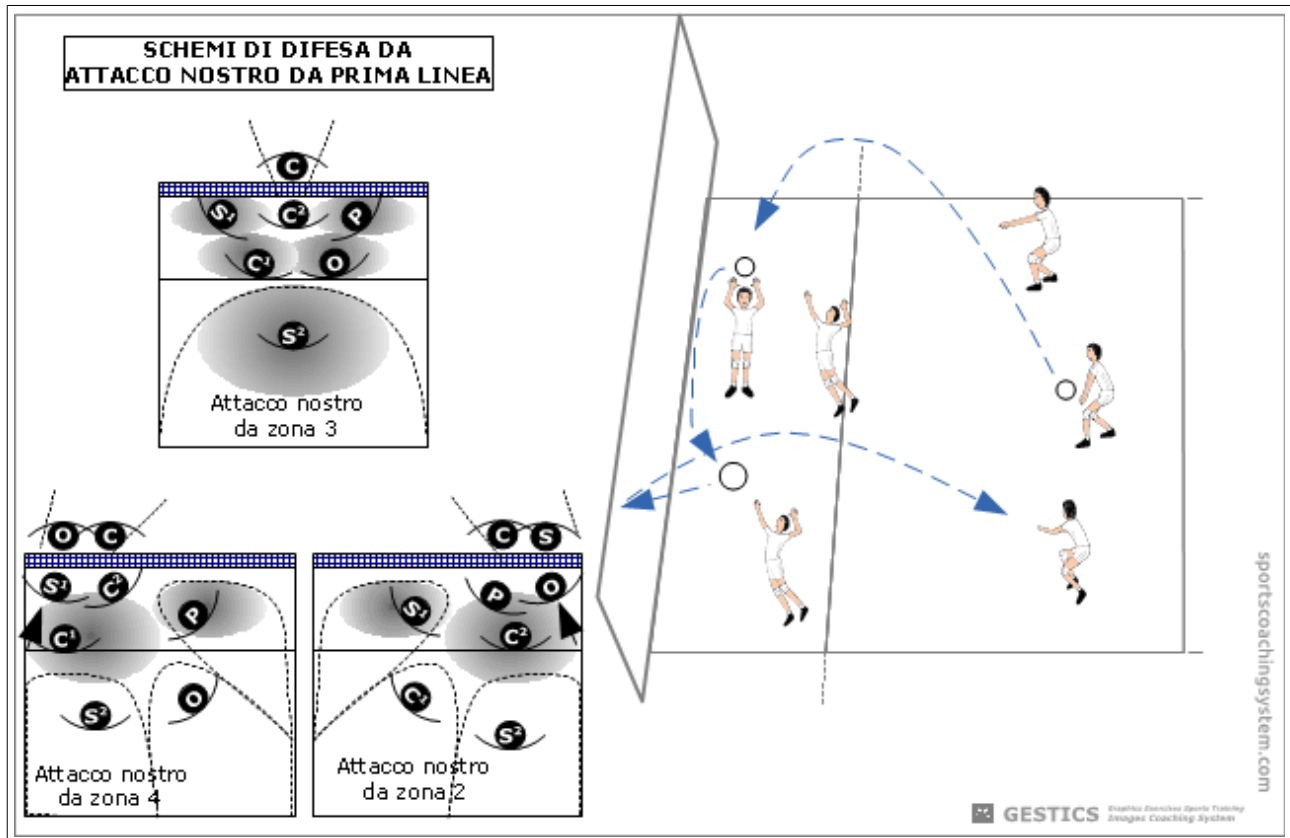


Pallavolo: Alzata, Attacco e Difesa con sei giocatori alla parete



N° 2001 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Sei giocatori in un campo, posizionati nei rispettivi ruoli alla parete. Il gioco si svolge normalmente, con alzate, attacchi e difese, ma dato che al posto della rete c'è la parete, il pallone rimbalzerà inevitabilmente in campo e la difesa dovrà spostarsi rapidamente nelle rispettive posizioni.

PARTENZA: da schema descritto, davanti ad una parete

SQUADRE: non a squadre, 6 giocatori

CAMPO: circa m. 9x9, anche senza delimitazione delle linee

SCOPO DEL GIOCO: recuperare il pallone dopo che è rimbalzato sulla parete e ricostruire il gioco

DESCRIZIONE: sei giocatori sono disposti in campo, nei rispettivi ruoli alla parete. Il gioco si svolge come se al posto della parete ci fosse la rete, pertanto la difesa si posizionerà normalmente per la copertura del nostro attacco e del rimbalzo della palla sul muro. Naturalmente, in base al giocatore che attacca, la difesa dovrà spostarsi rapidamente nelle rispettive posizioni per la copertura del nostro attacco e del rimbalzo della palla sul muro

CONSIGLI: provare sia con palleggiatore davanti che con palleggiatore dietro in penetrazione

MATERIALE: pallone

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 2001

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: difesa; 2) preparazione alla pallavolo: copertura

SCHEMI DINAMICI: 1) camminare; 2) correre; 3) saltare; 4) tuffarsi

CAPACITÀ COORDINATIVE: 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria; 2) capacità di anticipazione motoria

CAPACITÀ CONDIZIONALI: 1) destrezza; 2) resistenza generale

CICLO (ETÀ): dal terzo ciclo in poi (oltre 11 anni)

DURATA: lunga (Oltre 15 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo