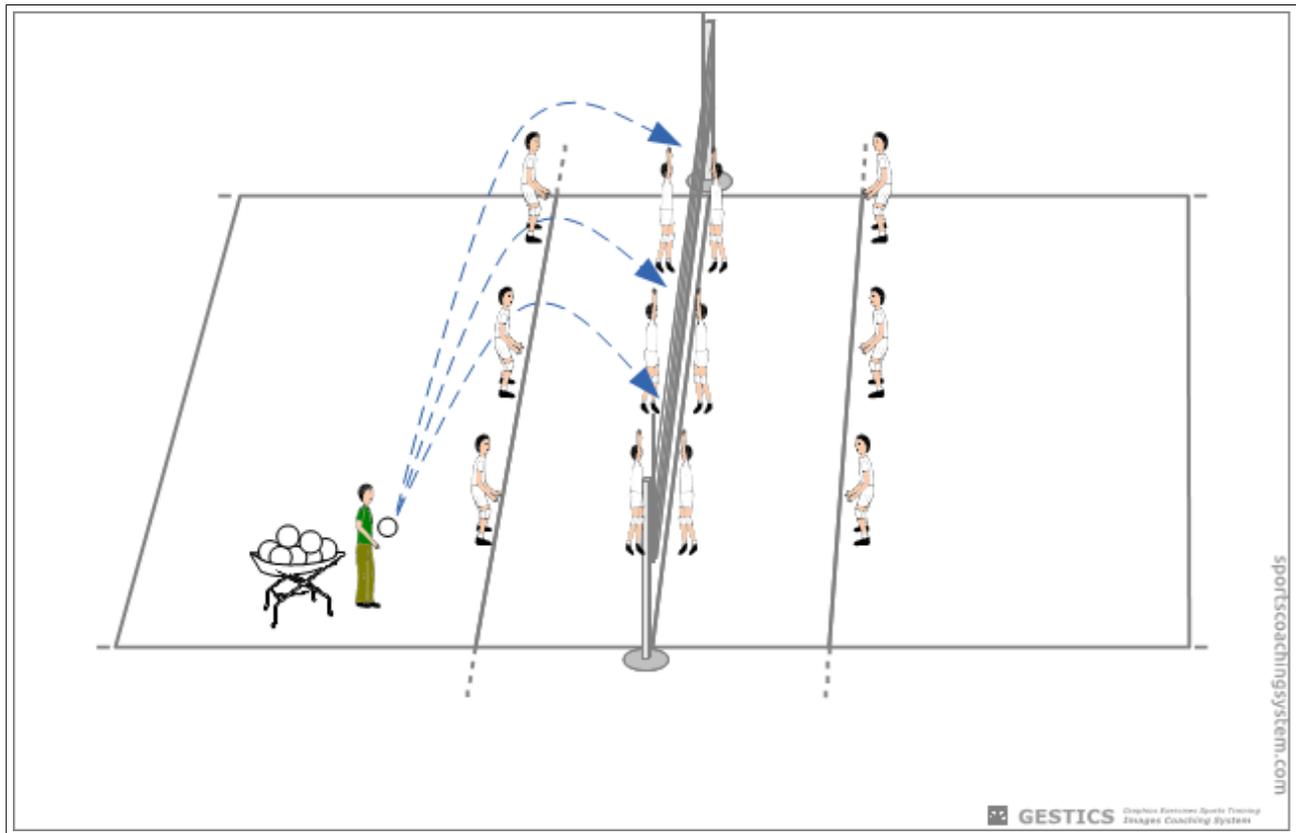


Pallavolo: Muro - Palle contese a rete muro e tocchi alti



N° 2049 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://www.sportscoachingsystem.com) - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Il coach lancia la palla sopra la rete e i due giocatori a rete interessati se la contendono.

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

CAMPO: è quello usato per la pallavolo m. 18x9, solo la zona a rete

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

DESCRIZIONE: due o tre file per campo, di due-tre giocatori disposti circa alla linea dei tre metri, uno a rete da una parte e uno a rete dall'altra, nelle tre zone a rete. Il coach prende i palloni da un carrello e li lancia sopra la rete in vari modi (alti, tesi ...) e da varie posizioni (dalla zona 1, dalla 5, dalla rete, da un campo o dall'altro, ...), una volta verso una coppia, una volta verso le altre. Appena i giocatori a rete si sono contesi la palla cercando di fare punto o almeno di indirizzarla nell'altro campo, raccolgono il pallone, lo riportano nel carrello e si rimettono in fila.

VARIANTI: 1) Il giocatore che aspetta alla linea dei tre metri, prende parte al gioco, cercando di coprire un eventuale pallonetto o una palla murata e affondata a terra

CONSIGLI: Dopo circa 4-5 lanci per coppia il coach cambia la propria posizione di lancio.

MATERIALE: palloni

SCHEMA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2049

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: muro

SCHEMI DINAMICI: 1) correre; 2) saltare

CAPACITÀ COORDINATIVE: 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria

CAPACITÀ CONDIZIONALI: 1) destrezza

CICLO (ETÀ): dal secondo ciclo in poi (oltre 7 anni)

DURATA: media (Da 5 a 15 minuti)

GIUDIZIO: ottimo