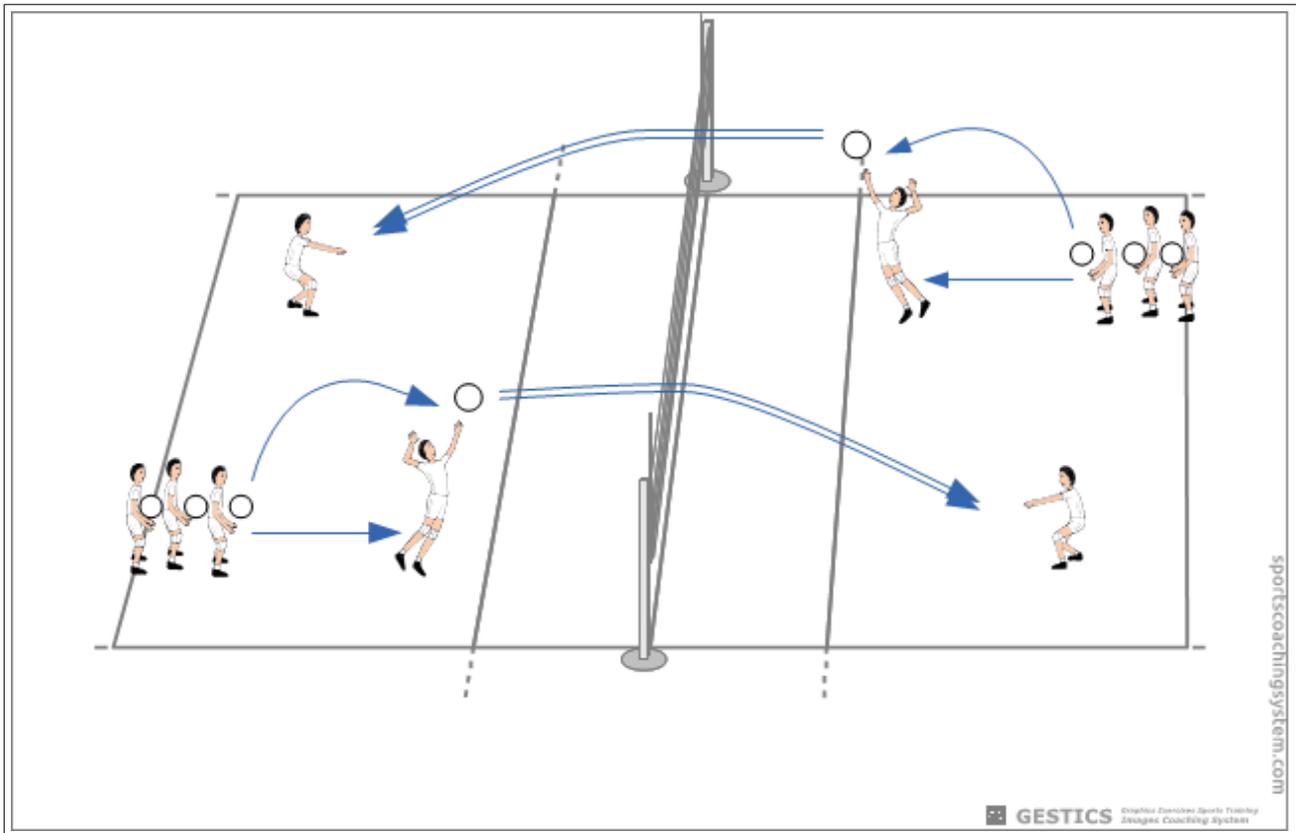


Pallavolo: Attacco da seconda linea, con auto alzata e difesa del libero



N° 2010 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Da circa 3 metri dalla seconda linea, alzarsi la palla ed effettuare una schiacciata in seconda linea in direzione del libero che difende. Da circa 3 metri dalla seconda linea, alzarsi la palla ed effettuare una schiacciata in seconda linea in direzione del libero che difende.

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: Ogni giocatore ha una palla in mano e aspetta in fila dalla zona 1. Da circa 3 metri dalla seconda linea, alzarsi la palla ed effettuare una schiacciata in seconda linea in direzione del libero che difende cercando di indirizzare la palla nella zona dell'alzatore che non c'è. Il giocatore che ha attaccato riprende il proprio pallone e si rimette in fila

MATERIALE: palloni

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2010

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: palleggio alto; 2) preparazione alla pallavolo: attacco; 3) 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