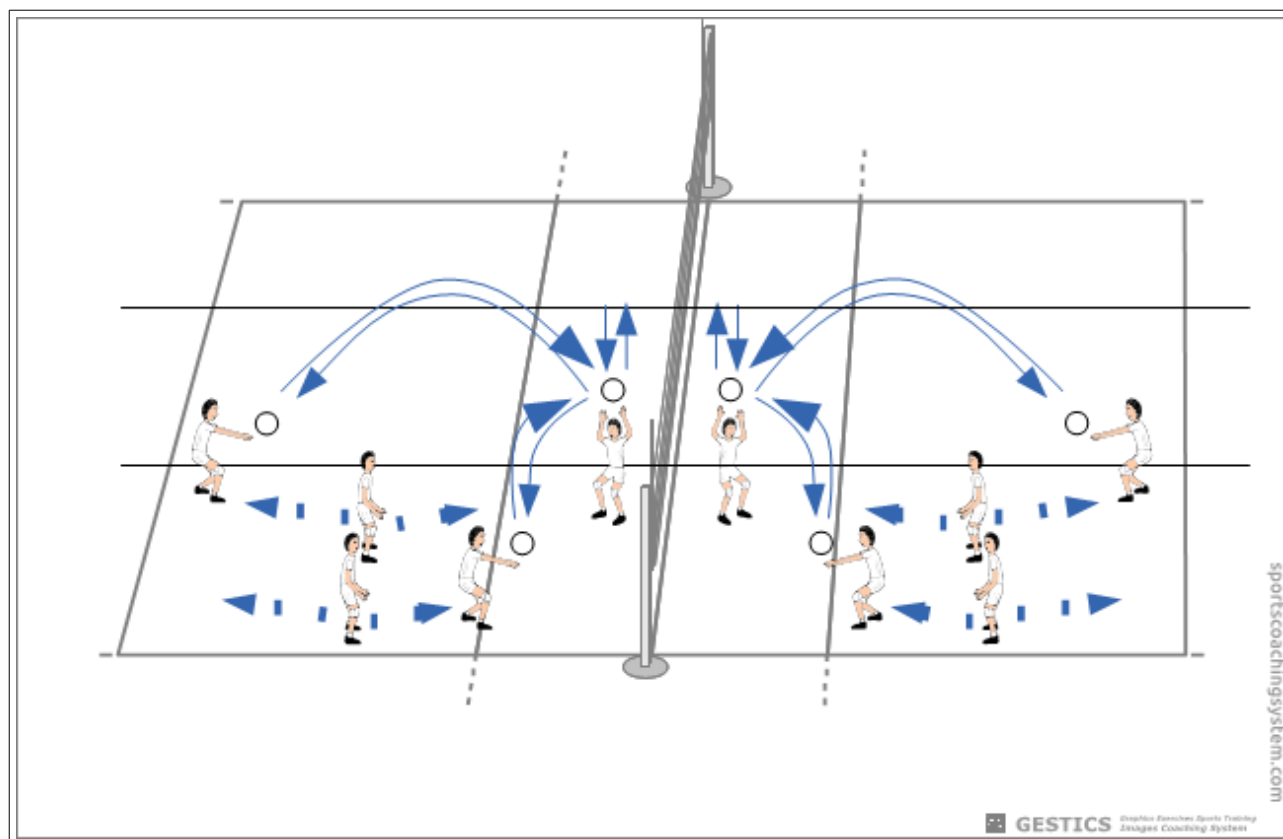


## Pallavolo: Esercizi a gruppi di tre senza la rete - Appoggi continui a gruppi di tre



N° 2003 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

**DESCRIZIONE BREVE:** Un giocatore sta con le spalle alla rete e palleggia di seguito sopra il capo poi via via spinge la palla corta o lunga verso i due giocatori disposti davanti a lui.

**PARTENZA:** da schema descritto, a gruppi di tre senza la rete

**SQUADRE:** non a squadre

**CAMPO:** è quello usato per la pallavolo m. 18x9, suddiviso in tre corridoi longitudinalmente

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

**DESCRIZIONE:** Un giocatore sta con la schiena alla rete e palleggia di seguito sopra la testa, due giocatori stanno pronti a circa 2-3 metri di distanza. Quello che palleggia, quando vuole spinge la palla lunga a circa 5-6 metri, oppure corta, ... e i giocatori davanti devono stare sempre pronti a restituire la palla perfettamente sul capo del palleggiatore.

**CONSIGLI:** suddividere il campo in 3 corridoi e mettere circa 3 giocatori per postazione ed utilizzare tutte le possibili sei postazioni del campo. Scambiare il giocatore che palleggia con quelli che effettuano l'appoggio. Effettuare l'appoggio in palleggio anziché in bagher.

**MATERIALE:** pallone

### **SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 2003**

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

**PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallavolo: appoggio

**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:** breve (Fino a 5 minuti)

**GIUDIZIO:** ottimo