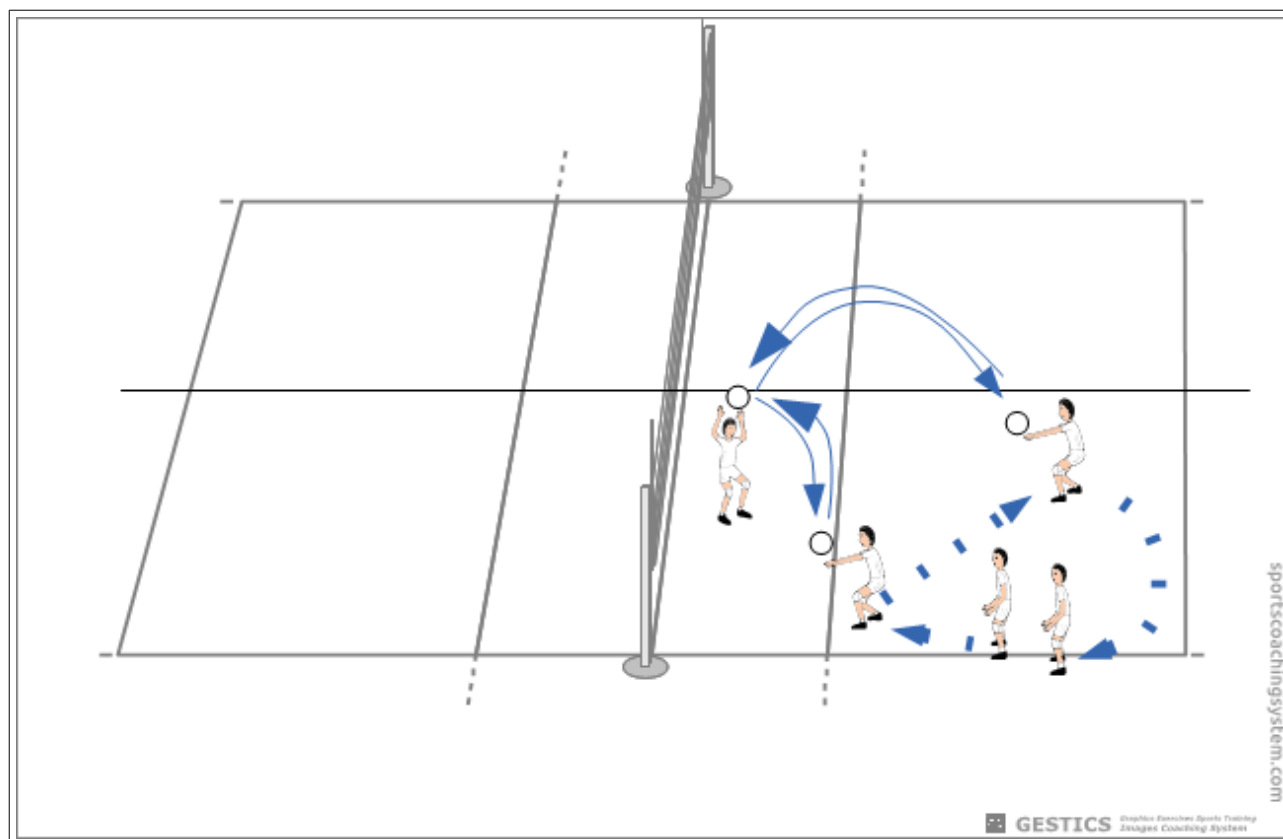


Pallavolo: Esercizi a gruppi di tre senza la rete - Appoggio corto, appoggio lungo e tornare in fila



N° 2004 - 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 verso i giocatori in fila accanto alla riga laterale del campo. Effettuare un appoggio corto e subito a seguire un appoggio lungo allo stesso giocatore che poi torna in fondo alla fila.

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 due corridoi longitudinalmente

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

DESCRIZIONE: Un giocatore sta con le spalle alla rete e una fila di giocatori accanto alla riga laterale del campo. Effettuare un palleggio corto al primo giocatore della fila, che rimanda la palla in bagher, poi subito un palleggio lungo allo stesso giocatore che nel frattempo si è spostato indietro in mezzo al campo per andare a colpire il pallone, rimandandolo sempre in bagher verso il giocatore a rete. Il giocatore si rimette in fila e il gioco continua con il giocatore successivo.

CONSIGLI: mettere circa 3-4 giocatori per postazione ed utilizzare tutte le possibili quattro postazioni del campo. Scambiare il giocatore che palleggia con quelli che effettuano l'appoggio. Effettuare l'appoggio in palleggio anziché in bagher.

MATERIALE: palloni

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2004

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