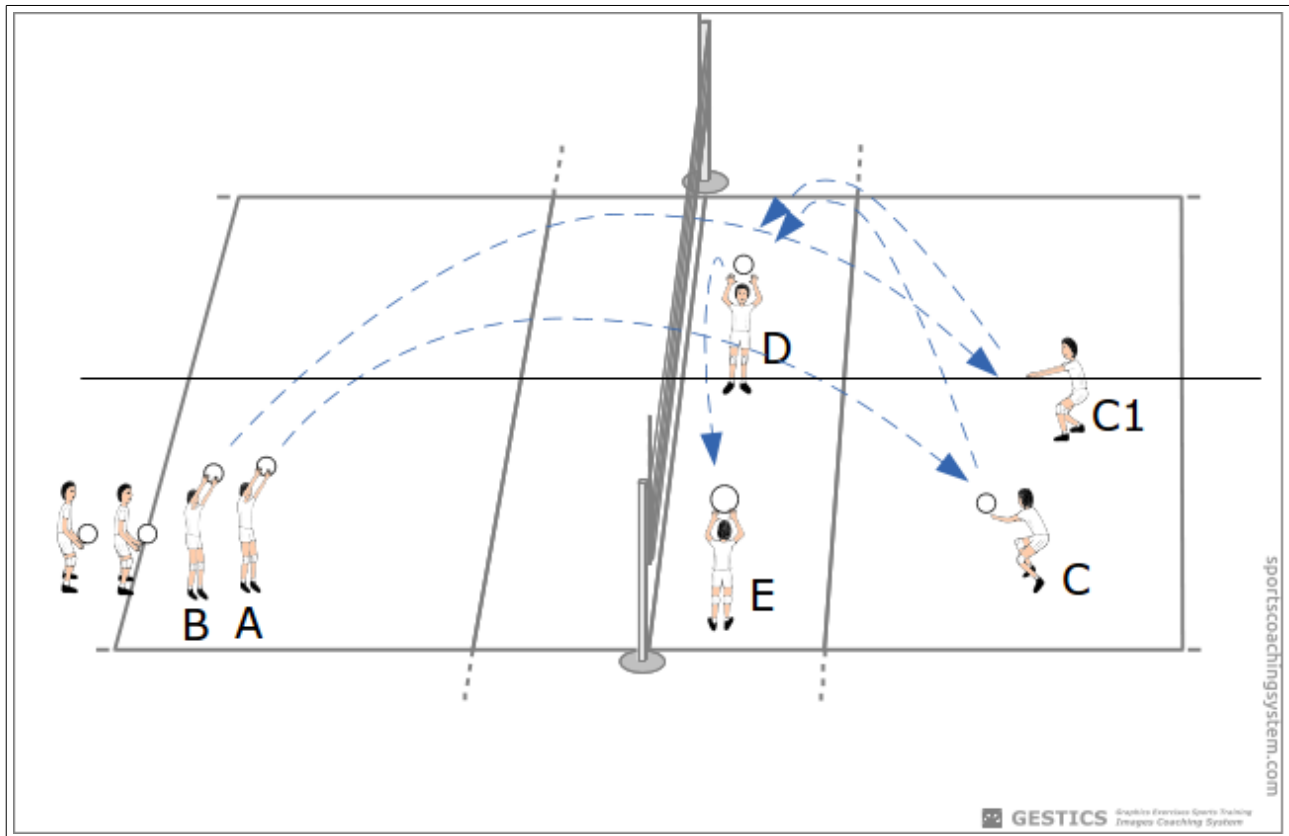


Pallavolo: Appoggio in circuito da varie zone del campo



N° 2055 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://www.sportscoachingsystem.com) - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Due appoggi, due alzate e due recuperi per ciascun giocatore, poi scorrere **PARTENZA:** da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

CAMPO: è quello usato per la pallavolo m. 18x9, metà campo longitudinalmente

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

DESCRIZIONE: A e B in zona 1 lanciano a turno la palla a C che appoggia prima dalla zona 5 e poi dalla zona 6. D alza la palla per E che la ferma cercando di prenderla nel punto più alto e subito la rende a chi aveva lanciato la palla. Poi tutti scorrono: A va in B, B in C, C in D, D in E ed E torna in A, oppure se ci sono più giocatori torna in fila. Nell'altra parte del campo esattamente la stessa cosa con gli altri giocatori.

VARIANTI: 1) Scorrere al segnale del cambio dell'allenatore, anziché dopo 2 appoggi e quindi fare molti appoggi per ciascun giocatore, sempre una volta dalla zona 5 e una volta dalla zona 6

2) Scorrere lasciando fissa la posizione del palleggiatore

3) Inserire i passi della schiacciata di E che tutte le volte parte con le braccia avanti e il piede sinistro sulla riga dei 3 metri, facendo l'ultimo passo e caricando la spinta per la schiacciata.

4) Inserire il pallonetto di E

MATERIALE: palloni

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 2055

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: appoggio; 2) preparazione alla pallavolo: palleggiatore

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