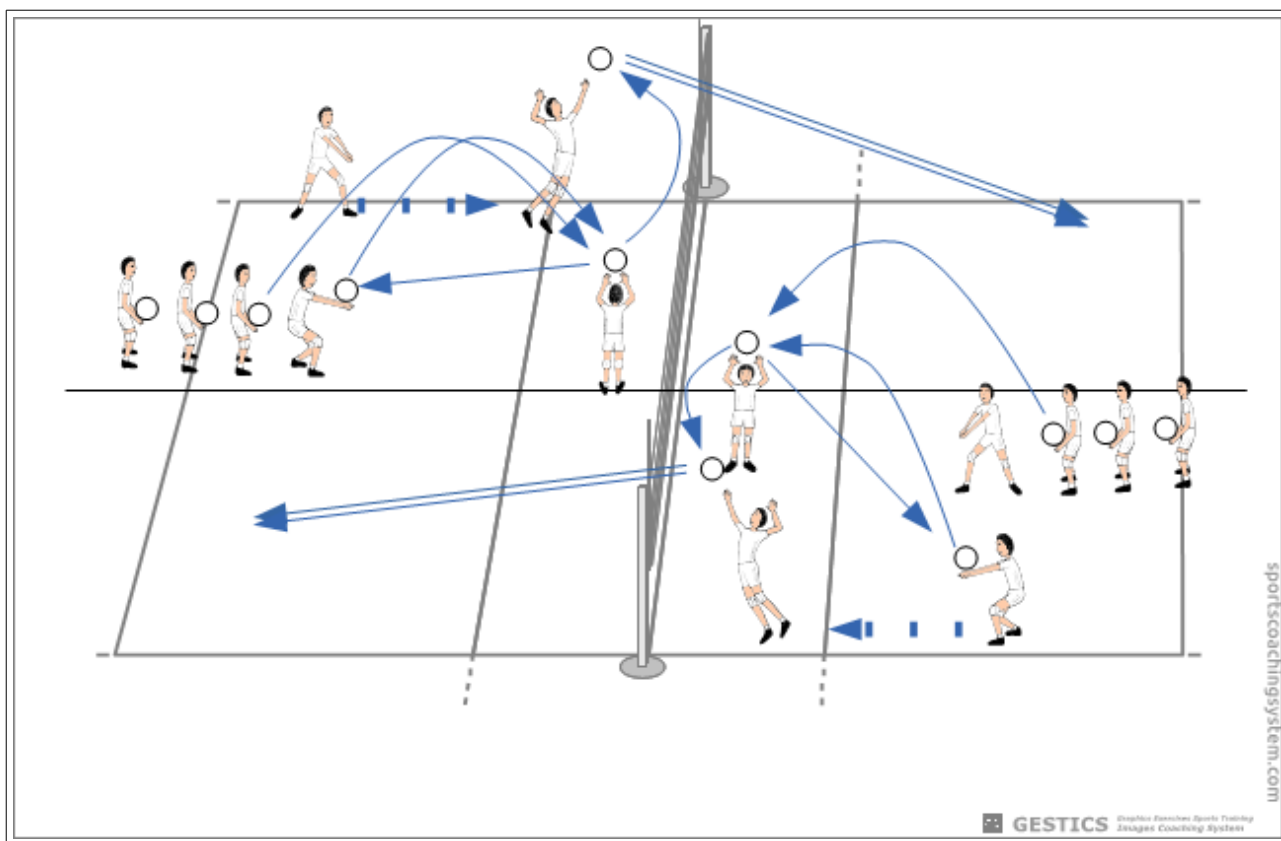


Pallavolo: Appoggio, alzata e attacco con i giocatori a partire in fila dalla zona sei



N° 2006 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE GESTICS SPORTS - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Un giocatore alla volta dalla zona sei lancia la palla verso il palleggiatore che la spinge a proprio piacere verso il giocatore che gliel'ha lanciata oppure verso il giocatore in zona cinque che a sua volta la appoggia sul palleggiatore, che effettua un'alzata sempre al giocatore esterno che attacca lungo linea nell'altro campo. Appena ha attaccato il giocatore raccoglie la palla e si mette in fila dall'altra parte, dove si effettua lo stesso esercizio **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: Il campo è suddiviso in due corridoi. In zona sei ci sono una fila di giocatori con la palla in mano e in zona cinque c'è un giocatore che dovrà effettuare l'attacco. Il primo giocatore dalla fila dalla zona sei lancia la palla verso il palleggiatore che la spinge a proprio piacere verso il giocatore che gliel'ha lanciata oppure verso il giocatore in zona cinque. Chiunque dei due giocatori riceva la palla la appoggia sul palleggiatore, che effettua un'alzata sempre al giocatore esterno che nel frattempo si è portato sulla linea dei tre metri con il piede sinistro avanti pronto a fare i passi e a portare l'attacco. Il giocatore attacca lungo linea nell'altro campo. Appena ha attaccato il giocatore raccoglie la palla e si mette in fila dall'altra parte, dove si effettua lo stesso esercizio

VARIANTI: 1) Scegliere il tipo di attacco: schiacciata forte, smorzata, pallonetto, palla spinta, ecc.

2) Scegliere se mettere o non mettere il muro

3) In appoggio in zona 6 mettere un libero che non ruota e la fila scorre dalla zona cinque

4) Mettere un libero in difesa lunga dall'altra parte del campo **MATERIALE:** palloni

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2006

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: appoggio; 2) preparazione alla pallavolo: palleggiatore; 3) preparazione alla pallavolo: attacco

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