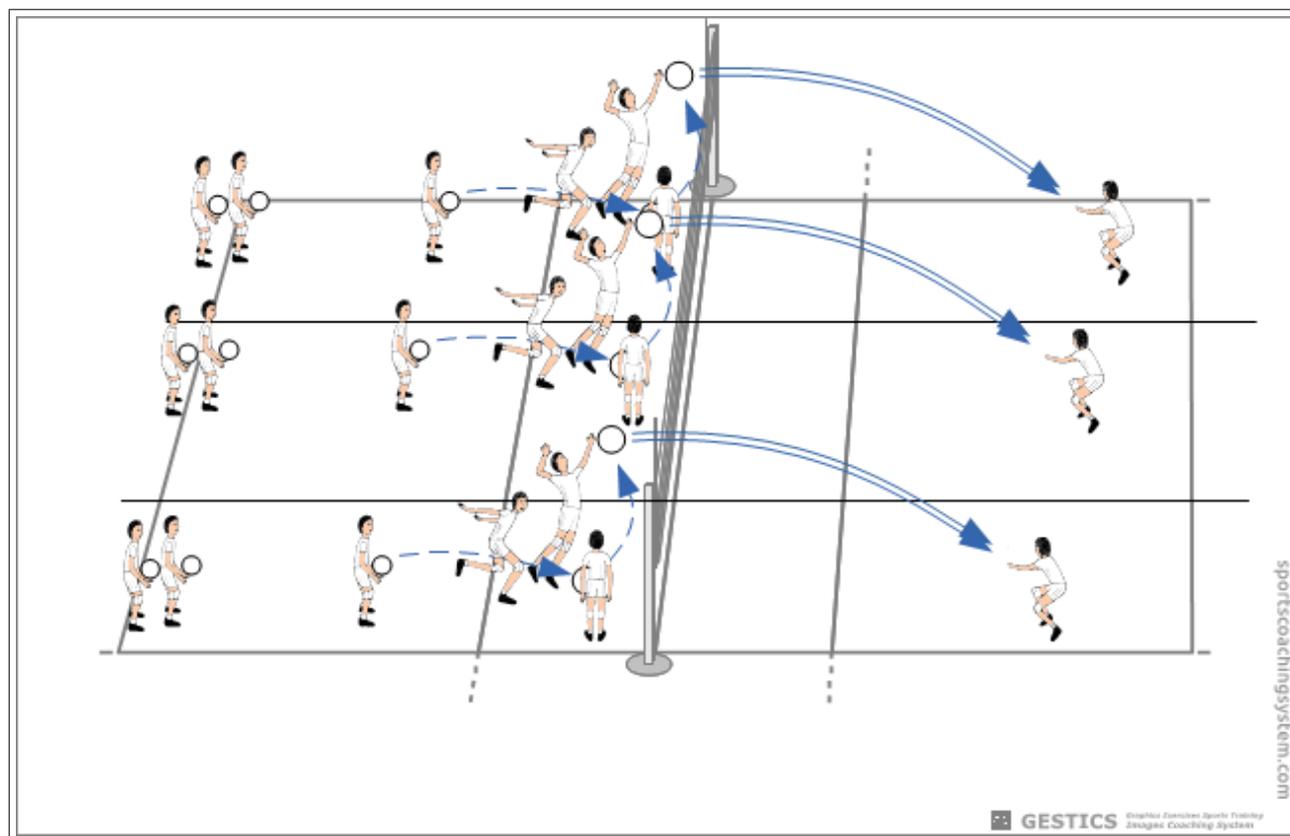


Pallavolo: Attacco da prima linea dopo preparazione con alzata e difesa



N° 2008 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Il primo della fila da la palla all'alzatore e si posiziona con il piede sx sulla linea dei tre metri, braccia avanti, pronto a partire con il piede dx + sx. L'alzatore prima ferma la palla e poi la lancia perfetta e il giocatore attacca nell'altro campo, dove un altro giocatore difende e appoggia.

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: suddividere il campo in tre corridoi. Su ciascun corridoio ci sono: due attaccanti, un alzatore e un difensore dall'altra parte. Il primo della fila da la palla all'alzatore e si posiziona con il piede sx sulla linea dei tre metri, come se avesse già fatto il primo passo sx, braccia in avanti, già pronto al caricamento e salto. Il palleggiatore ferma la palla e aspetta che lo schiacciatore sia pronto. Poi lancia la palla da sotto, non come una vera e propria alzata, ma a due mani, piegando bene le gambe ed effettuando un lancio perfetto. Lo schiacciatore parte stando bene attento al movimento delle braccia e al passo dx + sx con grande caricamento e salto ed effettua una schiacciata parallela verso il giocatore che difende dall'altra parte, il quale a sua volta deve appoggiare bene la palla verso il proprio palleggiatore che non c'è. Il giocatore che ha attaccato riprende il proprio pallone e si rimette in fila

VARIANTI: Dopo circa 10 attacchi scorrere: uno dei giocatori che schiacciava va ad alzare la palla, quello che alzava la palla va a difendere e quello che difendeva va a schiacciare

CONSIGLI: Dopo circa 10 attacchi scorrere: uno dei giocatori che schiacciava va ad alzare la palla, quello che alzava la palla va a difendere e quello che difendeva va a schiacciare **MATERIALE:** palloni

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2008

TIPO DI GIOCO: esercitazioni (Esercizi di preparazione allo sport) **PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallavolo: attacco; 2) 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