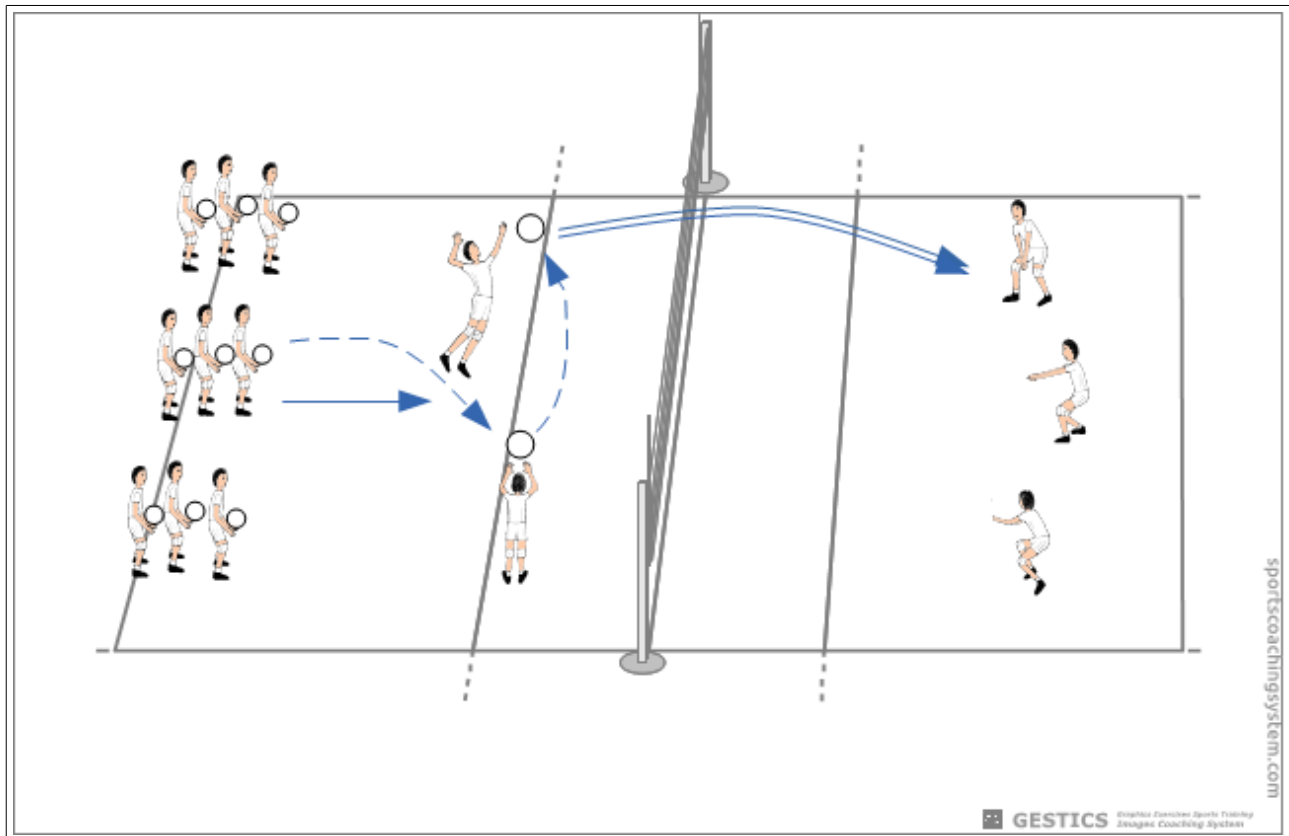


## Pallavolo: Attacco da seconda linea, con alzata e difesa



N° 2009 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://www.sportscoachingsystem.com) - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

**DESCRIZIONE BREVE:** Da circa 3 metri dalla seconda linea, dare la palla all'alzatore che effettua una alzata in seconda linea. Il giocatore attacca nell'altro campo, dove 3 giocatori alla volta difendono. **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:** Ogni giocatore ha una palla in mano e aspetta in fila dalla zona relativa alla sua posizione di attacco (Es. Centrale in 5, Ala in 6, Opposto in 1). Da circa 3 metri dalla seconda linea, dare la palla all'alzatore che effettua una alzata in seconda linea. Il giocatore attacca nell'altro campo, dove 3 giocatori alla volta difendono cercando di indirizzare la palla nella zona dell'alzatore che non c'è. Il giocatore che ha attaccato riprende il proprio pallone e si rimette in fila

**MATERIALE:** palloni

### **SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2009**

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

**PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallavolo: attacco; 2) preparazione alla pallavolo: difesa; 3) 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