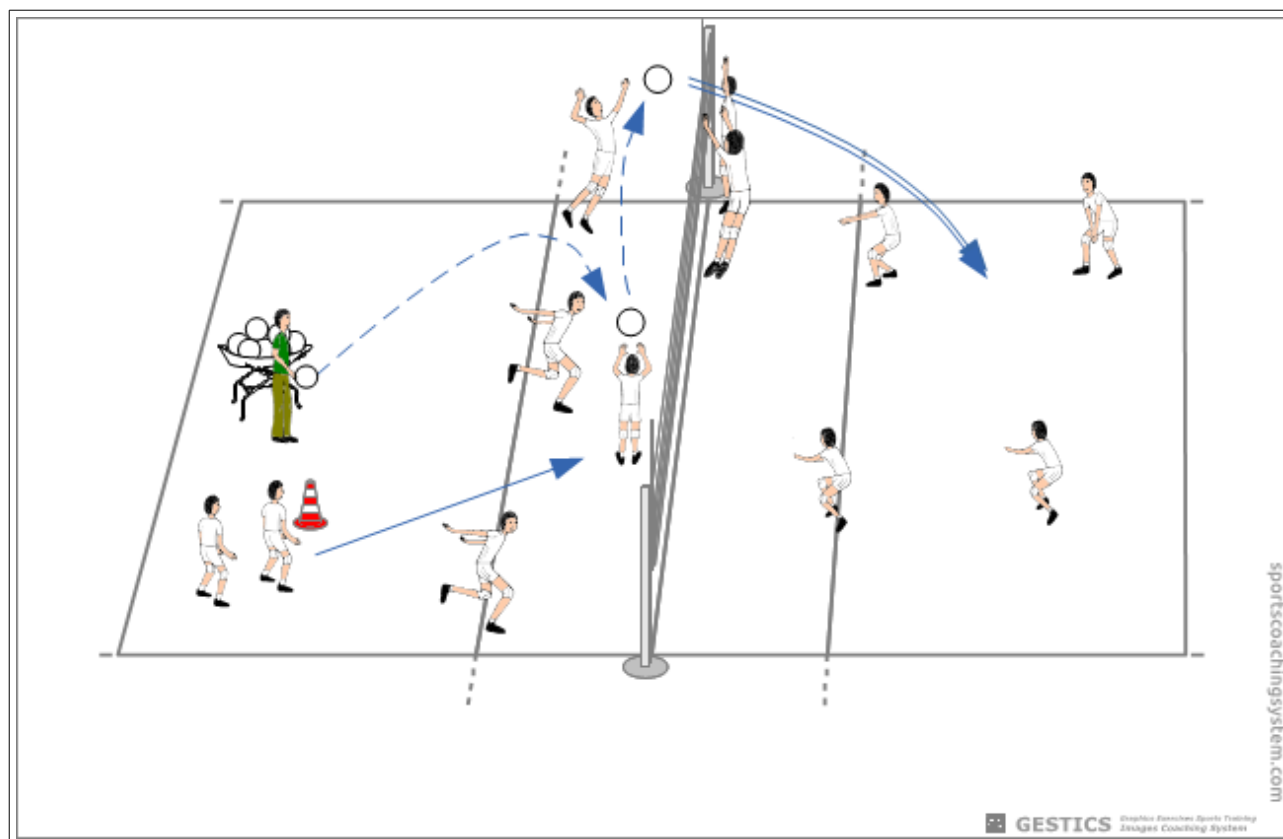


Pallavolo: Attacco efficace da prima linea, cercando la chiusura del punto, con alzatore in penetrazione e difesa



N° 2012 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Da circa 6 metri dalla rete, il coach lancia la palla in zona dell'alzatore che arriva in penetrazione ed effettua, a proprio piacere, una alzata in 2, in 3 o in 4. Il giocatore che attacca deve cercare di chiudere il punto nella maniera che ritiene più opportuna.

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: Da una parte il coach, due palleggiatori che lavorano a turno e tre attaccanti, opposto, centrale e ala. Dall'altra parte una squadra al completo, con tutti i giocatori nei rispettivi ruoli, pronti per effettuare la difesa. Da circa 6 metri dalla rete, il coach lancia la palla in zona dell'alzatore che arriva in penetrazione ed effettua, a proprio piacere, una alzata in 2, in 3 o in 4. Il giocatore che attacca deve cercare di chiudere il punto nella maniera che ritiene più opportuna: schiacciata, pallonetto, palla corta piazzata, palla lunga piazzata, ecc. Si contano su cinque o su dieci alzate valide a ciascun attaccante, quanti punti è riuscito a chiudere

MATERIALE: palloni

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2012

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: lunga (Oltre 15 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo