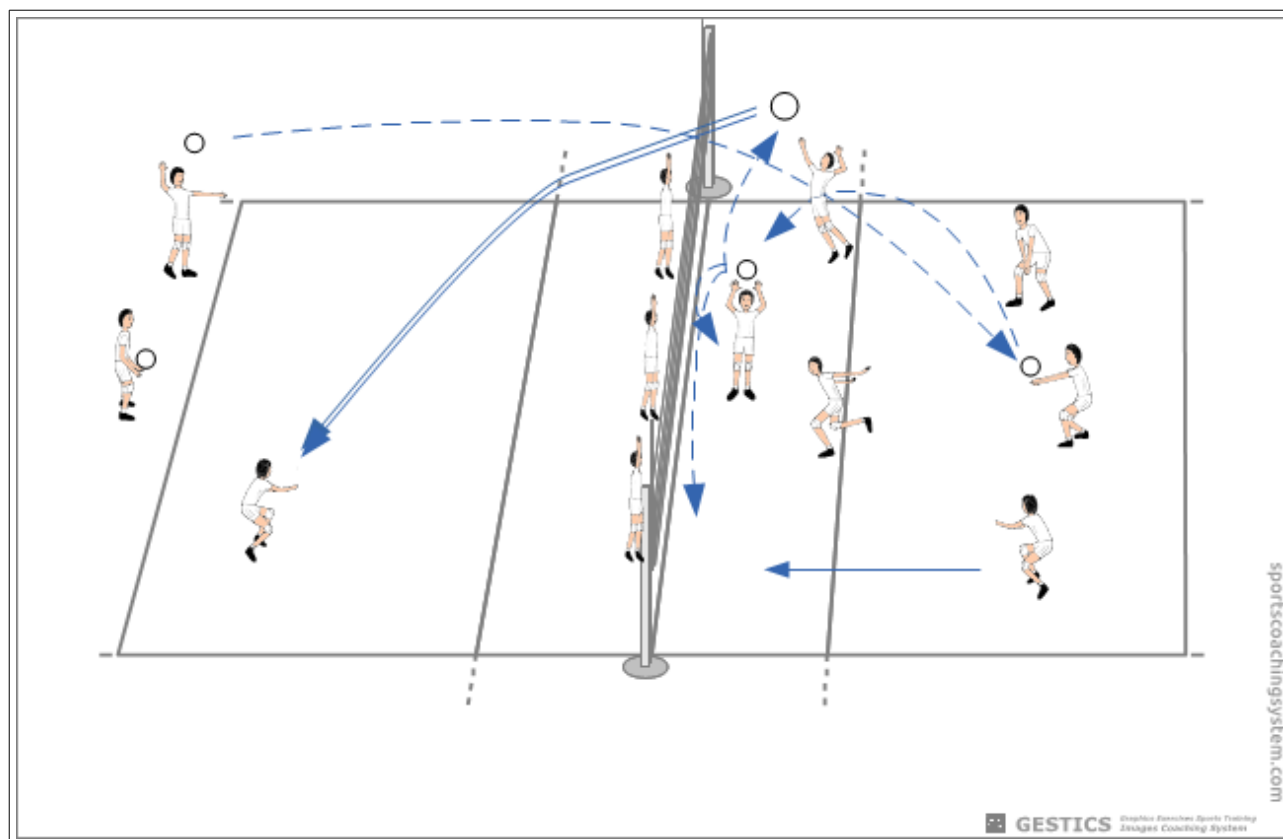


Pallavolo: Battuta, ricezione, alzata e attacco con muro sempre in direzione del libero



N° 2022 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingssystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Un giocatore alla volta batte; nell'altro campo sono disposti tutti i sei giocatori della squadra. Ricezione, alzata e attacco, con muro, sempre in direzione del libero.

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: sei giocatori sono disposti in campo, in posizione di ricezione, tre giocatori nell'altro campo a muro e il libero che a proprio piacere si posiziona in 5, in 6 o in 1. Un giocatore alla volta batte nell'altro campo, ricezione, palla al palleggiatore che a sua volta la gioca in prima linea, dove vuole. Il giocatore che effettua l'attacco lo deve fare sempre in direzione del libero

VARIANTI: Se il libero riesce a giocare la palla al proprio palleggiatore il gioco continua

CONSIGLI: Dopo circa 5 battute scambiare i palleggiatori e dopo circa 10 battute effettuare una rotazione in campo per dare modo alla squadra di provare tutte le 6 rotazioni di ricezione.

MATERIALE: palloni

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2022

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: attacco; 2) preparazione alla pallavolo: muro; 3) preparazione alla pallavolo: difesa; 4) preparazione alla pallavolo: battuta

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