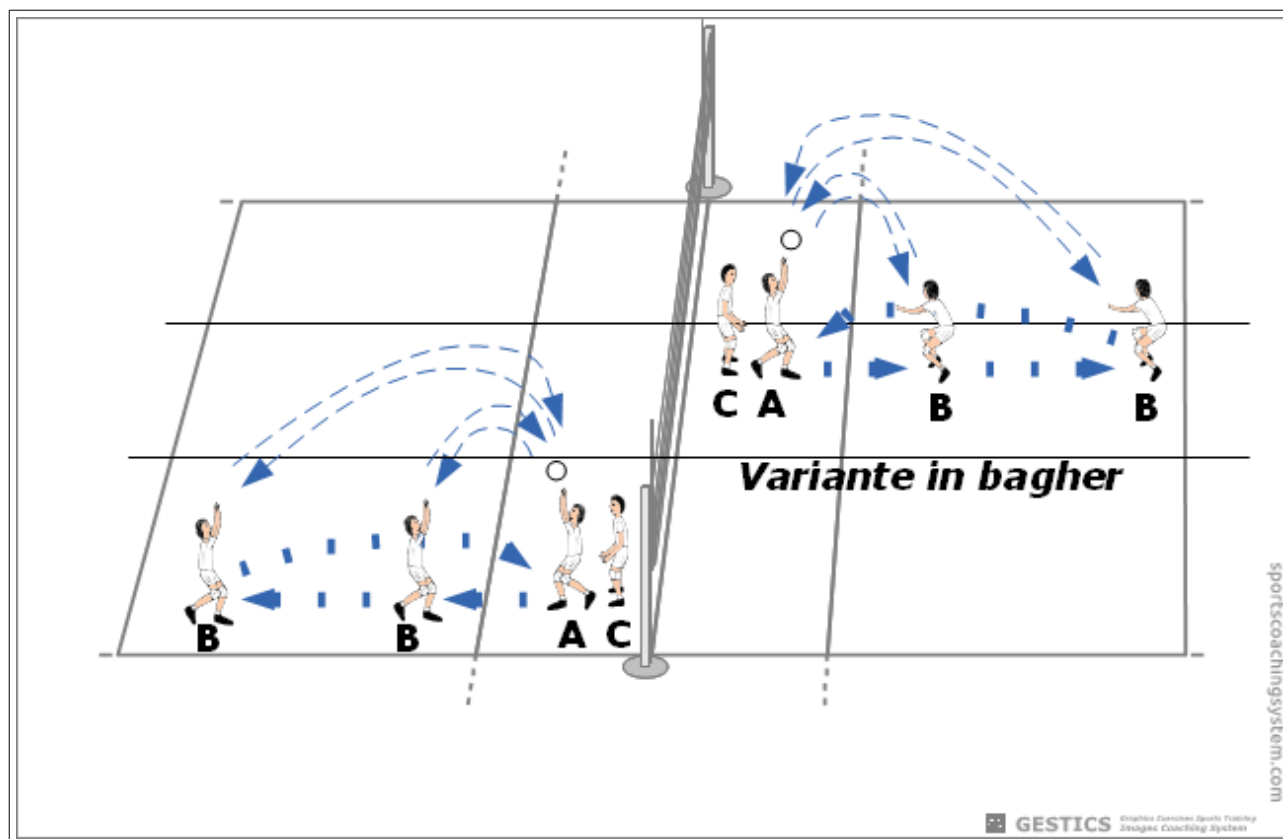


Pallavolo: Esercizi a gruppi di tre senza la rete - Palleggi alti, corti e lunghi, con spostamento dei giocatori



N° 2036 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Palleggi sul posto e con arretramento, a gruppi di tre perpendicolari alla rete, con spostamento nelle tre posizioni. **PARTENZA:** da schema descritto, a gruppi di tre senza la rete **SQUADRE:** non a squadre

CAMPO: è quello usato per la pallavolo m. 18x9, suddiviso in tre corridoi longitudinalmente

SCOPO DEL GIOCO: eseguire al meglio il fondamentale di gioco interessato

DESCRIZIONE: suddividere il campo in tre corridoi per parte. Su ciascun corridoio lavorano tre giocatori. Il gioco inizia con A nella posizione di partenza che palleggia su B a circa tre-quattro metri, B rimanda preciso in palleggio ad A, A palleggia ancora lungo, a circa sette metri verso B, B arretra e rimanda preciso in palleggio nella posizione di partenza dove la palla sarà giocata da C, infatti A nel frattempo si è spostato a circa tre-quattro metri, nella posizione dove prima era B. Appena B ha rimandato la palla lunga ritorna in posizione di partenza, dietro a C. C nel frattempo palleggia corto per A, e così di seguito.

VARIANTI: Ripetere utilizzando il bagher anziché il palleggio alto, solo per il giocatore che effettua lo spostamento

CONSIGLI: Dopo un pò scambiare i giocatori nei vari gruppi, creando gruppi con dinamiche e capacità diverse. **MATERIALE:** palloni

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 2036

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: bagher

SCHEMI DINAMICI: 1) correre; 2) saltare

CAPACITÀ COORDINATIVE: 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria

CAPACITÀ CONDIZIONALI: 1) destrezza **CICLO (ETÀ):** dal secondo ciclo in poi (oltre 7 anni)

DURATA: breve (Fino a 5 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo