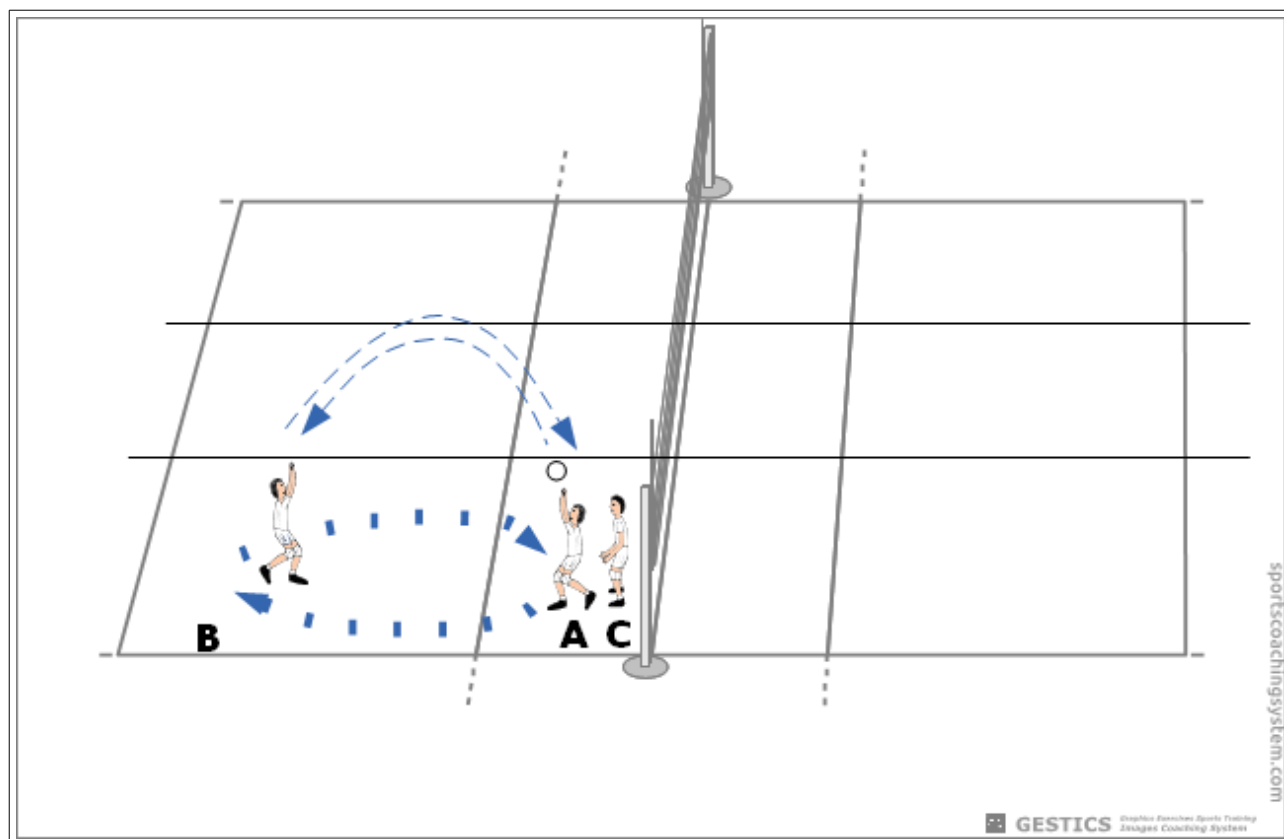


## Pallavolo: Esercizi a gruppi di tre senza la rete - Palleggi alti con spostamento dei giocatori



N° 2032 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

**DESCRIZIONE BREVE:** I tre giocatori sono disposti in linea retta, due da una parte e uno dall'altra, a circa 3 metri di distanza uno dall'altro. Palleggiare alto avanti verso il compagno e subito spostarsi dietro di lui.

**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. A e C da una parte, B davanti a circa 3 metri di distanza. A palleggia alto per B e si sposta dietro a B, B palleggia alto per C e si sposta dietro a C, C palleggia alto per A e si sposta dietro ad A e così via. (Per rallentare il gioco e migliorare così la precisione si possono inserire 2-3 palleggi di controllo a testa prima della spinta in palleggio) Il primo palleggio deve sempre iniziare da quelli che sono in due dalla stessa parte.

**VARIANTI:** Ripetere utilizzando il bagher anziché il palleggio alto

**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° 2032**

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

**PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallavolo: bagher; 2) preparazione alla pallavolo: palleggio

**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