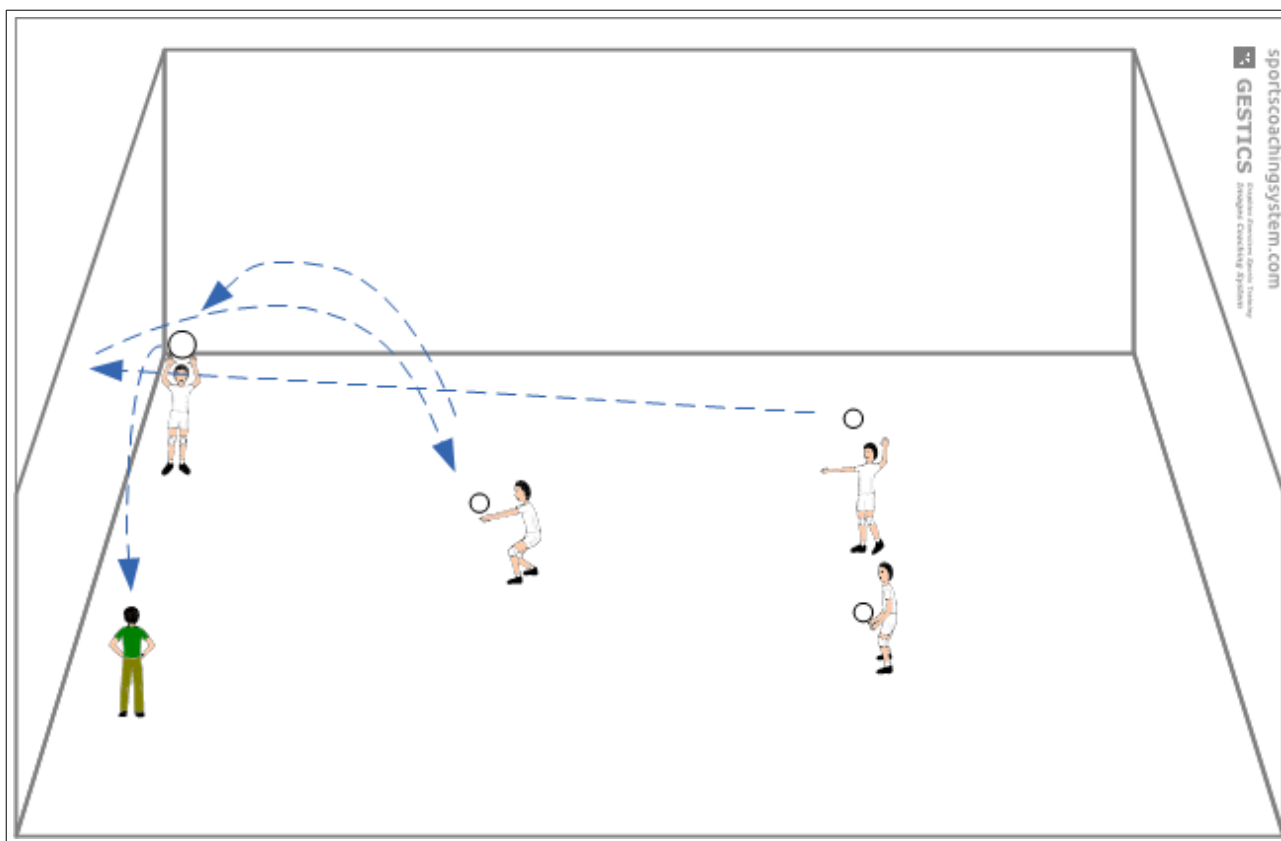


Pallavolo: Battuta al muro e ricezione del libero verso il palleggiatore o un giocatore che recupera



N° 2024 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: 4 giocatori a circa 9 metri dal muro o davanti alla spalliera: Due in battuta, un libero posto a circa 4-5 metri dal muro che riceve dopo il rimbalzo sul muro e rimanda ad un giocatore che sta vicino alla spalliera come se fosse un palleggiatore che recupera il pallone e lo restituisce al battitore.

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: Due giocatori a turno battono verso il muro, un giocatore, il libero, aspetta il rimbalzo e lo appoggia verso un giocatore che posto vicino al muro che a sua volta lo restituisce al battitore.

VARIANTI: inserire al posto del giocatore che restituisce i palloni un palleggiatore che effettua una alzata lunga verso un altro giocatore verso il coach che a sua volta restituisce il pallone al battitore

MATERIALE: palloni

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 2024

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: battuta; 2) preparazione alla pallavolo: appoggio; 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