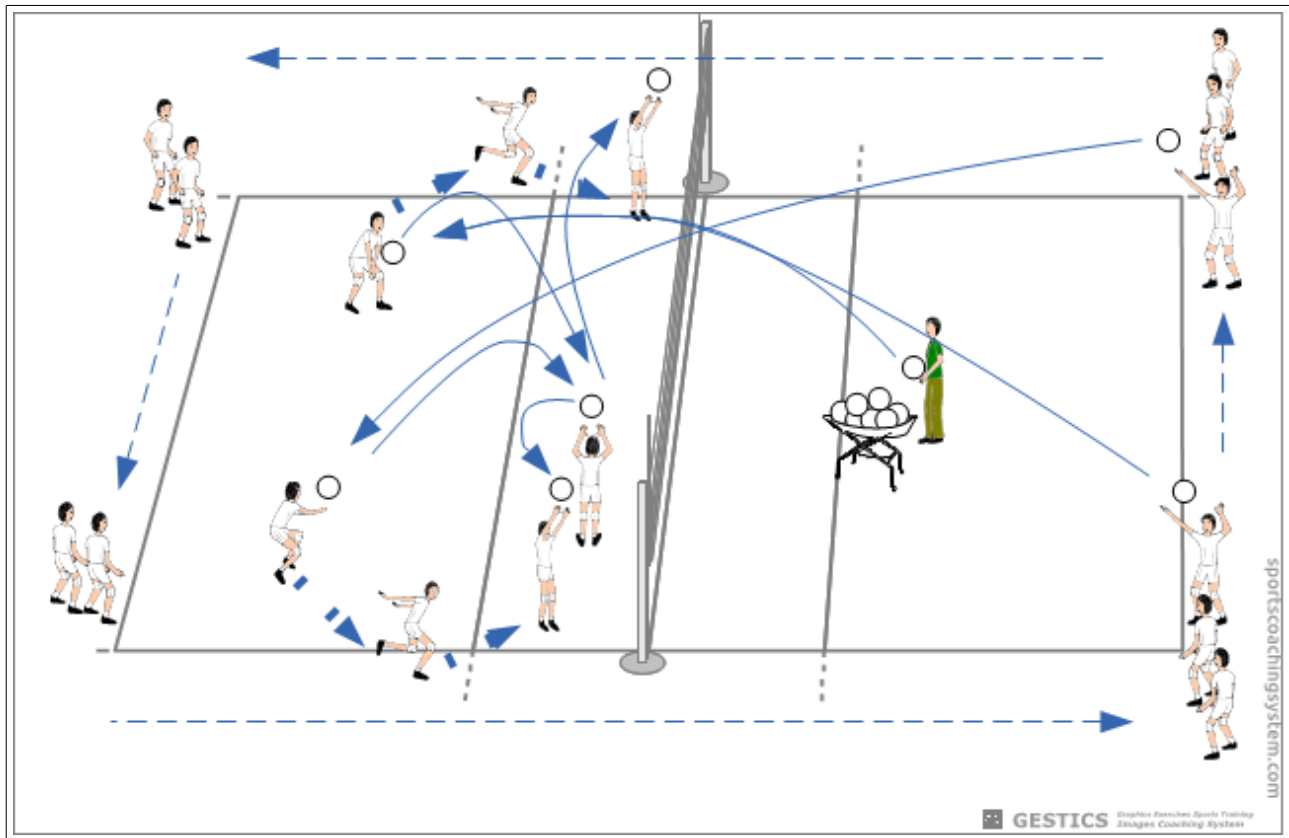


## Pallavolo: Battuta e Ricezione in diagonale a scorrere



N° 2018 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingsystem.com)

**DESCRIZIONE BREVE:** Un giocatore alla volta batte in diagonale verso il giocatore che riceve e subito scorre in senso orario nella posizione successiva. **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:** Un giocatore alla volta batte in diagonale verso il giocatore che riceve e subito scorre in senso antiorario nella posizione successiva.

Giocatori in battuta: Se il giocatore che batte sbaglia la battuta quando si trova in zona 5 recupera il proprio pallone e lo riassume dalla posizione 1, altrimenti riprende un pallone dal carrello. Se invece sbaglia la battuta quando è in posizione 1 recupera il pallone e lo mette nel carrello del coach. Quando un giocatore sbaglia la battuta il coach effettua il lancio della palla verso il giocatore che avrebbe dovuto ricevere prendendola dal carrello.

Giocatori in ricezione: il giocatore che riceve dalla zona 5 appoggia la palla al palleggiatore che a sua volta effettua una alzata in zona 4. Il giocatore che ha ricevuto effettua i passi e prende la palla in volo. Poi la porta nel carrello del coach e torna in fila per la ricezione dalla posizione 1. Se invece sbaglia la ricezione recupera il pallone e lo riporta nel carrello, scorrendo poi in fila per la ricezione dalla posizione 1. Quando il giocatore riceve dalla zona 1 fa la stessa cosa ma il palleggiatore effettua l'alzata in zona 2

**VARIANTI:** 1) Invece di scorrere ogni battuta o ricezione nelle postazione successiva, scorrere sempre dietro alla propria fila e poi scorrere nella postazione successiva al segnale del cambio dell'allenatore.

2) Attaccare la palla nell'altro campo anziché prenderla soltanto nel punto più alto

3) Ripetere l'esercizio effettuando battute in parallelo anziché in diagonale. (da 1 verso 5 e da 5 verso 1).

4) Nelle categorie fino all'under 13 utilizzare la battuta dal basso **CONSIGLI:** Con tanti atleti inserire esercizi fisici o tecnici nello scorrimento tra una stazione e l'altra. **MATERIALE:** palloni

### **SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 2018**

**TIPO DI GIOCO:** esercitazioni (Esercizi di preparazione allo sport) **PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallavolo: battuta; 2) preparazione alla pallavolo: ricezione **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