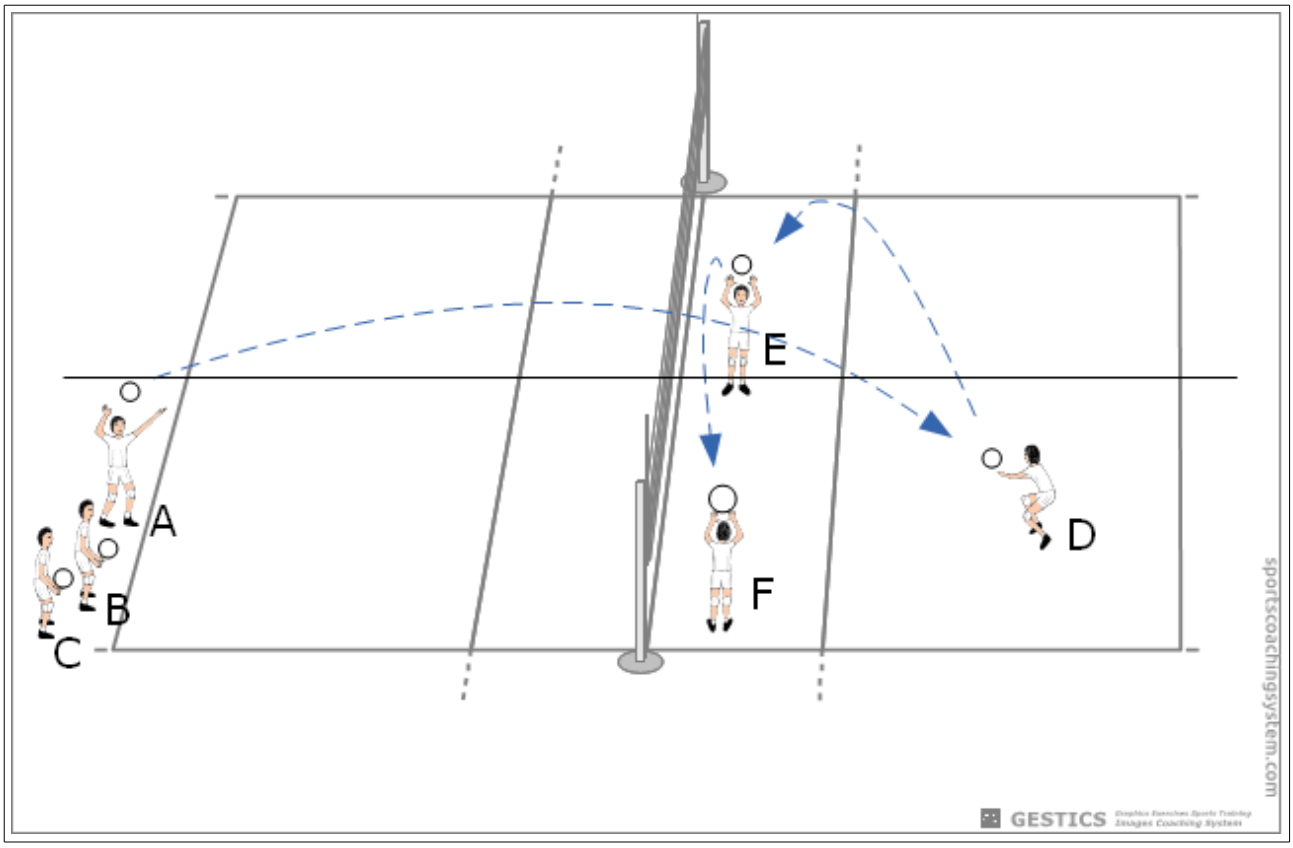
Pallavolo: Battuta e Ricezione in circuito da varie zone del campo



N° 2017 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE GESTICS SPORTS – PALLAVOLO – HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM

DESCRIZIONE BREVE: Tre battute, tre ricezioni, tre alzate e tre recuperi per ciascun giocatore, poi scorrere ***PARTENZA:*** da schema descritto ***SQUADRE:*** non a squadre
CAMPO: è quello usato per la pallavolo m. 18x9, metà campo longitudinalmente
SCOPO DEL GIOCO: eseguire al meglio il fondamentale di gioco interessato
DESCRIZIONE: Tre giocatori in battuta. Battere a turno la palla al giocatore che effettua la ricezione. Il palleggiatore alza la palla verso il giocatore in zona 4 che la ferma cercando di prenderla nel punto più alto e subito la rende a chi aveva battuto. Dopo 3 battute uno dei giocatori in battuta scorre in ricezione. Nell'altra parte del campo esattamente la stessa cosa con gli altri giocatori.
VARIANTI: 1) Scorrere al segnale del cambio dell'allenatore, anziché dopo 3 battute e quindi fare molte ricezioni per ciascun giocatore.
2) Scorrere lasciando fissa la posizione del palleggiatore
3) Inserire due giocatori in ricezione, uno in 5 e uno in 6
4) Inserire i passi della schiacciata di F che tutte le volte parte con le braccia avanti e il piede sinistro sulla riga dei 3 metri, facendo l'ultimo passo e caricando la spinta per la schiacciata.
CONSIGLI: Effettuare la battuta dai 7 metri per migliorare la precisione e la fluidità dell'esercizio.
MATERIALE: palloni

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2017

TIPO DI GIOCO: esercitazioni (Esercizi di preparazione allo sport)
PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: battuta; 2) preparazione alla pallavolo: ricezione; 3) preparazione alla pallavolo: appoggio 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