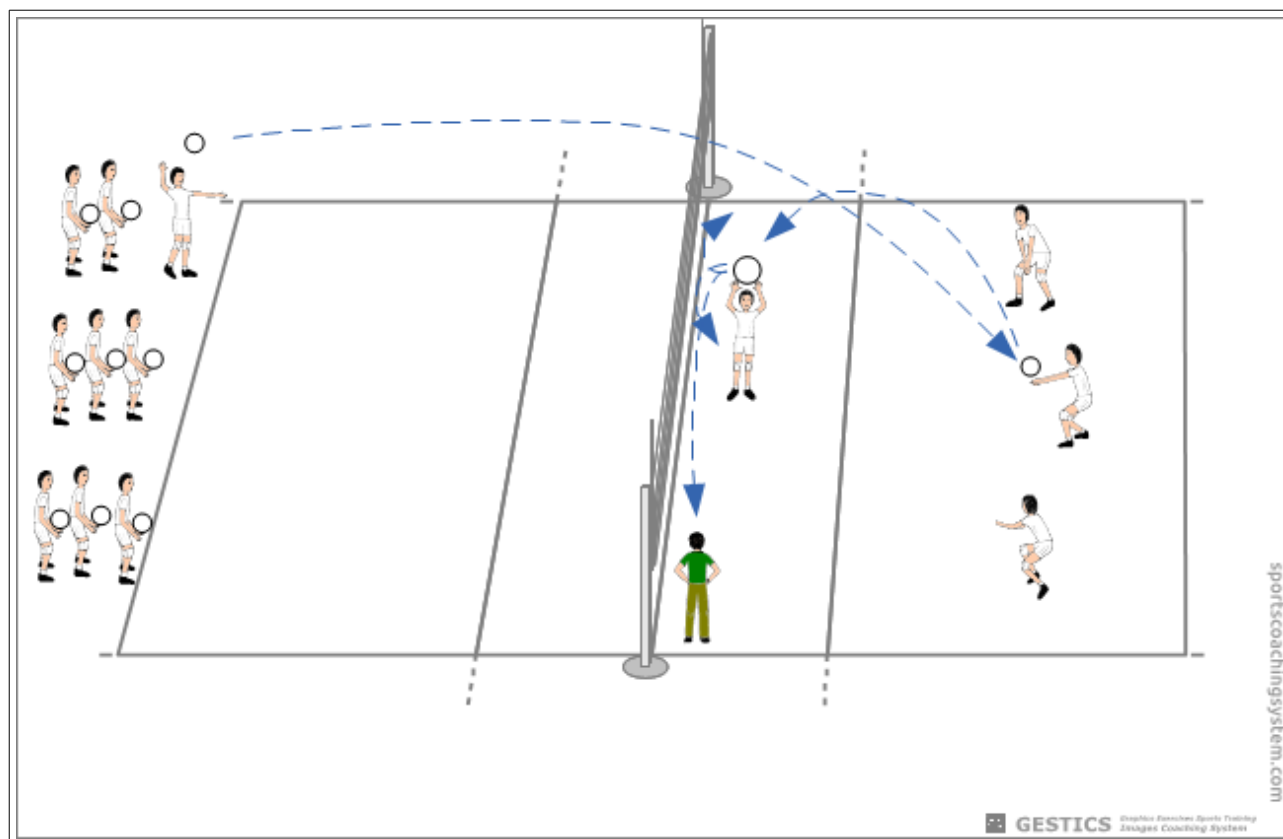


Pallavolo: Battuta e ricezione con alzata al centro, all'ala e all'opposto, in base a dove si posiziona il coach



N° 2016 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Un giocatore alla volta batte; nell'altro campo sono disposti tre giocatori alla volta in ricezione e un alzatore che deve dare la palla al coach che a sua volta la rende a chi ha battuto.

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: tre giocatori sono disposti in ricezione, un giocatore in alzata e il coach si posiziona a piacere in posizione 4, 3 e 2, tutti gli altri giocatori sono in battuta. Un giocatore alla volta batte nell'altro campo, verso i giocatori in ricezione che devono dare la palla al palleggiatore che a sua volta la deve dare con una alzata precisa al coach che a sua volta la restituisce al giocatore che ha battuto. Dopo circa 10 battute si cambiano i tre giocatori in ricezione e l'alzatore

VARIANTI: (1) inserire al posto del coach un giocatori in attacco in posizione 4; (2) inserire al posto del coach due giocatori in attacco in posizione 4 e 3; inserire al posto del coach tre giocatori in attacco in posizione 4, 3 e 2;

(3) inserire due giocatori in attacco in posizione 4 e 3 e due giocatori a muro

MATERIALE: palloni

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 2016

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