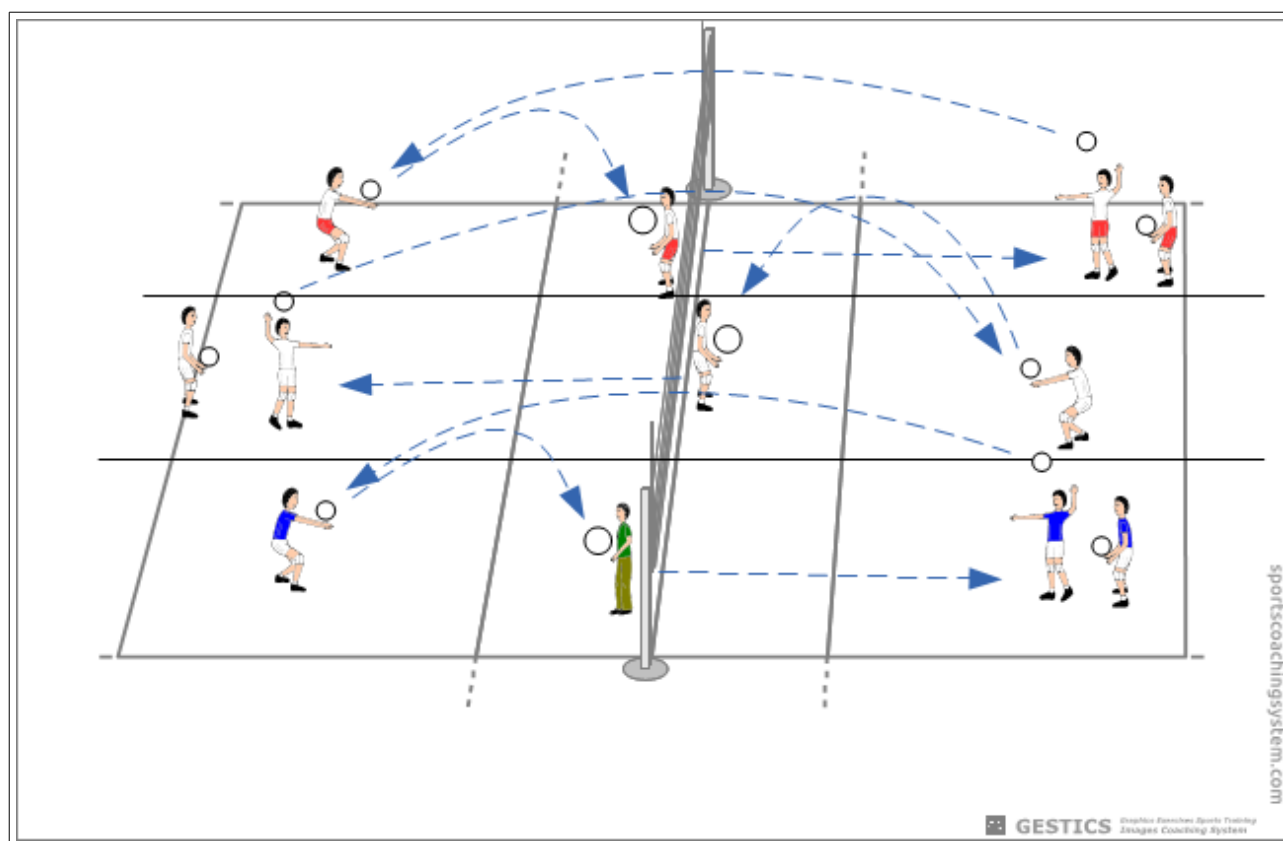


Pallavolo: Battuta o lancio e ricezione o appoggio a gruppi di tre o quattro



N° 2020 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Un giocatore alla volta batte; nell'altro campo un giocatore riceve. La ricezione deve essere perfetta verso il giocatore a rete che restituisce la palla a chi ha battuto.

PARTENZA: da schema descritto **SQUADRE:** non a squadre **CAMPO:** è quello usato per la pallavolo m. 18x9, diviso longitudinalmente in tre corridoi **SCOPO DEL GIOCO:** eseguire al meglio il fondamentale di gioco interessato

DESCRIZIONE: due giocatori in zona 1, circa sui 6-7 metri, un giocatore in ricezione nell'altro campo in zona 5 e un giocatore o il coach nello stesso campo di chi riceve, riprende i palloni e li restituisce a chi ha battuto. (Se il gruppo dei giocatori è di tre, cioè uno solo in battuta, per velocizzare il gioco, si utilizzano due palloni, uno a chi batte e uno al coach così che possa ridarlo subito a chi ha battuto) Gli altri giocatori sono disposti sempre a gruppi di quattro due in zona 5, uno in zona 1 nell'altro campo e uno vicino alla rete sempre nell'altro campo. Gli altri giocatori ancora sono disposti sempre a gruppi di quattro due in zona 6 nell'altro campo, uno in zona 6 nello stesso campo e uno vicino alla rete sempre nello stesso campo. Praticamente il giocatore che sta nella zona centrale del campo rimanda i palloni verso i battitori

VARIANTI: anziché la battuta lanciare la palla a due mani da sopra la testa per accentuare il lavoro di appoggio evitando così gli errori in battuta. **CONSIGLI:** nei gruppi under 12 o under 13 utilizzare il lancio a due mani o la battuta dal basso **MATERIALE:** palloni

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2020

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