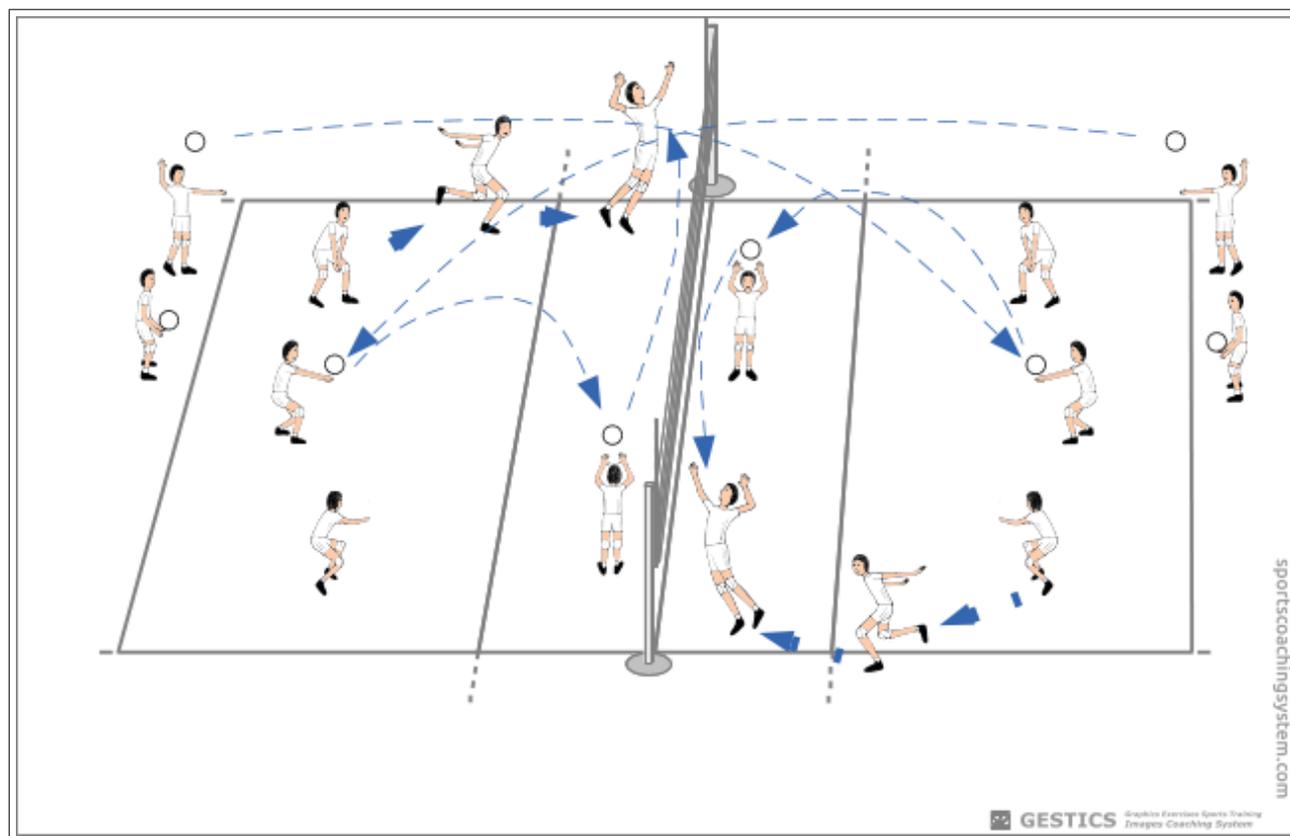


Pallavolo: Battuta Ricezione Alzata e Attacco a Gara - Battitori Vs Ricevitori



N° 2064 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Due battitori, tre ricevitori di cui uno attaccante dalla zona quattro e un palleggiatore. Gara alternata fra battitori e ricevitori. **PARTENZA:** da schema descritto **SQUADRE:** 2 squadre, 6 giocatori per squadra **CAMPO:** è quello usato per la pallavolo m. 18x9 **SCOPO DEL GIOCO:** eseguire al meglio i fondamentali di gioco interessati e raggiungere il punteggio stabilito

DESCRIZIONE: sei giocatori per squadra: due giocatori sono disposti in battuta, tre in ricezione (uno dei tre è il libero ed uno diventa anche attaccante dalla zona quattro) e un palleggiatore. Due battute alla volta per squadra, cioè un giocatore alla volta batte nell'altro campo, verso i giocatori in ricezione che devono dare la palla perfetta nella zona del palleggiatore che a sua volta alza in quattro dove il giocatore che riceveva in cinque diventa l'attaccante. La squadra totalizza il seguente punteggio:

+3 punti se il terzetto in ricezione fa ricezione ottima o almeno positiva, il palleggio dell'alzatore è positivo e l'attacco è positivo

+2 punti se il terzetto in ricezione fa ricezione ottima o almeno positiva ed il palleggio dell'alzatore è positivo, ma l'attacco è poco concludente

+1 punto se la ricezione è negativa ma il palleggiatore riesce ad eseguire alzata positiva e l'attacco è abbastanza efficace

-1 punto se la ricezione è errata o il palleggiatore esegue un'alzata errata o l'attacco è errato

-1 punto se il battitore sbaglia la battuta.

A 10 punti (oppure a -5 punti) si cambiano due dei giocatori in ricezione (tranne il libero) con quelli in battuta, rispettando la zona di attacco dei giocatori, cioè se in ricezione c'è un opposto riceverà dalla uno e attaccherà dalla due anziché dalla quattro. **VITTORIA:** vince la squadra che per prima raggiunge lo scopo del gioco **PUNTEGGIO:** come da descrizione **MATERIALE:** Palloni

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2064

TIPO DI GIOCO: esercitazioni (Esercizi di preparazione allo sport) **PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallavolo: battuta; 2) preparazione alla pallavolo: ricezione; 3) preparazione alla pallavolo: attacco **SCHEMI DINAMICI:** 1) correre; 2) saltare **CAPACITÀ COORDINATIVE:** 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria; 2) capacità di anticipazione motoria **CAPACITÀ CONDIZIONALI:** 1) destrezza **CICLO (ETÀ):** 1) quarto ciclo (14 - 18 anni); 2) dal terzo in poi (oltre 11 anni) **DURATA:** lunga (Oltre 15 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo