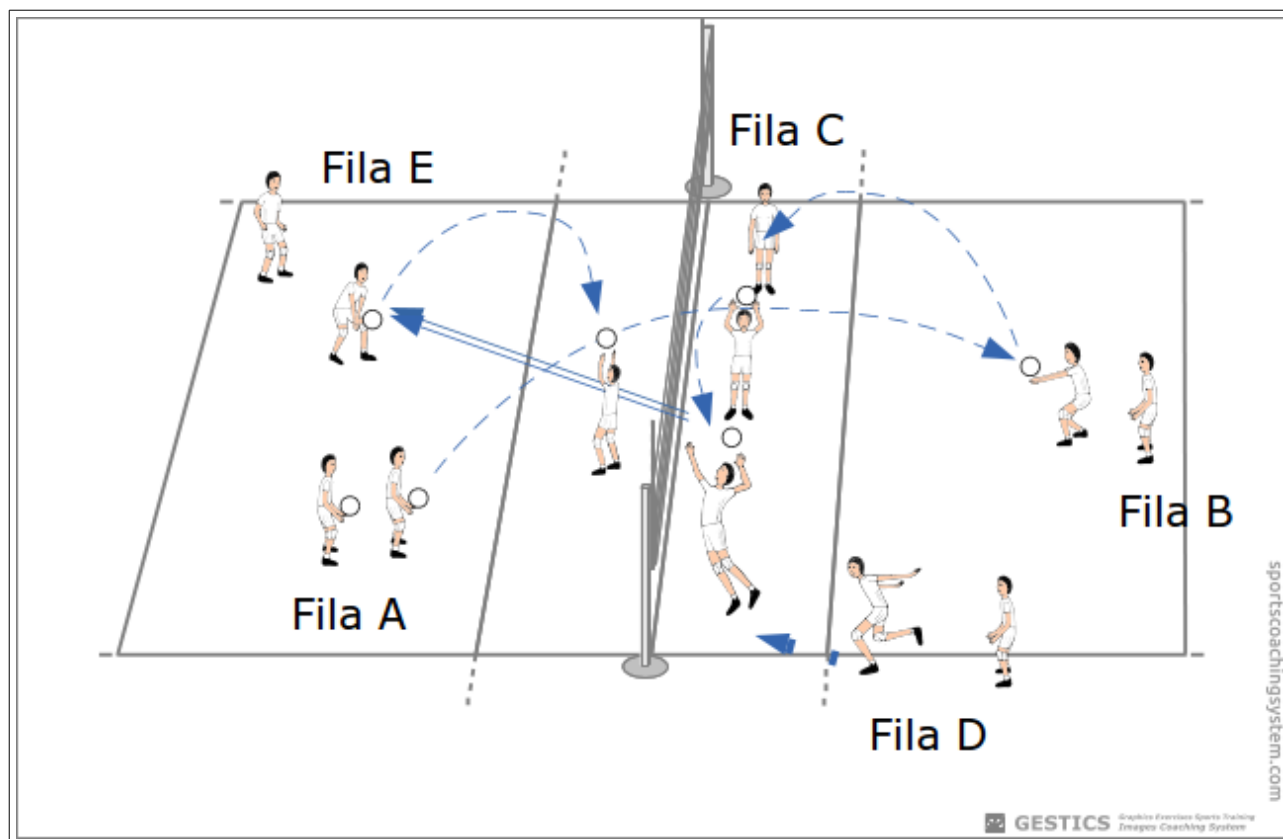


# Pallavolo: Lancio, Appoggio, Alzata, Attacco e Difesa a scorrere



N° 2065 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

**DESCRIZIONE BREVE:** due o tre giocatori per fila: lanciare la palla, appoggio al palleggiatore, alzata all'ala in 4, attacco in zona 5 dove c'è un giocatore in difesa

**PARTENZA:** da schema descritto

**SQUADRE:** non a squadre

**CAMPO:** è quello usato per la pallavolo m. 18x9

**SCOPO DEL GIOCO:** eseguire al meglio i fondamentali di gioco interessati

**DESCRIZIONE:** cinque piccole file di giocatori, circa 2-3 per fila:

Fila A: lanciare la palla, Fila B: appoggio al palleggiatore, Fila C: alzata all'ala in 4, Fila D: attacco in zona 5, Fila E: difesa e appoggio al giocatore che dopo aver lanciato la palla dalla fila A si è spostato nella zona 3 (zona del palleggiatore) per prendere la palla e poi tornare di nuovo dietro la fila A. Dopo circa 10 lanci, al segnale del coach tutti i giocatori di una fila scorrono nella fila successiva, chi è nella fila A va in B, chi è in B va in C e così via.

**CONSIGLI:** mantenere fissi i palleggiatori soprattutto nelle squadre di ragazzi più grandi, e far scorrere le altre file.

**MATERIALE:** Palloni

## **SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2065**

**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