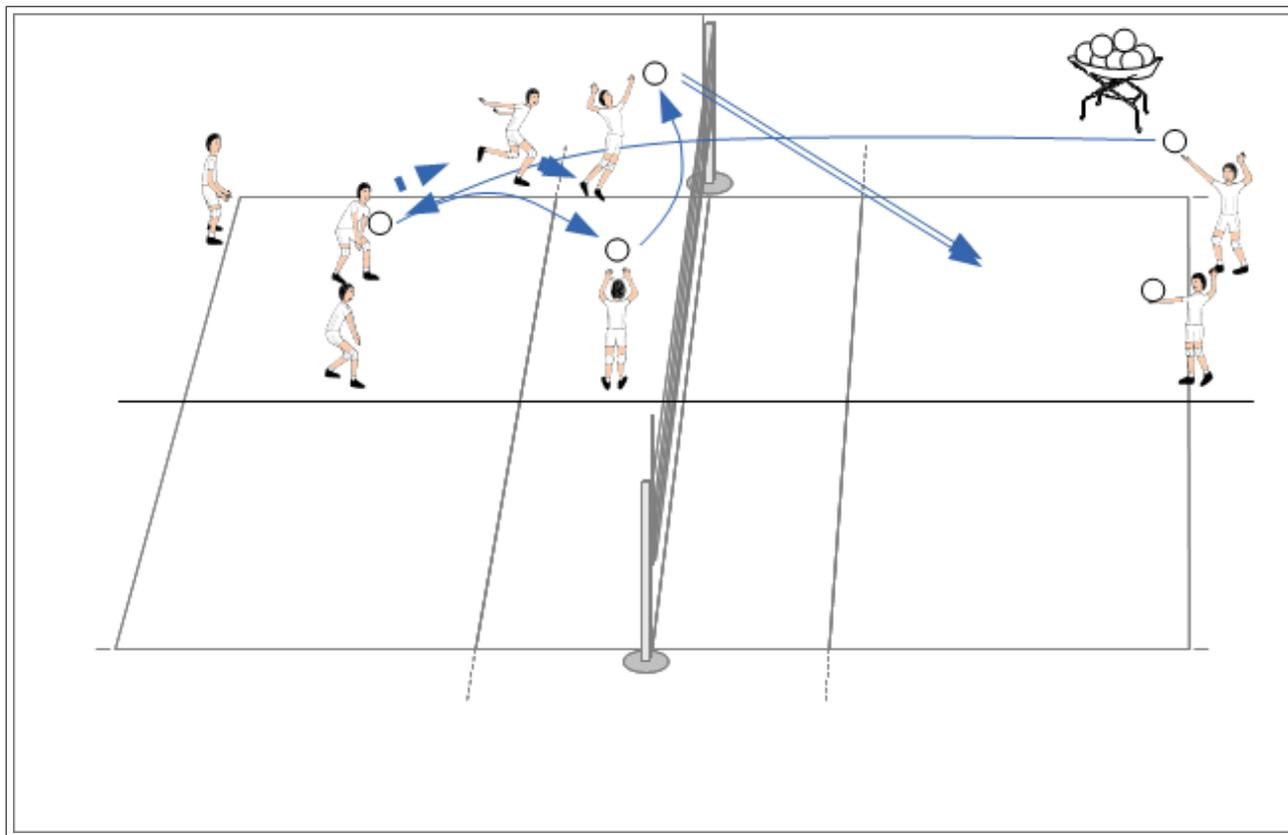


Pallavolo: Battuta, Ricezione, Appoggio, Alzata e Attacco a gruppi di cinque o sei giocatori



N° 2023 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM) - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

DESCRIZIONE BREVE: Un giocatore sta con le spalle alla rete e palleggia di seguito sopra il capo poi via via spinge la palla corta o lunga verso i due giocatori disposti davanti a lui.

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: Due giocatori in battuta, due in ricezione (un libero in 6 e un'ala in 5 oppure un centrale in 6 e un libero in 5 oppure un centrale in 6 e un'ala in 5 oppure se si lavora nell'altra metà campo un centrale in 6 e un opposto o un libero in 1, un centrale in 6 e un libero in 1, un libero in 6 e un opposto in 1) e un palleggiatore. (Se ci sono altri giocatori possono alternarsi con il proprio ruolo con quelli in campo aspettando fuori ed entrando a rotazione) A turno, i due giocatori in battuta effettuano il servizio; chiunque dei due riceva appoggia la palla sul palleggiatore e subito l'attaccante si porta nella propria posizione di attacco (Se ala in 4, se centrale in 3, se opposto in 2) e attacca nell'altro mezzo campo, cioè senza disturbare gli altri giocatori che effettuano lo stesso esercizio nell'altra metà del campo.

MATERIALE: pallone

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 2023

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; 4) preparazione alla pallavolo: palleggiatore

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