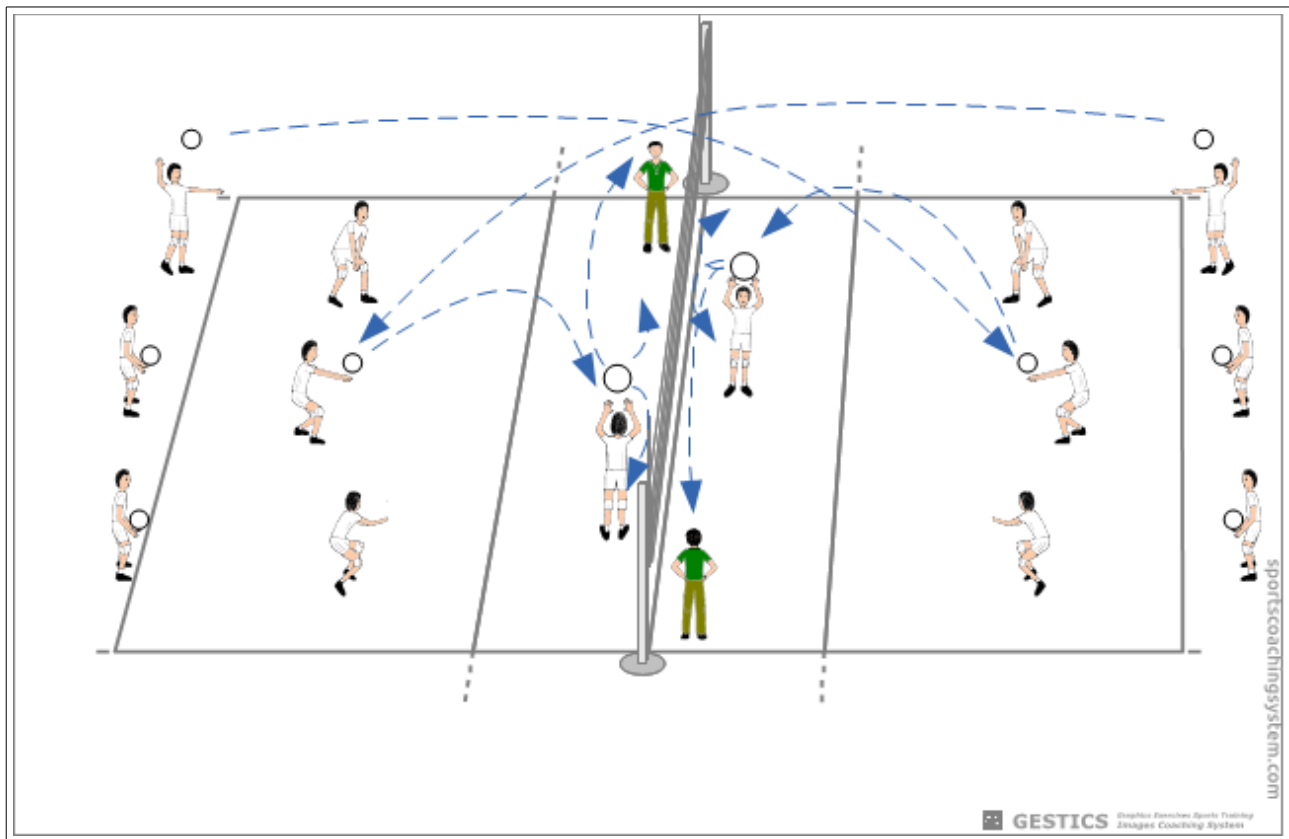


Pallavolo: Battuta e ricezione con alzata al centro, all'ala e all'opposto, in base a dove si posizionano i coach, su entrambi i campi



N° 2015 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://www.sportscoachingsystem.com) - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.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: sette giocatori: tre giocatori sono disposti in battuta, tre in ricezione, un giocatore in alzata e il coach si posiziona a piacere in posizione 4, 3 e 2, gli altri sette esattamente uguale nell'altro campo, contemporaneamente. 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 i tre in battuta.

VARIANTI: Qualora non si disponga di 14 giocatori mettere solo 2 giocatori alla volta anziché 3, in battuta **CONSIGLI:** anche se talvolta alcuni palloni possono scontrarsi in aria non è un problema

MATERIALE: palloni

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2015

TIPO DI GIOCO: esercitazioni (Esercizi di preparazione allo sport)

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: battuta; 2) preparazione alla pallavolo: ricezione; 3) 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