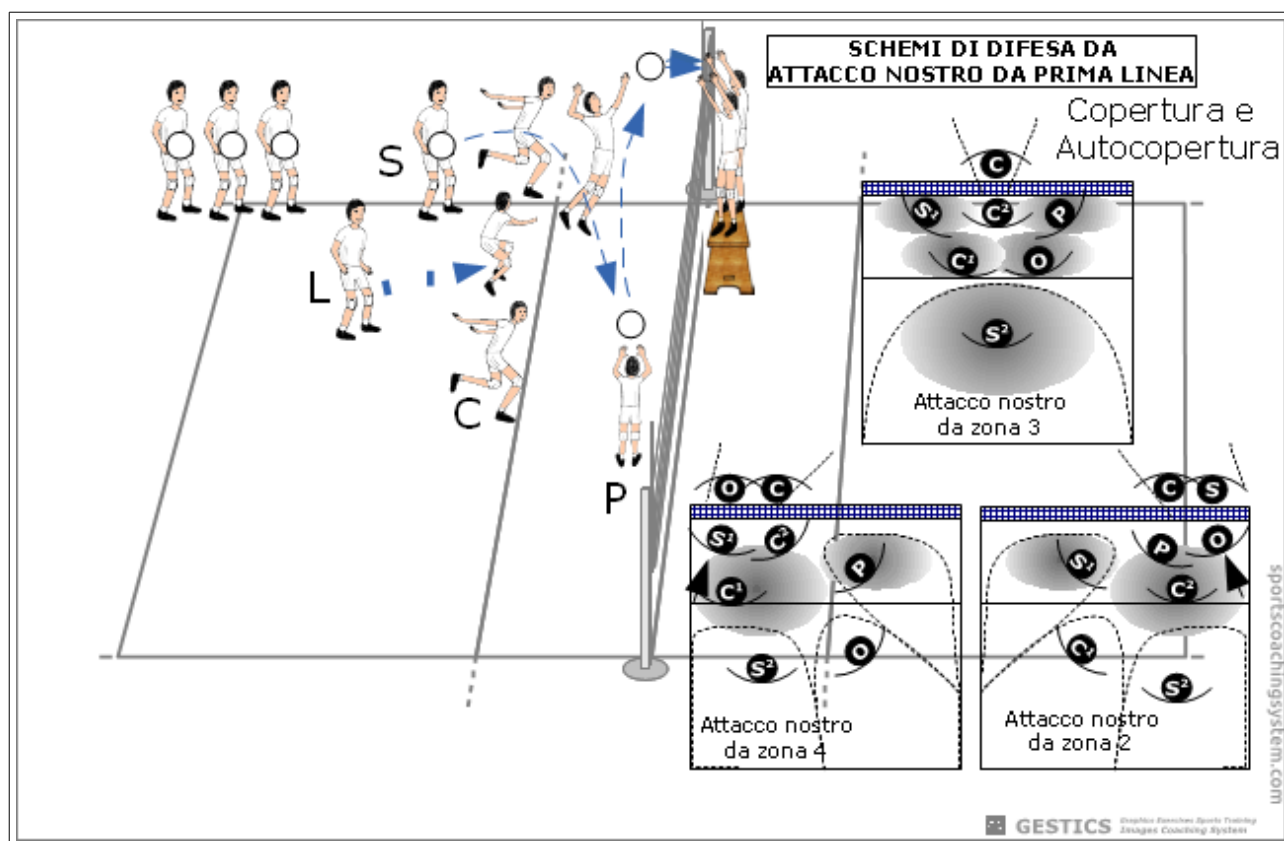


## Pallavolo: Copertura su attacco a rete contro muro a due sopra un tavolo.



N° 2028 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

**DESCRIZIONE BREVE:** Una fila di attaccanti in ala, un centrale, un libero e uno o due palleggiatori che si alternano, più due giocatori a muro su un tavolo. L'attaccante d'ala dà la palla al palleggiatore che a sua volta alza all'ala che attacca contro il muro e tutti devono coprire.

**PARTENZA:** da schema descritto **SQUADRE:** non a squadre

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

**SCOPO DEL GIOCO:** eseguire al meglio il fondamentale di gioco interessato

**DESCRIZIONE:** Una fila di attaccanti in ala (S), un giocatore centrale (C) pronto all'attacco e un palleggiatore (P) o due palleggiatori che si alternano, un libero (L) in posizione 5, più due giocatori (un centrale e un opposto) a muro su un tavolo. L'attaccante d'ala dà la palla al palleggiatore che a sua volta gli alza e attacca contro il muro. In copertura vanno subito: lo stesso attaccante (autocopertura), il centrale, l'alzatore e il libero. Ad ogni giro sono coinvolti: l'attaccante, il centrale, il libero e l'alzatore. **MATERIALE:** pallone

### **SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2028**

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

**PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallavolo: copertura; 2) preparazione alla pallavolo: attacco

**SCHEMI DINAMICI:** 1) correre; 2) saltare

**CAPACITÀ COORDINATIVE:** 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria

**CAPACITÀ CONDIZIONALI:** 1) destrezza

**CICLO (ETÀ):** dal quarto ciclo in poi (oltre 14 anni)

**DURATA:** media (Da 5 a 15 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo