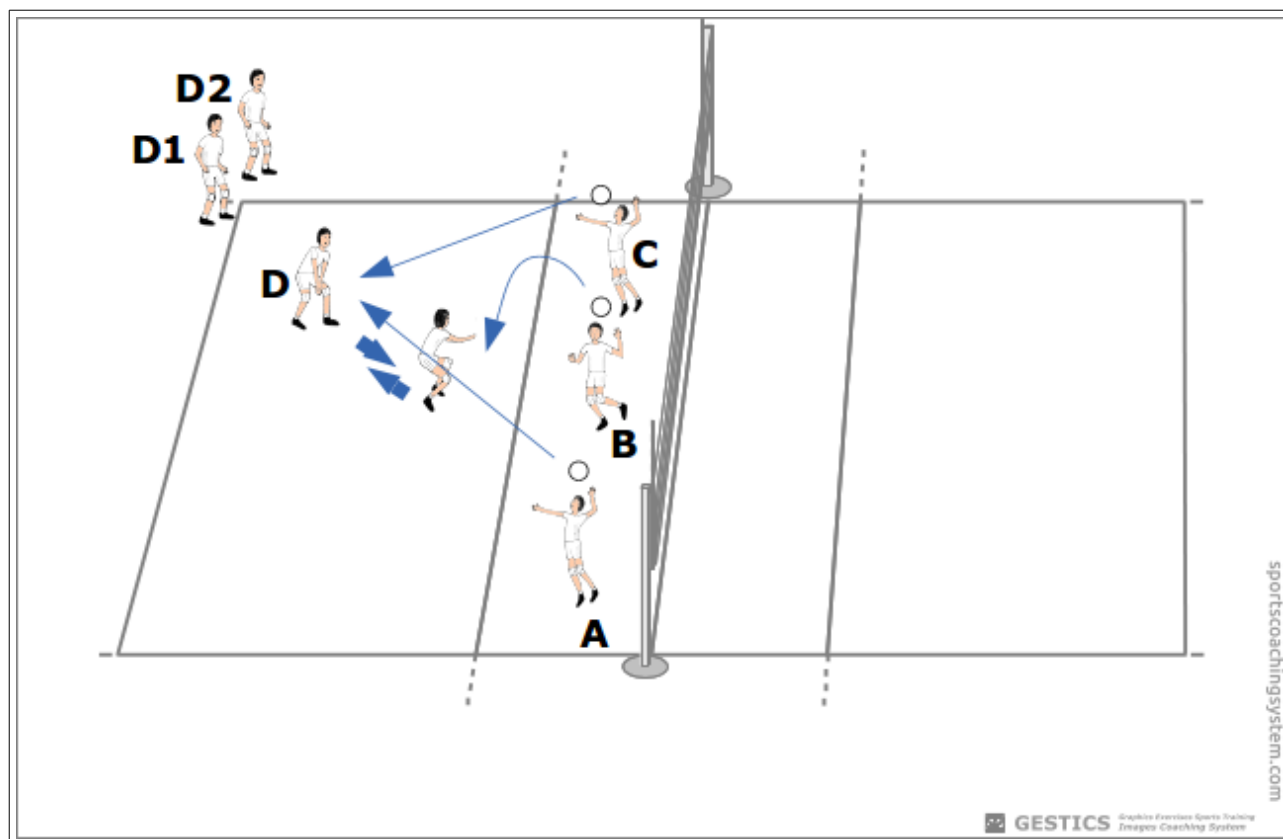


Pallavolo: Difesa - Circuito di difesa alternata tra palla corta e schiacciata in diagonale e in parallelo da una certa zona



N° 2029 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: 6 giocatori per parte del campo, A, B, e C sotto rete che attaccano in successione su D in difesa in zona 5. D, seguito poi da D1 e D2, effettua sei interventi difensivi in rapida successione (cioè esegue due volte, 3+3)

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: 6 giocatori da una parte e sei giocatori dell'altra parte del campo, A, B, e C sotto rete che attaccano in successione su D in difesa in zona 5. D, seguito poi da D1 e D2, effettua sei interventi difensivi in rapida successione. La sequenza sarà la seguente: difesa su attacco in diagonale di A difesa su attacco in parallelo di C difesa su attacco in pallonetto di B difesa su attacco in parallelo di C difesa su attacco in pallonetto di B difesa su attacco in diagonale di A. Mentre D lavora D1 e D2 aiutano a raccogliere i palloni.

VARIANTI: Ripetere con la difesa in zona 1 con A che attacca in parallelo e C in diagonale.

CONSIGLI: Scambiare anche le posizioni dei giocatori A, B, C, facendoli variare tra l'attacco in parallelo, il pallonetto e l'attacco in diagonale

MATERIALE: pallone

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 2029

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: difesa

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