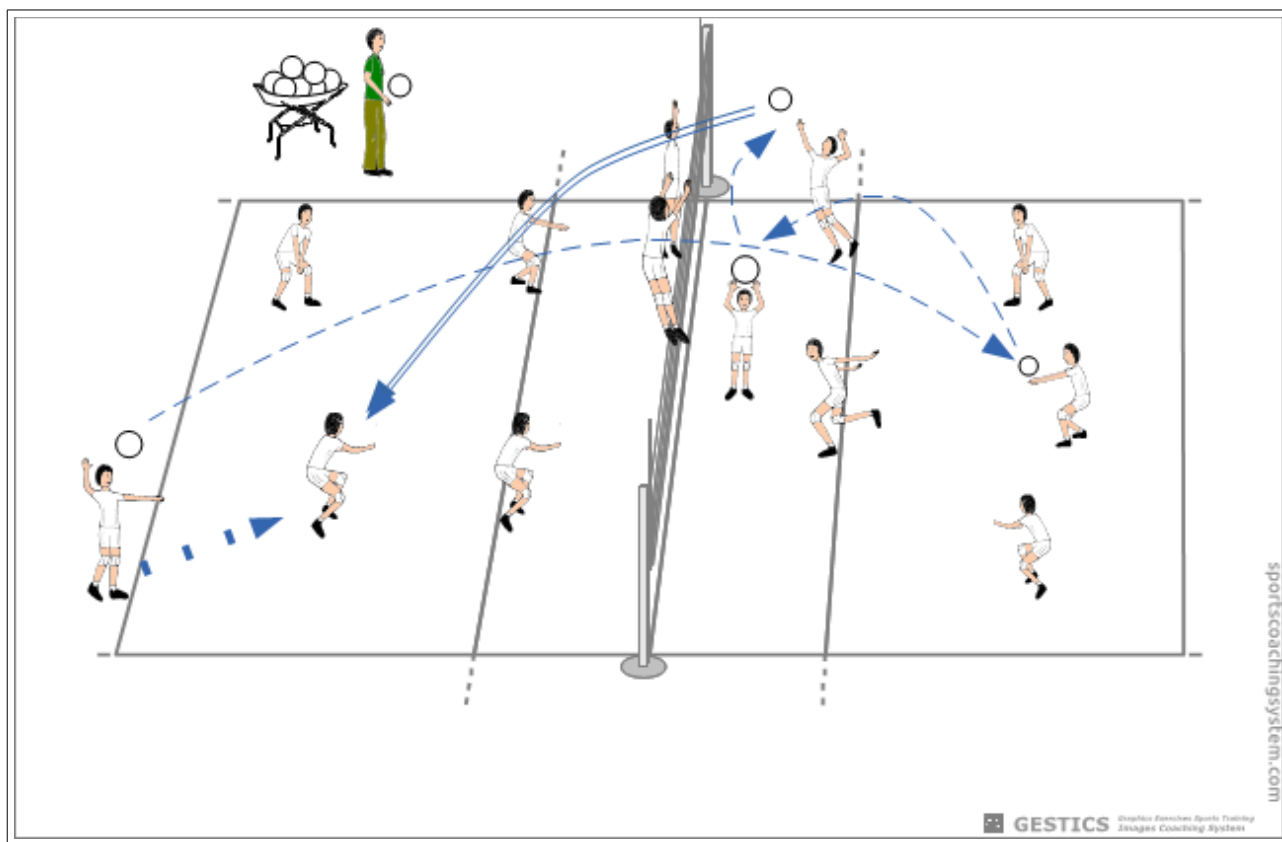


Pallavolo: Gioco globale, 6 contro 6 con battuta + 2 free-ball sempre alla squadra che ha ricevuto + 1 free-ball all'altra squadra con attacco forzato



N° 2042 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://www.sportscoachingsystem.com) - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Due squadre in campo, la prima azione si svolge su battuta, poi due free ball alla squadra che ha ricevuto, poi una free ball alla squadra che ha battuto

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: 2 squadre, 6 giocatori per squadra

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

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

DESCRIZIONE: Le due squadre sono disposte in campo come da schema di ricezione, provando vari tipi di posizioni (P1,P2,P3,...), la prima azione si svolge su battuta, la squadra che riceve è quella con almeno il palleggiatore titolare ma anche con tutta la squadra titolare, poi una volta fatto punto l'allenatore lancia una free-ball (sempre alla squadra che ha ricevuto), il palleggiatore costruisce gioco di velocità (primo tempo, super, sette, primo tempo dietro, ecc.). Fatto il punto un'altra free ball, il palleggiatore costruisce come se avesse una palla sporca (bande, seconda linea, mezza al centro). Infine la free ball viene data alla squadra che ha battuto, che costruisce l'attacco a piacere.

MATERIALE: palloni

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2042

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: gioco globale

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