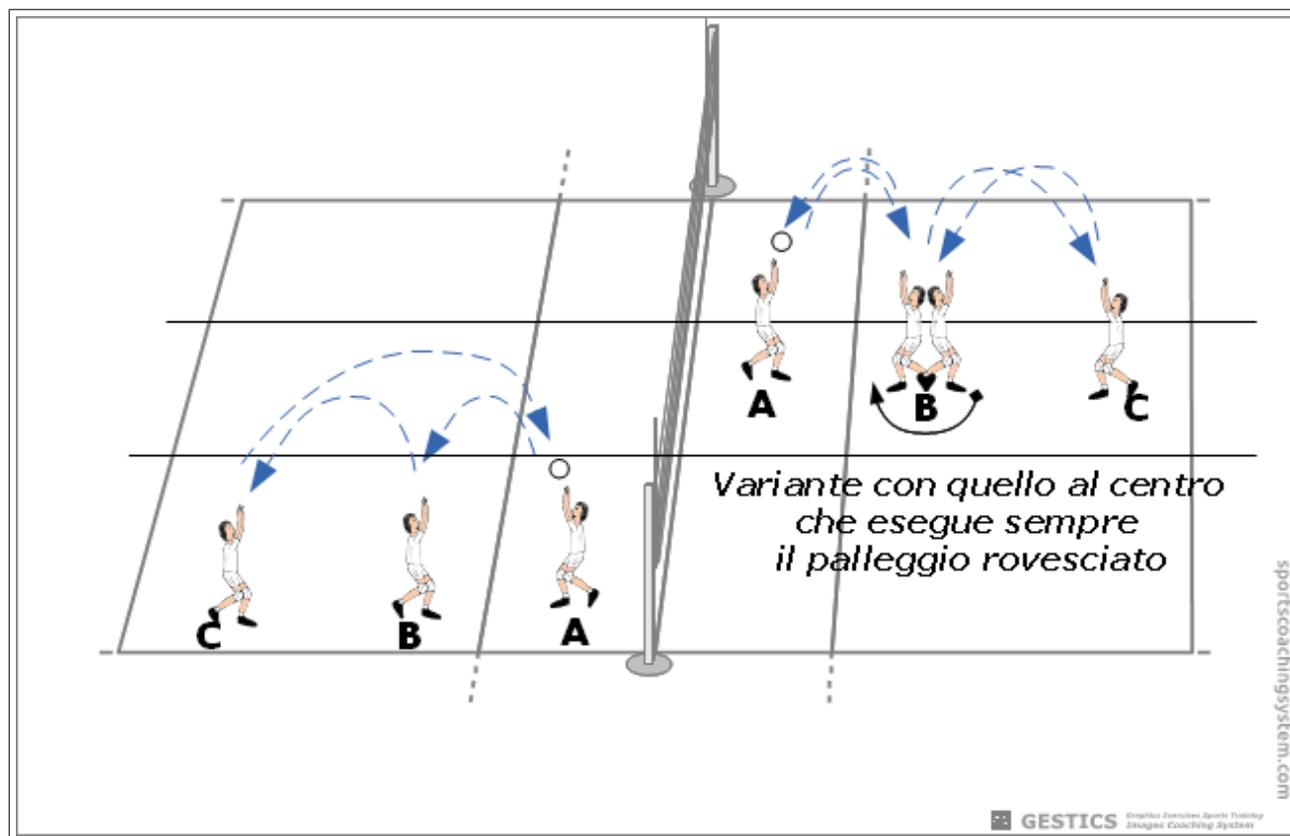


Pallavolo: Esercizi a gruppi di tre senza la rete - Palleggi rovesciati al centro, senza spostamento dei giocatori



N° 2038 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: I tre giocatori sono disposti in linea retta a circa 2-3 metri di distanza uno dall'altro. Palleggiare alto avanti verso il compagno al centro che a sua volta palleggia rovesciato all'altro che ripalleggia verso il primo giocatore

PARTENZA: da schema descritto, a gruppi di tre senza la rete

SQUADRE: non a squadre

CAMPO: è quello usato per la pallavolo m. 18x9, suddiviso in tre corridoi longitudinalmente

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

DESCRIZIONE: suddividere il campo in tre corridoi per parte. Su ciascun corridoio lavorano tre giocatori. I tre giocatori sono disposti in linea retta a circa 2-3 metri di distanza uno dall'altro. A palleggia alto per B che effettua un palleggio rovesciato per C. C effettua un palleggio lungo per A. Dopo un po di tempo o al segnale dell'allenatore cambiare posizione, A passa al posto di B, B al posto di C e C al posto di A. Sequenza: ABCA

VARIANTI: Ripetere utilizzando il bagher anziché il palleggio alto. Ripetere con quello al centro che esegue sempre il palleggio rovesciato, cioè C può ridarla a B che nel frattempo si è girato di 180° e quindi B effettua nuovamente un palleggio rovesciato per A. Sequenza: ABCBA

CONSIGLI: Dopo un pò scambiare i giocatori nei vari gruppi, creando gruppi con dinamiche e capacità diverse. **MATERIALE:** palloni

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 2038

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: i palleggi speciali; 2) preparazione alla pallavolo: bagher **SCHEMI DINAMICI:** 1) correre; 2) saltare

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

CAPACITÀ CONDIZIONALI: 1) destrezza **CICLO (ETÀ):** dal secondo ciclo in poi (oltre 7 anni)

DURATA: breve (Fino a 5 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo