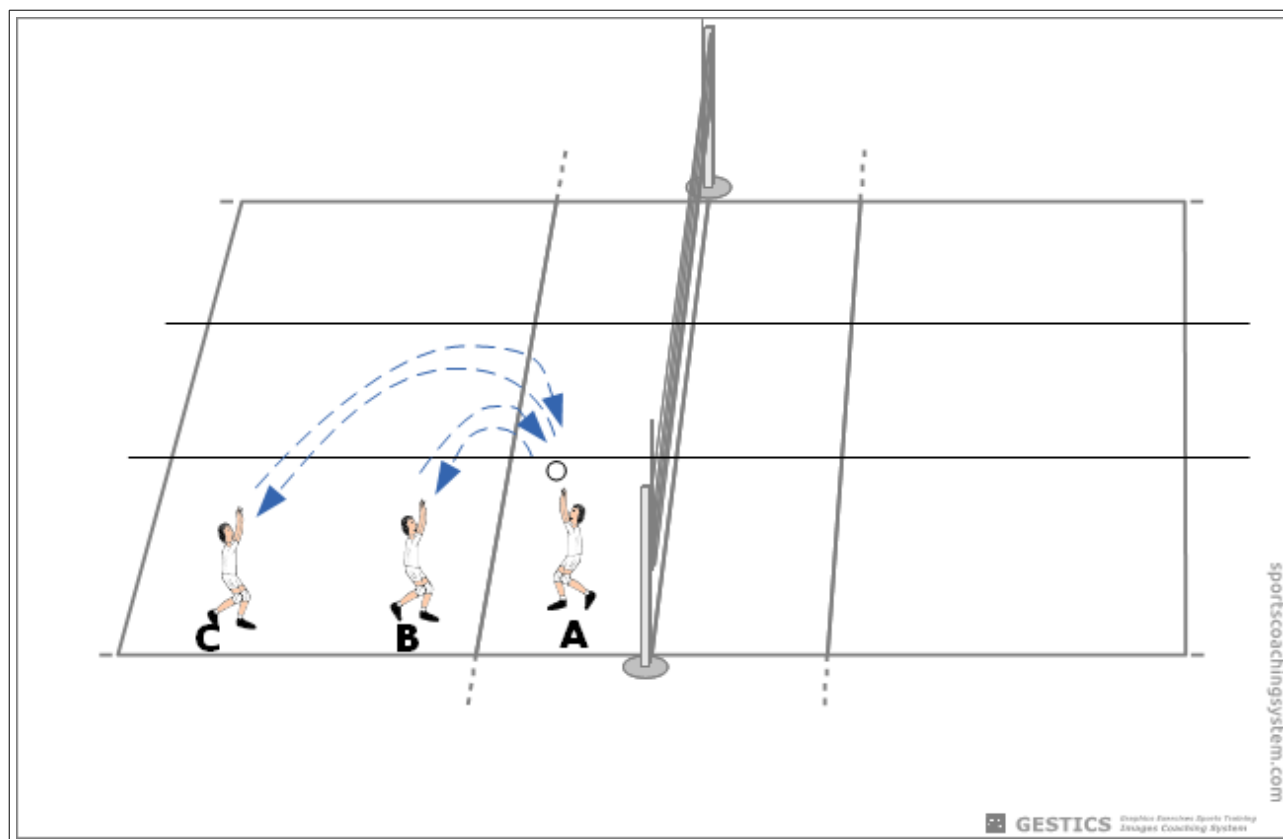


Pallavolo: Esercizi a gruppi di tre senza la rete - Palleggi alti, corti e lunghi, senza spostamento dei giocatori



N° 2037 - 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

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. A palleggia prima per B che gli rende la palla e poi per C che gli rende la palla. 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

VARIANTI: Ripetere utilizzando il bagher anziché il palleggio alto

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

MATERIALE: palloni

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2037

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: palleggio; 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