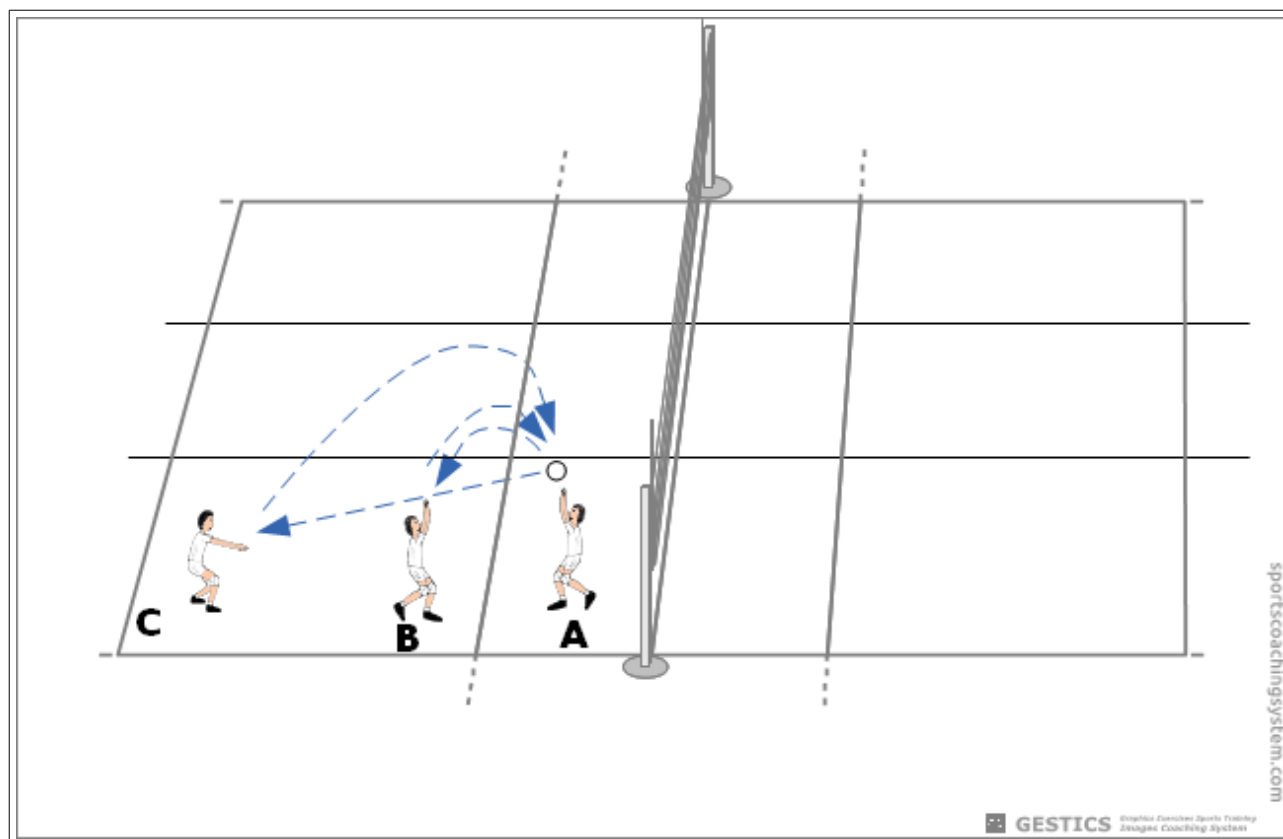


Pallavolo: Esercizi a gruppi di tre senza la rete - Palleggio avanti corto e palleggio spinto verso il compagno



N° 2040 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://www.sportcoachingsystem.com) - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Palleggio corto verso un compagno e palleggio spinto verso verso l'altro

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. Il gioco inizia con A nella posizione di partenza che palleggia su B a circa tre metri, B rimanda preciso in palleggio un po' davanti ad A e si sposta leggermente lasciando libero lo spazio per il passaggio della palla, A effettua un passo avanti e spinge forte in palleggio lungo, a circa sette metri verso C, C rimanda preciso in bagher o in palleggio nella posizione di partenza verso A

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° 2040

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