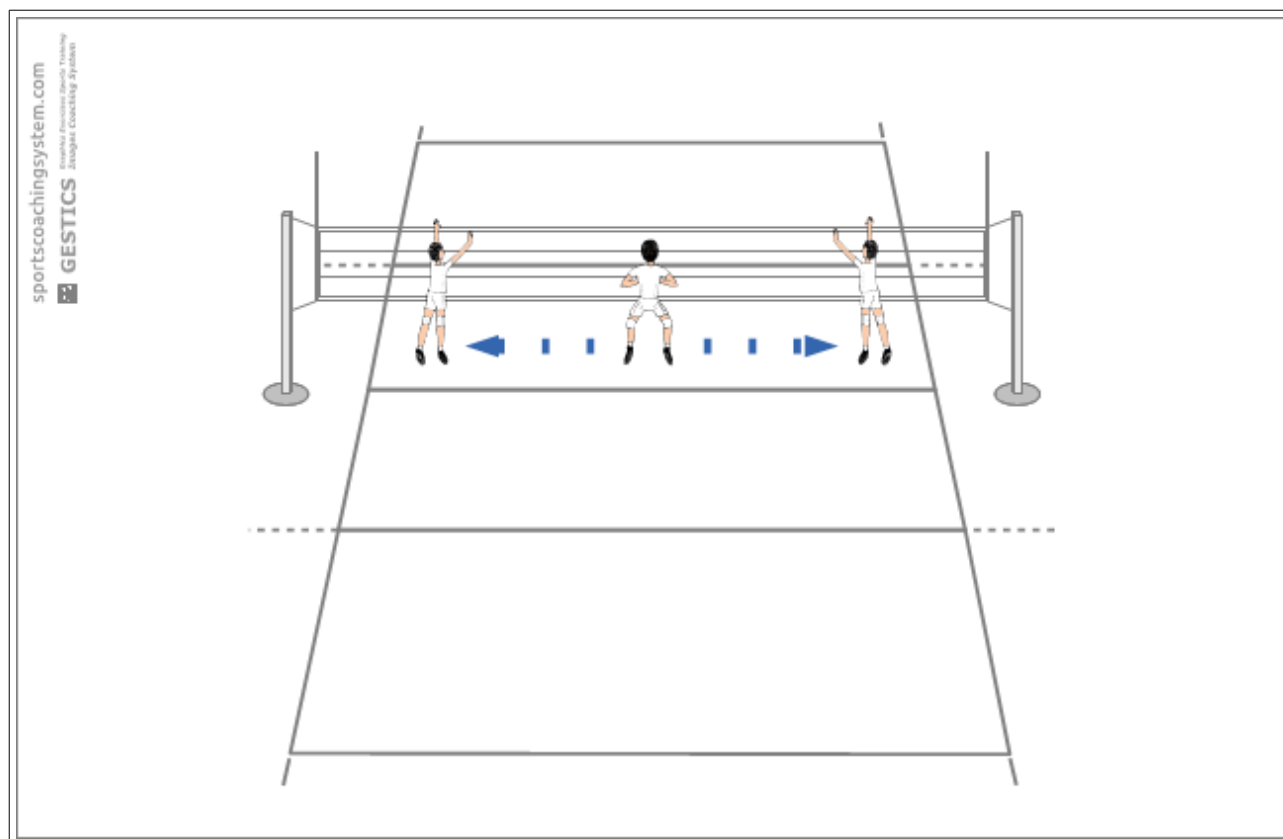


Pallavolo: Tecnica Individuale - Muro sul posto e con spostamento laterale



N° 2053 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: alla rete o alla spalliera, cinque muri sul posto, spostamento laterale con muro e di nuovo cinque muri sul posto, spostamento laterale dall'altra parte e di nuovo cinque muri sul posto e così via

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

CAMPO: è quello usato per la pallavolo m. 18x9, solo la zona a rete

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

DESCRIZIONE: un giocatore a rete o alle spalliere effettuano 5 salti a muro sul posto, una apertura laterale a destra, passo incrociato con il piede sinistro, cioè quello vicino alla rete, un'altra apertura laterale con la gamba destra e riunire con la sinistra e un salto a muro, poi di seguito 5 salti a muro alla rete, oppure prendendo il grado alto della spalliera come se fosse la rete. Di nuovo una apertura laterale a sinistra, passo incrociato con il piede destro, cioè quello vicino alla rete, un'altra apertura laterale con la gamba sinistra, riunire con la destra e un salto a muro, poi di seguito 5 salti a muro sul posto e ripetere.

MATERIALE: pallone

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2053

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: tecnica individuale; 2) preparazione alla pallavolo: muro

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: media (Da 5 a 15 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo