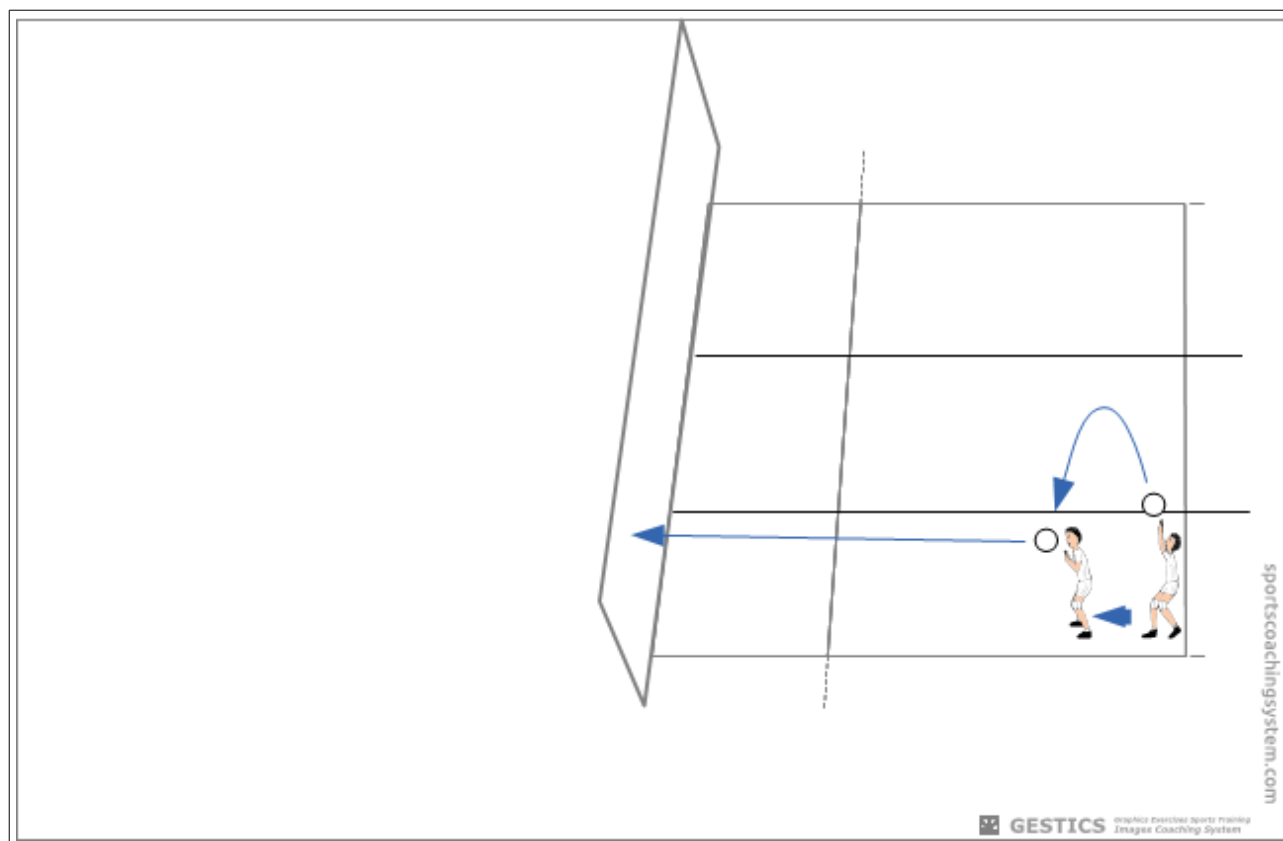


## Pallavolo: Tecnica Individuale - Palleggio corto e palleggio spinto forte e teso verso il muro



N° 2054 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

**DESCRIZIONE BREVE:** Effettuare un palleggio corto avanti, avanzare e spingere forte la palla verso il muro

**PARTENZA:** da schema descritto

**SQUADRE:** non a squadre

**CAMPO:** qualsiasi campo, con una parete

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

**DESCRIZIONE:** suddividere il campo in diversi corridoi ed effettuare un palleggio corto avanti, avanzare e spingere forte la palla verso il muro

**MATERIALE:** pallone

### **SCHEMA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2054**

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

**PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallavolo: tecnica individuale; 2) preparazione alla pallavolo: palleggio alto

**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