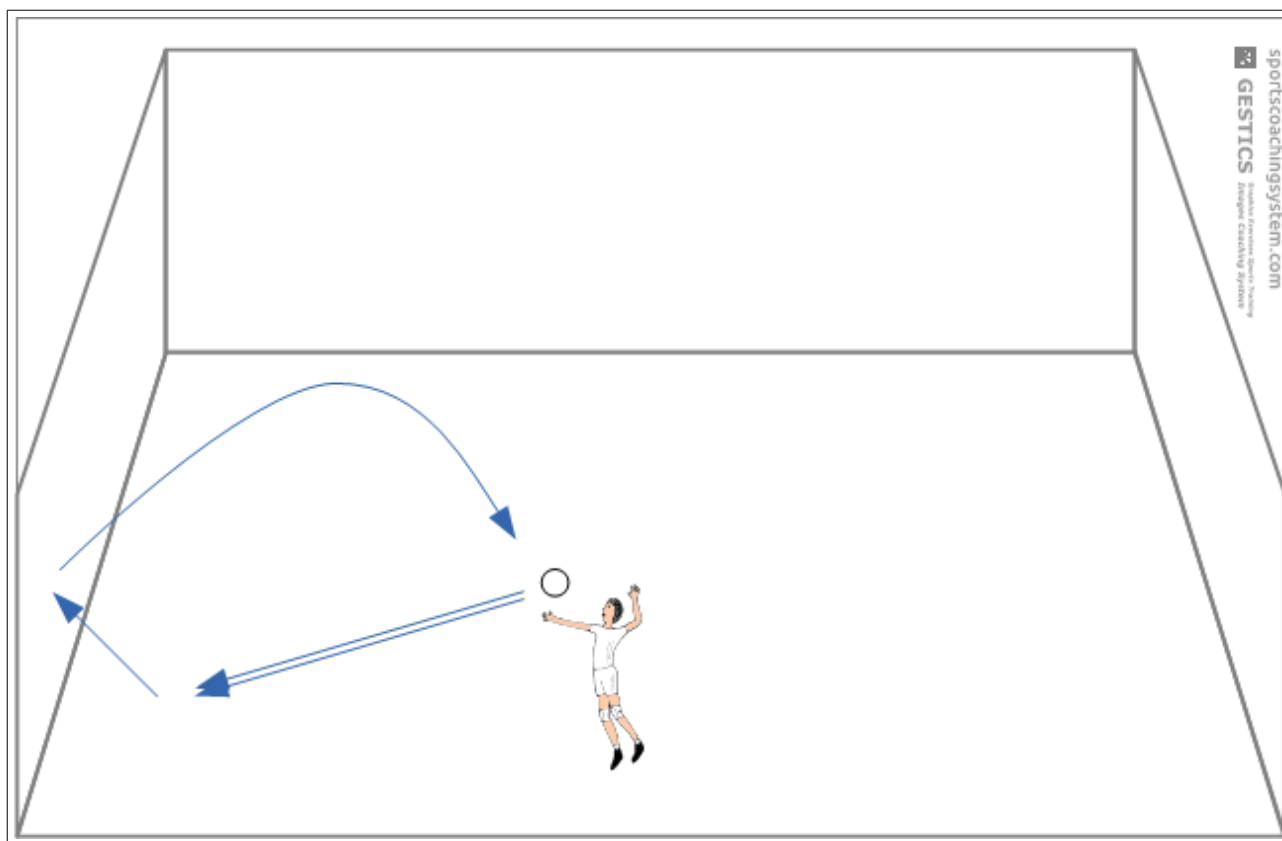


Pallavolo: Tecnica Individuale - Attacchi continui in elevazione e con piedi a terra verso la parete



N° 2051 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Schiacciate continue sempre con rimbalzo al muro, sia in elevazione che con piedi a terra verso la parete

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: un giocatore alla parete effettua attacchi continui schiacciando la palla forte verso terra. Alternare colpi in volo a alcune serie di schiacciate continue sempre con rimbalzo al muro

MATERIALE: pallone

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2051

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

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

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