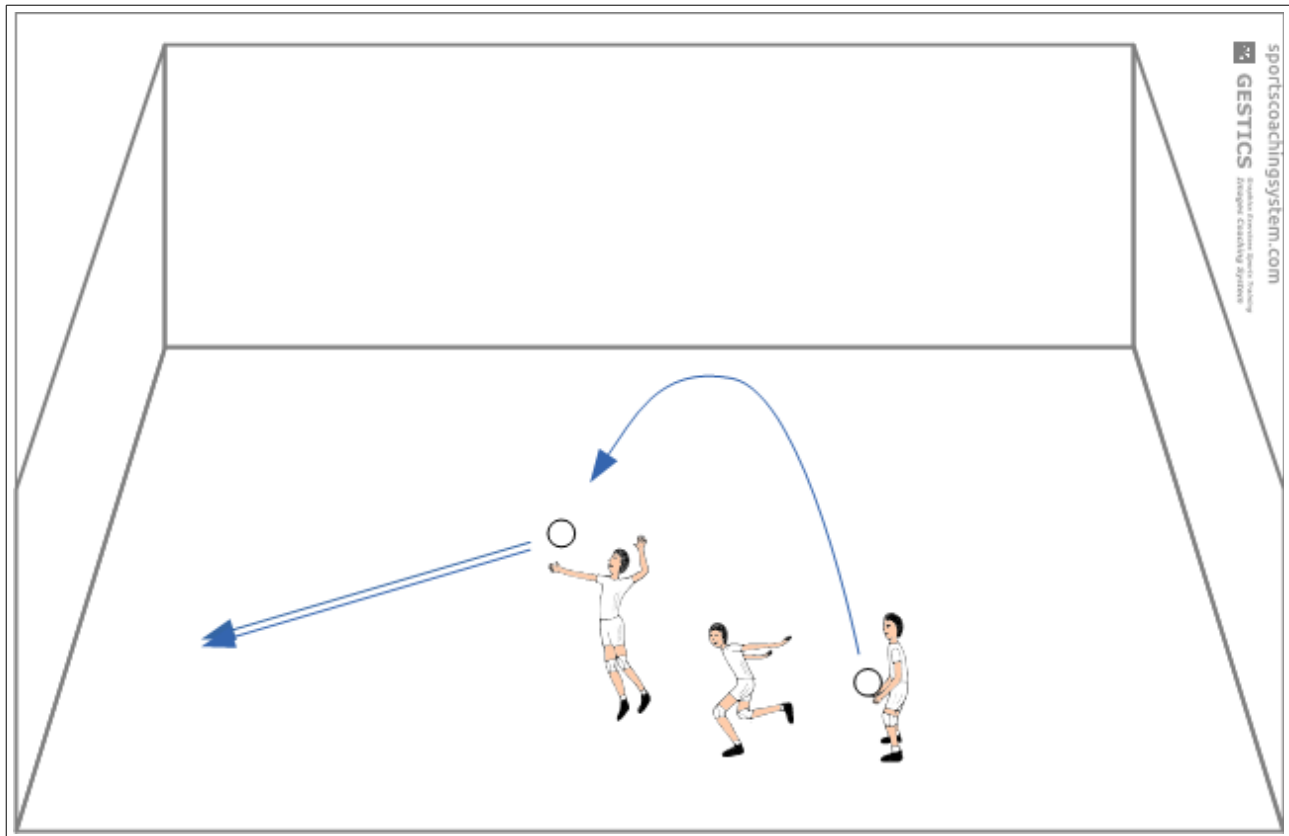


Pallavolo: Tecnica Individuale - Attacchi in elevazione verso la parete



N° 2052 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: attacchi alla parete con lancio del pallone, passi, elevazione e colpire la palla forte verso terra

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 alla parete con lancio del pallone, passi, elevazione e colpire la palla forte verso terra. Recuperare il pallone e ripetere

MATERIALE: pallone

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2052

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