

## Ritmo – Discipline sportive: Pallavolo – Schiacciata

Questo esercizio serve ad allenare la rincorsa e lo stacco ad un'altezza ottimale. Lo stacco verticale deve avvenire di fronte alla rete e la ricaduta senza perdere l'equilibrio.

Esercitare la rincorsa e lo stacco nella schiacciata. Successione dei passi: «sinistro-destro-sinistro-salto». L'ultimo passo viene eseguito senza guadagnare spazio in quanto il piede sinistro viene appoggiato accanto a quello destro. Di seguito il modo di procedere:



- L'allenatore sostiene il movimento scandendolo verbalmente o con il tamburello: «iamm-ta-tam-salto».
- Esercitazione dei passi di fronte alla rete senza palla.
- Sequenza dei passi con orientamento sulla palla: la palla viene tenuta in alto dall'allenatore e viene colpita nel punto più alto.
- Infine l'esercizio viene eseguito colpendo la palla che viene lanciata od alzata.

**Musica:** accompagnamento acustico verbale o con il tamburello: «iam-ta-tam-salto».

Fonte: inserto pratico «mobile» 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO