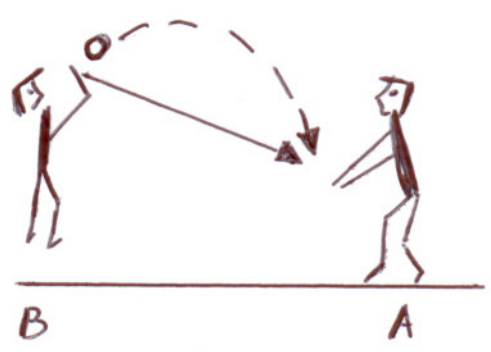


<b>GRUPPU D'ATTIVITÀ DI CUUPERAZIONI È D'UPPUSIZIONI</b>	<b>APSA: VOLLEY BALL</b>
	<b>SEDUTA N° 4</b>

**CUMPITENZI PROPRII A UN GRUPPU D'ATTIVITÀ TOCCHI**  
2A - 3B

**CUMPITENZI SPECIFICHI**  
pusseda un registru d'azzioni sfarenti per attaccà u tarrenu appostu.  
precisà a zona d'attaccà favurebili ( ZAF ).  
Rilivà indici simplici à nantu à u spaziu di ghjocu difindivu oppostu.

**SITUAZIONI D'AMPARERA N° 1, 2 é 3,**

<b>CUNSIGNI</b>	<b>URGANISAZIONI MATERIALI</b>	<b>CRITERI DI RIESCITA</b>
<p>1) Fà u più di scambii in PA in suspensioni. Identificà u puntu u più altu chì parmetti di minà i dui pedi scuddati da u tarrenu.</p> <p>2) fà u più di scambii in PA in suspensioni dopu à un ghjunculu M intarmidiaru.</p> <p>3) A devi rinvià i ballò simplici è precisi in M.</p> <p>4) B scegli di rinvià in suspensioni sia à 2 mani (Traghjittoria in campana) sia d'una manu in balla puntata ( traghjittoria più tesa versu u biddicu di A)</p> <p>Anticipazioni pusiturali di A : à nantu à l'avanti di u pedi ghjambi ghjimbati bracci agili di parti è d'altra di u taglia</p>	<p>1) Un ballò par 2 paralleli à a retti</p> <p>2) Listessu</p> <p>3) Listessu</p> 	<p>Riescia 2 à 3 colpi cunsecutivi ognunu.</p>

**VARIABILI +**

- 1) Senza ribombu cù a retti.
- 2) Ghjunculi M, ghjunculi PA in suspensioni
- 3) A tocca a terra cù una manu à u mumentu indù i pedi è i bracci coddani.

**VARIABILI -**

- 1) Cù un ribombu dopu ghjunculu.
- 3) A faci un ghjunculu M intarmidiaru è rinvià in PA.

GRUPPU D'ATTIVITÀ DI CUUPERAZIONI È  
D'UPPUSIZIONI

APSA : VOLLEY BALL

SEDUTA N° 4

CUMPITENZI PROPRII A UN GRUPPU D'ATTIVITÀ  
2A-3A

TOCCHI : CPG N° :

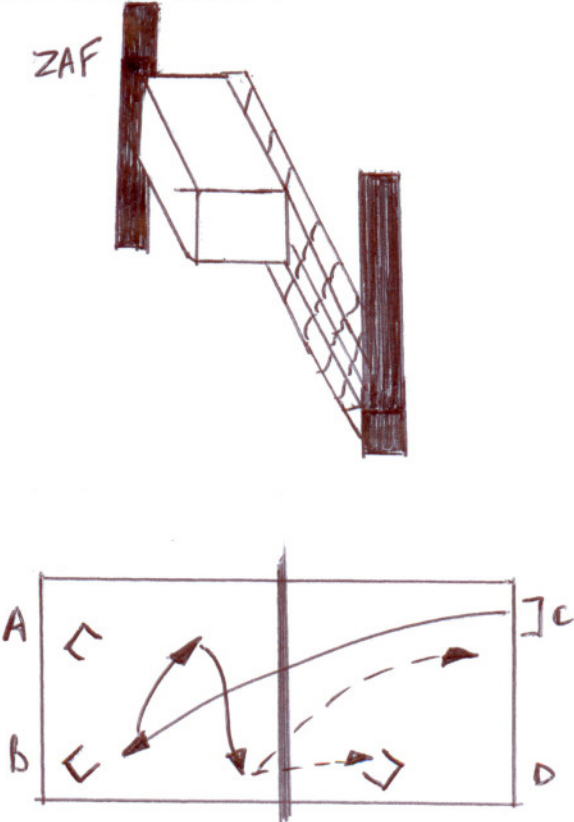
**CUMPITENZI SPECIFICHI :**

Ritena un righjstru par attaccà u tarrenu uppostu.

Pricisà a zona d'attaccà favurabili (ZAF).

Rinvia l'indici simplici à nantu à u spaziu di ghjocu difendivu uppostu (SGDV) par attimpà o nò l'attaccà.

**SITUAZIONI D'AMPARERA N° 4**

CUNSIGNI	URGANISAZIONI MATERIALI	CRITERI DI RIESCITA
<p>4) A, B, C è D devini fà u più di scambii in 3 tocchi di balla.</p> <p>Soli A è B ani u drittu di sfarenzià a so ultima tocca (in suspensioni à 1 o 2 mani).</p> <p>Traghjittorii sfarenti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- à 1 mani : tesi versu u biddicu di C o D</li> <li>- à 2 mani : passa micca tesa.</li> </ul> <p>Anticipazioni pusturala di C è D.</p> <p>Ghjucà 10 ballò è scambià di rolu.</p>	<p>4) 1 ballò par 4 lampatu in passa alta o servitu da C o D.</p> 	<p>I terzi tocchi si situeghjani in a ZA.</p> <p>Riescia 2 azzioni chì si suvitani cunsicutivi ugnuni.</p>

**VARIABILI + :**

C è D devini tuccà a ligna di fondu dopu à avè rinviatu u ballò.

**VARIABILI - :**

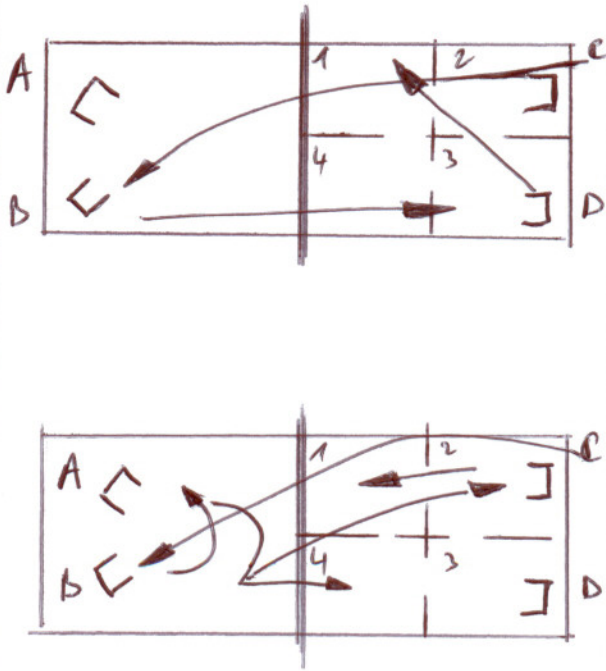
Riduca i diminsioni di u tarrenu, Auturizà un cuntattu prulungatu cù u ballò.

GRUPPU D'ATTIVITÀ DI CUUPERAZIONI E D'UPPUSIZIONI	APSA	VOLLEY BALL
	SEDUTA N° : 4	

CUMPITENZI PROPRII A UN GRUPPU D'ATTIVITA TOCCHI:CPG N°  
2B-3A

**CUMPITENZI SPECIFICHI**  
Pusseda un righjistru d'azzioni variati par attaccà u tarrenu oppostu,  
Pricisà a zona d'attacca farurebuli ( ZAF )  
Piddà l'indici simplici à nantu à u spaziu di ghjocu diffendivu oppostu EJDA par sfarrenzià o no l'attacca,

**SITUAZIONI D'AMPARERA N°5**

CUNSIGNI	URGANISAZIONI MATERIALI	CRITERI DI RIESCITA
<p>3) A è B devini rinvià in una di i dui zoni libari. D scedda di cambià di curridori o di stà in u soiu. <u>S'eddu cambia:</u> u ricizzunariu A o B devi rinvià direttamentu in a zona 3 o 4 <u>S'eddu ùn scambia micca:</u> A è B si devini urganizà in 3 tocchi è l'attaccà devi essa di una manu in suspensioni in a zona libara da chi un puntu sia validatu</p> <p>Spiazzamentu <u>subbitu</u> dopu u serviziu facilu di C <u>5 servizii ognunu</u></p> <p>3 punti si bona deciziona 2 punti si bona deciziona ma menu di 3 tocchi o micca di suspensioni 1 puntu si gattiva deciziona</p>	<p>5) 4 zoni matirializati,</p> 	<p>5- 4 zoni matirializati, ( u ballò casca in a bona zona)  dui volti à nantu à trè,</p>

**VARIABILI +**  
- Servizii più difficiuli  
- cambià di pusizioni à a siconda tocca di A B  
- Compia u puntu

**VARIABILI -**  
- Ingaghjamentu lampatu à dui mani d'inghjà versu insù  
- Matirializà i dui zoni soli,

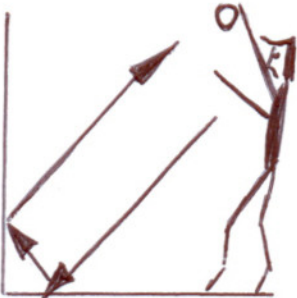
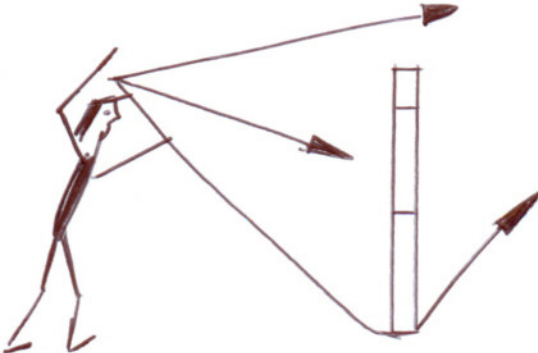


GRUPPU D'ATTIVITÀ DI CUUPERAZIONI È D'UPPUSIZIONI	APSA: VOLLEY BALL
	SEDUTA N° 5

CUMPITENZI PROPRII A UN GRUPPU D'ATTIVITÀ TOCCHI: 3A-3B	CPGN:
--	-------

**CUMPITENZI SPECIFICHI**  
 Urganizà si pà accilarà u pichju di l'attacchi,  
 Utilizà si à ZAF par adattà l'attacchi di u mezu tarrenu avversu,

**SITUAZIONI D'AMPARERA N° 1 è 2**

CUNSIGNI	URGANISAZIONI MATERIALI	CRITERI DI RIESCITA
<p>1) Cuntinuà di pichjà d'una manu da chì u ballò ribumbessi in terra eppò contru à u muru ; <u>Situà</u> a zona di pichju a più bona, <u>armà u bracciu</u> luntanu daretu u tidu è sopra à a spadda, <u>Fà un movimentu</u> cù u polzu à nantu à a fini di u movimentu. Pichjà cù a <u>palma di a manu sana lià</u>, <u>tunicità à lintera</u> par dà forza à u ballò</p> <p>2) colpu appughjatu si lancia u ballò à 2 mani di bassu in altu d'insù versu l'inghjò è pichjà d'una manu i 2 pedi scuddati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ribombu sottu à a retti       <ul style="list-style-type: none"> <li>- in a retti</li> <li>- insù à a retti</li> </ul> </li> </ul>	<p>1) 1 ballò pà 1:</p>  <p>2) 1 ballò par 2:</p> 	<p>- spiazza si pà pichjà u ballò sopra à a spadda in u spaziu avanti</p> <p>- Cuntinuà 3 pichji</p> <p>- Riescia un pichju à nantu à 2</p> <p>- Rializà chì a zona di pichju hè sfarenti siontu a traghjettoria ch'omu li voli dà (più si voli lancià in altu), più si pichjarà daretu</p>

<p><b>VARIABILI +</b></p> <p>1) pichjà in suspensioni aumentà i distanzi ,</p> <p>2) pichjà più forti cuntinuà à 2 alternendu i colpi</p>	<p><b>VARIABILI -</b></p> <p>1) pichjà una volta é ricuparà u ballò innanzi ch'eddu tucchessi u tarrenu</p> <p>2) pichjà i 2 pedi à nantu à u tarrenu</p>
---	---

GRUPPU D'ATTIVITÀ DI CUUPERAZIONI È D'UPPUSIZIONI.

APSA : VOLLEY BALL

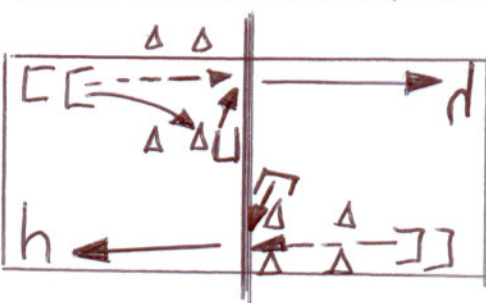
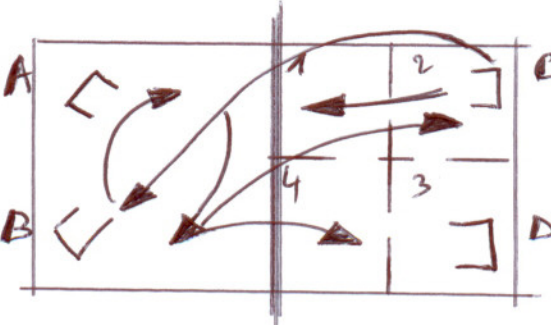
SEDUTA N° 5

CUMPITENZI PROPRII A UN GRUPPU D'ATTIVITÀ TOCCHI : CPG N° :  
3A - 3B.

**CUMPITENZI SPECIFICHI :**

Urganizà a ZAF par fà andà più lestru u colpu d'attaccu  
Utilizà a ZAF par adattà l'attaca di 1/2 tarrenu oppustu.

SITUAZIONI D'AMPARERA N° : 3 è 4.

CUNSIGNI	URGANISAZIONI MATERIALI	CRITERI DI RIESCITA
<p><b>3)</b> Cuntuà a passa è u colpu di ghjocu pruvendu à tuccà a sibula (carrea) Cambià di rolu tutti i 10 passi. 20 à 30 passi à manca è 20 à 30 à dritta. L'attaccantu si devi situà di pettu à u passoru è i piottuli par <u>stà daretu</u> à u ballò à u <u>mumentu di u colpu</u>. U passoru invia i balli alti è <u>paralleli</u> à a retti.</p>	<p><b>3)</b> 2 passori, l'attacanti ancu 1 ballò par omu.</p> 	<p>Pichjà in a ZAF 2 colpi à nantu à 3. Rispettu par l'altri ghjucadori.</p>
<p><b>4)</b> C è D dicidini di piazzà si sia : 1- in a zona 2 è 4 o 1 è 3. 2- in a zona 2 è 3. A è B devini invia in 3 tocchi dipoi a ZAF. sia : 1- l'attacanti punta d'una manu in a zona avanti 1 o 4. 2- l'attacanti faci un colpu appughjatu si pussibili trà i 2. 5 servizii ugnunu.</p>	<p><b>4)</b> 1 ballò par 4. Tarrenu divizatu in 4 zoni.</p> 	<p>Bona decizioni 2 colpi à nantu à 3.</p>

**VARIABILI + :**

- 3)** Cambià l'altezzi di i passi dicendulu capunanzi
- 4)** C è D aspettani u sicondu colpu par spiazza si.

**VARIABILI - :**

- 3)** Dà un colpu cù i 2 pedi in terra
- 4)** Annunzià a seguita di l'azzioni à vena à A è B (micca d'incertezza).