

G+S-Kids: Introduzione Pallavolo - Lezione 5

Lanciare e afferrare 2

Autore

Nicole Schnyder-Benoit (Capodisciplina Pallavolo)

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 7-10 anni
 Grandezza del gruppo 12
 Luogo del corso Campo di pallavolo

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Localizzazione del pallone (valutazione della traiettoria)

Indicazione

Lanciare e afferrare il pallone con una mano sopra la testa che prepara al movimento d'attacco. Se si deve «prendere» il pallone con un cerchio (la palla passa attraverso), non è necessario localizzare il pallone in modo così preciso come quando si colpisce il pallone. Con l'aiuto del cerchio è possibile allenare la valutazione della traiettoria, della distanza e della velocità della palla.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Palloni nel cerchio In ogni metà campo di pallavolo si trovano 2 squadre indipendenti di 3 giocatori ciascuno. 4 cerchi sono disposti su ogni terreno. Quando un ragazzo si trova in un cerchio e riceve un pallone, ottiene un punto. Dopo aver afferrato un pallone, bisogna cambiare cerchio. Chi otterrà più punti in 5 minuti?		Cerchi Un pallone ogni terzetto
10'	Depositare le uova I ragazzi che attaccano cercano di appoggiare il più spesso possibile i palloni in un cerchio vuoto. I ragazzi che difendono possono impedirlo entrando in un cerchio. In un cerchio occupato non è quindi possibile fare un punto. Quando i ragazzi che difendono prendono un pallone diventano gli attaccanti. <ul style="list-style-type: none"> - per due minuti la squadra A cerca di marcare il maggior numero di punti, mentre la squadra B può solo limitarsi a difendere - quando i ragazzi che difendono intercettano una palla possono attaccare a loro volta (scambio di ruoli continuo) 	3 contro 3 in una metà campo con 4 cerchi 	Cerchi (come minimo uno in più del numero dei ragazzi) Un pallone ogni 6
5'	A due in un cerchio <ul style="list-style-type: none"> - A rotola il cerchio, B cerca di attraversarlo senza toccarlo. - I due tengono il cerchio e girano sull'asse verticale senza lasciare la presa sul cerchio. - Chi dei due riesce a fare dell' Hula-Hop più a lungo? 		Un cerchio ogni 2 ragazzi

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p>Percorso ritmico</p> <p>Disporre i cerchi in 2 stazioni come descritto nello schema. I ragazzi passano uno dopo l'altro:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se un cerchio si trova a sinistra, entrare con il piede sinistro. - Se un cerchio si trova a destra, entrare con il piede destro. - Se due cerchi si trovano uno a fianco dell'altro, entrare con i due piedi. <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quando si salta con il piede destro, alzare anche il braccio destro;... - Quando si salta con il piede destro, alzare anche il braccio sinistro;... 		Cerchi
15'	<p>A tre</p> <p>Un cerchio e due palloni ogni gruppo di 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il ragazzo C si sposta con il cerchio e lo appoggia nel punto in cui il pallone dovrebbe rimbalzare. - Idem ma questa volta il ragazzo prende anche la palla.. - Il ragazzo C cattura la palla lanciata in alto tenendo il cerchio verticalmente - il ragazzo C gioca in alternanza con B e A, prendendo la palla con le due mani dapprima in basso e poi sopra la testa. - I ragazzi si dispongono su una linea. i due che stanno alle due estremità si passano la palla in modo tale da non farla prendere al ragazzo che sta in mezzo. Se riesce a toccarla, il ragazzo che l'ha lanciata si piazza a sua volta in mezzo. 		Un cerchio ogni gruppo di 3, palline da tennis, palloni da pallavolo
10'	<p>Afferrare o correre</p> <p>A lancia un pallone verso B o C e grida „adesso“. B e C si girano in quel momento. Chi non deve prendere il pallone corre verso A e lo tocca. Riuscirà a toccare A prima che il suo compagno ha ridato la palla a A?</p>		Un pallone ogni trio
10'	<p>Palline da prendere</p> <p>La squadra A si sparpaglia nelle zone colorate del campo da pallavolo, mentre la squadra B in quelle bianche. Ogni squadra ha 2 palline da tennis e cerca in 5 minuti di prendere il massimo di volte le palline lanciate ad una mano.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteggio: quale squadra arriva per prima a 5 palline? - Quale squadra arriva per prima a 5 palline consecutive? - Gioco con 2 palline contro gli altri: le palline possono essere intercettate dall'avversario. 		2 palline da tennis per squadra

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Cerchio trottola Ogni ragazzo ha un cerchio che fa girare come una trottola. Tutti cercano insieme di tenere vivi il più a lungo possibile i cerchi. Dopo ogni « colpo alla trottola» i ragazzi devono andare a toccare il muro della palestra per avere il diritto di dare un altro « colpo alla trottola». Quando 3 cerchi si trovano immobili a terra, il gioco finisce.		
	Rituale finale Tutti formano un cerchio e si danno la mano, avanzano verso il centro alzando le braccia. Una volta al centro tutti abbassano le braccia e eseguono l'urlo di squadra (per esempio «e ciao,,»).		