

G+S-Kids: Introduzione Pallavolo - Lezione 6

Forme giocate & piccoli giochi sopra la rete/corda

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

Rete lunga o corda (altezza: 2,00m), campo di pallavolo (4,5 x 6m)

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Capacità d'osservazione (visione centrale, decentralizzata e periferica)

Indicazione

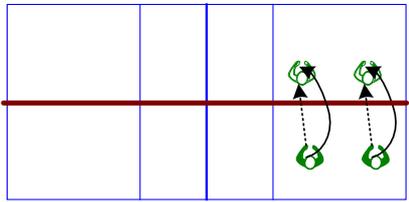
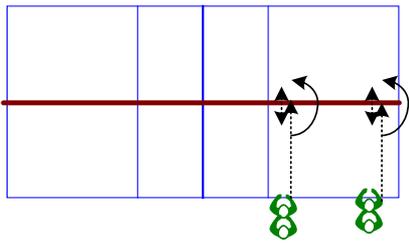
Giocando a pallavolo lo sguardo non resta tutto il tempo fisso sul pallone (centrare). In certe situazioni lo sguardo si stacca dal pallone (decentrare) per poter captare le informazioni visive (campo, compagni, avversari, ...). È comunque importante avere una visione globale della situazione di gioco. Che si ottiene con la visione periferica.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Palla schiacciata fra padrone e cane A coppie, uno a fianco dell'altro, con 1 pallone: ogni ragazzo spinge con una mano contro il pallone che tiene davanti a sé. Il padrone definisce il percorso, il cane segue ed è responsabile di non far cadere il pallone.		1 pallone ogni coppia
5'	Combattimento per la palla Il ragazzo A „sotterra“ il pallone sotto il suo corpo e lo blocca. Il ragazzo B cerca di prenderglielo.		1 pallone ogni coppia

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Lancio del pallone sopra la rete/corda Ogni ragazzo ha un pallone: ogni ragazzo lancia il pallone sopra la rete e lo prende al volo dall'altra parte dopo 1x rimbalzo. Varianti: - Chi riesce a prendere direttamente il pallone? - Chi riesce a bloccare il pallone in posizione seduta? - Dopo ogni lancio/presa sopra la rete bisogna andare a toccare una parete. Chi riuscirà a toccare i 4 muri per primo?		Rete lunga/corda 1 palla a testa
10'	Staffette sopra la rete Staffetta a coppie con 1 pallone: partendo dalla parete laterale/linea di fondo, A palleggia (basket) il pallone fino a rete, lo lancia sopra la rete e lo prende dall'altra parte, ritorna verso il ragazzo B palleggiando e gli passa la palla. Ognuno 2x. Varianti: - Come il precedente, il pallone è palleggiato e lanciato sopra a rete e ripreso dall'altra parte. A due mani sopra la testa, il ragazzo lancia il pallone sopra la rete verso B. - Come il precedente ma lancio a 1 mano. - Il ragazzo si sposta verso la rete jonglando, se possibile con il polso, a 1 o 2 mani. Il resto come il precedente.		1 pallone ogni coppia

10'	<p>Lanciare-guardare-prendere</p> <p>A coppie con 2 palloni: A e B sono di fronte con 1 pallone ognuno.</p> <p>Il ragazzo A lancia il pallone verticalmente e guarda verso il ragazzo B, che tiene il proprio pallone a due mani, verso l'alto o verso il basso. Il ragazzo A dice ad alta voce la posizione e riprende al volo il suo pallone (decentrare).</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se il pallone è tenuto in alto, il ragazzo A deve prendere il proprio pallone saltando. - I due ragazzi lanciano i palloni con- temporaneamente, in verticale e si scambiano il posto. Bisogna prendere il pallone dopo un solo rimbalzo (visione periferica). - Quale squadra riesce a prendere il pallone al volo? Che cosa è importante per riuscirci? (lanciare alto e verticale, spostamento rapido) 		1 palla a testa
5'	<p>Lanciare sopra la rete & passare fra «il cerchio delle braccia»</p> <p>A coppie con 1 pallone: A lancia il pallone alto sopra la rete/corda, B si sposta dietro al palla,forma un cerchio con le braccia e lascia cadere il pallone attraverso il cerchio.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - il pallone è lanciato a due mani dal basso (preparazione del bagher) o a una mano sempre dal basso (preparazione del servizio), o ancora a due mani da sopra la testa (preparazione del palleggio). - il pallone è lanciato corto/lungo, a destra/sinistra → spostamento dietro la palla. 		1 pallone ogni coppia
10'	<p>Festival delle «prese del pallone»</p> <p>A coppie con 1 pallone: lanciare sopra la rete/corda (come sopra)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chi riesce a prendere il pallone da seduto? - Chi riesce a posizionarsi sotto la palla in modo che gli rimbalzi sulla schiena? - Chi riesce a saltare sopra il pallone che rimbalza e poi prenderlo prima che rimbalzi una seconda volta? 		1 pallone ogni coppia
15'	<p>Palla sopra la corda</p> <p>2 squadre da 2-3 giocatori, 1 pallone: le squadre giocano (lanciare e afferrare) cercando di inviare la palla in modo che l'altra squadra non riesca ad afferrarla. I passaggi fra compagni e gli spostamenti con la palla non sono consentiti.</p> <p>Sono errori: il pallone che tocca il suolo nel proprio campo o al di fuori del campo avversario; il ragazzo che tocca la rete; un ragazzo che calpesta la linea di metà campo.</p>		Rete lunga 1 palla per gruppo

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Palla schiacciata fra padrone e cane: cieco!</p> <p>Come al principio: con la differenza che il ragazzo B chiude gli occhi. Camminare, non correre. Prima di aprire gli occhi B descrive il luogo della palestra in cui si trova</p>		1 pallone ogni coppia
5'	<p>Rituale finale</p> <p>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,,).</p>		