

Pallavolo: Lanciare sopra la rete e ricevere

In questo esercizio la squadra si esercita nel mandare la palla al di sopra della rete cercando di mettere gli avversari in difficoltà.

Due gruppi ognuno composto di 2 a 3 bambini, una palla. Le squadre giocano la palla sopra la rete (lanciare, prendere) in modo tale che l'avversario non possa più continuare a giocarla. È permesso spostarsi con la palla, ma non fare dei passaggi all'interno della squadra. All'esterno di ogni angolo del campo, ad un metro di distanza, si trova un paletto/cono. Il giocatore che ha lanciato la palla sopra la rete deve correre attorno al paletto prima di poter partecipare nuovamente al gioco.



Varianti

- Il giocatore che commette un errore (palla lanciata contro la rete o fuori rete, ricezione sbagliata) corre attorno al paletto/cono dell'avversario;
- I passaggi all'interno della squadra sono permessi; tutti i giocatori coinvolti nell'azione corrono attorno al paletto;
- Si possono anche proporre altri compiti supplementari (toccare la parete, eseguire un movimento specifico, ecc.).

più difficile

- Utilizzare dei paletti rossi e blu: i giocatori di una squadra devono correre alternativamente attorno ai paletti rossi e a quelli blu (questo esercizio favorisce la comunicazione).

Materiale: Paletti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO