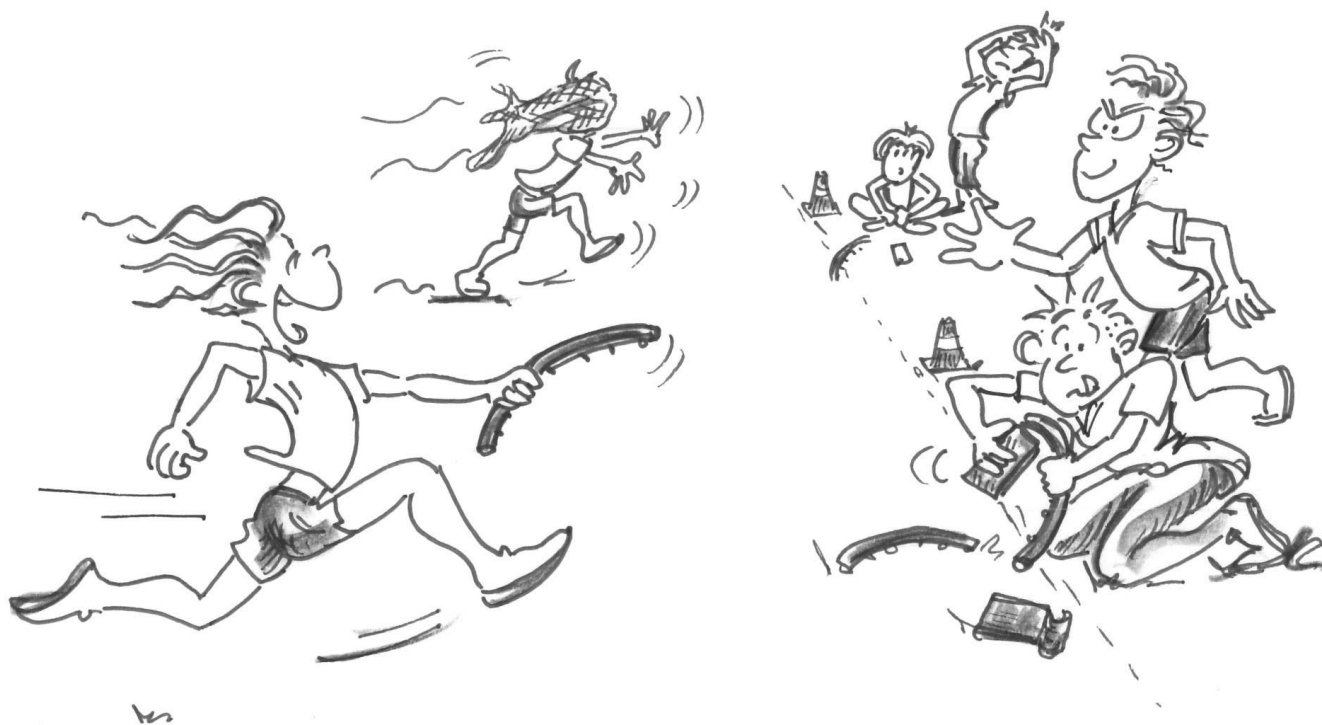


## Roundnet: Giochi di riscaldamento

Riscaldare il corpo è importante! Di seguito, presentiamo forme di gioco semplici e divertenti, che possono essere utilizzate per iniziare una lezione. Allo scopo di mantenere alta l'intensità anche durante la lezione, queste forme di gioco possono essere inserite tra un esercizio e l'altro.

### Staffetta di assemblaggio



Due o più squadre di uguali dimensioni si sfidano in una staffetta. I giocatori delle singole squadre si posizionano tutti su un lato della palestra, dietro a una linea di partenza. Di fronte, a una distanza di ca. 20 m ci sono i singoli elementi di una rete da roundnet. A turno, un giocatore di ogni squadra corre verso questi oggetti, ne prende uno e fa ritorno. I pezzi raccolti possono essere assemblati gradualmente. Vince la squadra che completa per prima la rete.

#### più difficile

- Correndo verso l'altro lato della palestra, i giocatori devono effettuare degli autolanci o mantenere in aria la palla. Se un giocatore fa cadere la palla, deve percorrere nuovamente il tragitto iniziato (ad esempio andata o ritorno).

**Osservazione:** a titolo di esempio, il docente può già assemblare una rete da roundnet.

**Materiale:** il numero di reti da roundnet necessarie per la lezione, ev. 1 palla per gruppo

## Tag ball



Tutti i giocatori sono posizionati in un campo delimitato da 4 coni/demarcazioni. Si seleziona un certo numero di cacciatori. L'obiettivo dei cacciatori è di eseguire un autolancio e di colpire con un solo colpo gli altri giocatori. Chi viene colpito, diventa a sua volta cacciatore. Se la palla viene afferrata, il colpo non conta. La palla viene posata a terra e il gioco prosegue.

### più difficile

- I cacciatori non possono più muoversi con la palla in mano. Devono lanciarsi la palla tra di loro per avvicinarsi agli altri giocatori.

**Materiale:** 4 coni, ca. 6 palle per i cacciatori

## Rubapalla



Due squadre delle stesse dimensioni si sfidano in un campo delimitato da 4 coni/demarcazioni. L'obiettivo di entrambe le squadre è di passarsi la palla all'interno della propria squadra senza che gli avversari possano intercettarla o che la palla cada a terra. Le alzate vengono eseguite in modo diverso a seconda del livello. Si gioca senza contatto fisico. Se la palla cade a terra, passa all'altra squadra.

- **Livello 1:** almeno 10 lanci consecutivi.
- **Livello 2:** almeno 10 lanci consecutivi. Ogni membro della squadra deve aver toccato la palla almeno una volta.
- **Livello 3:** almeno 10 alzate consecutive. La palla viene lanciata da un giocatore e passata ai compagni di squadra con un solo colpo.

**Materiale:** 4 coni, pettorine per la formazione delle squadre, 1 palla

## Rally time



Due squadre di due giocatori ciascuna si posizionano accanto a una rete e giocano alla forma finale del roundnet cooperando. Per ogni squadra l'obiettivo è di far rimbalzare la palla sulla rete per dieci volte senza lasciarla cadere a terra. In questo modo, il possesso di palla si alterna dieci volte tra le due squadre.

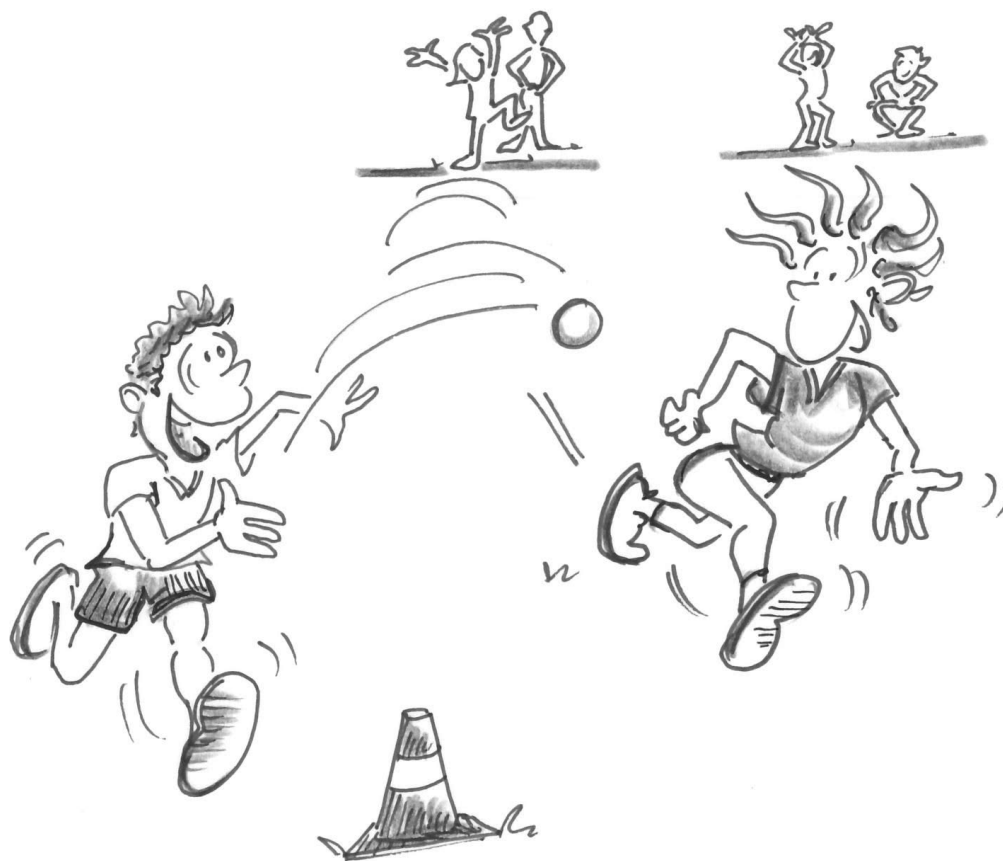
### più difficile

A seconda del livello, le squadre devono eseguire i seguenti esercizi tra i vari scambi di palla.

- **Livello 1:** ogni volta che una delle due squadre tira la palla in rete, entrambi i giocatori di questa squadra devono sfiorare il terreno con il fondoschiena e poi rialzarsi.
- **Livello 2:** ogni volta che una delle due squadre tira la palla in rete, entrambi i giocatori di questa squadra devono sdraiarsi a pancia in giù e rialzarsi.
- **Livello 3:** ogni volta che una delle due squadre tira la palla in rete, entrambi i giocatori della squadra devono sdraiarsi sulla schiena e rialzarsi.
- **Livello 4:** ogni volta che una delle due squadre tira la palla in rete, entrambi i giocatori della squadra devono fare la ruota.

**Materiale:** una rete da roundnet e una palla per 4 giocatori

## Staffetta di passaggi



Delimitare un campo con 4 coni/demarcazioni e formare due squadre di dimensioni uguali. A turno, i giocatori di ogni squadra coprono in coppia una certa distanza utilizzando una determinata tecnica di alzata. Ad esempio, la palla deve essere passata all'andata con la mano destra e al ritorno con la sinistra. Se cade a terra, si ricomincia da capo. Se la palla cade al ritorno, si ripete soltanto il tragitto di ritorno.

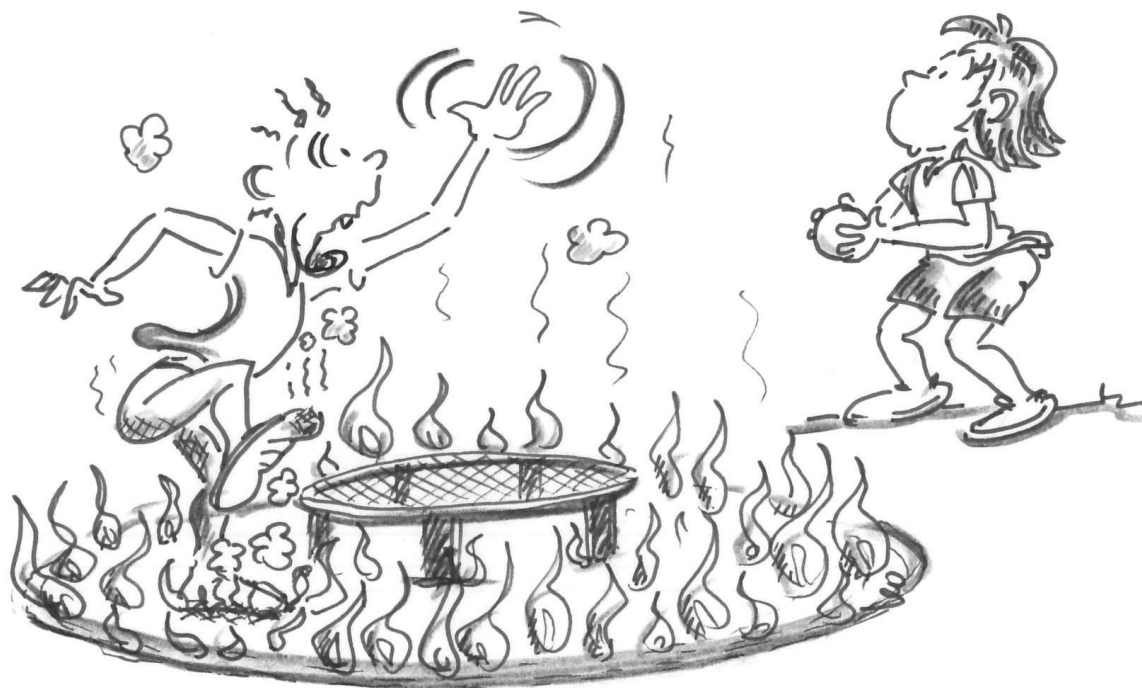
Vanno eseguite le seguenti varianti:

- Andata = mano destra; Ritorno = mano sinistra
- Andata = sopra la testa; Ritorno = sotto la testa
- Andata = uno corre all'indietro; Ritorno = l'altro corre all'indietro
- Andata = alzate laterali; Ritorno = alzate laterali

**Materiale:** 4 coni, pettorine per la formazione delle squadre, 1 palla

---

## Ring of fire




Due squadre, ognuna con la propria rete, si affrontano su un campo delimitato. L'obiettivo del gioco è di concludere sulla rete degli avversari, in modo che questi non possano afferrare la palla. Per raggiungere tale scopo, i giocatori della stessa squadra possono lanciarsi la palla. Con la palla in mano, non ci si può muovere. La squadra che difende cerca di intercettare la palla lanciata dagli avversari senza contatto fisico. Se la palla cade a terra, passa all'altra squadra. Attorno ad ogni rete si trova un cerchio all'interno del quale può entrare soltanto la squadra attaccante. Solo un giocatore alla volta può entrare nel cerchio (per cinque secondi al massimo)

La squadra difensiva non può entrare nel cerchio, ma deve cercare di intercettare i lanci in questo cerchio dall'esterno. Se un attaccante riceve un lancio dentro il cerchio, deve mandare la palla in rete. Per conquistare un punto, la palla deve cadere a terra fuori dal cerchio. Se il colpo viene intercettato dalla squadra avversaria, la squadra attaccante non conquista alcun punto e il gioco continua con la squadra che difende che ora può attaccare.

**Materiale:** due reti, demarcazioni per delimitare il cerchio, pettorine per la formazione delle squadre, 1 palla

---

Fonte: Stefan Müller e Ramon Felix, cofondatori e allenatori del Roundnet Club Bern

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO