

## G+S-Kids: Introduzione pallavolo - Lezione 1

# **Spostarsi**

### **Autrice**

Nicole Schnyder-Benoit (Capo disciplina Pallavolo)

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello ☑ basso ☐ medio ☐ impegnativo

Età consigliata 7 - 10 anni

Grandezza del 12

gruppo

Luogo del corso Campo di pallavolo

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Orientamento nello spazio e sul terreno. Spostamenti economici e ritmati.

#### Indicazione

La pallavolo è un gioco dinamico nel quale i ragazzi devono spostarsi in tutte le direzioni.

### Contenuti

### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	La danza del millepiedi Gli allievi formano una colonna dietro il docente. Seguendo la musica, il docente si sposta in modo variato nel campo di pallavolo e gli allievi lo imitano:  - Corsa - Salti - Spostamenti laterali - Passi incrociati - Passi laterali		Musica con circa 160-170 bpm
5'	Corsa con segnali I ragazzi si spostano sul campo di pallavolo. A seconda del segnale dato dal docente, i ragazzi reagiscono con il movimento corrispondente.  - Su chiamata si modifica il tipo di andamento (vedi sopra; variante: solamente sulle linee)  - Battere le mani = salto in estensione.  - Fischietto = sdraiarsi sul ventre/dorso. Se possibile includere l'esercizio in una storia.	0 0 0	

#### PARTE PRINCIPALE

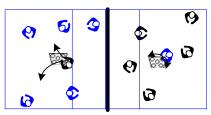
Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Tu e io Caccia ai piedi: due ragazzi cercano di calpestarsi i piedi. Bisogna evitare di farsi calpestare i propri. Combattimento d'equilibrio: due ragazzi si affrontano in posizione accovacciata e si danno la mano. Ognuno cerca di far perdere l'equilibrio all'altro fino a perdere il contatto del terreno con almeno un piede. Toccare -prendere: Due ragazzi si affrontano sulla linea di metà campo. Ciascuno cerca di toccare l'altro, poi colui che ci riesce scappa verso la linea di fondo (circa 6 metri). L'altro ragazzo cerca di prenderlo prima che raggiunga la fine del campo di pallavolo.		



#### Lavoro con il pallone Ogni ragazzo ha una palla e cerca di lanciarla a se stesso, di riprenderla, rotolarla e dribblare (provare diverse În piccoli gruppi ogni ragazzo mostra una variante. Tutti provano a fare le cose seguenti con la palla: Lanciare la palla a 2 mani e riprenderla dopo un rimbalzo. Lanciare la palla a 2 mani, toccare una linea con le mani e riprenderla dopo un rimbalzo. Lanciare la palla a 2 mani e riprenderla immediatamente. Lanciare la palla a 2 mani, battere 1x le mani e riprendere la palla. Lanciare la palla a 2 mani, sedersi e riprenderla. 6 15 Prendere toccando con la palla Una palla a testa Ogni ragazzo tiene una palla con le 2 mani e cerca di toccare con la palla il maggior numero di ragazzi che si trovano nel campo di pallavolo (tutti contro tutti). I ragazzi che vengono presi possono liberarsi andando a toccare una parete della palestra. 5 Varianti: Spostamenti variati in direzione della parete 3 palloni differenti: la palla da basket caccia quella di pallavolo, che a sua volta caccia quella di pallamano. Staffette a squadre 15 Una palla ogni Partenza dietro la linea di fondo. gruppo La palla è trasportata dal gruppo. L'ultimo della colonna va a posizionarsi davanti: passare la palla a due mani. Una volta che la palla ha oltrepassato la linea di metà campo, tutto il gruppo corre verso la linea di fondo opposta. Varianti:il pallone avanza in slalom attraverso la colonna, passa sopra o sotto. Il primo ragazzo trasporta la palla fino alla prima linea, la deposita e ritorna in colonna. Il secondo ragazzo va a prenderla e la sposta fino alla seconda linea... Variare i modi di spostamento e di cambio. Vuotare il cesto Cassone/carrello

In ognuna delle due metà campo, separati da un cassone, si trova un cesto/carrello riempito di palloni. Un ragazzo della squadra avversaria B vuota il carrello. La squadra A raccoglie i palloni e li rimette nel carrello. La stessa cosa succede per la squadra B. Quale delle due squadre avrà meno palloni sul campo al fischio finale? Varianti:

- Ev. due ragazzi vuotano il cesto
- I palloni sono lanciati nel campo opposto.
- I palloni raccolti devono essere messi in un carrello mobile gestito da un avversario.



per palloni Diversi palloni

#### **RITORNO ALLA CALMA**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Cesto di palloni  Due giocatori di ogni squadra si danno le mani e formano una "cesta". Gli altri portano i palloni e li mettono nella cesta. Quanti palloni riescono a mettere in equilibrio senza che cadano?		
	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").		