

G+S-Kids: Introduzione pallavolo - Lezione 2

Da palla rotolata al lancio

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 gruppo 12
 Luogo del corso Campo di pallavolo

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Diversi tipi di rotolamenti e lanci su un bersaglio.

Indicazione

Far rotolare il pallone e lanciarlo con una mano dal basso preparano al servizio dal basso. Controllare che i destrorsi abbiano il piede sinistro davanti.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Caccia ai funghi Lo stesso numero di palloni che di ragazzi presenti è disseminato sul campo, come dei funghi. Ogni cinque ragazzi c'è un cacciatore. - E' vietato toccare i funghi. Chi si fa prendere deve sedersi su un fungo. Si può essere liberati se si viene messi in un cesto di funghi (due ragazzi si danno le mani formando un cesto attorno al prigioniero). - Ogni ragazzo cerca di sedersi su più funghi possibili, senza farsi toccare da un cacciatore. Quando si viene presi si ricomincia da zero. Chi arriva a dieci?		Palloni/nastri colorati
10'	Rotolare la palla Ogni ragazzo prende una palla e si sposta nel campo da pallavolo: - Rotola il pallone con diverse parti del corpo: i piedi, la testa, la mano destra e sinistra. - Il ragazzo rotola sul pallone come sopra un tronco d'albero. - Il ragazzo fa rotolare il pallone e forma una galleria con le gambe (posizione del ragno o del gambero) sotto il quale deve passare il pallone. - Il ragazzo rotola il pallone ci salta sopra.		Una palla a testa

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p>Rotolare insieme</p> <p>Due ragazzi sono uno a fianco dell'altro dietro la linea di fondo: il ragazzo A rotola il pallone e il ragazzo B cerca di prenderla prima della linea di metà campo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con la mano - Con le mani in posizione di cesto - Con la fronte dal davanti - Sedendosi sopra <p>Due ragazzi di fronte con ciascuno un pallone se se li rotolano/lanciano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con la mano destra (piede sinistro in avanti) - Con la mano sinistra (piede destro in avanti) - Lanciando dal basso - Ev. provando il servizio dal basso 		Una palla a testa
15'	<p>Far rotolare il tesoro</p> <p>Dietro una linea di fondo si trovano molti palloni differenti che devono essere fatti rotolare dietro l'opposta linea di fondo. La squadra A è suddivisa dietro le due linee di fondo e fra le righe dei 3 metri. La squadra B si trova davanti alle linee di fondo e cerca d'intercettare i palloni. Quanti palloni raggiungono l'obiettivo?</p>		20 palloni diversi
15'	<p>L'isola del tesoro</p> <p>Dietro la linea di fondo si trova un cassone/carrello con molti palloni diversi. I ragazzi vanno a prendere un pallone alla volta e cercano di lanciarlo in uno degli elementi di cassone colorati in rosso/blu dalla linea dei 3 metri. Quale squadra avrà più palloni nei propri elementi di cassone?</p>		15 palloni diversi per gruppo
10'	<p>Cappello basso</p> <p>Due squadre si fronteggiano sulle due metà terreno. Sulla linea di metà campo ci sono dei cassoni svedesi con dei coni posati sopra. All'inizio le due squadre hanno lo stesso numero di palloni. Lo scopo è di colpire i coni e farli cadere nel campo avversario.</p>		12 palloni, coni

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Tutti lanciano contemporaneamente il pallone in aria a due mani. Quale pallone è stato lanciato più in alto, e dunque resterà più a lungo in movimento?</p>		Una palla per ragazzo
	<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>		