

G+S-Kids: Introduzione Pallavolo - Lezione 3

Palleggiare al suolo

Autore

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

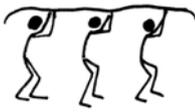
Palleggi differenziati a una o due mani. Controllo del pallone.

Indicazione

Il palleggio al suolo rappresenta una forma naturale di manipolazione. Anche se non è specificatamente usato nella pallavolo, resta importante impararlo. La mobilità del polso e il contatto della palla con la superficie della mano sono essenziali nell'apprendimento delle tecniche della pallavolo (palleggio, attacco).

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Il serpente veloce Due ragazzi sono i cacciatori e trascinano ognuno una corda per saltare. Chi si fa prendere diventa a sua volta cacciatore attaccandosi alla corda. Chi si farà prendere per ultimo?		2 corde per saltare (lunghe)
5'	Il serpente si attorciglia Tutti i ragazzi di un gruppo tengono la corda con le 2 mani unite. Senza lasciare la corda girano su sé stessi e poi passano sopra la corda: 2x per ogni lato.		Una corda per saltare (lunga)
5'	Tiro alla fune Due squadre tirano le rispettive estremità della corda, cercando di trascinare l'altra squadra oltre la linea centrale.		Una corda per saltare lunga per gruppo
10'	Attenzione hop Il ragazzo che era riuscito a farsi prendere per ultimo al primo gioco può adesso far girare la corda attorno a sé, mentre i suoi compagni la saltano. Colui che viene toccato dalla corda cambia posto con il ragazzo che è al centro. Variante: si aggiunge un pallone che i ragazzi si passano a vicenda: chi ne è in possesso non può saltare.		Una corda per saltare lunga per gruppo e 2 palloni

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Gioco di rimbalzo Ogni ragazzo fa rimbalzare una palla a due mani e <ul style="list-style-type: none"> - Cerca di passare il maggior numero di volte sotto la palla. - Forma un canestro con le braccia (cerchio), attraverso il quale deve passare il pallone. Una volta che rimbalza si ferma. - Si siede in modo che il pallone rimbalzi fra le gambe. E' poi possibile prendere il pallone nuovamente in piedi? 		I palloni più gonfi rimbalzano meglio
10'	A due mani – a una mano Palleggiare al suolo con due mani davanti al corpo all'altezza del bacino. Fermare la palla e palleggiare nuovamente finché si sarà in grado di farlo senza		Un pallone a testa

	<p>interruzioni.</p> <p>➤ Accompagnare la palla con le mani (non colpirla). Palleggiare con una mano davanti al corpo all'altezza del bacino. Fermare la palla e palleggiare nuovamente finché si sarà in grado di farlo senza interruzioni.</p> <p>Variante: in movimento</p>		
10'	<p>Padrone e cane</p> <p>Il ragazzo A mostra il cammino (all'interno del campo di pallavolo) insieme al ritmo dei rimbalzi, il ragazzo B riproduce il tutto. In seguito inversione dei ruoli.</p> <p>Variante: camminare solo sulle linee; alternare i palleggi a una e a due mani e fra mano destra e sinistra.</p>		Un pallone a testa
10'	<p>Prendersi palleggiando</p> <p>Tutti i ragazzi palleggiano con un pallone nella zona inferiore del campo (zona 1) e cercano di prendere gli altri ragazzi con la mano libera. Chi prende un compagno ha il diritto di salire nella zona 2, ecc. Chi arriverà fino alla zona 3?</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giocare a tempo con il diritto di ricominciare più volte. - Il ragazzo che viene preso da un compagno nelle zone 2 e 3 deve scendere di una zona. 		Un pallone a testa
15'	<p>I palloni volanti</p> <p>2-3 ragazzi si affrontano in una metà campo. Al centro si trovano delle panchine. Un ragazzo fa rimbalzare il pallone in modo che tocchi una volta il suolo nella propria metà campo prima di oltrepassare la panchina e andare nell'altra metà. Il pallone può rimbalzare 2 volte nell'altra zona prima di essere preso da un altro ragazzo. Chi lancia la palla deve andare a toccare la propria linea di fondo prima di poter giocare nuovamente.</p>		Delle panchine per formare la linea centrale

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Ciao!</p> <p>I ragazzi formano un semicerchio attorno al lanciatore, che lancia forte a terra il pallone e pronuncia il nome di un altro ragazzo. Il lanciatore e gli altri ragazzi fuggono. Il ragazzo che è stato chiamato prenderà il pallone e griderà "ciao!". In quel momento tutti i ragazzi si bloccano. Il ragazzo che ha gridato "ciao!" lancia la palla verso un altro ragazzo. Quest'ultimo diventa lanciatore, se riesce a prendere la palla, lanciata con precisione. Se il pallone non viene preso al volo, il lanciatore resta ancora il medesimo per un turno.</p>		Un pallone
	<p>Rituale finale</p> <p>Tutti formano un cerchio, si danno la mano e 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>		