

G+S-Kids: Introduzione Pallavolo - Lezione 10

Palleggio

Autore

Ruth Meyer (FAKO)

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 7-10 anni

Grandezza del gruppo 12

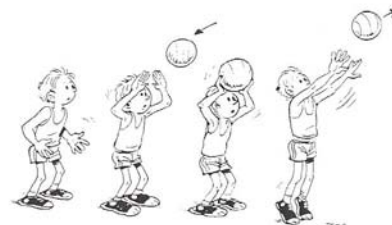
Luogo del corso Rete lunga o corda (altezza: 2,00m), Campo di pallavolo (4,5 x 6m)

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Apprendimento della tecnica di base (posizione in rapporto alla palla e contatto con la palla)

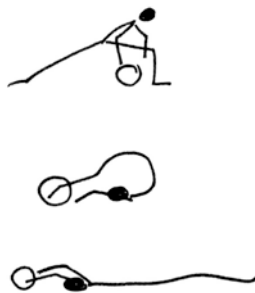
Indicazione

Prendendo un pallone con le due mani al di sopra della testa si sviluppa il palleggio. Dapprima si palleggia una palla che ci si è auto-lanciata, poi quella che ci viene lanciata da un compagno e finalmente si gioca a pallavolo insieme. Attenzione al piazzamento rispetto al pallone: il giocatore si trova sotto la palla al momento del contatto, ed il contatto avviene con tutte le dita. L'impulsione avviene attraverso un'estensione totale del corpo.

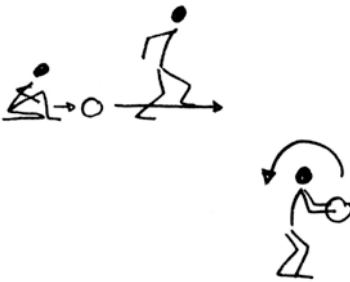


Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Cacciatori e palloni Gruppo di 6 ragazzi: prendersi, chi ha la palla non può essere catturato.		1 palla ogni 6 ragazzi
10'	Rotolare Ogni ragazzo ha una palla: - Il pallone deve essere fatto rotolare fra le gambe divaricate formando un „8“ - La palla deve essere tenuta fra le gambe tese del ragazzo che ruota indietro, posando la palla dietro la testa. - Il ragazzo tiene la palla con le braccia tese, che non toccano il suolo. A questo punto gira come un tronco d'albero, verso destra e verso sinistra. - La palla rotola dalla linea di fondo verso quella mediana. Il ragazzo cerca di saltarla il maggior numero di volte possibile		1 palla a testa

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Abilità con la palla - Il ragazzo B volge la schiena ad A, che fa rotolare un pallone fra le gambe divaricate di B. Appena B vede il pallone, corre a prenderlo (con la testa, sedendosi sopra, ecc). Variante: B è steso sulla pancia. - Eseguire un giro completo su sé stessi prima di prendere il pallone: Lanciare a due mani, giro completo e prendere il pallone al di sopra della fronte o seduti - Afferrare dietro la schiena: Ogni ragazzo ha una palla, la lancia e cerca di prenderla dietro la schiena.		

5'	<p>Posizione corretta delle mani</p> <p>I ragazzi formano un cerchio mettendosi in ginocchio. Ognuno ha una palla davanti a sé. E posa le mani sulla palla: i pollici e gli indici formano un triangolo. Le dita sono aperte. I ragazzi toccano la palla con tutta la mano. Sollevano il pallone, piegano i polsi all'indietro portano il pallone sopra la fronte.</p> <p>Da questa posizione lanciano la palla verticalmente nell'aria. Poi la riprendono nella posizione di partenza giusto sopra la fronte. 10 ripetizioni.</p>		1 palla a testa
5'	<p>Esercizi con rimbalzo</p> <p>Ogni ragazzo fa rimbalzare il proprio pallone, corre sotto e afferra la palla come spiegato sopra e resta in questa posizione fino a che tutti l'abbiano fatto. Aspettare che il docente fischi o gridi « go » per ricominciare l'esercizio.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Battere le mani il maggior numero di volte possibile prima di afferrare la palla. -Chi riesce a prendere la palla con la posizione giusta delle mani e insieme essere seduto? -invece di afferrare il pallone, giocare un palleggio alto e in seguito fermare (con o senza battere le mani). 		1 palla a testa
10'	<p>“Macchina” per palleggi</p> <p>A gruppi di 3. A è seduto a terra ed esegue il gesto dell'esercizio precedente con i pollici, gli indici e i polsi. B si trova appena dietro A e lascia cadere il pallone nel „cestino“. A esegue un palleggio più alto possibile verso C che si trova a 2-3m davanti A. C lancia verso B. 12x e cambio.</p>		1 palla per gruppo di 3
10'	<p>1 „con“ 1 sopra la rete/corda</p> <p>A e B eseguono il numero massimo di palleggi sopra la rete. Il pallone viene giocato con un movimento fluido intercettazione/lancio sopra la testa</p> <p>Quale coppia riesce a farne 10 senza sbagliare? „Shake hands“ e rotazione in senso orario.</p> <p>Ripetizione dell'esercizio con le nuove coppie.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Battere le mani prima di eseguire il palleggio. -unire le mani a “preghiera” prima di palleggiare. 		Rete lunga o corda
5-10'	<p>Gioco canadese uno contro l'altro</p> <p>In due su ogni campo: un ragazzo lancia il pallone sopra la rete con le due mani. Dall'altra parte, i ragazzi possono toccare il pallone 3x, di cui una prendendo il pallone (stabilizzazione del gioco). Gli altri tocchi devono essere propri alla pallavolo.</p>		Rete lunga 1 pallone ogni gruppo di 4

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Palla in cerchio, con passaggi</p> <p>I ragazzi stanno in cerchio. Due ragazzi hanno una palla ciascuno, nominano un compagno e gli passano il pallone. Chi passa la palla si siede.</p> <p>2. turno: alzarsi dopo il passaggio da seduti.</p>		1 pallone
5'	<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 ed eseguono l'urlo di squadra (per esempio “e ciao,,).</p>		