

G+S-Kids: Introduzione Pallavolo - Lezione 4

Lanciare e afferrare 1

Autore

Nicole Schnyder-Benoit (Capodisciplina 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

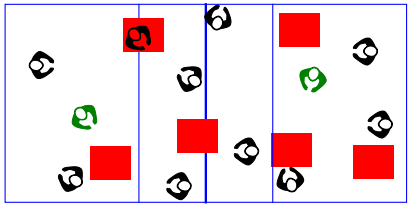
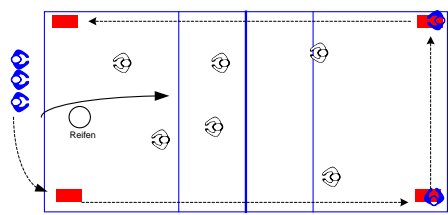
Localizzazione del pallone (valutazione della traiettoria)

Indicazione

Lanciare e prendere il pallone a due mani, sia esso fatto in basso o ben al di sopra della testa, prepara alle tecniche della manchette e del palleggio. Giocando con palloni e palloni da spiaggia i ragazzi hanno più tempo per reagire, dal momento che i palloni sono più leggeri e volano più lentamente rispetto ai palloni da pallavolo. Ciò aumenterà le possibilità di successo nei lanci e nelle prese.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Caccia fra le isole 2-3 ragazzi sono identificabili come cacciatori grazie al pallone che hanno nelle mani. Cercano di disfarsi del pallone il più velocemente possibile toccando un altro ragazzo. I ragazzi possono proteggersi dai cacciatori rifugiandosi su delle isole (tappetini). Quando un altro ragazzo arriva sulla medesima isola devono però andarsene.		6 tappetini e 2-3 palle di schiuma
10'	Alaska Ball La squadra A è ripartita sul campo e deve far giungere la palla lanciata dalla squadra B il più velocemente possibile nella "base" (cerchio). Un giocatore della squadra B lancia la palla e ha tempo fino a quando la squadra A occupa la base per correre da un tappeto all'altro. La squadra A deve formare una fila dietro a colui che ha intercettato la palla e che la passa attraverso il tunnel all'ultimo giocatore. Questi corre verso il cerchio, dove appoggia la palla per interrompere l'azione avversaria. Se a questo punto il giocatore della squadra B non si trova su un tappeto, deve tornare indietro a quello precedente. Variante: tutti i giocatori della squadra B possono correre, ma devono sempre tener pronto un lanciatore.		4 tappetini 1 pallone di gommapiuma 1 cerchio

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Gioco del pallone e del tappetino Ogni squadra di due ragazzi ha un tappetino e un pallone che devono cercare di mantenere in aria il più a lungo possibile. <ul style="list-style-type: none"> - I due ragazzi si trovano sul tappetino e cercano di mantenere in aria il pallone con le differenti parti del corpo. Quante volte ci riescono? - Se un ragazzo tocca la palla stando in piedi, la volta successiva deve farlo da seduto. Quante volte ci riescono? - Entrambi i ragazzi stanno diagonalmente sul tappetino. A lancia il pallone in aria. I due si scambiano posto e B deve intercettare il pallone prima che tocchi terra. - Ogni ragazzo si trova ad un lato del tappetino e si passano il pallone, dapprima bloccandolo e in seguito con dei passaggi diretti. 		Un tappetino e un pallone ogni due ragazzi
15'	Pallavolo con panchine Istantazione di gioco: 2 panchine sono sovrapposte e su ogni lato sono posati dei tappetini su tutta la lunghezza. I ragazzi definiscono i campi utilizzando le linee esistenti (se possibile larghi e corti). Idea del gioco: lanciare il pallone nel campo avversario cercando di fargli toccare il suolo. Il giocatore avversario cerca di impedirlo prendendo la palla prima che tocchi il suolo. Se il pallone tocca un tappetino, è un errore di chi ha lanciato. <ul style="list-style-type: none"> - Giocare il pallone da dove si prende. - Prendere il pallone con le braccia tese solo al di sotto delle spalle. - Lanciare il pallone a due mani dal basso verso l'alto sopra le panchine. 	1 contro 1 	Panchine, tappetini e un pallone ogni due ragazzi
10'	Caccia ai palloni sui tappetini I tappetini sono ripartiti nel campo (come nel primo gioco). Due squadre, che giocano nello stesso campo, hanno ognuna 2 palloni. E' vietato spostarsi con il pallone. Ogni squadra cerca di fare il maggior numero di punti possibile. Si ottiene un punto quando : <ul style="list-style-type: none"> - Il pallone viene afferrato da un compagno che si trova su un tappetino. - Il pallone afferrato è stato lanciato a due mani. Variante: Il pallone può essere preso in salto da un compagno che si trova sul tappetino. 		6 tappetini 4 palloni
10'	Palla reale Non si può correre con la palla. Si può solo passarsela l'un l'altro. Si marca un punto quando un membro della squadra intercetta il pallone stando su uno dei tre tappetini a fondo campo.		6 tappetini 1 pallone

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Tutti i ragazzi cercano insieme di tenere il più a lungo possibile tutti i palloni in aria. Non è permesso toccare due volte di seguito lo stesso pallone.		Palloni
5'	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,,).		