

G+S-Kids: Introduzione Pallavolo - Lezione 7

Palla sopra la corda (nodo a farfalla)

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

Giocare contro un'altra squadra (conoscere gli obiettivi tattici)

Indicazione

Ogni volta che si gioca una palla oltre la rete/corda ci deve essere un'intenzione dietro al gesto. Se si gioca «insieme» all'altra squadra gli accenti vengono posti sulla precisione, in modo che lo scambio possa durare il più a lungo possibile. Se invece si gioca «contro» si tratta di impedire all'avversario di continuare a giocare. Ciò è più facile se si invia il pallone in una zona difficile da difendere. Si distinguono tre zone:

- Falò
- Ferro di cavallo
- Ragnatela

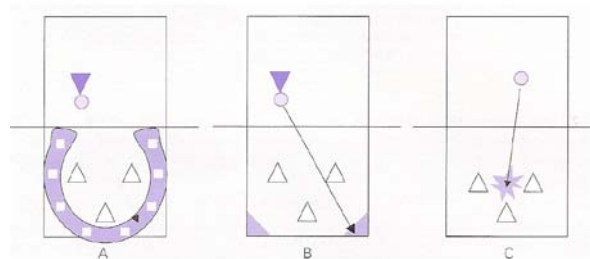


Figure 10: Exemples de métaphores concernant les cibles à atteindre
 Situation A: cible = fer à cheval, le joueur tente d'atteindre la zone libre qui se trouve en bord de terrain adverse.
 Situation B: cible = toile d'araignée, le joueur vise l'un des coins du terrain adverse.
 Situation C: cible = feu de camp, le joueur essaie de créer un problème de communication entre les joueurs adverses.

De la Bro „Comprendre et enseigner le volleyball“

Con la variante speciale del gioco classico della palla sopra la corda si favorisce il gioco di squadra. Quando un ragazzo esce dal campo, gli altri devono coprire anche il suo spazio. D'altro canto lo spazio liberato offre un'opportunità agli attaccanti avversari di perseguire un obiettivo tattico.

Contenuti

INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|--------------------------|-----------------|
| 5-10' | Prendersi e liberarsi 2-4 cacciatori fissi, identificabili dai nastri. Il ragazzo che viene preso si ferma a gambe divaricate, e può essere liberato se un altro ragazzo passa attraverso le sue gambe. Variante: La posizione a gambe divaricate è sostituita dalla posizione del "salto al montone" (sulle ginocchia e sulle mani). Si libera saltando sopra il compagno catturato. | | 2-4 nastri |
| 5' | Artista del pallone Ogni ragazzo palleggia il pallone al suolo con la forma a 8 intorno alle gambe divaricate. Variante: posizione a gambe divaricate, il pallone è tenuto con una mano davanti e una dietro (il pallone è sospeso tra le gambe). Chi riesce a cambiare le mani senza che il pallone cada? Un artista del pallone mobile Chi riesce ad essere un artista del pallone (come sopra) ma in più spostandosi? Variante: chi riesce a palleggiare fra le gambe invece di tenere la palla (con una mano davanti e una dietro)? e in più spostandosi? | | 1 palla a testa |

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|--------------------------|---|
| 3-5' | Lanciare-correre-afferrare 1 «con» 1 A coppie con 1 pallone: A lancia il pallone sopra la corda e va a toccare la parete. B afferra il pallone e lo rilancia sopra la corda ad A, e corre a toccare a sua volta la parete. Quale coppia riesce per prima a prendere 10 volte il pallone? Variante: modificare il modo in cui si lancia ! | | Rete lunga o corda 1 pallone ogni coppia |
| 3-5' | Mostrare-imitare Medesima situazione della precedente: dopo aver lanciato la palla, A effettua un movimento/spostamento (per esempio una capriola, un salto, un giro su sé stesso, tocco di una linea, battere le mani, ecc). B prende la palla, la rilancia e poi ripete quanto fatto da A. Inversione dei ruoli. | | Rete lunga o corda 1 pallone ogni coppia |
| 10' | Palla sopra la corda 2 squadre da 2-3 giocatori con 1 pallone: le squadre lanciano il pallone sopra la corda cercando di impedire all'avversario di continuare il gioco. Non è permesso passarsi internamente la palla, e nemmeno di spostarsi con la palla. Sono errori: il pallone che tocca il suolo nel proprio campo o all'esterno del campo avversario; un ragazzo che tocca la rete: un ragazzo che pesta o oltrepassa la linea di metà campo. | | Rete lunga o corda 1 pallone per lato |
| 5' | Colpire il bersaglio Palla sopra la corda come prima, ma con l'intenzione di colpire un bersaglio tattico (falò, ferro di cavallo o ragnatela). All'inizio è possibile segnare questi obiettivi sul campo (con nastro adesivo; con tappetini e coni c'è il rischio di infortunarsi). Variante: dopo il lancio sopra la rete, il bambino che lo ha effettuato deve toccare la parete posteriore. In questo modo si creano dei vuoti dove si può mirare. | | |
| 10' | Papillon Palla sopra la corda come prima. All'esterno di ogni angolo, a 1 metro, si trova un cono. Il ragazzo che invia la palla nell'altro campo deve fare un giro attorno al cono prima di poter nuovamente partecipare al gioco. Varianti: - dopo un errore, il ragazzo responsabile deve fare un giro attorno al campo avversario. - autorizzazione a passarsi la palla, ma tutti quelli che toccano la palla devono uscire e correre attorno al cono. - il bambino che effettua il lancio grida „fuoco di campo“, „tela di ragno“ o “ferro di cavallo” a seconda di dove è indirizzato il suo lancio. | | Rete lunga o corda 1 palla per campo e coni per campo Evt. un coach per campo |

RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|--------------------------|-----------|
| 3-5' | Palla in cerchio I bambini formano un cerchio e si lanciano l'un l'altro un pallone. Chi riceve e gioca la palla, si siede. Al secondo turno, partono tutti da seduti e si alzano dopo aver effettuato il passaggio. | | 1 pallone |
| 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,,). | | |