

## G+S-Kids: Introduzione Pallavolo - Lezione 9

### Manchette (bagher)

#### 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

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

#### Indicazione

Prendendo e lanciando la palla con le due braccia tese davanti al corpo si sviluppa la costruzione dal basso, ossia il bagher. Dapprima si gioca il pallone che ci si è auto-lanciati, in seguito quello lanciato da un altro giocatore e infine si gioca a pallavolo insieme. Attenzione al piazzamento rispetto al pallone: il centro di gravità del giocatore si trova dietro la palla, così come il contatto con il pallone: esso viene giocato nell'asse del corpo con gli avambracci leggermente ruotati verso l'esterno, ciò che permette d'ottenere un piano di rimbalzo ideale. L'impulsione è data dal movimento delle gambe verso l'avanti e l'alto (braccia-tronco restano stabili e senza grandi movimenti differenziati).



#### Contenuti

##### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	<b>Gioco a prendersi con possibilità di liberarsi grazie a gesti della pallavolo</b> 2-3 cacciatori fissi, chi viene preso si immobilizza in una posizione di pallavolo. Gli altri possono liberarli imitando queste "statue".		2-3 nastri
5'	<b>Un pallone e noi</b> - A coppie, seduti di schiena con le gambe distese: passare la palla al compagno con le braccia tese e poi toccare i propri piedi o le ginocchia con le mani. Recuperare la palla. - A coppie, uno di fianco all'altro, distesi sulla schiena con le ginocchia e il bacino sollevati. Far rotolare la palla sotto il ponte. - 2 ragazzi sono di fronte in posizione di appoggio frontale (sulle mani e sui piedi), ad una distanza di 3-4m. Si passano il pallone rasoterra con una mano.		1 pallone a coppia

**PARTE PRINCIPALE**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5"	<b>Pallone contro il muro</b> - Ogni ragazzo ha una palla e volge la schiena alla parete. Lancia la palla all'indietro contro il muro, fa un mezzo giro e riprende la palla, - Prima di riprendere il pallone all'altezza del bacino batte le mani. - Lascia rimbalzare una volta il pallone, lo salta e solo dopo lo riprende.		1 pallone a testa
5-10'	<b>Manchette in cerchio</b> I bambini si inginocchiano in cerchio. Sovrapporre una mano sull'altra e chiuderle in modo tale da avere i pollici paralleli. Le braccia sono distese e leggermente girate verso l'esterno. Il monitore passa da un ragazzo all'altro e fa pressione con la palla sulla "manchette" (avambraccio) del ragazzo. Variante: il monitore lancia debolmente il pallone ai ragazzi, che lo giocano il più in alto possibile con una manchette.		1 pallone
5'	<b>Bagher dopo rimbalzo</b> Ogni ragazzo ha un pallone, lo lancia verso l'alto, lo lascia rimbalzare e: - Nella posizione di attesa (ginocchia piegate e peso del corpo verso l'avanti), lo lascia cadere sugli avambracci tesi. - Lo gioca verso l'alto, lo lascia rimbalzare ancora una volta e lo rigioca, eccetera.		1 pallone a testa
5'	<b>Bagher dopo rimbalzo, a coppie</b> 2 ragazzi di fronte come da disegno, ma questa volta eseguono il bagher a turno, spostandosi sotto la palla e giocandolo in verticale. Variante: toccare la parete o la rete dopo il bagher.		1 pallone a coppia
5'	<b>Lanciare o fintare</b> A coppie: A lancia il pallone con le due mani in alto verso B OPPURE finta di lanciarlo. B ha le mani dietro la schiena. Se A lancia il pallone B sposta le braccia in avanti, esegue un bagher e riprende il pallone. Se A finta solo, B non ha il diritto di spostare le braccia davanti al corpo. Variante: medesimo esercizio ma aumentando la velocità del lancio, aumentando la distanza.		1 pallone a coppia
5-10'	<b>Il pallone nel cerchio</b> Giocare due contro due sopra la rete. Il pallone viene lanciato sopra la rete e quando arriva dall'altra parte deve essere preso dopo aver rimbalzato una volta nel cerchio. Il bambino A ha un cerchio nelle mani e lo deve spostare seguendo la traiettoria, appoggiandolo per terra dove il pallone rimbalza. Dopo il rimbalzo, il bambino B intercetta la palla e la rilancia agli avversari. Riconoscere e valutare la traiettoria del pallone, così come il movimento di abbassarsi col cerchio, sono centrali.  Scambiarsi i ruoli!		Rete lunga 1 pallone per campo 1 cerchio a coppia
5-10'	<b>Il pallone nel cerchio</b> Giocare due contro due sopra la rete. Il pallone viene lanciato sopra la rete. Il ragazzo che intercetta la palla la lancia subito indietro, sempre sopra la rete, e passa attraverso uno dei cerchi posati dietro ai bordi del campo.		Rete lunga 1 pallone per campo 1 cerchio a coppia

5-10'	<b>Palla sopra la rete, con manchette e lancio</b> Giocare due contro due (o tre contro tre) sopra la rete. Il pallone viene lanciato sopra la rete. Sull'altro fronte, il pallone viene prima giocato con una manchette e col secondo tocco viene lanciato agli avversari. Sono obbligatori due tocchi di palla.		Rete lunga, 1 pallone
-------	--	--	-----------------------

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>"Costruire statue"</b> Il ragazzo A trasforma il ragazzo B in statua che effettua un bagher. L'allenatore controlla e corregge. In seguito i ragazzi si scambiano i ruoli.		
5'	<b>Rituale finale</b> 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 es "e ciao,,).		