

Allenamento

Tecnica individuale: tiri e scivolate

Alla base di un attacco controllato e preciso vi è un tiro corretto. Una scivolata eseguita correttamente e nel momento opportuno permette invece di recuperare un maggior numero di palloni.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Gruppo target: livello secondario I e II, società sportive
- Livello di progressione: avanzati

Obiettivi di apprendimento

- Colpire il pallone con varie tecniche
- Scivolare correttamente per recuperare il pallone

Consigli

- Non colpire con un solo braccio (rischio di infortunio troppo alto!)
- Indossare paraginocchia da pallavolo

Osservazione: è possibile suddividere la lezione in due parti (due lezioni): la prima focalizzata sui tiri, la seconda sulla scivolata.



[Tri](#)



[Scivolata](#)

Descrizione dei simboli

- Pallone
- ✘ Attaccante
- ✘ Difensore
- ✘ Giocatore statico
- ✘ Allenatore

	Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Riscaldamento	5' Multicorse I giocatori corrono in palestra in diversi modi: ruotare le braccia in avanti e indietro, gambe talloni-glutei, passo incrociato, pas chassé, ecc.	
	5' Passaggi in circolo L'allenatore si dispone con il pallone al centro di un cerchio formato dai giocatori. Fa un passaggio orizzontale a ognuno di loro. I giocatori ricevono il pallone (senza bloccarlo) e lo rinviano in mezzo. Variante: giocare il pallone verso i piedi. Materiale: un pallone per ogni cerchio composto di 10 a 12 giocatori	
Parte principale	10' Tiri Due colonne di quattro a cinque giocatori prendono posizione a qualche metro dalla loro cellula di due giocatori. A turno, un giocatore di una colonna colpisce il pallone con le mani unite indirizzandolo verso i giocatori della seconda cellula, che cercano di recuperarlo prima che tocchi il pavimento. Varianti • Spinta con mani separate • Pallonetto Osservazione: prima del tiro effettuare sempre l'annuncio in maniera corretta Materiale: coni	

		Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Parte principale	10'	Gioco 3:3:3 su una metà campo Istruzioni: <ul style="list-style-type: none"> • Tiri corretti. • Obbligare le cellule a spostarsi nel centro del campo. 	
	10'	Tiri nei bersagli Due giocatori tengono la palla, il terzo è l'attaccante e il quarto è alla ricezione. L'attaccante prende di mira uno dei cerchi (o tappeti). Il giocatore alla ricezione, dopo che il pallone ha toccato il pavimento, controlla se ha colpito il bersaglio. In seguito, restituisce il pallone alla cellula e si riposiziona. Cambiare i ruoli dopo avere effettuato da tre a cinque tiri successivi. Variante: imporre la sequenza dei bersagli da mirare (da sinistra a destra, ecc.). Materiale: cerchi o tappeti	
	5'	Introduzione alle scivolate L'allenatore spiega come si svolge la scivolata. I giocatori imparano a scivolare delicatamente camminando per la palestra.	
	10'	Scivolare I giocatori formano una colonna accanto all'allenatore che è in possesso del pallone. Quando fischia, il primo giocatore corre verso il cono, lo tocca, ritorna verso l'insegnante che fa rimbalzare la palla per terra e cerca di recuperarla effettuando una scivolata, ecc. Osservazione: correggere gli allievi che non eseguono correttamente le scivolare. Materiale: cono	
	10'	Scivolare a bordo campo L'allenatore si trova accanto ai giocatori e lancia la palla nella zona di scivolata (sulla linea o all'esterno del campo). Il primo giocatore della colonna corre e cerca di recuperare il pallone scivolando. Poi è il turno del secondo giocatore, ecc. Materiale: cono	
Parte finale	25'	Gioco modificato: «Bonus» Tempo fino a sette o nove punti. Effettuare i cambiamenti di giocatori alla fine di ogni tempo. All'inizio di ogni tempo, l'allenatore stabilisce una regola che assegna un punto di bonus se viene applicata: <ul style="list-style-type: none"> • spinta con mani separate • spinta con mani unite • pallonetto • scivolata 	