

GIOPALLAVOLO

CONTROLLO LA PALLA	<p>MANIPOLAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none">• Passaggi della palla da una mano all' altra, pizzicare la palla con i polpastrelli senza farla cadere;• Rotazione della palla attorno al busto senza farla cadere;• Rotazione della palla attorno alle gambe unite senza farla cadere;• Rotazione della palla attorno alle testa senza farla cadere;• Lanci della palla in alto a due mani e riprenderla senza farla cadere;• Lanci della palla e battere le mani davanti, dietro, sulle ginocchia, toccando i talloni e riprenderla senza farla cadere;• Lanci della palla in alto e combinare due azioni delle mani (es. battere le mani davanti e dietro) e riprenderla senza farla cadere;• Tutti gli esercizi descritti in precedenza eseguiti camminando, correndo, seduti a terra, coricati;• Palleggi e bagher da effettuare contro il muro;• Esercizi di lancio e presa a coppie partendo da posizioni diverse; <p>Esercizi di lancio e ricezione rinviano la palla in palleggio o bagher;</p>
PALLEGGIAMO	<ul style="list-style-type: none">• Individualmente palleggiarsi sopra la testa (contare quanti palleggi si riescono a fare senza fare cadere la palla);• Individualmente in bagher (contare quanti tocchi si riescono a fare senza fare cadere la palla);• Individualmente contro il muro in palleggio;• Individualmente contro il muro in bagher;• A coppie con bagher e palleggio in vari modi e forme;
BATTIAMO	<ul style="list-style-type: none">• Battute libere contro il muro;• Battuta con piccoli ostacoli da superare;• Battuta di precisione, centrando un bersaglio, variando le distanze o restringendo il bersaglio;• Battuta superando la rete di gioco da distanze che aumentano (gara a punti);
ATTACCHIAMO E DIFENDIAMO	<p>GIOCO BASE DELLA PALLA BLOCCATA E RILANCIATA</p> <p>Questo gioco serve a iniziare a far giocare il più presto possibile, in quanto semplifica e riduce regole e spazi. In questo gioco, ogni volta che si riceve la palla inviata dall' altro campo o passata da un compagno, la si blocca con le mani. Per continuare a giocare chi ha il possesso della palla effettua un passaggio a un compagno o la invia nel campo avversario inizialmente lanciandola e successivamente con un autolancio della palla sopra il capo e una respinta in palleggio.</p> <p>Si può giocare uno contro uno, due contro due, tre contro tre e la battuta iniziale o dopo ogni punto può essere eseguita a due mani dal basso o dall' alto, o colpendo la palla con una mano.</p> <p>Piano piano, con il passare del tempo, si potrà pretendere che la palla venga colpita senza essere bloccata.</p> <p>Si ricorda che le squadre hanno a disposizione massimo tre tocchi per lanciare la palla nel campo avversario, ma i bambini quasi sempre lanciano direttamente la palla oltre la rete (con un gioco tipo tennis). Non preoccupiamoci in quanto con bambini piccoli è difficile vedere dei passaggi..... lasciamoli giocare !!!!</p>

GIOCOPALLAVOLO

PROPOSTE DIDATTICHE

PRIMA LEZIONE

Esercizi - giochi di manipolazione della palla	15'
Esercizi - giochi di palleggio e bagher	15'
Gioco base: palla bloccata e rilanciata	25'

SECONDA LEZIONE

Esercizi - giochi di manipolazione della palla	15'
Esercizi - giochi di palleggio e bagher	15'
Gioco base: palla bloccata e rilanciata in palleggio o bagher	25'

TERZA LEZIONE

Esercizi - giochi di manipolazione della palla	15'
Esercizi - giochi per la battuta	15'
Gioco base: palla bloccata e rilanciata in palleggio o bagher	25'

QUARTA LEZIONE

Esercizi - giochi di manipolazione della palla	15'
Esercizi - giochi di palleggio e bagher	15'
Gioco base: palla colpita in palleggio o bagher, presa da un compagno e rilanciata	25'

QUINTA LEZIONE

Esercizi - giochi di manipolazione della palla	15'
Esercizi - giochi per la battuta	5'
Spiegazione delle regole essenziali del minivolley	15'
Mini-partita 4 contro 4 con regola del blocco e passo o blocco e palleggio	20'