

GIOPALLAVOLO

CONTROLLO LA PALLA

MANIPOLAZIONE

- 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;
- Esercizi di lancio e ricezione rinviando la palla in palleggio o bagher;

PALLEGGIAMO

- 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

- 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

GIOCO BASE DELLA PALLA BLOCCATA E RILANCIATA

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.

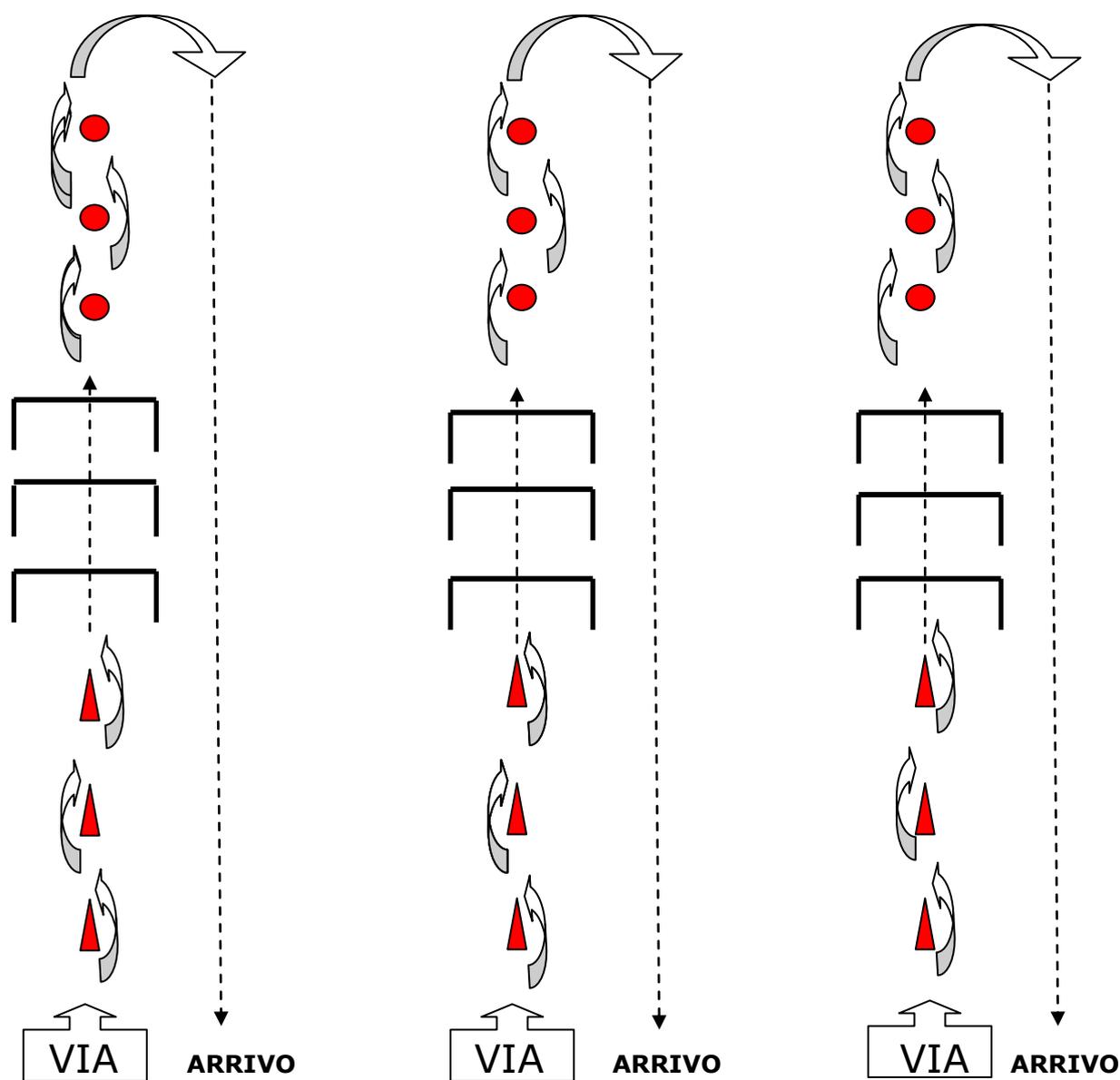
Si può giocare uno contro uno, due contro due, tre contro tre e la battuta iniziale o dopo ogni punto può essere eseguita a due mani dal basso o dall' alto, o colpendo la palla con una mano.

Piano piano, con il passare del tempo, si potrà pretendere che la palla venga colpita senza essere bloccata.

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 !!!!

N.B. tutti i giochi che sfruttano l'uso dei fondamentali devono essere proposti in **SITUAZIONI APERTE**, in cui i bambini devono sviluppare l'aspetto cognitivo nel saper vedere , scegliere e approntare (decidere) l'azione adeguata.
I giochi descritti nelle schede iniziano in situazioni chiuse, ma devono sfociare in momenti aperti quanto prima.

ESEMPIO DI GIOCO CHIUSO



SQUADRA A

SQUADRA B

SQUADRA C

Il gioco si può eseguire a STAFFETTA (con un numero di percorsi individuato in base alla composizione delle singole squadre) o in forma INDIVIDUALE (chi compie il percorso per primo).

ESEMPIO DI GIOCO APERTO

blu

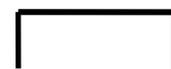
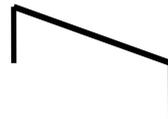
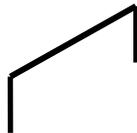
neri

rossi

azzurri

verdi

grigi



rossi



grigi



verdi



neri



azzurri



blu



Costruzione del percorso

Usando gli stessi attrezzi del "gioco chiuso" (ostacoli , cerchi  e coni ) si dispongono in modo casuale come evidenziato nell'esempio sopra riportato.

Il numero degli attrezzi deve essere sempre inferiore al numero delle squadre costituite (es. 5 ostacoli se partecipano 6 squadre e più il numero degli oggetti utilizzati diminuisce e più aumentano le difficoltà, passando dalle abilità alle competenze).

Esecuzione del gioco

La classe viene divisa in squadre (nominare le squadre: rossi, gialli, verdi, ecc.) di due o tre bambini al massimo, per rispettare il carico motorio.

Il gioco consiste nel saltare tre ostacoli, entrare con un piede in tre cerchi, toccare tre coni e raggiungere la posizione d'arrivo assegnata dal colore della squadra.

L'inizio del gioco è dato da un bambino che ha il "POTERE" (il potere lo ottiene l'alunno che risponde per primo ad un quesito posto dalla maestra) scegliendo il tempo di partenza. Al suo inizio tutti i numeri uno delle singole squadre partono per eseguire il percorso.

Il gioco può essere effettuato a STAFFETTA (eseguire un certo numero di percorsi per squadra) oppure INDIVIDUALE (ogni componente di ciascuna squadra esegue il percorso "aperto" e si registra chi riesce a completarlo per primo).

GIOCOPALLAVOLO

PROPOSTE DIDATTICHE

PRIMA LEZIONE

| | |
|---|-----|
| Esercizi - giochi usando la manipolazione della palla | 15' |
| Esercizi - giochi usando il palleggio e il bagher | 15' |
| Gioco base: palla bloccata e rilanciata | 25' |

SECONDA LEZIONE

| | |
|---|-----|
| Esercizi - giochi usando la manipolazione della palla | 15' |
| Esercizi - giochi usando il palleggio e il bagher | 15' |
| Gioco base: palla bloccata e rilanciata in palleggio o bagher . . . | 25' |

TERZA LEZIONE

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

QUARTA LEZIONE

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

QUINTA LEZIONE

| | |
|---|-----|
| Esercizi - giochi usando la manipolazione della palla. | 15' |
| Esercizi - giochi usando la battuta. | 05' |
| Spiegazione delle regole essenziali del minivolley | 15' |
| Mini-partita: 4 contro 4 con regola del blocco e passo o blocco e palleggio. | 20' |