

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 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.	5'
Spiegazione delle regole essenziali del minivolley	15'
Mini-partita: 4 contro 4 con regola del blocco e passo la palla o blocco e palleggio o colpita direttamente senza fermarla. . . .	20'

GIOCOPALLAVOLO

USIAMO IL CONTROLLO DELLA 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 alla 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 prima di riprenderla al volo, lancio e battere dietro, lancio e battere sulle ginocchia, lancio e toccare 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 eseguire 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;
- **GIOCO:** A coppie con una palla in possesso del bambino che sta davanti e il secondo lo segue a 5/6 metri di distanza. Le coppie si muovono libere per il campo e chi ha la palla, compie due palleggi sopra la testa raccogliendo la palla con le mani e poi la passa in bagher al compagno che eseguirà l'esercizio come il bambino precedente e così via.
- Stesso gioco del precedente eseguito in forma di gara, cercando di realizzare sei cambi nel minor tempo possibile.
- Stesso gioco del precedente solo che al fischio dell'insegnante, il bambino in possesso di palla, la lascia cadere a terra e ne va a recuperare un'altra ricostituendo la coppia.
- Stesso gioco, quando l'insegnante alza il braccio, il bambino lascia cadere la palla per terra e ne va a recuperare un'altra con i bambini senza palla che devono cambiare coppia.

USIAMO PALLEGGIO E BAGHER

- Individualmente palleggiare la palla sopra la propria 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;
- **GIOCO:** con più squadre di 3/4 bambini. Le squadre sono disposte dietro la linea di fondo campo con una palla per squadra; al segnale il primo bambino di ogni fila corre verso la linea dei 3 m., fa un bagher che supera la rete, il bambino passa sotto la rete per andare a recuperare la palla, ritorna sulla linea dei 3 metri ripassando sotto la rete e passa la palla in palleggio al compagno di squadra che partirà a sua volta.

USIAMO LA BATTUTA

- 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);
- **GIOCO**: con più squadre di 3/4 bambini. Le squadre sono disposte dietro la linea di fondo campo con una palla per squadra; al segnale il primo bambino di ogni fila corre verso la linea dei 3 m., fa una battuta, il bambino passa sotto la rete per andare a recuperare la palla, ritorna sulla linea dei 3 metri ripassando sotto la rete e passa la palla in palleggio al compagno di squadra che partirà a sua volta

USIAMO ATTACCO E DIFESA

GIOCO BASE DELLA PALLA BLOCCATA E RILANCIATA

Questo gioco serve a iniziare a far giocare prima 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 esegue un passaggio a un compagno o la invia nel campo avversario, inizialmente lanciandola e successivamente con un auto lancio della palla sopra il capo e una respinta in palleggio.

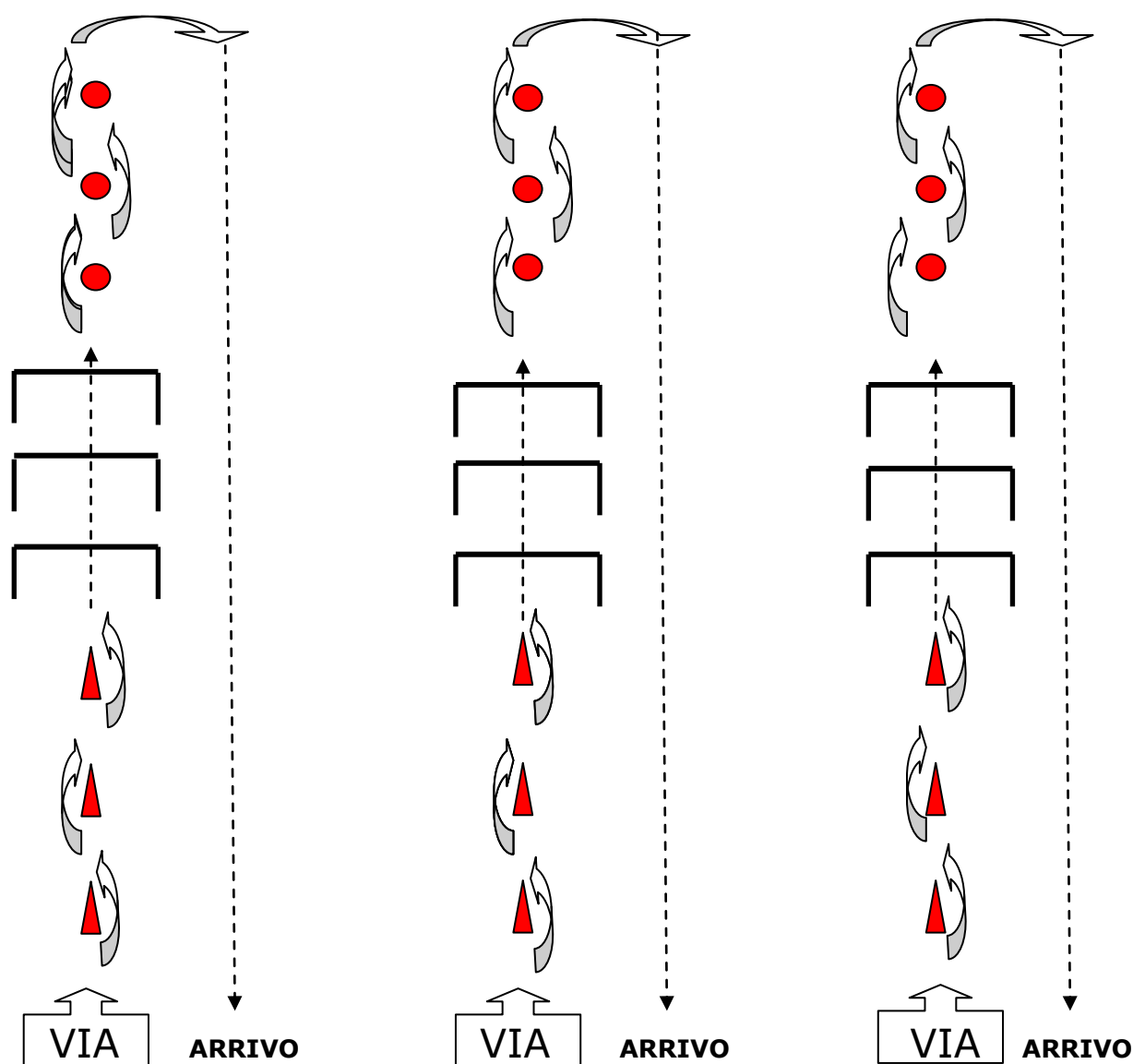
Si può giocare uno contro uno, due contro due, tre contro tre; la battuta iniziale, dopo ogni punto, può essere eseguita con un passaggio diretto a due mani dal basso o dall'alto (tipo rimessa laterale della pallacanestro, pallamano, calcio..), o colpendo la palla con una mano (battuta vera e propria) oppure si può ripartire anche con un passaggio in palleggio (direttamente nel campo avversario) da centro campo.

Piano piano, con il passare del tempo, si potrà richiedere che la palla sia 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

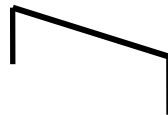
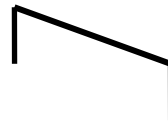
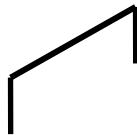
neri

rossi

azzurri

verdi

grigi



rossi



grigi



verdi



neri






azzurri



blu



Costruzione del percorso

Usando gli stessi attrezzi del "gioco chiuso" si dispongono (ostacoli  cerchi  e coni ) 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, 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 eseguito a STAFFETTA (eseguire un certo numero di percorsi per squadra) oppure INDIVIDUALE (ogni membro di ciascuna squadra esegue il percorso "aperto" e si registra chi riesce a completarlo per primo).