

Capitolo 3

I contenuti

Minivolley

Programma tecnico
Categoria Topolini



“Categoria Topolini”

Attività per il 1° ciclo (6, 7 e 8 anni)

	Contenitore	Numero attività da sorteggiare per ogni confronto
A	Percorsi	2
B	Giochi di movimento	1
C	Giochi semplificati	1

PERCORSI Contenitore “A”	
1	Le prove di Ercole
2	Andata e ritorno
3	Passa la palla
4	Guida la palla
5	La gazzella
6	Il muro

GIOCHI DI MOVIMENTO Contenitore “B”	
1	I bersagli
2	Inseguimento
3	Vuota campo
4	Palla rilanciata con un rimbalzo

GIOCHI SEMPLIFICATI Contenitore “C”	
1	Palla dentro il cerchio
2	Lancia e afferra
3	Gioco dei cerchi
4	Sotto sopra



TOPOLINI	PERCORSI	1A
-----------------	-----------------	-----------

LE PROVE DI ERCOLE

La prova si svolge utilizzando due schemi motori (uno dalla tab. A e uno dalla tab. B) sorteggiati prima della gara.

Le due squadre si dispongono in fila dietro la linea di partenza. Al "Via", il primo giocatore di ogni squadra parte eseguendo lo schema motorio scelto tra quelli elencati nelle due tabelle (tab. A e tab. B).

La prova termina quando i bambini superano la linea di arrivo (al termine della distanza suggerita).

Si assegna un punto ad ogni bambino che termina per primo la prova. Vince la squadra che totalizza più punti. E' previsto il pareggio.

TABELLA "A"

SCHEMA MOTORIO PROPOSTO	DISTANZA SUGGERITA
1 – CORRERE	15 metri
Al 1° segnale dell'insegnante eseguire una corsa calciata dietro sul posto (restando dietro la linea di partenza); al 2° segnale correre in avanti fino alla linea di arrivo.	
2 – CORRERE	15 metri
Al "Via" correre sul posto a ginocchia alte; al fischio correre indietro fino alla linea di arrivo.	
3 – CORRERE	15 metri
Posizione di partenza: fianco rivolto alla linea di partenza. Al "Via" correre lateralmente fino a superare la linea di arrivo. Si eseguono 2 manches: una fronte dx e una fronte sx.	
4 – CORRERE	6 metri
Partire da dietro una linea per eseguire una corsa con superamento di 6 ostacoli da cm 10 disposti a distanza variabile da cm 50 a cm 80.	
5 – QUADRUPEDIA	4 - 6 metri
Avvio con le mani dietro la linea di partenza, in posizione di quadrupedia prona avanti, gambe piegate (con le ginocchia sollevate da terra). Al "Via" spostarsi veloci fino alla linea di arrivo.	
6 – QUADRUPEDIA	4 - 6 metri
Avvio con i piedi dietro la linea di partenza in posizione di quadrupedia prona indietro. Arrivare fino alla linea del traguardo.	
7 – QUADRUPEDIA	4 - 6 metri
Avvio con le mani dietro la linea di partenza in posizione di quadrupedia prona avanti con gambe dritte. Spostarsi velocemente fino al traguardo.	
8 – LANCIARE E AFFERRARE	3 + 3 metri: ostacolo da 50 centimetri, larghezza 1 metro
In coppia: uno di fronte all'altro dietro 2 linee parallele distanti m 6 l'una dall'altra, con al centro un ostacolo alto cm 50. I 2 bambini devono eseguire 10 passaggi della palla cercando di farla passare all'interno della porta formata dall'ostacolo. Vince la coppia che al termine dei 10 passaggi realizza più goal.	

SCHEMA MOTORIO PROPOSTO	DISTANZA SUGGERITA
9 – STRISCIARE Strisciare in posizione prona in avanti sopra 2 tappeti. L'insegnante assegna un punteggio di merito al bambino che tiene una posizione bassa (chi si solleva meno), per chi fa meno rumore e per chi arriva primo. Il punteggio prevede quindi un massimo di 3 punti (1 per ogni richiesta).	gara sulla distanza di 2 tappeti (4 metri)
10 – GUIDARE LA PALLA Partire da dietro una linea guidando la palla con i piedi e fermandola in corrispondenza dei riferimenti (coni) sistemati a m 2 di distanza l'uno dall'altro. La prova termina sull'ultimo cono sistemato sulla linea di arrivo.	10 metri
11 – CALCIARE In coppia: uno di fronte all'altro dietro due linee parallele a m 6 di distanza l'una dall'altra con al centro 2 ritti per il salto in alto (formare una porta larga m 2). I due bambini devono calciare la palla (tenuta tra le mani) facendola passare attraverso la porta. I 2 giocatori hanno a disposizione 5 tentativi a testa. Vince la coppia che riesce a far passare più palloni tra i 2 ritti.	3 + 3 metri porta formata da 2 ritti larghezza: 2 metri
12 – SALTARE Partire da dietro una linea per eseguire saltelli a piedi pari in avanti lungo un percorso tracciato con delle linee parallele distanti tra loro cm 30. Solo andata.	6 metri

SCHEMI MOTORI	MODALITA' DI ESECUZIONE	MATERIALE
correre	calciando dietro	2 ritti per il salto in alto 2 ostacoli cm 50 6 coni 2 palloni da calcio n.4 2 palloni da Minivolley 2 tappeti
	avanti veloce	
	indietro	
	sul posto a ginocchia alte	
	lateralmente	
	corsa con over da cm 10	
quadrupedia	prona avanti in appoggio mani e piedi a gambe piegate	nastro adesivo colorato 6 ostacoli da cm 10 (over) nastro segnaletico
	prona indietro	
	prona avanti a gambe tese	
lanciare	la palla verso un bersaglio facendola rotolare	
strisciare	in posizione prona in avanti	
guidare la palla	con i piedi in avanti fermandola ad ogni riferimento	
calciare	verso un bersaglio partendo con la palla in mano	
saltare	saltelli a piedi pari in avanti	

LE PROVE DI ERCOLE**TABELLA "A"**

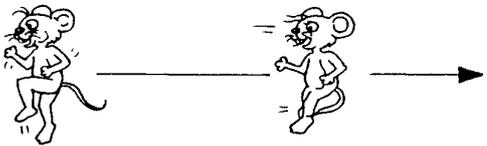
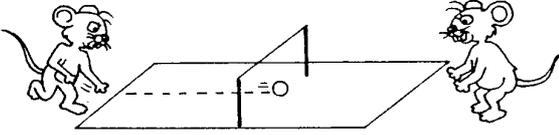
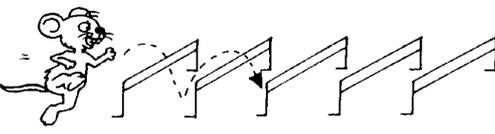
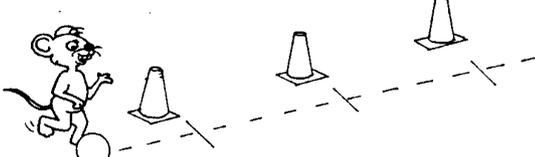
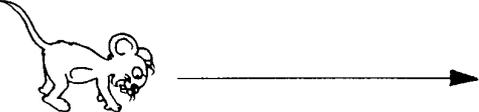
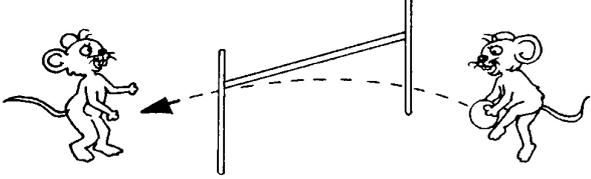
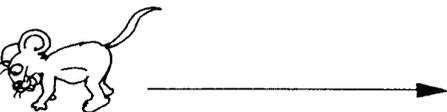
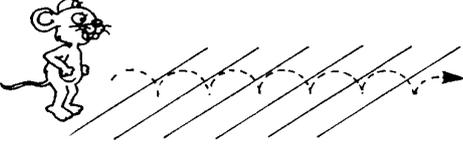
1 	7 
2 	8 
3 	9 
4 	10 
5 	11 
6 	12 

TABELLA "B"

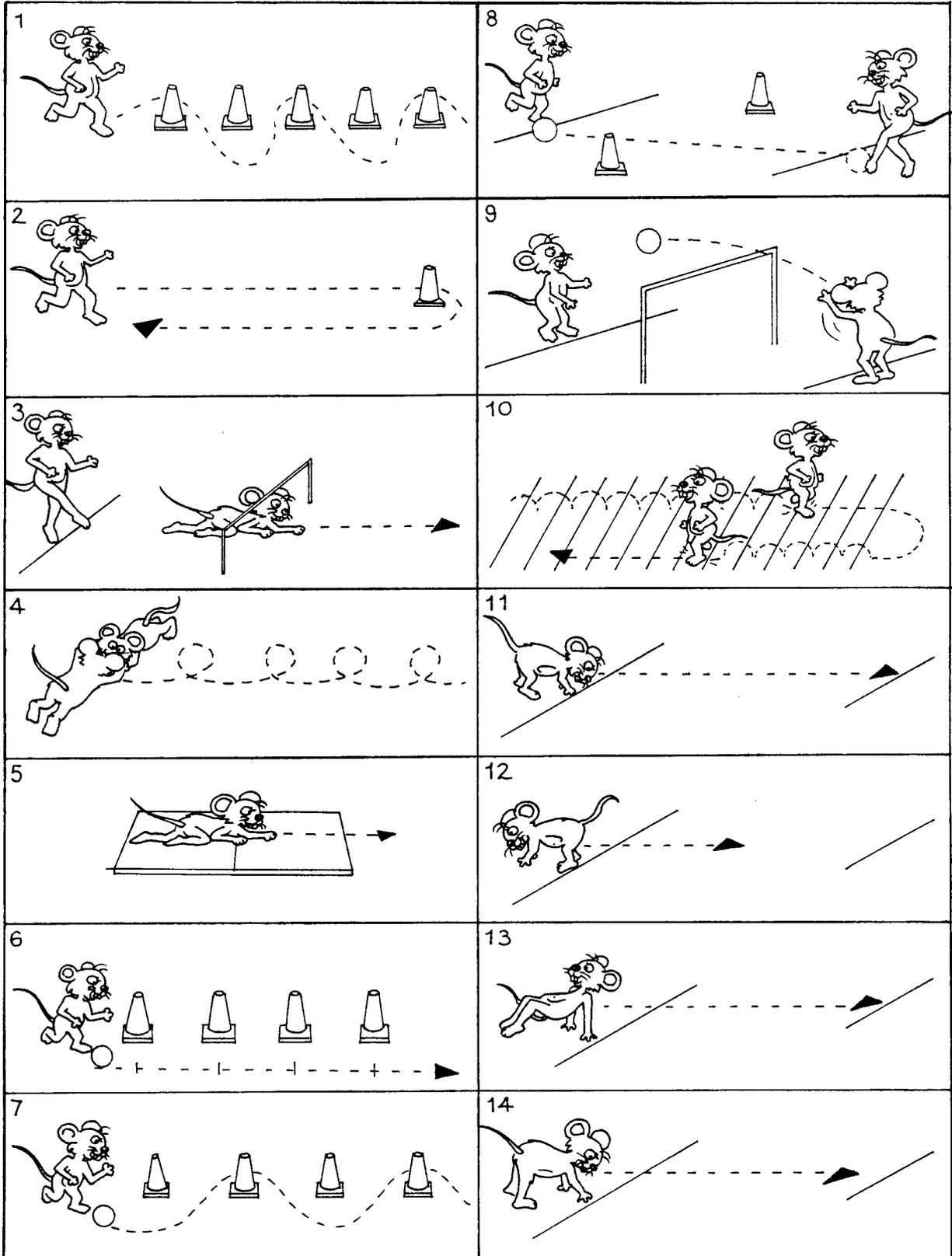
SCHEMA MOTORIO PROPOSTO	DISTANZA SUGGERITA
1 – CORRERE	10 metri
Al "Via" partire da dietro la linea per eseguire una corsa a slalom, andata e ritorno, tra i coni sistemati ad una distanza di m 1 l'uno dall'altro.	
2 – CORRERE	15 metri
Al "Via" partire da dietro la linea per eseguire una corsa in avanti. Girare attorno al cono e tornare alla posizione di partenza.	
3 – CORRERE	15 metri
Sulla linea di partenza correre sul posto calciando avanti a gambe tese per toccare un nastro sistemato tra 2 ritti all'altezza di cm 50 (6 tocchi). Al termine passare sotto il nastro e correre velocemente verso il traguardo.	
4 – ROTOLARE	4 metri
Partire in coppia dalla posizione prona, uno di fronte all'altro, tenendosi per le mani con le braccia tese. Rotolare contemporaneamente ed eseguire il percorso in andata e ritorno.	
5 – STRISCIARE	gara sulla distanza di 2 tappeti
Strisciare in posizione prona sopra 2 tappeti. L'insegnante assegna un punteggio di merito al bambino che mantiene una posizione bassa (chi si solleva meno), a chi fa meno rumore e a chi arriva primo. Il punteggio prevede quindi un massimo di 3 punti (1 per ogni richiesta).	
6 - GUIDARE LA PALLA	15 metri
Partire da dietro una linea, guidando la palla con i piedi e fermandola in corrispondenza dei riferimenti (coni) sistemati a m 3 di distanza l'uno dall'altro. La prova termina all'altezza dell'ultimo cono sistemato sulla linea di arrivo.	
7 - GUIDARE LA PALLA	15 metri
Guidare la palla con i piedi a slalom su un percorso formato da coni sistemati ad una distanza di m 3 l'uno dall'altro (in linea).	
8 – CALCIARE	distanza di ogni giocatore dalla porta: 3 metri larghezza porta: 1 metro
In coppia uno di fronte all'altro: passaggi della palla tra 2 coni. Contare il numero di goal realizzati in 20 secondi.	
9 - LANCIARE E AFFERRARE	distanza di ogni giocatore dal nastro: 3 metri altezza del nastro: 2 metri
In coppia uno di fronte all'altro: lanciare una palla da Minivolley oltre un nastro sospeso fra 2 ritti. Contare il numero di passaggi effettuati in 20 secondi.	
10 – SALTARE	4,50 metri
Partire da dietro una linea per eseguire saltelli su un piede lungo un percorso tracciato con delle linee parallele distanti tra loro cm 30. Rientro con cambio di piede.	
11 – QUADRUPEDIA	5-7 metri
Partire da dietro una linea in posizione di quadrupedia prona. Al "Via" eseguire una successione di salti con appoggio mani-piedi (salto del leprotto) sino a superare la linea del traguardo.	

SCHEMA MOTORIO PROPOSTO	DISTANZA SUGGERITA
12 – QUADRUPEDIA Partire da una linea in posizione di quadrupedia prona. Al “Via” eseguire una traslocazione indietro con gambe piegate fino a superare la linea del traguardo.	5-7 metri
13 – QUADRUPEDIA Partire con le mani dietro la linea di partenza in posizione di quadrupedia supina. Al “Via” eseguire una traslocazione indietro fino a superare la linea del traguardo.	5-7 metri
14 – QUADRUPEDIA Partire con le mani dietro una linea in posizione di quadrupedia prona a gambe tese. Al “Via” eseguire una traslocazione in avanti fino alla linea del traguardo.	5-7 metri

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
correre	avanti veloce	2 palloni da calcio n° 4 20 coni 2 palloni da Minivolley nastro elastico 2 ritti da salto in alto
	avanti a slalom	
	sul posto calciando avanti a gambe tese	
saltare	su un piede	
rotolare	lungo l'asse longitudinale	
strisciare	in posizione prona in avanti	
guidare la palla	con i piedi in avanti fermandola ad ogni riferimento	
	con i piedi in avanti a slalom	
calciare	passandosi la palla tra 2 coni	
lanciare	la palla oltre un nastro posto a m 2 di altezza	
afferrare	la palla lanciata da un compagno	
quadrupedia	prona avanti a salti (leprotto)	
	supina all'indietro	
	prona avanti a gambe tese	

LE PROVE DI ERCOLE

TABELLA "B"



ANDATA E RITORNO

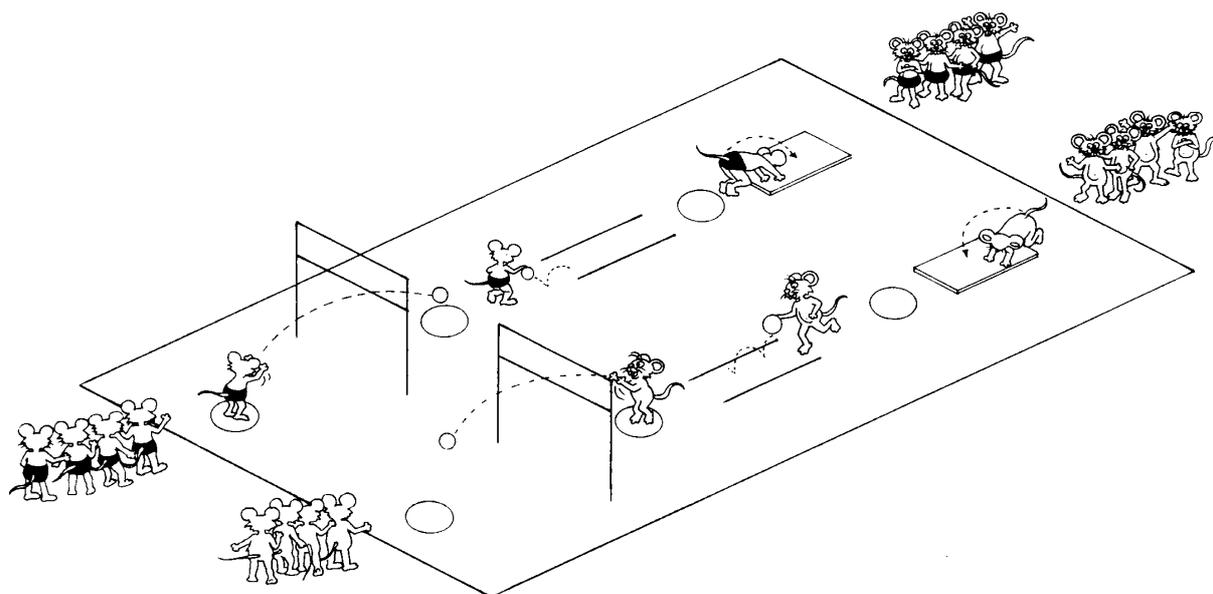
Al “Via“ il primo giocatore di ogni squadra prende il pallone da pallavolo, lo lancia facendolo passare fra 2 nastri legati ai 2 ritti del salto in alto, lo recupera e lo mette nel cerchio. In caso di errore il lancio viene ripetuto per un massimo di 3 tentativi.

Il giocatore prende quindi il pallone da basket, palleggia all’interno del corridoio e lo deposita sull’altro cerchio, esegue una capovolta avanti sul tappeto e arriva sulla linea dove si trova il suo compagno, che partirà eseguendo il percorso inverso.

Si assegna un punto alla squadra che effettua per prima il percorso nei due sensi, riportando cioè tutti i propri giocatori ai posti assegnati in partenza.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 18 x 9; linea di lancio: m 2; altezza 1° nastro: m 1,50; altezza 2° nastro: m 2; larghezza corridoio: cm 50; lunghezza corridoio: m 3

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
lanciare	la palla verso un bersaglio fisso	2 tappetini
afferrare	la palla al volo dopo aver superato un nastro posto a 2 m di altezza	6 cerchi
guidare la palla	in palleggio tipo basket a 2 mani sui riferimenti	2 palloni da Minivolley
rotolare	capovolta avanti con rincorsa	2 palloni da Minibasket
		nastro segnaletico
		2 o 4 ritti da salto in alto o altro materiale alternativo



TOPOLINI

PERCORSI

3A

PASSA LA PALLA

Il primo giocatore, dopo il fischio dell'arbitro, parte dal cerchio n° 1, salta i primi 2 ostacoli, passa sotto il successivo, esegue sul tappeto 2 rotolamenti sull'asse longitudinale, aggira il cono "A" e il cono "B", corre indietro all'interno di un corridoio formato dai coni, entra nel cerchio n° 2 dove trova una palla da Minivolley, la lancia al compagno che si trova nel cerchio n° 1 (se il pallone non viene afferrato, senza uscire dal cerchio, il lancio deve essere ripetuto). Il pallone va riposto nel cerchio n° 2 dall'istruttore.

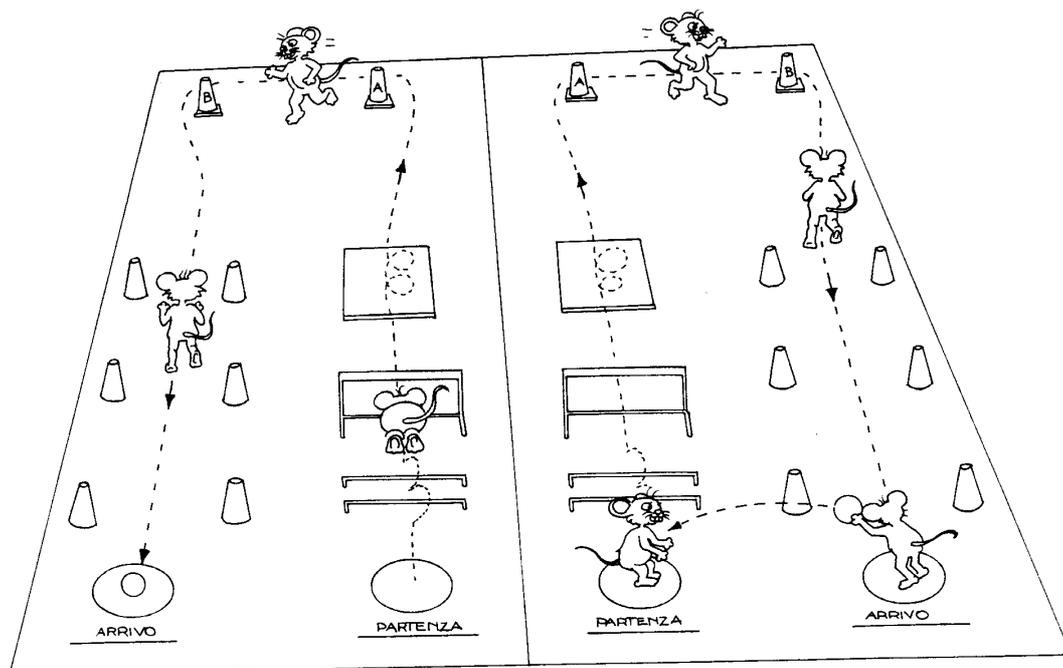
I giocatori successivi a turno partiranno con un nuovo segnale dell'arbitro.

Viene assegnato un punto al bambino che entra per primo nel cerchio n° 2 e uno alla squadra che esegue correttamente il lancio al bambino che si trova nel cerchio n° 1.

Vince la squadra che totalizza più punti. E' previsto il pareggio.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 18 x 9; tra gli over: cm 30; tra i coni A e B: m 3; larghezza corridoio: m 1; tra i coni: m 2; tra cerchio 1 e 2: m 3

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
correre	corsa con over da cm 10 indietro	16 coni 4 over da 10 cm 2 tappetini 2 palloni da Minivolley 4 cerchi 2 ostacoli da cm 50
strisciare	in posizione prona in avanti passando sotto gli ostacoli	
rotolare	lungo l'asse longitudinale	
lanciare	la palla verso un bersaglio fisso (compagno)	
afferrare	la palla lanciata da un compagno	



GUIDA LA PALLA

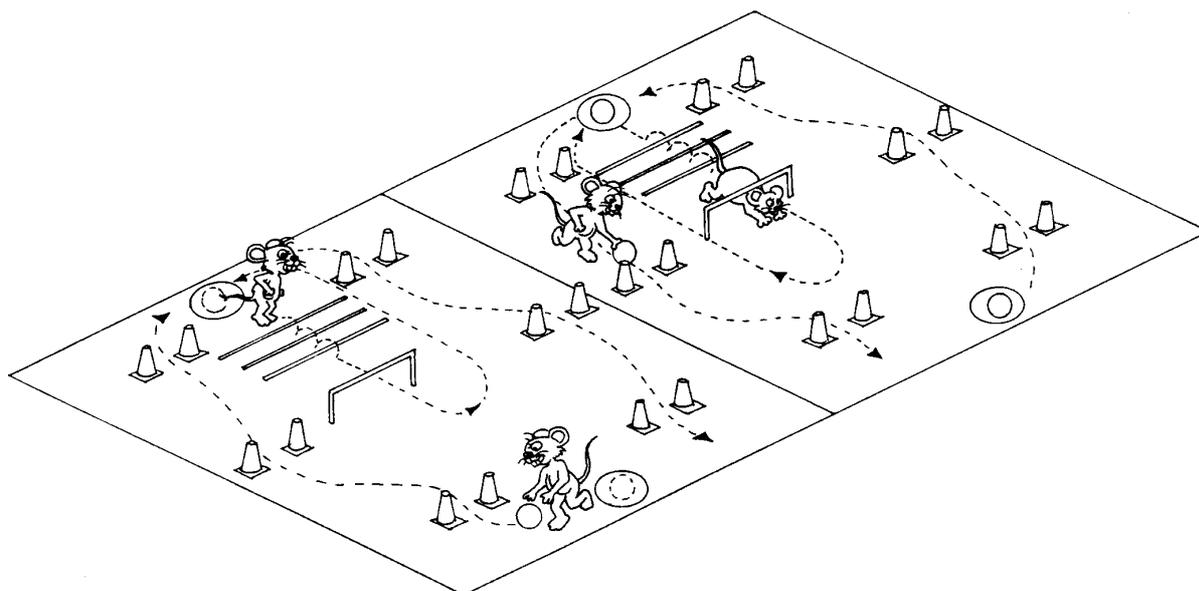
Al “ Via “ i giocatori prendono la palla, scegliendo se andare verso destra o verso sinistra e la guidano con le mani passando nelle porte, formate ognuna da coni. Arrivati al segnale (cerchio) lasciano la palla ed eseguono dei saltelli a piedi uniti indietro sulle funicelle, passano sotto l’ostacolo, riprendono la palla e, guidandola con le mani, passano nelle porte sistemate sul lato opposto a quello dal quale sono arrivati. Concludono il percorso ritornando al punto di partenza.

Viene assegnato un punto al giocatore che arriva per primo.

Vince la squadra che totalizza più punti. E’ previsto il pareggio.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 18 x 9; tra le porte: m 3; tra le funicelle: cm 30; altezza ostacolo: cm 50; larghezza porta: cm 70

SCHEMI MOTORI	MODALITA’	MATERIALE
guidare la palla	con le mani a slalom in avanti	4 cerchi
saltare	saltelli a piedi uniti indietro	24 coni
strisciare	in posizione prona in avanti passando sotto gli ostacoli	6 funicelle o nastro adesivo 2 ostacoli 2 palloni da calcio n°4



TOPOLINI	PERCORSI	5A
----------	----------	----

LA GAZZELLA

Al “Via“ il primo giocatore di ogni squadra, posto di spalle ai cerchi, esegue un saltello a piedi pari divaricati con mezzo giro, un saltello a piedi pari divaricati, un saltello con il piede destro o sinistro, un saltello a piedi pari divaricati, un saltello con il piede sinistro o destro, un saltello a piedi pari divaricati seguendo la disposizione dei cerchi e una corsa a passi lunghi effettuando un appoggio in ogni spazio delimitato da funicelle.

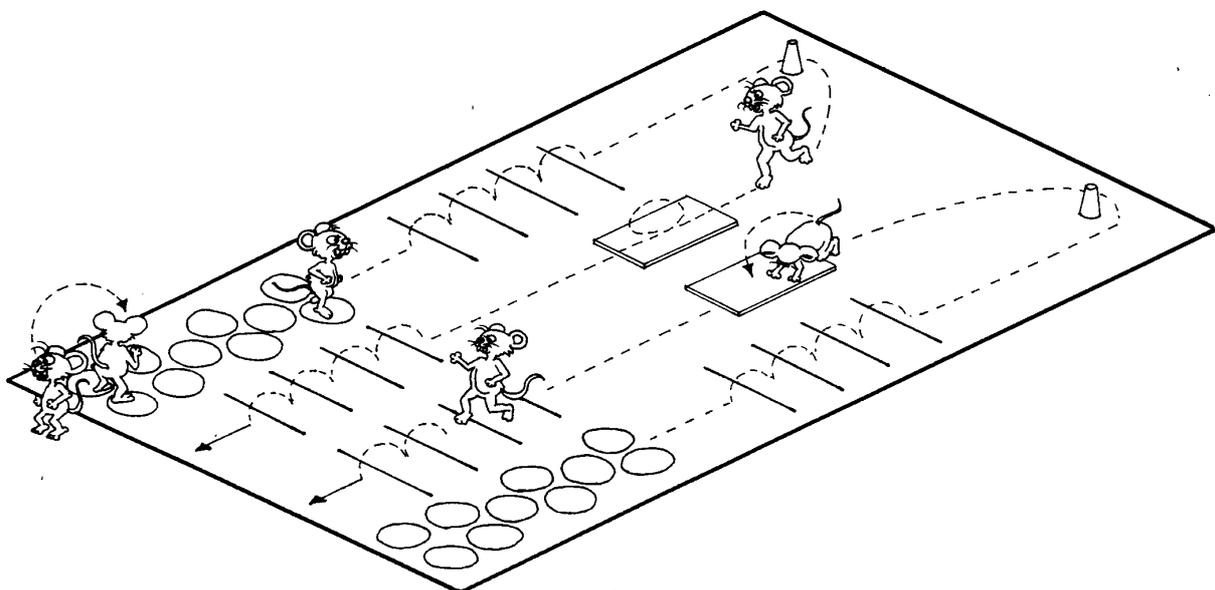
Aggira quindi il cono, fa una capovoltta avanti sul tappetino, riprende la corsa normale ed esegue infine dei passi lunghi di corsa sui segnali fino al traguardo.

Se un bambino sbaglia i salti deve ricominciare il percorso dalla partenza; se nella corsa a passi lunghi tocca le linee di riferimento con i piedi, deve tornare indietro e riprendere il percorso dal punto in cui è stato toccato il riferimento.

Si assegna un punto al giocatore che arriva primo. Vince la squadra che totalizza più punti. E' previsto il pareggio.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 18 x 9; tra le funicelle: cm 70-80; tra i cerchi: cm 30
--

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
correre	a passi lunghi su tracciato con linee trasversali	2 coni 2 tappeti 20 cerchi 6 funicelle (o altro materiale alternativo: gesso nastro adesivo, ecc)
saltare	a piedi pari con mezzo giro	
	sul piede dx e sul sx alternando con salti a piedi pari divaricati	
rotolare	capovoltta avanti con rincorsa	



IL MURO

Al "Via" il primo giocatore di ogni squadra effettua una capovolta in avanti sul materassino (con assistenza); afferra il pallone posto dentro un cerchio ed esegue un rotolamento sul dorso (rullata); torna in piedi e posa la palla dentro il cerchio.

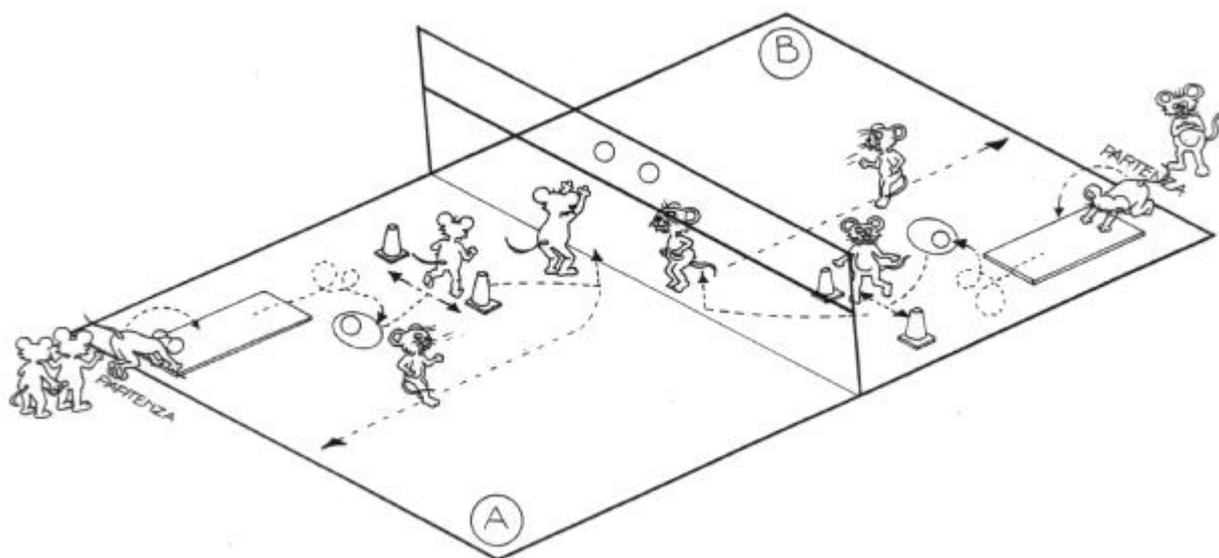
Esegue quindi uno spostamento laterale a destra e uno a sinistra fra i coni, uno spostamento in avanti con arresto (toccando con le mani la linea centrale del campo) e salto a rete, toccando a due mani la palla sospesa in aria (legata alla rete).

Infine torna al posto con una corsa all'indietro e tocca il compagno che parte per eseguire lo stesso percorso.

Vince la squadra che esegue per prima il percorso con tutti i giocatori.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 12 x 6; distanza tra i coni: m 3; altezza pallone sospeso: m 1,80; altezza rete: m 1,90

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
rotolare	capovolta avanti con partenza da fermi rullata sul dorso	2 materassini 4 palloni da Minivolley
correre	lateralmente (da un cono all'altro) indietro	rete da Minivolley (o nastro o altro)
saltare	a piedi uniti vicino alla rete (per toccare una palla)	4 coni



I BERSAGLI

Al “Via “ i giocatori di entrambe le squadre, disposti in riga sulla linea laterale del campo, dovranno correre a prendere i palloni disposti sul lato opposto; quindi rientreranno nella propria metà campo, da dove cercheranno di abbattere il maggior numero possibile di coni disposti nel campo avversario. Essi dovranno lanciare i palloni solo dal proprio campo, senza invadere la zona neutra centrale.

I palloni che escono dal campo possono essere recuperati. Il gioco si svolge in 2 manches di 2 minuti ciascuna. Dopo ogni manche si contano i bersagli abbattuti e s’inverte il campo.

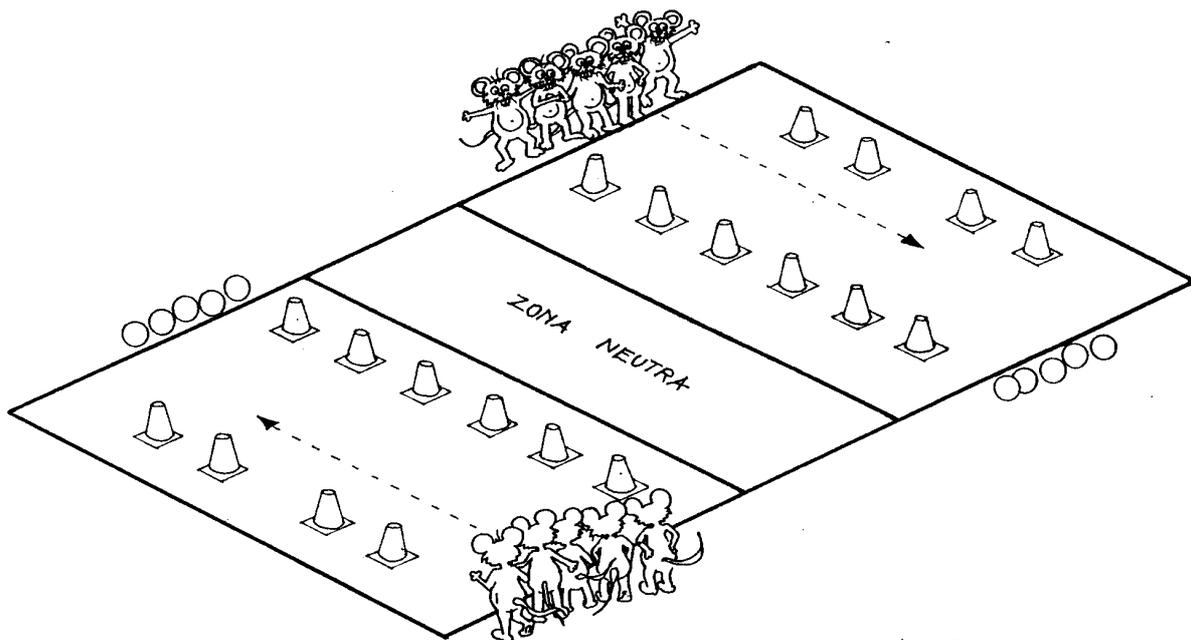
Segnare al suolo, con una crocetta, la posizione dei coni.

Durante il gioco i coni abbattuti non possono essere rimessi in piedi.

Vince la squadra che riesce ad abbattere il maggior numero di bersagli. E’ previsto il pareggio.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 18 x 9; zona neutra: m 6

SCHEMI MOTORI	MODALITA’	MATERIALE
lanciare	la palla verso un bersaglio fisso con azione di disturbo dell’avversario	20 coni 10 palloni da Minivolley
parare	la palla lanciata con traiettorie e da direzioni diverse	
afferrare	la palla in movimento	



INSEGUIMENTO

Tutti i partecipanti infilano un nastro (coda) nei pantaloncini. Parte un giocatore alla volta per ogni squadra. Il giocatore della squadra "A" scappa, mentre quello della squadra "B" insegue e può prendere la coda solo dopo aver aggirato la "boa". Chi riesce a prendere la coda, deve scappare tornando alla propria riga di partenza ripassando dietro la boa; a questo punto i ruoli s'invertono e chi è stato acchiappato dovrà inseguire.

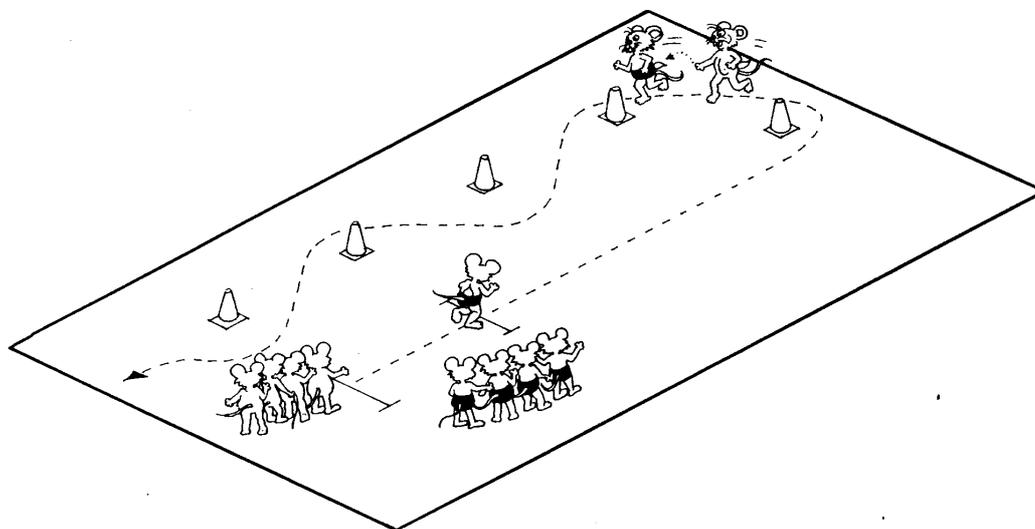
Il gioco si svolge in 2 manches invertendo i ruoli.

REGOLE

- La linea di partenza del bambino che acchiappa è sistemata ad una distanza di m 2 dietro la linea di partenza del bambino che scappa.
- Se il giocatore della squadra "A" riesce a superare il traguardo con il nastrino nei pantaloni guadagna 2 punti.
- Se il giocatore della squadra "B" riesce a sfilare il nastrino e a rientrare sulla linea di partenza, ripercorrendo il percorso inverso, senza farsi sfilare il nastrino dal giocatore della squadra "A", che è diventato inseguitore, guadagna 2 punti.
- Se il giocatore della squadra "A", diventato inseguitore, sfila il nastrino al giocatore della squadra "B", si assegna un punto ciascuno.
- Vince la squadra che totalizza più punti. E' previsto il pareggio.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 18 x 9; tra i coni: m 2

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
correre	con rapidi cambi di direzione e a slalom con obiettivo (inseguimento)	<i>nastrini di 2 colori diversi (code)</i> <i>5 coni</i>
afferrare	un oggetto in movimento	
scansare	un avversario che insegue	



TOPOLINI

GIOCHI DI MOVIMENTO

3B

VUOTA CAMPO

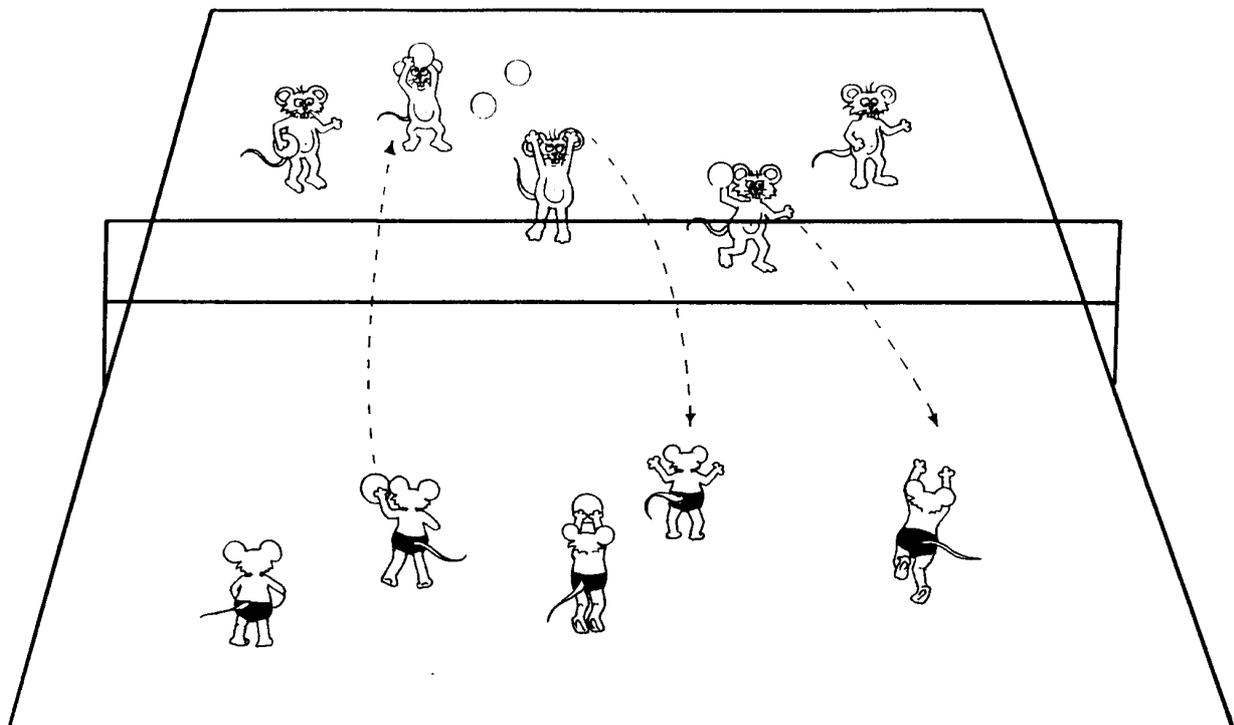
Le due squadre, di un egual numero di componenti, vengono disposte nei 2 campi, divise dalla rete, sulla linea del fondo campo. Al “Via” ogni squadra dovrà cercare di “svuotare” il proprio campo, lanciando o colpendo i palloni, inviandoli al di sopra della rete, nel campo avversario.

Il gioco si svolge nel tempo di un minuto e mezzo.

Vince la squadra che, al termine del tempo, ha meno palloni nel proprio campo.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 18 x 9; altezza rete: m 1,90

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
lanciare	la palla oltre la rete con un obiettivo	rete da pallavolo (o elastico o altro) palloni (almeno uno ogni due componenti delle squadre)
afferrare	la palla lanciata da traiettorie e direzioni diverse	
	la palla in movimento	
correre	dentro uno spazio con un obiettivo	
colpire	la palla con una o due mani	



PALLA RILANCIATA CON UN RIMBALZO

Due squadre, di egual numero di giocatori, sono disposte nelle due metà campo, divise dalla rete. Il campo dovrà essere suddiviso in 3 fasce uguali, parallele alla rete, all'interno delle quali dovranno essere distribuiti omogeneamente i giocatori (es.: in una squadra di 12 elementi verranno così suddivisi: 4 nella fascia 1, più vicina alla rete, 4 nella fascia 2, quella centrale, 4 nella fascia 3, quella di fondo campo). Si prende la palla all'interno della propria fascia dopo un rimbalzo e si rilancia nel campo avversario entro 3 secondi, con la possibilità di avvicinarsi alla rete (tornando al posto dopo il lancio). Si fa punto tutte le volte che la palla non viene afferrata dall'avversario dopo un rimbalzo.

Vince la squadra che totalizza per prima 15 punti.

REGOLE

- Ogni 5 punti complessivi verrà effettuato un cambio di posizione dei giocatori: quelli della fascia 1 andranno nella fascia 2; quelli della fascia 2 nella fascia 3; quelli della fascia 3 nella fascia 1. Qualora ci fosse un diverso numero di componenti delle squadre, i giocatori rimasti fuori subentrano nella rotazione entrando nella fascia 1.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 18 x 9; larghezza delle fasce: m 3; altezza della rete: m 1,90

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
correre	dentro uno spazio con un obiettivo	1 pallone da Minivolley rete da pallavolo (o nastro o altro)
lanciare	la palla oltre la rete con un obiettivo	
afferrare	la palla prima del secondo rimbalzo	
	la palla lanciata da traiettorie e direzioni diverse	

PALLA DENTRO IL CERCHIO

Un giocatore di ogni squadra si dispone dentro il campo da Minivolley; uno dei due, a sorteggio, reggerà un cerchio e l'altro avrà una palla.

Il giocatore con la palla la invierà in palleggio nell'altro campo, dove l'avversario dovrà cercare di "intercettarla", facendola passare dentro il cerchio tenuto con due mani e le braccia tese avanti.

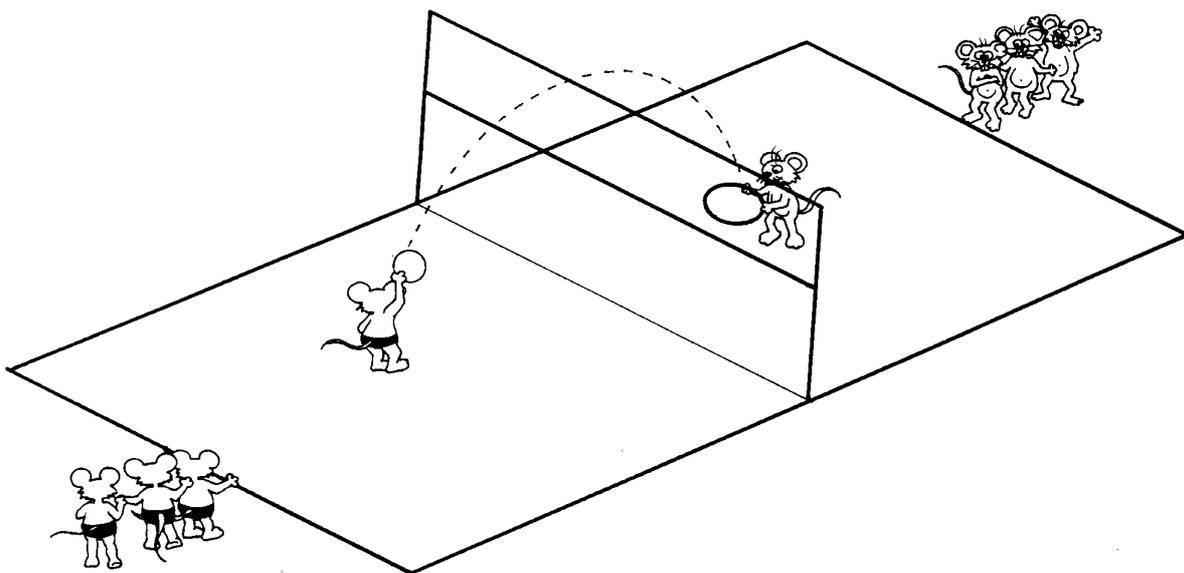
Intercettata la palla, il giocatore dovrà poggiare il cerchio fuori del campo e ritornare in coda alla fila. Il giocatore successivo dovrà recuperare il pallone, palleggiare nel campo opposto e prendere il cerchio per intercettare il pallone lanciato dall'avversario.

Guadagna 2 punti la squadra che riesce a far cadere la palla nel campo avversario senza che l'avversario la intercetti col cerchio, mentre regala due punti all'avversario se sbaglia il lancio (palla in rete o fuori). Guadagna un punto la squadra che intercetta la palla col cerchio.

Vince la squadra che, effettuate 2 prove (intercettazione e lancio) per ogni giocatore, ha acquisito più punti. E' previsto il pareggio.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 9 x 4,5; altezza rete: m 2

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
lanciare	la palla oltre la rete con un obiettivo	1 pallone da Minivolley rete da pallavolo (o nastro o altro)
intercettare	la palla, lanciata da un avversario, col cerchio	



LANCIA E AFFERRA

Confronto parallelo a squadre su un campo da Minivolley diviso longitudinalmente.

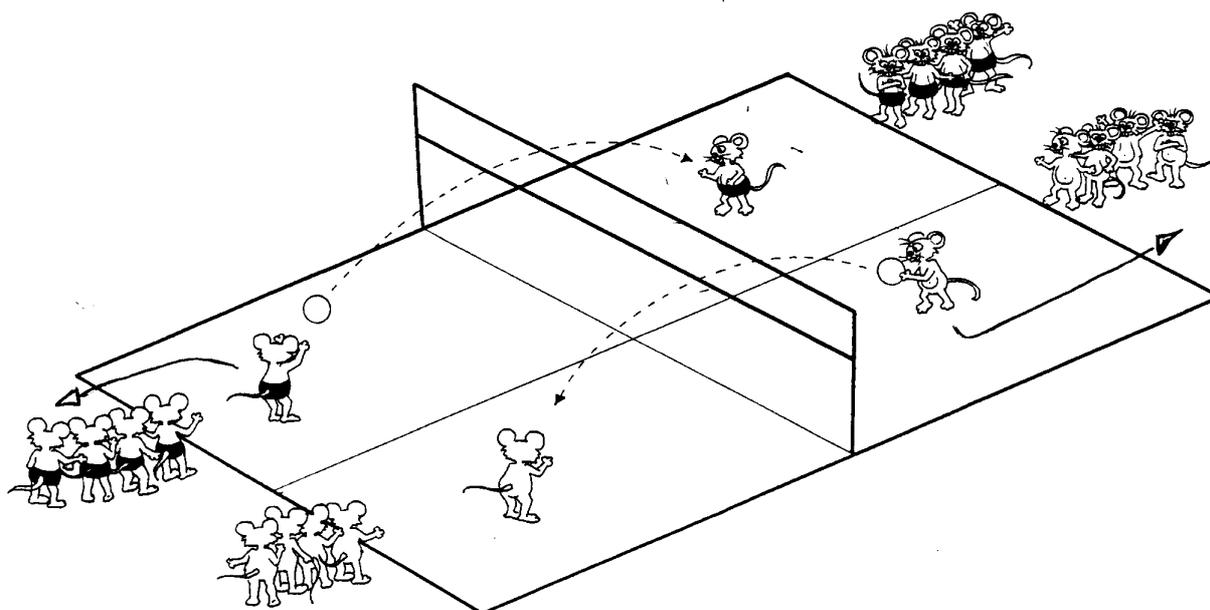
Ogni squadra è suddivisa in due gruppi, disposti frontalmente alla rete in due file in entrambe le metà campo.

Il primo della fila deve lanciare la palla oltre la rete verso il compagno capofila opposto e tornare poi in coda alla propria fila. Nel campo opposto il giocatore di turno deve afferrare al volo la palla e rilanciarla nell'altro campo. Così via di seguito nel tempo di 2 minuti.

Vince la gara la squadra che riesce a fare il maggior numero di passaggi nel tempo stabilito (se la palla cade il passaggio non deve essere considerato valido).

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 9 x 4,5 suddiviso longitudinalmente in due parti; altezza della rete: m 1,90

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
lanciare	la palla verso un bersaglio fisso	2 palloni da Minivolley rete da Minivolley (o elastico o altro)
afferrare	la palla lanciata da un compagno	



GIOCO DEI CERCHI

Confronto parallelo a squadre su un campo da Minivolley diviso longitudinalmente.

I giocatori vengono suddivisi in due gruppi per ciascuna squadra e disposti in fila nelle due metà del campo da Minivolley, diviso dalla rete. Al "Via" il primo della fila invia la palla con un palleggio oltre la rete, cercando di farla cadere dentro il cerchio posto nell'altra metà del campo. Il primo della fila dell'altro campo, dopo che la palla avrà rimbalzato, la fermerà e anch'egli la invierà oltre la rete in palleggio, cercando di centrare il cerchio.

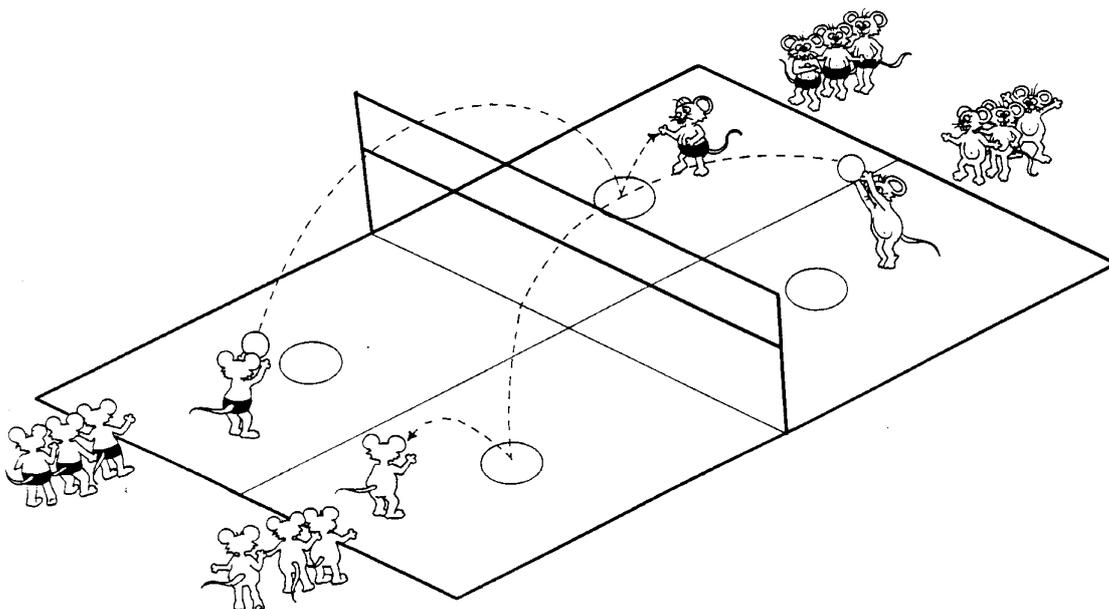
Eseguito il lancio, ogni giocatore si posiziona in coda alla propria fila.

Gli arbitri dovranno contare quanti "centri" verranno effettuati da ogni squadra nel tempo massimo di 2 minuti.

Vince il confronto la squadra che avrà realizzato più centri. E' previsto il pareggio.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 9 x 4,5 suddiviso longitudinalmente in due parti; altezza della rete: m 1,90; distanza del cerchio dalla rete: m 2

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
lanciare	la palla in palleggio verso un bersaglio fisso	2 palloni da Minivolley 4 cerchi (o gesso per segnare i bersagli a terra) rete da Minivolley (o elastico o nastro)
afferrare	la palla lanciata da un compagno	
colpire	La palla con due mani sopra il capo	



SOTTO - SOPRA

Due giocatori di ogni squadra si pongono frontalmente in uno spazio delimitato da un quadrato con un pallone per ciascuno.

Al "Via" ognuno di essi dovrà passare la palla al compagno ripetutamente per una durata di un minuto e secondo la seguente modalità: uno la farà rotolare per terra, l'altro dovrà lancia-la per avanti-alto. A metà della gara si dovranno invertire i ruoli.

Il passaggio non viene considerato valido quando:

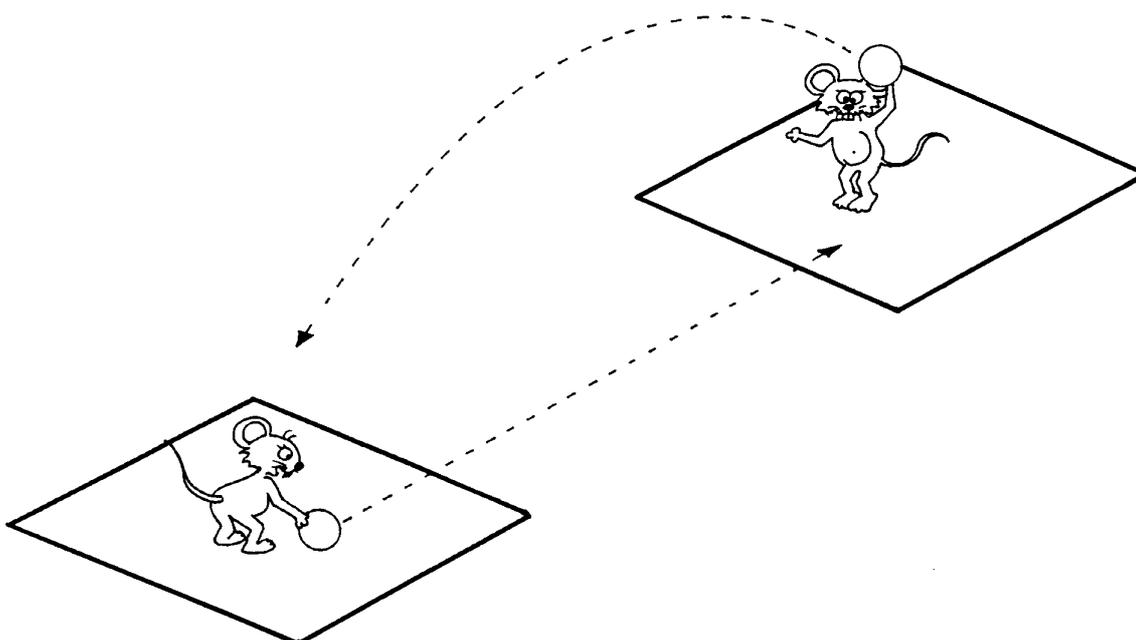
- la palla cade prima o dopo che il compagno la prenda
- il giocatore esce dal quadrato
- la palla viene presa fuori dal quadrato

Tutti i giocatori delle due squadre, divisi per coppie, eseguiranno il gioco.

Vince la squadra che, quando tutti i componenti avranno eseguito il gioco, avrà accumulato più punti. E' previsto il pareggio.

Dimensioni e distanze suggerite: quadrato di spazio di movimento: m 1 x 1; distanza tra i quadrati: m 4,5

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
lanciare	la palla con modalità diverse verso un compagno	2 palloni da Minivolley nastro per tracciare i quadrati
afferrare	la palla lanciata da un compagno	
intercettare	la palla lanciata da traiettorie diverse	



Minivolley

Programma tecnico

Categoria Leprotti



1207
2011

“Categoria Leprotti”

Attività per il 1° livello (8, 9 e 10 anni)

	Contenitore	numero attività da sorteggiare per ogni confronto
A	Giochi presportivi	1
	Giochi semplificati	
B	Prove multiple	1
C	Minivolley	

GIOCHI PRESPORTIVI Contenitore “A”	
1	Campo segnato
2	Tira e scappa
3	Campo violato
4	Palla rilanciata
GIOCHI SEMPLIFICATI	
5	Gioco dei passaggi
6	Il cerchio
7	Uno contro uno
8	Due contro due

PROVE MULTIPLE Contenitore “B”	
1	Servizio a bersaglio
2	Gara a punti
3	Battuta e rimbalzo
4	Fai centro

MINIVOLLEY Contenitore “C”	
1	Partita 3 contro 3



CAMPO SEGNATO

Il gioco si svolge in un campo rettangolare diviso dalla rete (o da un nastro). In ogni metà campo vengono sistemate 5 clavette.

Ogni squadra è composta da 3 “cannonieri” che si piazzano, ciascuno con un pallone, sulla linea di fondo campo e da 3 “difensori” disposti liberamente nel campo a difendere le clavette.

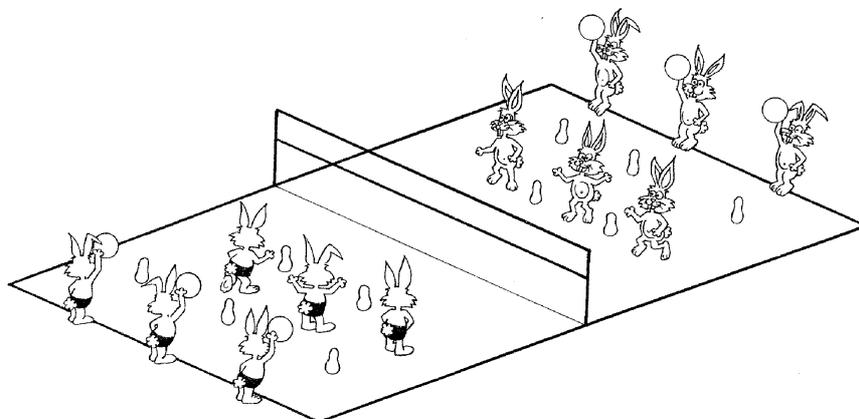
Vince la squadra che, nel tempo limite, abbatte il maggior numero di clavette. E’ previsto il pareggio se il numero delle clavette abbattute è uguale.

REGOLE

1. Tutti i cannonieri sono in possesso di palla e devono lanciairla sopra la rete con le mani (o battere) nel campo avversario, cercando di colpire le clavette.
2. I difensori cercano d’intercettare i palloni lanciati dagli avversari per evitare che le proprie clavette vengano colpite, passando poi la palla ai compagni “cannonieri”.
3. Le palle che escono dal campo di gioco possono essere recuperate.
4. Il gioco si svolge in 2 tempi da 2 minuti ciascuno.
5. Al termine del primo tempo si cambia campo e si invertono i ruoli all’interno della squadra.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 12 x 9; altezza rete: m 2; 2 clavette a m 3 dalla rete e distanti tra loro m 3; 3 clavette a m 5 dalla rete e distanti tra loro m 3

SCHEMI MOTORI	MODALITA’	MATERIALE
lanciare	la palla verso un bersaglio fisso con azione di disturbo dell’avversario	rete da pallavolo (o un filo teso fra 2 ritti da salto in alto) nastro adesivo o gesso per segnare la posizione delle clavette 6 palloni da Minivolley 10 clavette
afferrare	la palla lanciata da traiettorie e direzioni diverse	
intercettare	la palla lanciata da traiettorie e direzioni diverse	
colpire	la palla con una mano (battuta)	



TIRA E SCAPPA

Il gioco si svolge su un campo da pallavolo. Due squadre prendono posto sulle rispettive metà campo e sorteggiano il possesso della palla.

La squadra che vince il sorteggio gioca la prima manche, lanciando la palla al di sopra della rete e cercando di farla cadere all'interno del campo avversario.

La squadra che perde il sorteggio, invece, gioca la prima manche tentando di evitare che la palla lanciata dai giocatori avversari colpisca il suolo e, dopo averla recuperata (si possono effettuare 3 passaggi), la lancia sotto la rete cercando di colpire gli avversari.

Nella seconda manche i ruoli s'invertono.

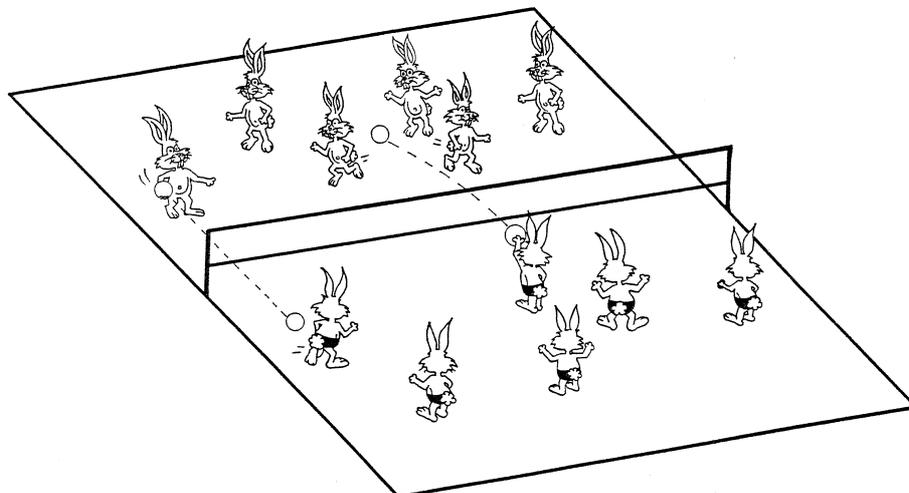
Vince la squadra che al termine delle 2 manches ha totalizzato più punti.

REGOLE

1. La squadra che deve lanciare la palla sopra la rete, conquista un punto ogni volta che la palla cade nel campo avversario.
2. La squadra che deve lanciare la palla sotto la rete conquisterà un punto ogni volta che un avversario viene colpito (prima che la palla tocchi il suolo) e sempre che questi non riesca ad afferrare al volo la palla che gli è stata lanciata contro.
3. Le manches sono di 2 minuti e mezzo ciascuna.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 18 x 9; altezza rete m 2

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
lanciare	la palla verso un bersaglio in movimento	rete da pallavolo (o 1 filo sospeso tra 2 ritti da salto in alto) 1 pallone da Minivolley
parare	la palla lanciata da un avversario	
scansare	la palla lanciata da un avversario	
fintare	in situazioni di gioco di squadra	
intercettare	una palla lanciata da traiettorie e direzioni diverse.	



CAMPO VIOLATO

Il gioco si svolge su un campo di pallavolo diviso da una rete.

Le due squadre si dispongono ciascuna in una metà campo, 6 giocatori per squadra. Scopo del gioco: passare nel campo avversario con tutti i componenti della squadra.

Vince la squadra che è riuscita a passare al completo nel campo avversario o che, alla fine del tempo limite di 5 minuti, ha il maggior numero di giocatori nel campo avversario.

REGOLE

1. Un giocatore passa nel campo avversario se:

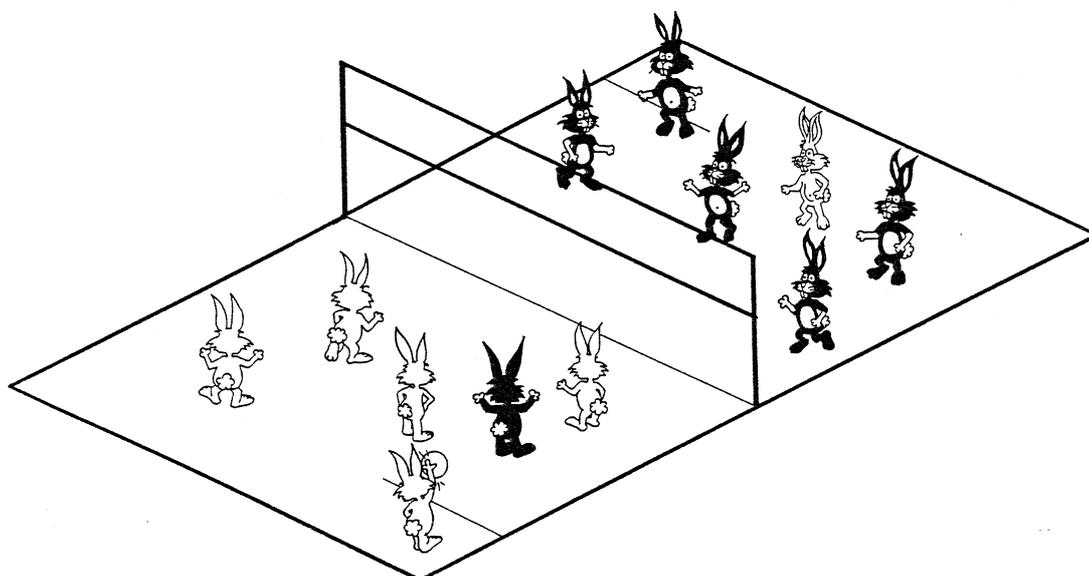
- blocca al volo la palla lanciata da un avversario;
- indirizza la palla a un compagno, situato nel campo avversario, il quale blocca la palla al volo.

2. La battuta o il lancio vengono eseguiti alternativamente da una squadra e dall'altra dal proprio campo ad una distanza di 6 metri dalla rete.

3. La battuta o il lancio finiti fuori campo senza essere toccati dagli avversari non sono ritenuti validi. Il giocatore ha 3 tentativi a disposizione. Nel caso di altrettanti errori, un giocatore dell'altra squadra passa nel campo avversario.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 18 x 9; altezza rete: m 2

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
lanciare	la palla verso un bersaglio (compagno) in movimento	rete da pallavolo (o un filo sospeso tra due ritti da salto in alto) 1 pallone da Minivolley
colpire	la palla con una mano (battuta)	
afferrare	la palla lanciata da traiettorie e direzioni diverse	
intercettare	la palla lanciata da traiettorie e direzioni diverse e con azioni di disturbo dell'avversario	



PALLA RILANCIATA

Due squadre sono disposte nelle due metà del campo, diviso dalla rete. Il campo dovrà essere suddiviso in 3 fasce uguali, parallele alla rete (fascia 1 vicina alla rete, fascia 2 al centro, fascia 3 a fondo campo), all'interno delle quali dovranno essere disposti 2 giocatori. Si prende la palla all'interno della propria fascia e si rilancia nel campo avversario entro 3 secondi, con la possibilità di avvicinarsi alla rete (tornando al posto dopo il lancio). Si fa punto tutte le volte che la palla cade all'interno del campo avversario o quando l'avversario sbaglia il lancio, inviando la palla fuori dal campo o in rete.

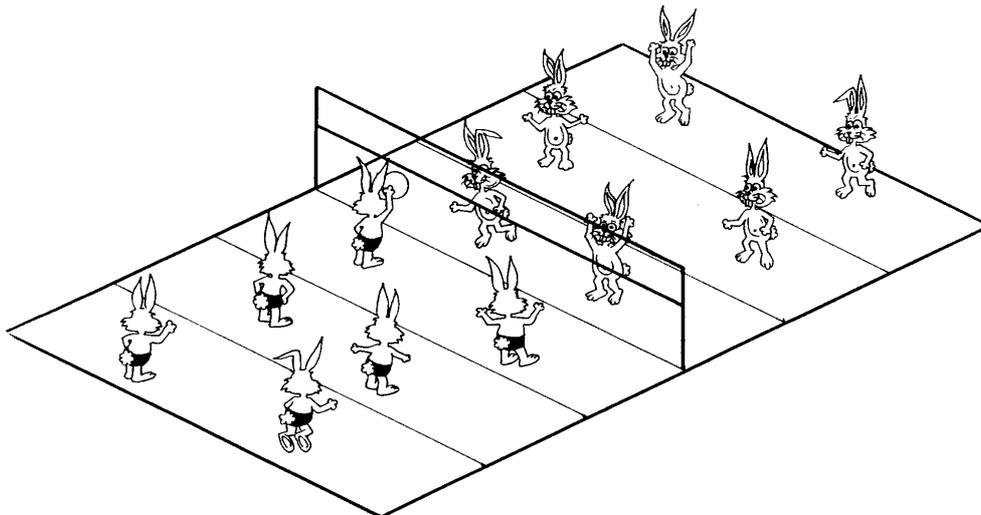
Vince la squadra che totalizza per prima 15 punti.

REGOLE

- Ogni 5 punti complessivi verrà effettuato un cambio di posizione dei giocatori: quelli della fascia 1 andranno nella fascia 2; quelli della fascia 2 nella fascia 3 e quelli della fascia 3 nella fascia 1.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 12 x 6; larghezza delle fasce: m 2; altezza della rete: m 2

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
correre	dentro uno spazio con un obiettivo	1 pallone da Minivolley) rete da Minivolley (o elastico o altro)
lanciare	la palla oltre la rete con un obiettivo	
afferrare	la palla lanciata da traiettorie e direzioni diverse	



GIOCO DEI PASSAGGI

Due squadre disposte in campo liberamente. La squadra A, in possesso di palla, per segnare un punto deve riuscire ad effettuare 5 passaggi consecutivi tra i propri componenti.

Se la squadra B conquista la palla, inizia a sua volta il conteggio dei passaggi.

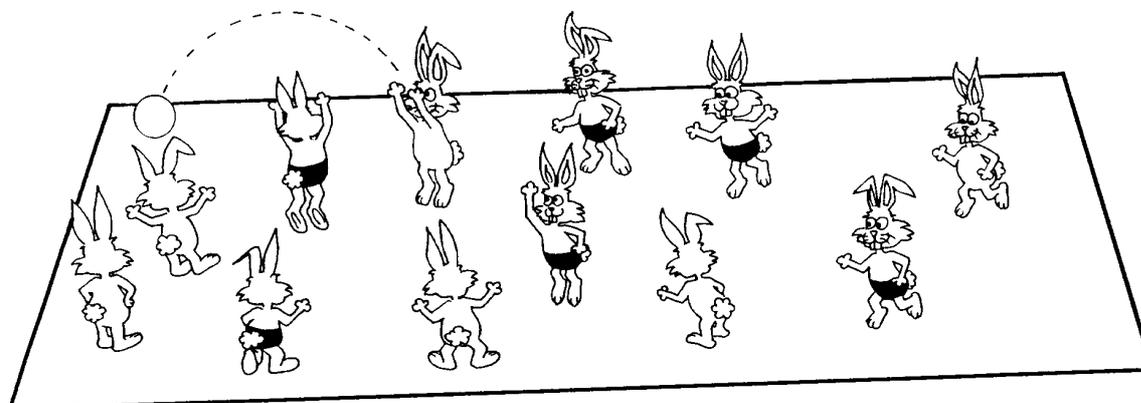
Vince la squadra che, nel tempo massimo di 3 minuti, totalizza più punti. E' previsto il pareggio.

REGOLE

1. Realizzato il punto, la palla passa alla squadra avversaria.
2. Ogni giocatore non può trattenere la palla per più di 5 secondi.
3. La palla non può essere strappata dalle mani dell'avversario, ma può essere solo intercettata durante il passaggio.
4. Non è permesso spingere o afferrare l'avversario; ogni scorrettezza viene sanzionata segnando il punto all'avversario.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 18 x 9

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
lanciare	la palla a una e a due mani con diverse modalità e con azione di disturbo dell'avversario	1 pallone da Minivolley
afferrare	la palla lanciata da traiettorie e direzioni diverse con azione di disturbo dell'avversario	
correre	con rapidi cambi di direzione con e senza palla	
intercettare	la palla lanciata da traiettorie e direzioni diverse con azione di disturbo dell'avversario	



IL CERCHIO

Confronto a coppie in un campo da Minivolley diviso da una rete. Un giocatore inizia il gioco con un cerchio in mano e uno (a sorteggio) con la palla.

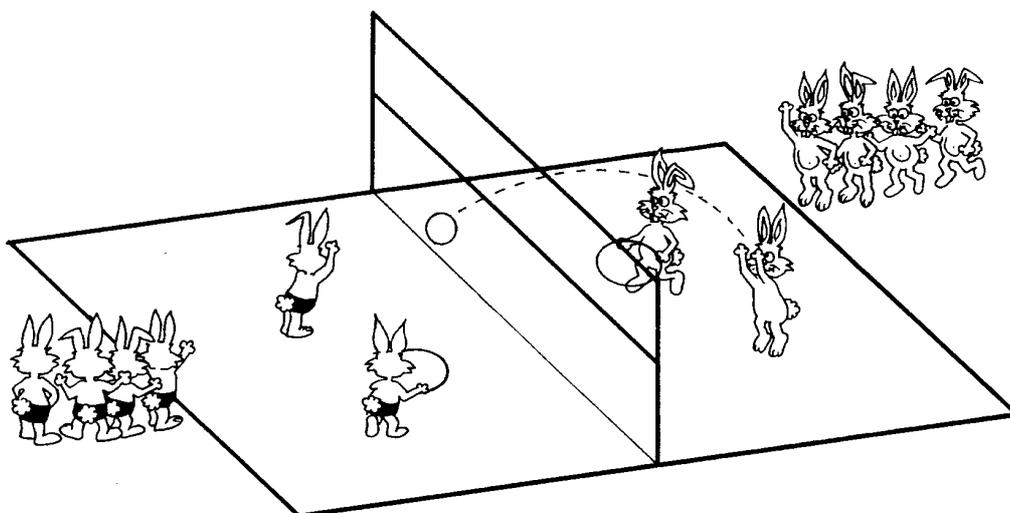
Il gioco consiste nell'inviare la palla in palleggio nel campo avversario, cercando di non farla intercettare dall'avversario che difende il campo con il cerchio tenuto con due mani e braccia tese in avanti. Quindi il giocatore con il cerchio lo passa al compagno, recupera il pallone e palleggia nell'altro campo, dove l'avversario di turno cercherà, a sua volta, di intercettare il pallone col cerchio.

Si fa punto quando si intercetta la palla con il cerchio, quando l'avversario non intercetta la palla (che cade dentro il campo) o quando l'avversario sbaglia il palleggio mandando la palla in rete o fuori dal campo. Vince il set la coppia che raggiunge per primo i 10 punti. Il confronto si svolge su tre set obbligatori cambiando, per ogni set, la coppia in campo.

Le squadre conquistano un punto per ogni set vinto.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 9 x 4,5; altezza rete: m 2

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
lanciare	la palla oltre la rete con un obiettivo	1 pallone da Minivolley rete da Minivolley (o 2 ritti con nastro) 2 cerchi
intercettare	la palla, lanciata da un avversario, col cerchio	



UNO CONTRO UNO

Due giocatori (uno di ogni squadra) sono disposti nel campo da Minivolley. Il gioco consiste nel mettere in difficoltà il proprio avversario inviando la palla oltre la rete. La palla non si può fermare e può essere colpita, una sola volta, con tutte le parti del corpo (preferibilmente in palleggio o bagher).

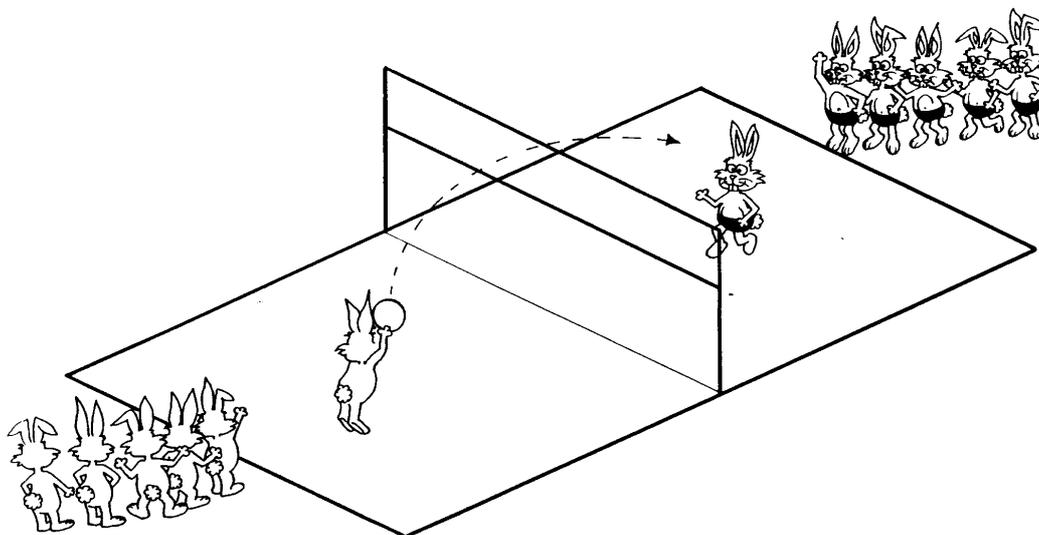
REGOLE

1. Il confronto si svolge su 6 azioni.
2. La palla deve essere messa in gioco in palleggio da dentro il campo alternativamente dai giocatori in campo.
3. Ogni azione vinta da diritto ad un punto. Si assegna il punto al giocatore che riesce a far cadere il pallone nel campo avversario, o a costringere il giocatore dell'altra squadra a mandare il pallone fuori dal campo o in rete.
4. Al termine delle 6 azioni cambiano i giocatori in campo.
5. Il gioco termina quando tutti i giocatori hanno svolto la prova.

Vince la squadra che totalizza più punti (azioni vinte). E' previsto il pareggio.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 9 x 4,5; altezza rete: m 2

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
fintare	in situazione uno contro uno	1 pallone da Minivolley rete da Minivolley (o 2 ritti con un nastro.)
colpire	la palla in palleggio o bagher	
lanciare	La palla in palleggio o bagher nel campo avversario	
intercettare	la palla lanciata da traiettorie e direzioni diverse	



DUE CONTRO DUE

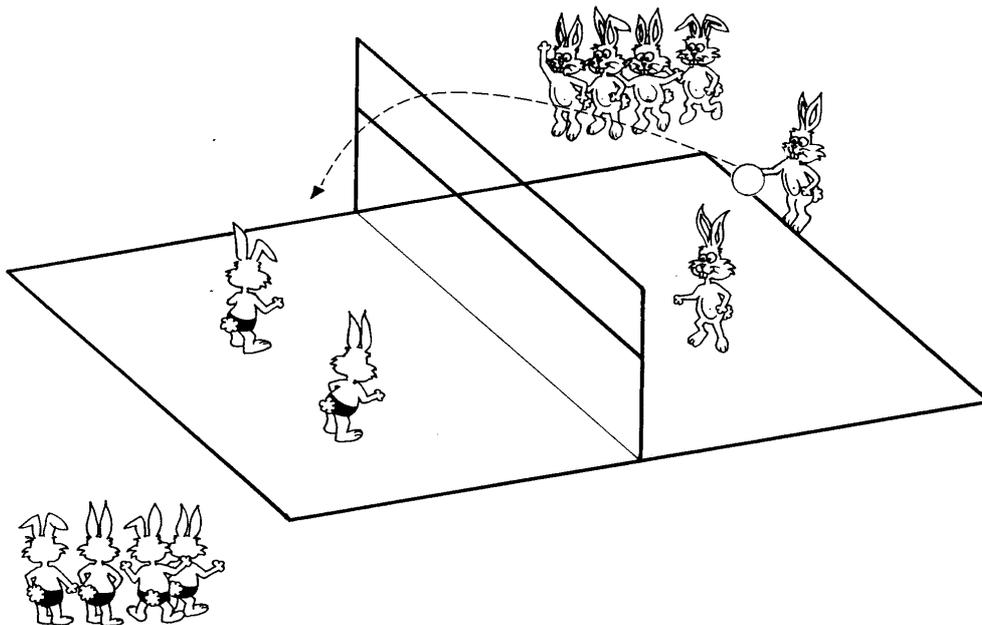
Il gioco si svolge nel campo da Minivolley.

I giocatori sono disposti a coppie nei rispettivi campi. La prova si svolge su 2 manches alternando il possesso di palla all'inizio di ogni manche. Ad ogni manche la battuta sarà effettuata solo da una squadra con alternanza dei giocatori. La palla non si può fermare e può essere colpita, una sola volta, con tutte le parti del corpo (preferibilmente in palleggio o bagher). Se la palla cade nel campo avversario o gli avversari la lanciano fuori del campo di gioco verrà attribuito un punto, indipendentemente da chi effettua la battuta. Vince la manche la coppia che ottiene per prima 5 punti. Non si possono effettuare più di 3 tocchi di palla fra i giocatori della stessa squadra, prima che questa passi nel campo avversario.

Si assegna un punto per ogni manche vinta. Vince la squadra che, quando tutte le coppie hanno effettuato la prova, totalizza più punti. E' previsto il pareggio.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 9 x 4,5; altezza rete: m 2

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
colpire	la palla con palleggio o bagher la palla con una mano (battuta)	1 pallone da Minivolley rete da Minivolley (o 2 ritti con un nastro)
lanciare	la palla in palleggio o bagher verso un compagno o campo avversario	
fintare	in situazione due contro due	
intercettare	la palla lanciata da direzioni e traiettorie diverse	



SERVIZIO A BERSAGLIO

Gara di servizio a bersaglio tra due squadre, da svolgersi in due campi da Minivolley paralleli.

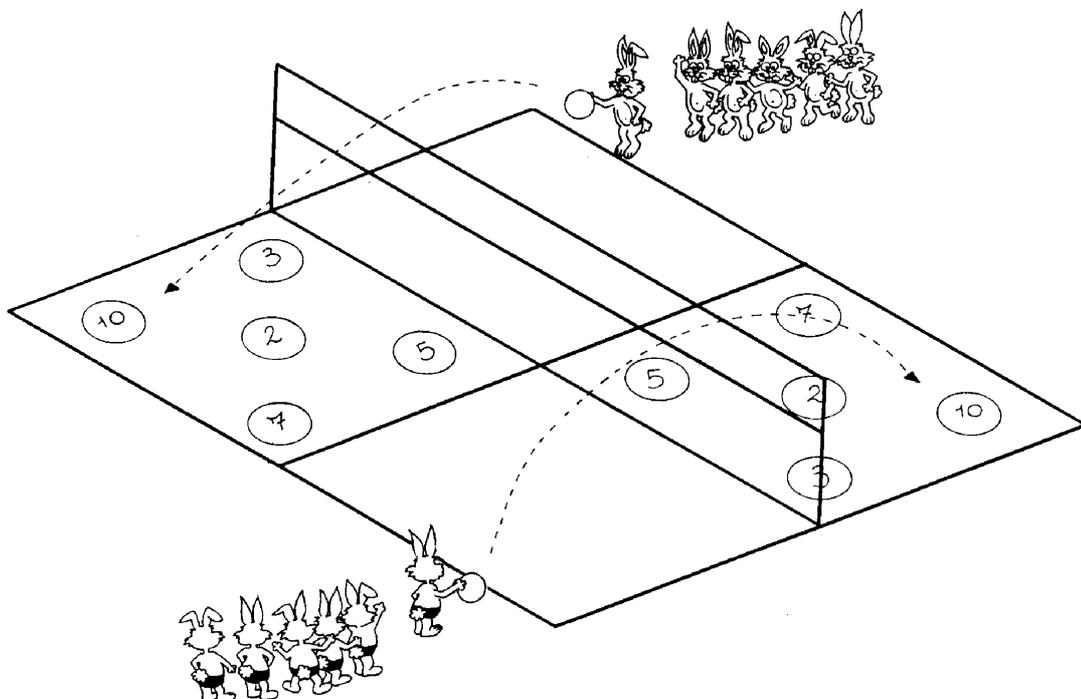
I componenti delle squadre si dispongono, con una palla ciascuno, in fila dietro la linea di fondo-campo; il gioco consiste nell'eseguire, uno di seguito all'altro, dei servizi cercando di indirizzare la palla dentro dei cerchi disposti o disegnati nel campo oltre la rete. Ogni cerchio avrà un suo punteggio (vedi figura) e l'obiettivo è quello di realizzare quindi il punteggio più alto possibile con ogni servizio.

Dopo ogni esecuzione i partecipanti dovranno recuperare la palla e rimettersi in coda alla propria fila.

Vince la squadra che nel tempo di 2 minuti totalizza più punti. E' previsto il pareggio.

Dimensioni e distanze suggerite: campo m 9 x 4,5; altezza della rete: m 2

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
correre	avanti veloce	12 palloni da Minivolley rete da pallavolo (o 2 ritti con un nastro) 10 cerchi
colpire	la palla con una mano (battuta) e un obiettivo	



LEPROTTI

PROVE MULTIPLE

2B

GARA A PUNTI

Le due squadre si dispongono nel campo da Minivolley nel seguente modo: una si posiziona oltre la linea del fondo-campo ed i componenti eseguono, a turno e dopo il fischio dell'arbitro, un servizio ciascuno verso il campo avversario; nell'altra, 3 giocatori dovranno cercare di rinviare la palla dentro il campo avversario, utilizzando massimo 3 tocchi. Dopo ogni azione i giocatori in campo effettueranno una rotazione in senso orario e uno di loro, a turno, lascerà il posto ad uno dei compagni in panchina (vedi anche regolamento Minivolley).

La squadra che batte guadagna:

- 2 punti se la squadra avversaria non intercetta la palla;
- 1 punto se gli avversari intercettano la palla (anche solo toccandola), senza riuscire a rimandarla dentro l'altro campo.

La squadra che riceve guadagna:

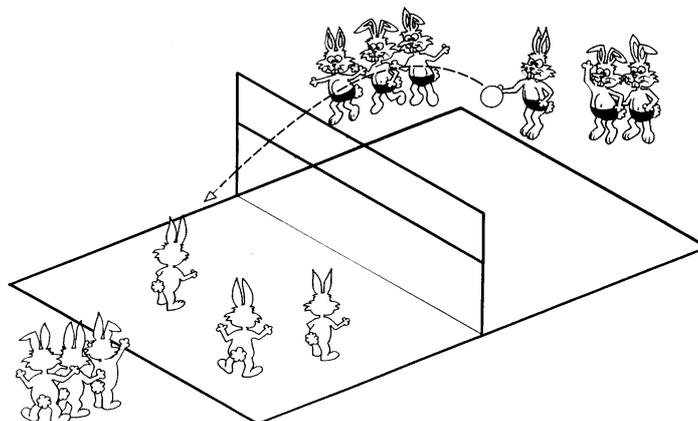
- 1 punto se l'avversario sbaglia il servizio;
- 1 punto se riesce ad intercettare la palla (anche solo toccandola), senza riuscire a rimandarla dentro l'altro campo;
- 2 punti se riesce a rinviare il pallone (con un massimo di tre tocchi) dentro il campo avversario.

Terminato il turno di battuta di tutti i giocatori di una squadra, si effettuerà una inversione di ruoli.

Vince la squadra che, al termine della gara, avrà totalizzato più punti.

Dimensioni e distanze suggerite: campo m 9 x 4,5; altezza rete: m 2

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
lanciare	la palla in palleggio o bagher verso un compagno o campo avversario	1 pallone da Minivolley rete da Minivolley (o elastico o altro)
colpire	la palla in palleggio o bagher la palla con una mano (battuta)	
intercettare	la palla lanciata da traiettorie e direzioni diverse (battitore, compagno)	



BATTUTA E RIMBALZO

Al “ Via “ un giocatore batte la palla facendola rimbalzare oltre la linea “A” o “ B “ o “ C “ e di corsa cercherà di riprenderla prima che rimbalzi per la seconda volta.

Conquista il punto (vedi tabella) chi riesce a bloccare la palla prima del secondo rimbalzo.

I giocatori si alternano nelle prove.

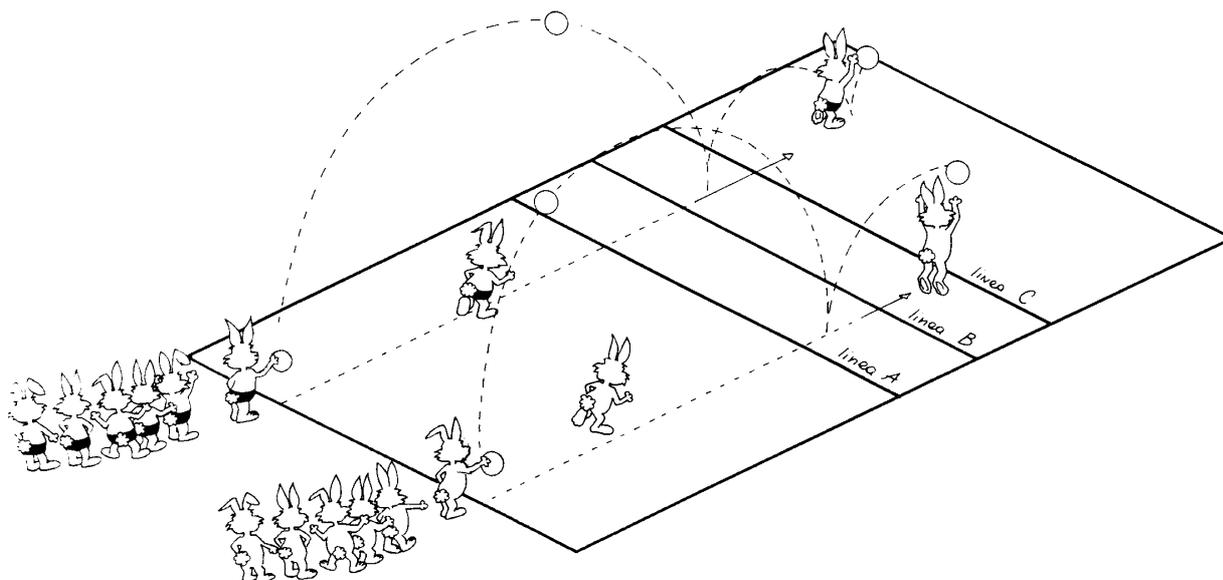
Vince la squadra che totalizza più punti quando tutti i giocatori avranno eseguito la prova. E' previsto il pareggio.

Punteggio:

- oltre la linea “A”: 1 punto
- oltre la linea “B”: 2 punti
- oltre la linea “C”: 3 punti

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 18 x 9; linea A: m 6; linea B: m 9; linea C: m 12

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
colpire	la palla con una mano (battuta) e un obiettivo	2 palloni tipo Minivolley
afferrare	la palla prima del secondo rimbalzo	
intercettare	la palla lanciata oltre una linea prima del secondo rimbalzo	



LEPROTTI**PROVE MULTIPLE****4B****FAI CENTRO**

I giocatori di due squadre vengono divisi in due gruppi per ciascuna squadra e disposti su due file, poste di fronte ad un cerchio tenuto sospeso in aria da un sostegno o da un arbitro.

Al "Via" il primo della fila invia la palla in palleggio, cercando di farla passare dentro il cerchio e va a posizionarsi in coda alla fila opposta.

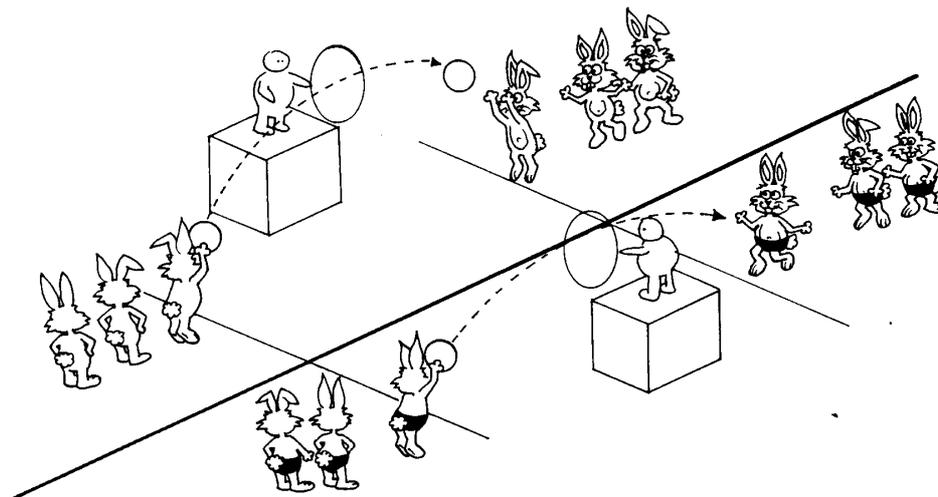
Il compagno, primo di questa fila, prende la palla prima che cada e la porta di nuovo al primo della fila di partenza, posizionandosi in coda a questa fila.

L'arbitro dovrà contare quanti centri verranno realizzati dalla squadra nel tempo massimo di 2 minuti.

Vincerà la squadra che avrà realizzato il maggior numero di centri. E' previsto il pareggio.

Dimensioni e distanze suggerite: altezza del cerchio: m 2,30 circa; distanza dal cerchio: m 2 circa

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
lanciare	la palla in palleggio verso un bersaglio fisso	2 palloni da Minivolley 2 cerchi
colpire	la palla in palleggio	
afferrare	la palla lanciata da un compagno	



MINIVOLLEY 3 CONTRO 3

Due squadre, composte da 3 giocatori in campo e da 3 riserve, si disputano un pallone al di sopra di una rete. Ogni squadra tenta di inviare e far cadere il pallone nel terreno avversario, mentre la squadra avversaria tenta di impedirlo. Ogni azione dà diritto ad un punto; quando l'avversario commette fallo si acquista sia il punto che il diritto a rimettere in gioco la palla (servizio). Acquisito il diritto al servizio, i giocatori eseguono una rotazione in senso orario e una delle riserve subentra obbligatoriamente al compagno che avrebbe dovuto eseguire la battuta.

La palla è messa in gioco da dietro la linea di fondo campo, in battuta (è vietata la battuta dall'alto) o leggermente all'interno del campo, in palleggio.

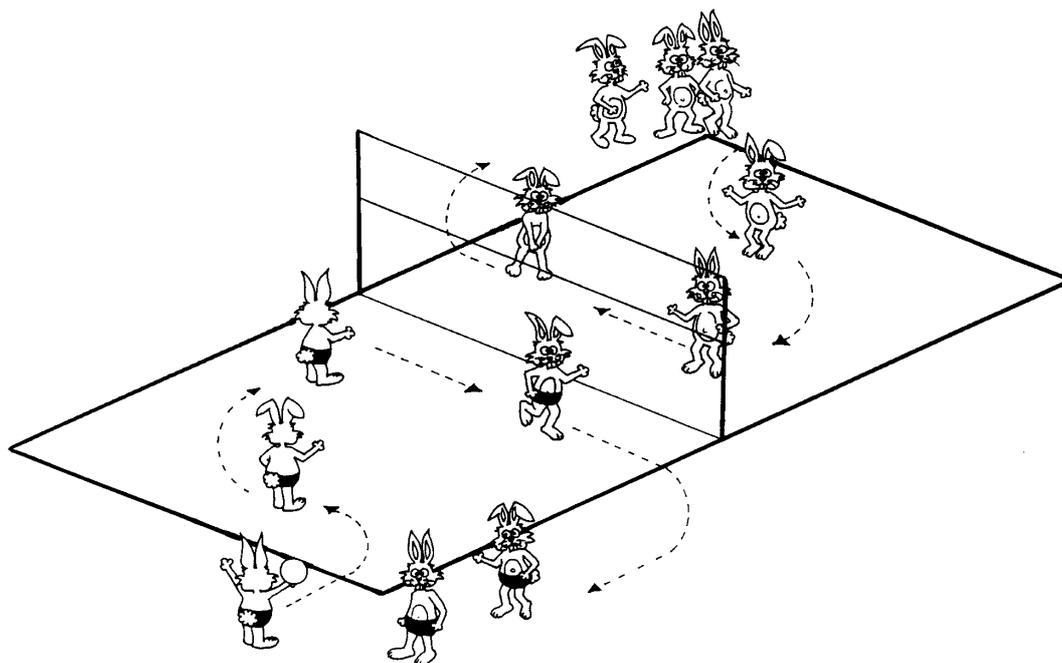
Una squadra vince il set quando raggiunge il 15° punto. Le gare hanno la durata di 2 set. E' previsto il pareggio.

Si segna nel referto di gara un punto per ogni set vinto.

Per ulteriori chiarimenti vedi il paragrafo 4.4 "Minivolley – Caratteristiche e regole di gioco".

Dimensioni e distanze suggerite: campo m 9 x 4,5; altezza rete m 2

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
colpire	la palla in palleggio o bagher la palla con una mano (battuta)	1 pallone da Minivolley rete da Minivolley (o elastico o altro)
lanciare	la palla in palleggio o bagher verso un compagno o campo avversario	
intercettare	la palla lanciata da traiettorie e direzioni diverse	



Indice alfabetico degli schemi motori esplorati attraverso i contenuti del programma di gara delle categorie Topolini e Leprotti

	Variante esecutiva	Pagina*
afferrare	la palla lanciata da un compagno	38;45;54;55;56;71
	la palla al volo dopo aver superato un nastro posto a 2 metri di altezza	44
	la palla lanciata da traiettorie e direzioni diverse anche con azione di disturbo dell'avversario	51;52;60;62;63;64
	la palla prima del secondo rimbalzo	52;70
	un oggetto o palla in movimento	49;50;51
calciare	passandosi la palla tra 2 coni	38
	verso un bersaglio partendo con la palla in mano	38
colpire	la palla con una o due mani	51;55
	la palla in palleggio o bagher	55;66;67;69;71;72
	la palla con una mano (battuta) e un obiettivo	60;62;67;68;69;70;72
correre	calciando dietro	38
	avanti veloce	38;68
	corsa con over da cm 10	38;45
	indietro	38;45;48
	lateralmente	38;48
	sul posto a ginocchia alte	38
	avanti a slalom	38
	sul posto calciando avanti a gambe tese	38
	a passi lunghi su tracciato con linee trasversali	47
	con rapidi cambi di direzione e a slalom con obiettivo (inseguimento)	50
	dentro uno spazio con un obiettivo	51;52;63
con rapidi cambi di direzione con e senza palla	64	
fintare	in situazione uno contro uno	66
	in situazione due contro due	67
	in situazioni di gioco di squadra	61

* I numeri di pagina , indicati in questa colonna, si riferiscono alla proposta di gara dove è possibile trovare lo schema motorio (prima colonna) con la variante esecutiva (seconda colonna) utile per la consultazione in fase di programmazione.

Segue indice alfabetico degli schemi motori esplorati attraverso i contenuti del programma di gara delle categorie Topolini e Leprotti

Schemi Motori	Variante esecutiva	Pagina
guidare la palla	con i piedi in avanti fermandola ad ogni riferimento	38
	con i piedi avanti a slalom	38
	in palleggio tipo basket a 2 mani sui riferimenti	44
	con le mani a slalom in avanti	46
intercettare	la palla, lanciata da un avversario, col cerchio	53;65
	la palla lanciata da traiettorie e direzioni diverse anche con azioni di disturbo dell'avversario	56;60;61;62;64;66;67;69;72
	la palla lanciata oltre una linea prima del secondo rimbalzo	70
lanciare	la palla verso un bersaglio fisso anche con azione di disturbo dell'avversario	44;49;54;60
	la palla oltre la rete con un obiettivo	51;52;53;63;65
	la palla oltre la rete in palleggio, verso un bersaglio fisso	55;77
	la palla con modalità diverse verso un compagno	56
	la palla verso un bersaglio in movimento	61;62
	la palla a una e a due mani con diverse modalità e con azione di disturbo dell'avversario	64
	la palla in palleggio o bagher verso un compagno, campo avversario o bersaglio fisso	69;66;67;69;71;72
	la palla verso un bersaglio facendola rotolare	38
	la palla oltre un nastro posto a 2 metri di altezza	38
la palla verso un bersaglio fisso	44;45	
parare	la palla lanciata con traiettorie e da direzioni diverse	49
	la palla lanciata da un avversario	61
quadrupedia	prona avanti in appoggio mani e piedi a gambe piegate	38
	prona indietro	38
	prona avanti a gambe tese	38
	prona avanti a salti (leprotto)	38
	supina all'indietro	38

Segue indice alfabetico degli schemi motori esplorati attraverso i contenuti del programma di gara delle categorie Topolini e Leprotti

Schemi Motori	Variante esecutiva	Pagina
rotolare	lungo l'asse longitudinale	38;45
	capovolta avanti con partenza da fermi	48
	capovolta avanti con rincorsa	44;47
	rullata sul dorso	48
saltare	saltelli a piedi pari in avanti	38
	su un piede	38
	saltelli a piedi uniti indietro	46
	a piedi pari con mezzo giro	47
	sul piede dx e sul sx alternando con salti a piedi pari divaricati	47
	a piedi uniti vicino alla rete	48
strisciare	in posizione prona in avanti	38
	in posizione prona in avanti passando sotto gli ostacoli	45;46
scansare	un avversario che insegue	50
	la palla lanciata da un avversario	61

Minivolley

Programma tecnico

Categoria Canguri



“Categoria Canguri”

Attività per il 2° livello (11, 12 anni)

Attività	numero set per ogni confronto
Partita di Minivolley 3 contro 3	3 (ogni set vale un punto)



CANGURI**CONFRONTO A SQUADRE****MINIVOLLEY 3 CONTRO 3**

Due squadre, composte da 3 giocatori in campo e da 3 riserve, si disputano un pallone al di sopra di una rete. Ogni squadra tenta di inviare e far cadere il pallone nel terreno avversario, mentre la squadra avversaria tenta di impedirlo. Ogni azione, dà diritto ad un punto; quando l'avversario commette fallo si acquista sia il punto che il diritto a rimettere in gioco la palla (servizio). Acquisito il diritto al servizio, i giocatori eseguono una rotazione in senso orario e una delle riserve subentra obbligatoriamente al compagno che avrebbe dovuto eseguire la battuta.

La palla è messa in gioco da dietro la linea di fondo campo in battuta (è vietata la battuta dall'alto).

Una squadra vince il set quando raggiunge il 21° punto. Le gare hanno la durata di 3 set. Si segna nel referto di gara un punto per ogni set vinto.

Per ulteriori chiarimenti vedi il paragrafo 4.4 "Minivolley – Caratteristiche e regole di gioco".

Dimensioni e distanze suggerite: campo m 12 x 6; altezza rete m 2,10

SCHEMI MOTORI	MODALITA'	MATERIALE
colpire	la palla in palleggio o bagher	<i>1 pallone da Minivolley rete da Minivolley</i>
	la palla con una mano (battuta e schiacciata)	
lanciare	la palla in palleggio o bagher verso un compagno o campo avversario	
respingere	la palla con le mani sopra la rete (muro)	
intercettare	la palla lanciata da traiettorie e direzioni diverse	

Minivolley

Caratteristiche e regole di Gioco

3.5 Regole di gioco

3.5.1 Scopo del gioco

Due squadre si disputano un pallone al di sopra di una rete. Ogni squadra tenta di inviare e far cadere il pallone nel terreno avversario. La squadra avversaria tenta di impedirlo.

3.5.2 Le squadre

Ogni squadra è costituita da 3 giocatori in campo e da 3 riserve. Le squadre possono essere maschili o femminili per la categoria Canguri; miste (maschili e femminili), per la categoria Leprotti.

Se una squadra resta con meno di 3 giocatori perde quel set conservando i punti acquisiti ed i set vinti.

3.5.3 Il campo - La rete - Il pallone

Il terreno di gioco è diviso da una rete in due quadrati di dimensioni variabili a seconda del livello di appartenenza. Le misure consigliate sono:

categoria	dimensioni campo	altezza rete
1° livello LEPROTTI	9 x 4,5 metri	2 metri
2° livello CANGURI	12 x 6 metri	2,10 metri

Per i più piccoli si consigliano esperienze di gioco diversificate e su campi ridotti (vedi programma categoria Topolini).

Per il 1° livello (Leprotti) si consiglia un pallone di materiale plastico leggero. Per il 2° livello (Canguri) si consiglia l'uso di un pallone di materiale plastico leggermente più pesante.

3.5.4 Posizione dei giocatori

I giocatori si piazzano nel loro campo nel modo più libero. Uno di essi, a rotazione, effettua il servizio. I giocatori di ogni squadra cambiano posto quando questa acquista il diritto a battere, ruotando di un posto in senso orario. Una riserva subentra obbligatoriamente al compagno che ha acquisito il diritto alla battuta.

3.5.5 Il servizio

La palla è messa in gioco dal giocatore di turno che si posiziona dietro la linea di fondo campo. Il giocatore colpisce la palla con una mano dal basso (al di sotto dell'altezza della spalla) in modo che essa sorvoli la rete senza toccarla e cada dentro il campo avversario. E' vietata la battuta dall'alto. Il giocatore non può entrare in campo né toccare la linea di fondo prima di aver colpito la palla.

Nella categoria Leprotti (primo livello) il servizio può essere effettuato leggermente all'interno del campo, anche in palleggio.

3.5.6 Il tocco di palla

Il contatto del giocatore con la palla può avvenire con ogni parte del corpo. La palla non deve essere afferrata o tenuta ma deve rimbalzare; non deve essere toccata due volte consecutive da parte del medesimo giocatore, salvo che dopo il “muro”.

Dopo un massimo di tre tocchi per squadra la palla deve nuovamente superare la rete.

3.5.7 Gioco a rete

I giocatori non devono mai toccare la rete né superarla sul piano verticale per toccare la palla, tranne che in azione di “muro”. Possono toccare la linea centrale ma non devono superarla completamente. La squadra che ha effettuato il muro ha diritto ancora a tre tocchi. Il giocatore di entrambe le squadre che ha effettuato l'ultimo servizio non può attaccare colpendo la palla al di sopra della rete né effettuare il muro.

3.5.8 Punteggio

Ogni azione dà diritto ad un punto; ogni volta che l'avversario commette fallo si acquisisce un punto e, qualora non fosse già così, il diritto a rimettere in gioco la palla (servizio).

Nella categoria Leprotti una squadra vince il set quando raggiunge il quindicesimo punto; nella categoria Canguri quando raggiunge il ventunesimo punto.

Le gare hanno la durata di due set per la categoria Leprotti (è previsto il pareggio) e di tre set per la categoria Canguri.

Nella classifica del concentramento ogni set vinto dà diritto ad un punto

3.5.9 L'arbitraggio

Il gioco è diretto da un mini-arbitro: fischia l'inizio delle azioni e le interruzioni conseguenti al mancato rispetto delle regole di gioco. Le decisioni arbitrali sono inappellabili.

L'arbitro inviterà i giocatori, i tecnici e i dirigenti ad avere un comportamento sportivo.