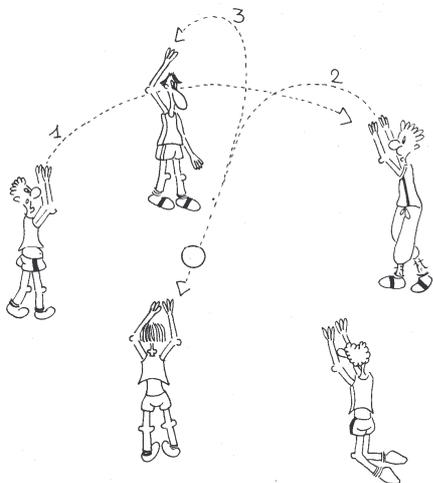




Settore Giovanile Giochi ed esercizi nel MiniVolley

Giochi tradizionali adatti alla pallavolo



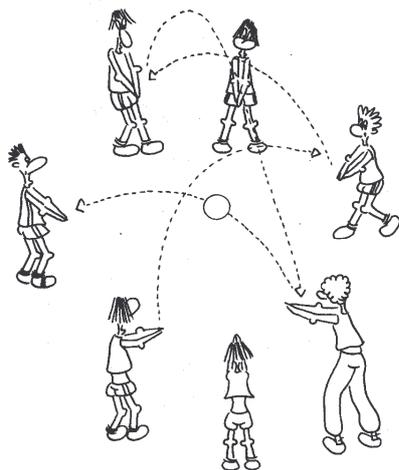
ASINO

Si può giocare in un numero imprecisato di bambini che si mettono in cerchio; si tira la palla a colui che lo precede e così via. Quando si sbaglia (la palla cade a terra) ci si deve mettere su di un piede solo, poi in ginocchio ed al terzo errore si viene eliminati. Il passaggio può essere fatto, specificando in palleggio, in bagher, oppure in tutti e due i modi.

Occorrente: 1 pallone

Spazio: qualsiasi

Varianti: doppio palleggio o bagher, lanci vari.

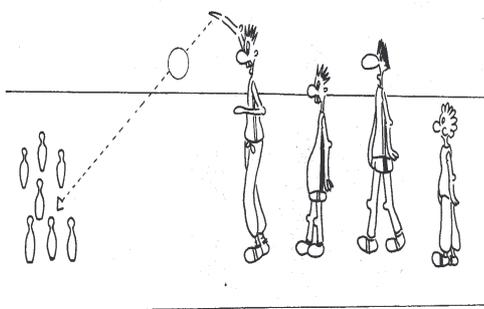


BOMBA

I giocatori in cerchio, palleggiano (oppure in bagher o con lanci vari) normalmente; allo stop dell'insegnante il giocatore che ha toccato la palla per ultimo viene eliminato.

Occorrente: 1 pallone

Spazio: qualsiasi



BOWLING

Disporre dei birilli, levette o bottiglie vuote alla fine di un corridoio largo 1,5/2 mt e lungo 6 mt. i giocatori a turno devono con il palleggio

(bagher, lanci vari o schiacciata) abbattere i birilli. Vince chi dopo un determinato numero di tiri avrà abbattuto più birilli possibile.

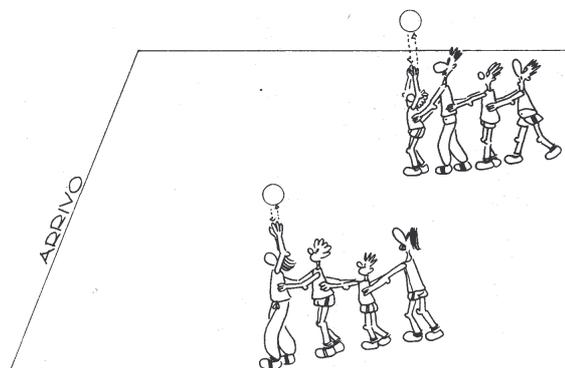
Occorrente: 1 pallone, nastro per il corridoio

Spazio: all'aperto o al chiuso.

Varianti: diminuire o aumentare la lunghezza del corridoio in base all'abilità dei bambini. Stabilire un punteggio per ogni birillo abbattuto.



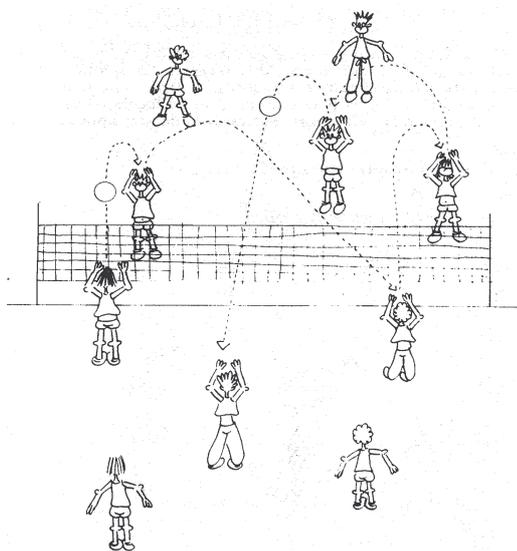
Settore Giovanile Giochi ed esercizi nel MiniVolley



MILLEPIEDI

Bambini divisi in squadre. Il primo palleggia sul capo e gli altri tenendosi alla vita di chi lo precede lo seguono. Quando il capo fila sbaglia (la palla cade a terra) immediatamente va in fondo alla fila ed il secondo prende il suo posto e così via. Vince la squadra che per prima taglia il traguardo.

Occorrente: 1 palla per squadra



BOMBA 2

I bambini, possibilmente in numero pari, sono divisi in due squadre disposte su un campo che è diviso in due parti uguali da una rete o da una corda. L'altezza della rete è proporzionata all'abilità dei bambini. Il gioco consiste nel lanciare (palleggiare, fare bagher o battuta pallavolo) la palla nel campo avversario, chi recupera male la palla facendola cadere a terra, passarla sotto la rete o lanciarla fuori dal campo viene eliminato. Vince chi nel tempo assegnato elimina più avversari.

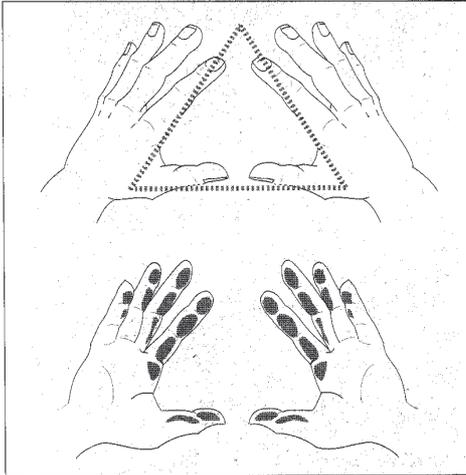
Occorrente: una palla, nastro per tracciare il campo.



Settore Giovanile Giochi ed esercizi nel MiniVolley

Esercizi sui fondamentali nel minivolley

Palleggio

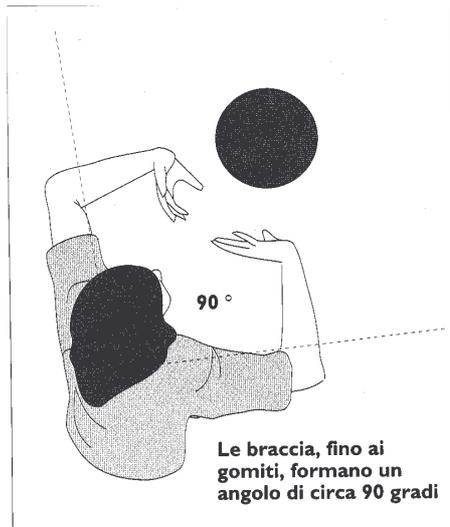


LE MANI

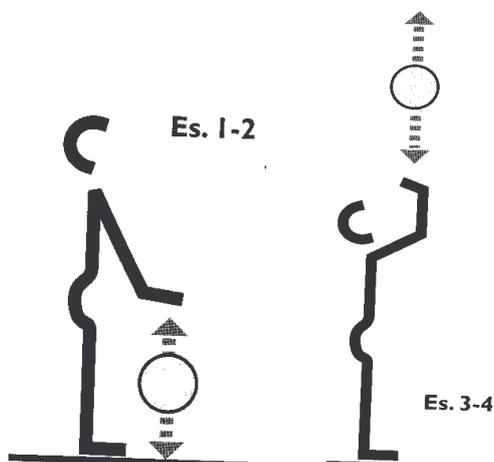
Pollici ed indici formano un triangolo isoscele. Le zone delle mani che vengono in contatto con la palla sono evidenziate dal colore scuro.

LE DITA

Né troppo rigide né, al contrario completamente rilassate. Il contatto con la palla deve avvenire con tutte e dieci le dita.



Al termine del palleggio, braccia e mani accompagnano la spinta della palla. Le braccia terminate la spinta, rimangono per un attimo distese e poi vengono richiamate naturalmente lungo il corpo.



1 – palleggi al suolo con tutte e dieci le dita

2 – palleggi al suolo alternativamente prima con gli indici, poi i medi, poi i pollici.

Finalità: sensibilizzazione delle dita

Consigli: non accompagnare troppo la palla ma lavorare sull'articolazione del polso; tenere le dita in leggera tensione, non rigide.

3 – palleggi verticali con tutte e dieci le dita all'altezza di circa 50 cm e senza far cadere la palla

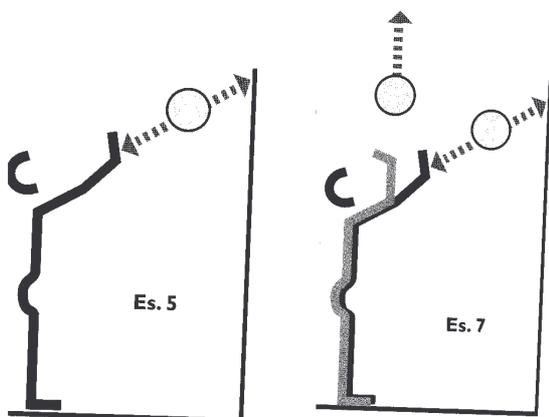
4 – come il 3 ma solo con i pollici, poi i medi e poi gli indici.

Finalità: sensibilizzazione delle dita, corretta posizione di palleggio.

Consigli: evitare palleggi troppo alti che provocherebbero uno spostamento.



Settore Giovanile Giochi ed esercizi nel MiniVolley



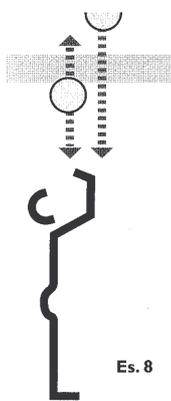
5 – palleggi contro il muro (distanza dal muro 50cm) senza far cadere la palla.

Finalità: sensibilizzazione delle dita e ricerca della corretta posizione del corpo.

Consigli: evitare palleggi troppo alti che provocherebbero uno spostamento.

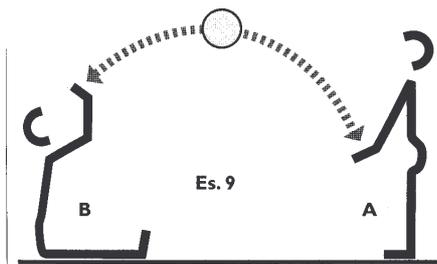
7 – primo palleggio contro il muro, il secondo verticale (distanza dal muro 1 mt, altezza del palleggio verticale 1 mt).

Finalità: variare la posizione dei polsi in base alla traiettoria di uscita della palla.



8 – palleggi verticali: il primo alto circa 50cm, il secondo alto sui 2 mt.

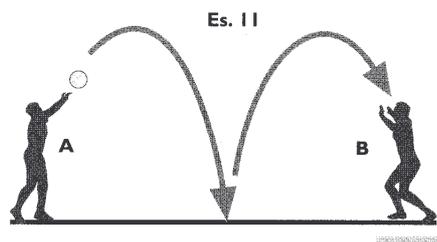
Finalità: variare la spinta delle braccia.



9 – a coppie: A lancia di precisione a B che da seduto (per terra o su una sedia) esegue un palleggio.

Finalità: sensibilizzazione delle dita.

Consigli: A deve lanciare con molta precisione.



11 – a coppie: A lancia la palla in alto verso B (a 5-6 mt di distanza) che, dopo un rimbalzo al suolo, la blocca o la colpisce di testa.

Finalità: studio della postura in funzione della traiettoria della palla.

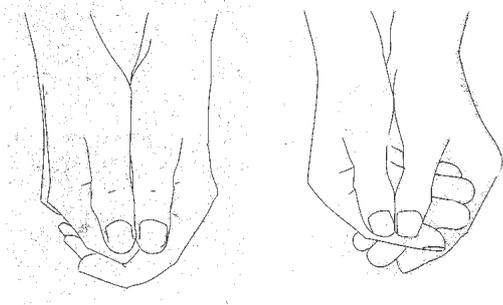
Consigli: A deve lanciare la palla alta per non mettere in difficoltà B.

Dopo questo esercizio si passa ad un palleggio diretto di B sempre dopo rimbalzo al suolo e poi A e B palleggiano senza rimbalzo al suolo e cercando di



Settore Giovanile Giochi ed esercizi nel MiniVolley

Bagher

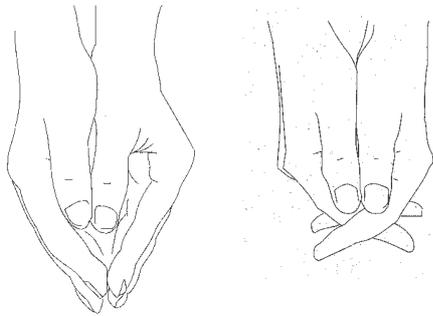


non far cadere la palla.

In fase di apprendimento è doveroso soffermarsi sui vari metodi di unione delle mani che permettono una giusta posizione degli avambracci e quindi un'omogenea superficie di rimbalzo per la palla.

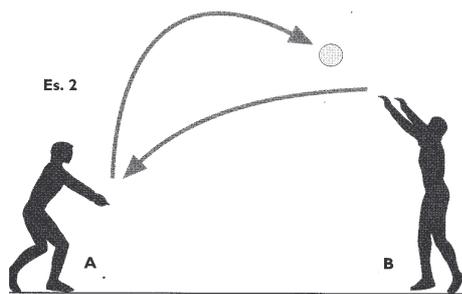
1 – la mano destra chiusa a pugno si adagia nella sinistra leggermente aperta.

2 – la mano destra a dita tese e unite si adagia nella sinistra, anch'essa a dita unite.



3 – mano destra e sinistra non hanno contatti diretti se non tramite i polsi che si toccano sulla faccia interna (con questa tecnica è facile incorrere nell'errore di separare gli avambracci troppo presto, sfalsando il piano di rimbalzo, per cui tale impostazione può creare problemi, in modo particolare nei principianti).

4 – le dita della mano destra si intrecciano con quelle della mano sinistra.



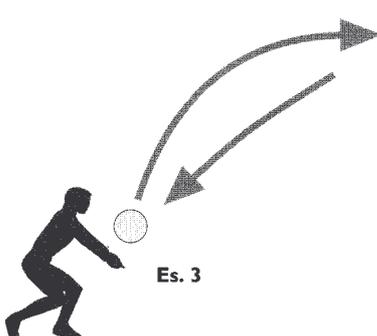
1 – un pallone a testa: lanciare la palla verso l'alto cercando di colpirla alternativamente con l'avambraccio destro e sinistro.

Finalità: abituare gli avambracci all'impatto della palla.

2 – a coppie: B lancia la palla ad A che respinge in bagher.

Finalità: sensibilizzare il colpo con le braccia unite.

Consigli: il lancio di B deve essere preciso.



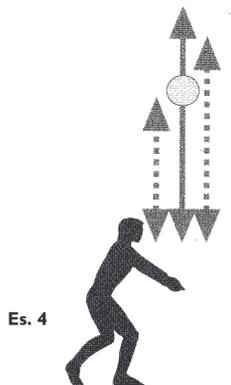
3 – una palla a testa: bagher contro il muro senza fermare la palla.

Finalità: sensibilizzazione del colpo sulla palla

Consigli: inizialmente si può alzare la palla su se stessi e poi inviare in bagher verso il muro. L'altezza del bagher deve essere di circa 2 mt.



Settore Giovanile Giochi ed esercizi nel MiniVolley



Es. 4

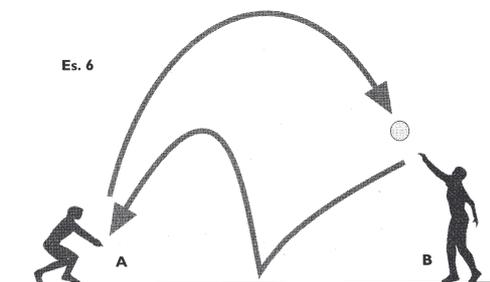
4 – una palla a testa: effettuare dei bagher verticali a differenti altezze.

Finalità: maggior sensibilizzazione del colpo sulla palla.

5 – a coppie: 5/6 mt di distanza, B lancia palline da tennis (o palle di piccole dimensioni) verso A che deve afferrarle al volo con le braccia all'altezza delle ginocchia.

Finalità: studio delle traiettorie

Consigli: effettuare lanci lenti ed utilizzare molte palline per non perdere tempo nel recupero.

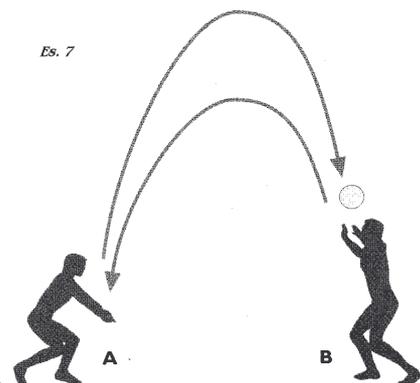


Es. 6

6 – a coppie con una palla: B lancia la palla per terra verso A che dopo il rimbalzo al suolo esegue il bagher.

Finalità: studio delle traiettorie ed esecuzione del bagher.

Consigli: cercare di far spostare il compagno dalla posizione di partenza



Es. 7

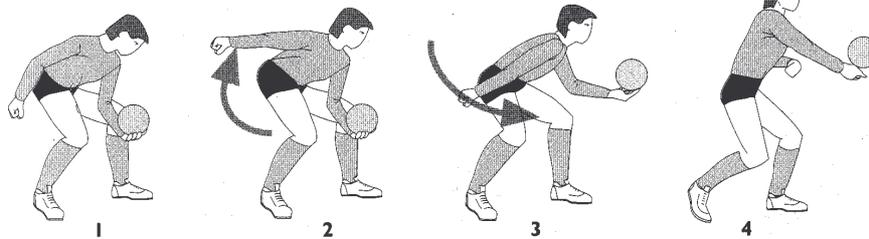
7 – a coppie con una palla: B palleggia ad A che risponde in bagher senza lasciar cadere la palla.

Finalità: migliorare l'esecuzione del bagher

Consigli: cercare di far spostare A

La battuta dal basso

Battuta dal basso in sequenza



1 – busto leggermente inclinato in avanti, gambe semi piegate e divaricate.

2 – la gamba arretrata è quella corrispondente al braccio che colpisce, il peso del corpo grava sulla gamba avanzata, la palla va tenuta con una sola mano e dovrà essere in linea con il braccio che colpisce.

3 – il braccio che colpisce la palla deve essere tenuto indietro e ben disteso.

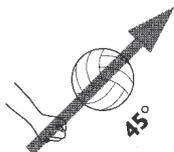
4 – i piedi sono rivolti nella direzione in cui si vuole indirizzare la palla.



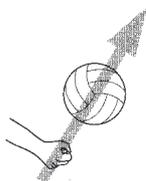
Settore Giovanile Giochi ed esercizi nel MiniVolley



Traiettoria
troppo bassa



Traiettoria corretta



Traiettoria
troppo alta

Per imprimere alla palla una traiettoria corretta, il braccio deve colpirla con un angolo di circa 45° rispetto al suolo: una variazione significativa di quest'angolo sarà quasi sicuramente causa di un servizio poco efficace o addirittura errato.

La palla dovrà essere colpita al centro in basso con il polso, il pugno o il palmo della mano aperto, il braccio dovrà essere disteso.

Esercizi

1 – una palla a testa: 2 mt di distanza effettuare battute verso il muro ad un'altezza di 2 mt dal suolo

Finalità: sensibilizzazione del colpo sulla palla

Consigli: cercare la precisione e non la forza

2 – come il n.1 ma aumentando la distanza dal muro (5/6 mt) ed inviando la palla ad un'altezza di (5/6 mt)

Finalità: inserimento del problema della forza.

3 – come il n.2, mirando a bersagli disegnati sul muro.

Finalità: sviluppo della precisione nel tiro

4 – a coppie in due campi diversi: A batte sopra la rete o filo, B ferma la palla e a sua volta batte verso A.

Finalità: esecuzione della battuta con il riferimento della rete **Consigli:** partire vicino alla rete, una volta acquisita sicurezza nella battuta aumentare la distanza tra A e B

Bibliografia:

La grammatica del gioco della pallavolo – M. Gori – S.S.S. Il manuale della pallavolo – G. Volpicella – Idea Libri