



## LA PALLAVOLO

ETÀ: 6-9 - maschi e femmine

**ATTREZZATURA:** 1 palla tipo volley per bambino/a, scotch di carta, una rete o un elastico per dividere la zona, un muro.

**SPAZIO:** 18 x 9 m (indiv. 2 x 2)

**DURATA:** 30'

### SPIEGAZIONE ATTIVITÀ

La Pallavolo è un gioco con la palla in cui si corre, si salta, si lancia, si respinge, si interagisce. Attenzione e prontezza sono indispensabili. Si inizia imparando a “trattare” la palla con il palleggio, il bagher, la battuta. Non potendo, come occorre, giocare in coppia e in gruppo, ci limitiamo a divertenti proposte individuali.

#### ALLENAMENTO 1

All'aperto, distanziati, con una palla a testa, cercare di non farla cadere eseguendo esercizi di conoscenza e manipolazione sul posto;

palleggiare la palla in alto, sempre più alta, cercando di restare sul posto, trattenendola leggermente e senza farsela sfuggire.

#### ALLENAMENTO 2

Dimostrazioni ed esercizi vari di familiarizzazione: palleggi sulla testa e contro una parete.

#### ALLENAMENTO 3

A muro distanziati 2 m. dai compagni e a turni successivi, sempre con la propria palla: palleggi cercandone il numero consecutivo maggiore.

#### ALLENAMENTO 4

A muro: cercare di cambiare direzione alla palla: verso dx- verso sin.;

migliorare il tocco di palla del palleggio.

#### ALLENAMENTO 5

Il bagher a 2 braccia verso l'alto, quindi verso una parete.

#### ALLENAMENTO 6

La battuta verso un riferimento (scotch sulla parete o a terra); idem facendo passare la palla oltre la rete.