



1)PALLAVOLO – ALLENAMENTO 2 – ETA' 10/11 ANNI

Titolo: *LE SCATOLE MAGICHE* **Materiale necessario:** 1 palla a testa, 3 scatoloni/cerchi a testa (anche di diverse dimensioni), filo/rete.

Spiegazione attività: Posizionare la rete/filo ad una altezza di 2 metri, ogni bambino avrà di fronte a sé i 3 scatoloni/cerchi che possono essere associati a un punteggio diverso a seconda della dimensione o della distanza dal bambino. Scopo dell'esercizio è quello di fare canestro all'interno dei cerchi/scatoloni con un palleggio al di sopra del filo/rete. Ogni bambino dovrà ovviamente recuperare la propria palla dopo ogni tentativo di canestro. Il gioco termina al raggiungimento di un punteggio prestabilito oppure al termine del tempo stabilito (in questo caso vince chi ha raggiunto il punteggio più alto).

giungimento di un punteggio prestabilito oppure al termine del tempo stabilito (in questo caso vince chi ha raggiunto il punteggio più alto).

2)PALLAVOLO – ALLENAMENTO 2 – ETA' 10/11 ANNI

Titolo: *CHI HA BUONA MIRA?* **Materiale necessario:** 1 palla a testa, nastro adesivo.

Spiegazione attività: Disegnare con il nastro adesivo dei quadrati (tutti della stessa dimensione) su di un muro ad un'altezza di 2 metri circa da terra. Ogni bambino dovrà mirare all'interno del quadrato effettuando un palleggio continuo. Il gioco termina al raggiungimento di un punteggio prestabilito oppure al termine del tempo stabilito (in questo caso vince chi ha raggiunto il punteggio più alto).

3)PALLAVOLO – ALLENAMENTO 2 – ETA' 10/11 ANNI

Titolo: *IL FUNAMBOLO* **Materiale necessario:** 1 palla a testa, filo.

Spiegazione attività: Tirare il filo a 2,15 metri di altezza da terra per una lunghezza di almeno 6 metri. Il bambino si posiziona sotto al filo ad una delle sue estremità: scopo dell'attività è quella di riuscire a percorrere tutta la lunghezza del filo palleggiando in modo continuo spostandosi, durante l'avanzamento, alternativamente a destra e a sinistra del filo (la palla deve obbligatoriamente passare sopra al filo ed il bambino sotto). E' opportuno porre un vincolo di numero minimo di 10 palleggi almeno lungo tutto l'avanzamento del filo. Vince il gioco il bambino che svolge l'esercizio, rispettando i vincoli predefiniti, impiegando il minor tempo.

4)PALLAVOLO – ALLENAMENTO 2 – ETA' 10/11 ANNI

Titolo: *LE STATUE ANIMATE* **Materiale necessario:** 1 palla a testa,.

Spiegazione attività: Ogni bambino parte da posizione in piedi, effettuando in modo continuo dei palleggi verso l'alto sopra la propria testa, dovrà cambiare la propria posizione mettendosi in ginocchio e tornando poi in posizione eretta sempre senza smettere di palleggiare. Lo stesso esercizio può essere svolto variando le posizioni da raggiungere: ad esempi, anziché in ginocchio, ci si può mettere seduti a gambe incrociate oppure in posizione supina (variazioni da valutare/applicare in base alle capacità dei bambini. Vince il gioco il bambino che riuscirà ad effettuare il maggior numero di variazioni di posizioni possibili nel tempo prestabilito.

5)PALLAVOLO – ALLENAMENTO 2 – ETA' 10/11 ANNI

Titolo: *CAMPO MINATO* **Materiale necessario:** 1 palla a testa, materiale vario che possa fungere da ostacolo

Spiegazione attività: viene creato un percorso posizionando a terra i vari oggetto a disposizione che fungeranno da ostacoli. Ogni bambino dovrà eseguire il percorso camminando effettuando dei palleggi sopra la propria testa in modo continuativo ed affrontare gli ostacoli senza toccarli (ad es: scavalcandoli oppure girandoci attorno...). Ogni bambino parte con un "bagaglio" di punti (ad es: 10 punti a testa), ogni volta che verrà toccato un ostacolo oppure si lascerà cadere la palla durante il percorso, verrà tolto un punto. E' opportuno stabilire quante volte il bambino dovrà effettuare il percorso: vince il gioco il bambino che al termine dell'attività rimarrà con il punteggio più alto.