



## PALLAVOLO

**ETÀ:** 10-11 anni (anche 12-17)

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

**SPAZIO:** 18 x 9

**DURATA:** 45'

### SPIEGAZIONE ATTIVITÀ

È un gioco con la palla che coordina azioni in cui si corre, si salta, si lancia, si respinge, si interagisce. Esse richiedono soluzioni immediate che mettono alla prova l'intelligenza. Si studiano palleggio, bagher e battuta. La progressione didattica richiede molte esperienze motorie: si passa dalla situazione "io e la palla", a "io, la palla, il compagno". Poi si introduce la rete e la situazione stimolante diventa "io, la palla e un compagno oltre la rete", per arrivare a perfezionare i fondamentali individuali e quelli di squadra onde giocare buone partite. Per la situazione corrente il limite è a proposte individuali (maggiori difficoltà esecutive per i 12-17enni).

#### ALLENAMENTO 1

Distanziati, una palla a testa: familiarizzazione e manipolazione cercando di non farla cadere palleggiando a una e a due mani.

#### ALLENAMENTO 2

Saper "attendere" la palla e capire l'intervento su di essa; palleggi contro una parete senza "trattenute".

#### ALLENAMENTO 3

A muro distanziati dai compagni, con la propria palla: cercare il maggior numero consecutivo di palleggi. Palleggi di testa.

#### ALLENAMENTO 4

A muro: palleggi cambiando direzione alla palla- zona dx- zona sin. ecc.

#### ALLENAMENTO 5

Il bagher verso l'alto con altezze variabili a un braccio o a 2, idem a parete.

#### ALLENAMENTO 6

Battuta verso un riferimento, a parete o a terra (scotch). Poi facendo passare la palla oltre la rete; su bersagli a terra.