Disciplina - Categoria

PALLAVOLO - ALLENAMENTO 1 (PALLEGGIO) e 2 (BAGHER)

Età dei giocatori

≥ 8 anni

Titolo

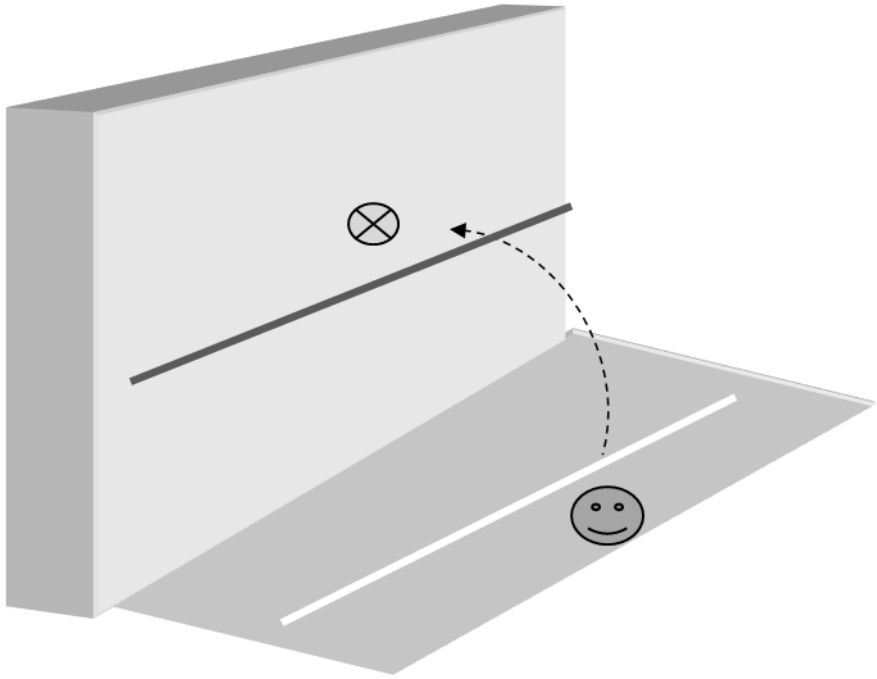
PALLA RIMBALZO

Materiale necessario

1 Pallone di pallavolo leggero per ogni partecipante – Nastro carta tracciare la linea di rimbalzo - Cinesini per delimitare il limite di posizione del giocatore.

Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsiasi tipo di terreno compatto della dimensione minima di 3 x 3 con difronte un muro liscio.



Durata attività

3 ÷ 5 minuti a giocatore

Spiegazione attività

Ogni atleta dovrà cercare di realizzare consecutivamente, senza errori o interruzioni, il maggior numero possibile di palleggi o bagher contro la parete. L'alternanza palleggio/bagher può essere obbligatoria.

Il giocatore non può oltrepassare la linea di tiro ed il pallone deve colpire la parete sopra la linea di rimbalzo. La distanza e l'altezza della linea deve essere adeguata all'età dei partecipanti.

Il punteggio ottenuto equivale al numero di palleggi effettuati consecutivamente (30 è il punteggio massimo ottenibile). Si considera il migliore risultato nei tre tentativi possibili.

La squadra acquisisce un punteggio pari alla media dei risultati ottenuti dai propri atleti.

Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO - PALLAVOLO

Età dei giocatori

≥ 10 anni

Titolo

PALLAVOLO CON I TELI / PALLA POMPIERE

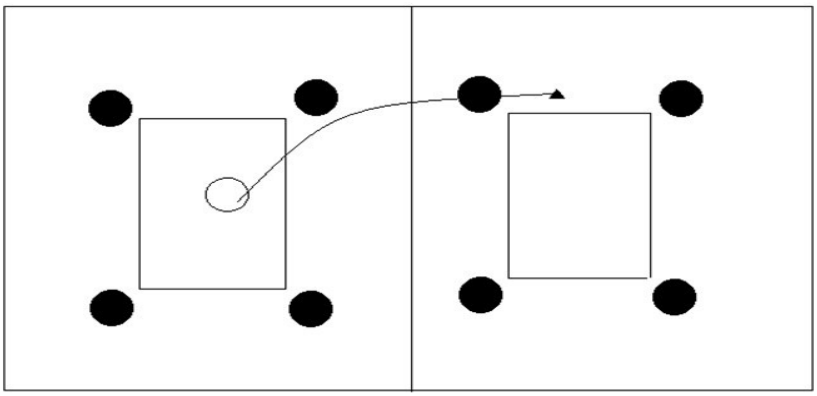
Materiale necessario

1 Palla da pallavolo - 1 Rete (o nastro testo) - 2 Teli (minimo 2 x 2 metri) -1 Segnapunti (opzionale)

Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsiasi tipo terreno della dimensione di almeno 5 x 10 mt.

Rete o nastro posto ad un'altezza adatta all'età dei partecipanti, ma non inferiore ai 2 metri.



Durata attività

10 ÷ 15 minuti o 3 set al 15

Spiegazione attività

I bambini si disporranno in due squadre da quattro giocatori per ogni campo.

Tenendolo per gli angoli (uno per ogni bambino) solleveranno un telo.

L'animatore e solo l'animatore, quando le squadre saranno pronte, metterà una palla all'interno del telo di una delle due squadre scelta a sorteggio (o a turno se si disputano più set).

I bambini coordinandosi tra loro dovranno tendere il telo per lanciare la palla nel campo avversario, dove gli altri giocatori si muoveranno insieme per prenderla al volo all'interno del loro telo. I punteggi vengono assegnati come il gioco della pallavolo. Vince chi allo scadere del tempo ha realizzato più punti o, nella variante a set, chi prima arriva a 15 punti.

Disciplina - Categoria

PALLAVOLO - ALLENAMENTO 3 (SERVIZIO O BATTUTA)

Età dei giocatori

≥ 6 anni

Titolo

PALLAVOLO – TIRO AL BERSAGLIO 2

Materiale necessario

1 pallone di pallavolo per giocatore – Nastro carta o cinesini per tracciare i tre bersagli – 3 Cerchi per indicare i punti di battuta

Spazio necessario/come organizzarlo

Campo da pallavolo, minivolley, green volley o beach volley.

……..

Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

Ogni giocatore deve battere il proprio pallone di pallavolo da tre punti diversi del campo stando dietro la linea di battuta e cercando di farlo cadere nel corrispondente bersaglio tracciato sul terreno di gioco oltre la rete.

Le distanze dei tre punti di battuta con il bersaglio possono essere differenziate ed assegnare un punteggio differente in funzione della difficoltà.

Disciplina - Categoria

PALLAVOLO - ALLENAMENTO 1 E 3 – PALLEGGIO, SERVIZIO O BATTUTA

Età dei giocatori

≥ 6 anni

Titolo

PALLAVOLO – TIRO AL BERSAGLIO 1

Materiale necessario

1 Pallone (da pallavolo, se possibile) per ogni giocatore - 1 Canestro gigante - Nastro segnaletico o cinesini per tracciare il punto di battuta

Spazio necessario/come organizzarlo

Campo da pallavolo, minivolley, green volley o beach volley.

Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

Ogni squadra dispone di N battute che i componenti a turno effettueranno colpendo il proprio pallone con le mani (tipo battuta della pallavolo e/o tipo palleggio accompagnato, idealmente metà e metà) cercando di centrare un canestro gigante posto ad alcuni metri di distanza dalla linea di battuta. Ogni componente dovrà personalmente recuperare il pallone appena tirato.

Ogni canestro centrato vale 1 punto.

Le squadre verranno classificate in funzione del numero complessivo di canestri realizzati.

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

CATEGORIA -> 6-9 ANNI

1 PREPARATI IN UNO SPAZIO AMPIO CON LA PALLA IN MANO

2 LANCIA LA PALLA MOLTO IN ALTO E LASCIALA RIMBALZARE

3 PRIMA DI OGNI RIMBALZO BATTI I PUGNI SOTTO LA PALLA

4 CONTINUA IL GIOCO FINO A QUANDO LA PALLA NON RIMBALZA PIÙ

OBIETTIVO

IMPARARE A LEGGERE LA PALLA E ANTICIPARE I MOVIMENTI

SUMMERLIFE
Per fare nuove tutte le cose

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

PALLAVOLO -> ALLENAMENTO 2

CATEGORIA -> 10-11 ANNI

1

PREPARATI IN POSIZIONE DI BAGHER

2

ALTERNA UN AFFONDO E DESTRA E UN A SINISTRA SENZA MAI APRIRE LE MANI

3

MENTRE TI RIALZI DA OGNI AFFONDO FAI UN BAGHER SU PALLA LANCIATA DA UN COMPAGNO

OBIETTIVO

FARE PIÙ RIPETIZIONI POSSIBILI SENZA FAR CADERE LA PALLA

SUMMERLIFE
Per fare nuove tutte le cose

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

CATEGORIA -> 12-17 ANNI

1

PREPARATI IN POSIZIONE DI BAGHER CON UN BARATTOLO IN MANO

2

CORRI ALL'INDIETRO FINO A UANDO IL TUO COMPAGNO TI LANCIA LA PALLA

3

FERMATI, APPOGGIA IN TERRA I BARATTOLO E RIMANDA LA PALLA IN BAGHER AL TUO COMPAGNO

OBIETTIVO

RIMANDARE LA PALLA PRECISA AL COMPAGNO

SUMMERLIFE
Per fare nuove tutte le cose

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

PALLAVOLO -> ALLENAMENTO 3

CATEGORIA -> 6-9 ANNI

1

CON LO SCOTCH DISEGNA UN QUADRATO SUL MURO AD UN METRO DA TERRA

2

POSIZIONATI A 2 METRI DAL MURO CON IL GINOCCHIO SINISTRO A 90° E L'ALTRO APPOGGIATO TERRA

3

CON UNA PALLINA NELLA MANO DESTRA FAI OSCILLARE IL BRACCIO SIMULANDO IL MOVIMENTO DELLA BATTUTA E LANCIA LA PALLINA NEL QUADRATO SUL MURO

Se sei mancino posiziona le gambe nel modo opposto

OBIETTIVO

FARE TANTE SIMULAZIONI DI BATTUTA PRECISE CENTRANDO L'OBIETTIVO

SUMMERLIFE
Per fare nuove tutte le cose

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

PALLAVOLO -> ALLENAMENTO 3

CATEGORIA -> 6-9 ANNI

1

CON LO SCOTCH DISEGNA UN QUADRATO SUL MURO AD UN METRO DA TERRA

2

POSIZIONATI A 2 METRI DAL MURO CON IL GINOCCHIO SINISTRO A 90° E L'ALTRO APPOGGIATO TERRA

3

CON UNA PALLINA NELLA MANO DESTRA FAI OSCILLARE IL BRACCIO SIMULANDO IL MOVIMENTO DELLA BATTUTA E LANCIA LA PALLINA NEL QUADRATO SUL MURO

Se sei mancino posiziona le gambe nel modo opposto

OBIETTIVO

FARE TANTE SIMULAZIONI DI BATTUTA PRECISE CENTRANDO L'OBIETTIVO

SUMMERLIFE
Per fare nuove tutte le cose

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

PALLAVOLO -> ALLENAMENTO 3

CATEGORIA -> 12-17 ANNI

1

CON LO SCOTCH DISEGNA SUL MURO UN QUADRATO A 2,5 METRI DA TERRA E UN ALTRO A 5 METRI

2

POSIZIONATI A 8/9 METRI DAL MURO

3

EFFETTUA LA BATTUTA DALL'ALTO CENTRANDO GLI OBIETTIVI, SE SE CAPACE ESEGUI IL GIOCO CON LA BATTUTA IN SALTO

SUMMERLIFE
Per fare nuove tutte le cose

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).

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 camminado 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.

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.

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.

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

CATEGORIA -> 6-9 ANNI

1

ATTACCA AL MURO UN FOGLIO A 2 METRI DA TERRA PER FARE IL BERSAGLIO

2

PREPARATI DAVANTI AL BERSAGLIO IN POSIZIONE DI PALLEGGIO

3

ALTERNA UN PALLEGGIO SOPRA LA TESTA E UNO SUL BERSAGLIO SENZA FERMARTI
SE TI RISULTA DIFFICILE TRATTIENI I PALLEGGI

OBIETTIVO

FARE PIÙ RIPETIZIONI POSSIBILI SENZA FAR CADERE LA PALLA

SUMMERLIFE
Per fare nuove tutte le cose

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

CATEGORIA -> 10-11 ANNI

ATTACCA AL MURO U
FOGLIO ALL'ALTEZZA
DELLA TUA FRONTE PI
FARE IL BERSAGLIO

EPARATI DAVANTI AL
SAGLIO, MOLTO VICINO
IURO E IN POSIZIONE DI
PALLEGGIO

3

EFFETTUA TANTI PALLE
SEGUITO UTILIZZANDO S
MOVIMENTO DEI POI

SUMMERLIFE
Per fare nuove tutte le cose

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

CATEGORIA -> 12-17 ANNI

1

POSIZIONATI DI FRONTE AD UNA CESTA A 2 METRI DI DISTANZA

2

EFFETTUA UN PALLEGGIO ALTO SOPRA LA TESTA E VOLTATI DI SPALLE ALLA CESTA

3

EFFETTUA UN PALLEGGIO ROVESCIATO SPINGENDO LA PALLA NELLA CESTA

SE RISULTA TROPPO DIFFICILE RESTA SEMPRE VOLTATO VERSO LA CESTA

OBIETTIVO

FARE PIÙ CANESTRI POSSIBILI CON IL PALLEGGIO ROVESCIATO

SUMMERLIFE
Per fare nuove tutte le cose

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

PALLAVOLO -> ALLENAMENTO 5

CATEGORIA -> 6-9 ANNI

1

ATTACCA AL MURO UN FOGLIO A 2 METRI DA TERRA PER FARE IL BERSAGLIO

2

POSIZIONATI A 4 METRI DAL MURO CON LA PALLA IN MANO

3

LANCIA IN ALTO LA PALLA E CON LA MANO FORTE COLPISCILA E CENTRA IL BERSAGLIO

OBIETTIVO

CENTRARE IL BERSAGLIO CON LA SCHIACCIATA

SUMMERLIFE

Per fare nuove tutte le cose

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

PALLAVOLO -> ALLENAMENTO 5

CATEGORIA -> 10-11 ANNI

1

ATTACCA UN FOGLIO AL MURO A 2,5 METRI DI ALTEZZA

2

POSIZIONATI 4 METRI DAL MURO E IMPUGNA UNA PALLINA NELLA MANO PIÙ FORTE

3

LANCIA LA PALLINA, TENENDO IL GOMITO ALTO E COLPISCI IL FOGLIO

OBIETTIVO

IMPARARE IL MOVIMENTO DELLA SCHIACCIATA E CENTRARE L'OBIETTIVO

SUMMERLIFE

Per fare nuove tutte le cose

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

PALLAVOLO -> ALLENAMENTO 5

CATEGORIA -> 12-17 ANNI

1

CON UN NASTRO PREPARA UNA RETE ALTA 2,5 METRI DA TERRA

2

IN UN CAMPO DISEGNA PER TERRA UN QUADRATO A 4 METRI DALLA RETE E UNO A 7 METRI

3

CON UNA PALLINA IN MANO FAI LA RINCORSA PER L'ATTACCO E LANCIA LA PALLINA NEI QUADRATI

OBIETTIVO

IMPARARE LA RINCORSA E LA CHIUSURA DEL POLSO

SUMMERLIFE
Per fare nuove tutte le cose