

# Lezioni MiniVolley

2010/2011

---

*Programmazione e struttura di 7 lezioni di minivolley per le scuole elementari.*

**Andrea Asta**

# Lezioni di Minivolley

## Attività nelle scuole elementari

Stagione Agonistica 2010/2011 - Istruttore: **Andrea Asta**

### INTRODUZIONE

#### Istruttori

- Istruttore: Andrea Asta

#### Atleti

- 20-25 ragazzi a classe

#### Volume settimanale

- 1 lezione da 50' - 60'
- 7 lezioni in tutto

#### Volume di gioco

- Torneo finale tra le classi a fine anno

### PROGRAMMA DEL DIRETTORE TECNICO

#### Contenuti da inserire

- (A) Palleggio
- (B) Bagher
- (C) Battuta
- (D) Attacco (per le quinte e le quarte)
- (E) Preparazione partita

#### Programmazione delle 7 lezioni

C	LEZ #1					LEZ #2					LEZ #3					LEZ #4					LEZ #5					LEZ #6					LEZ #7				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
3														*					*					*					*					*	
4																																			
5																																			

\* Solo rincorsa (con eventualmente lanci)

## Classi Terze

---

### 1. Lezione introduttiva

- Presentazione del corso
- Giochi di lanci e prese

### 2. Didattica del palleggio

- Il gesto tecnico del palleggio
- Gioco 1vs1: palla dentro e fuori, punto, turno di battuta, linea di battuta

### 3. Didattica del bagher

- Tecnica di bagher
- Didattica degli spostamenti
- Gioco 2vs2: il turno di battuta

### 4. Didattica della battuta dal basso

- Il gesto tecnico della battuta dal basso
- Gioco 3vs3: la rotazione ad ogni punto

### 5. Didattica della battuta dal basso

- Il gesto tecnico della battuta dal basso
- La rincorsa per l'attacco
- Gioco 4vs4: la rotazione

### 6. Didattica dell'attacco

- Il gesto tecnico della rincorsa d'attacco
- Gioco 4vs4: la sostituzione automatica in battuta

### 7. Lezione riepilogativa

- Il gesto tecnico della battuta dal basso
- Simulazione torneo

### **1. Lezione introduttiva**

- Presentazione del corso
- Giochi di lanci e prese
- Introduzione al palleggio

### **2. Didattica del palleggio**

- Il gesto tecnico del palleggio
- Introduzione al colpo d'attacco
- Gioco 1vs1: palla dentro e fuori, punto, turno di battuta, linea di battuta

### **3. Didattica del bagher**

- Tecnica di bagher
- Didattica degli spostamenti
- Gioco 2vs2: il turno di battuta

### **4. Didattica della battuta dal basso**

- Il gesto tecnico della battuta dal basso
- Gioco 3vs3: la rotazione ad ogni punto

### **5. Didattica della battuta dal basso**

- Il gesto tecnico della battuta dal basso
- La rincorsa per l'attacco
- Gioco 4vs4: la rotazione

### **6. Didattica dell'attacco**

- Il gesto tecnico della rincorsa d'attacco
- Il colpo sulla palla in attacco
- Gioco 4vs4: la sostituzione automatica in battuta

### **7. Lezione riepilogativa**

- Il gesto tecnico della battuta dal basso
- Simulazione torneo

### **1. Lezione introduttiva**

- Presentazione del corso
- Giochi di lanci e prese
- Utilizzo del palleggio

### **2. Didattica del palleggio e del bagher**

- Il gesto tecnico del palleggio e del bagher
- Gioco 1vs1: palla dentro e fuori, punto, turno di battuta, linea di battuta

### **3. Didattica della rincorsa d'attacco**

- Didattica della rincorsa
- Didattica degli spostamenti
- Gioco 2vs2: il turno di battuta

### **4. Didattica della battuta dal basso**

- Il gesto tecnico della battuta dal basso
- Introduzione al braccio d'attacco
- Gioco 3vs3: la rotazione ad ogni punto

### **5. Didattica della battuta dal basso**

- Il gesto tecnico della battuta dal basso
- Introduzione al braccio d'attacco
- Gioco 4vs4: la rotazione

### **6. Didattica dell'attacco**

- Il colpo sulla palla in attacco
- Gioco 4vs4: la sostituzione automatica in battuta

### **7. Lezione riepilogativa**

- Il gesto tecnico della battuta dal basso
- Simulazione torneo

**LEZIONI  
PER CLASSI**

**TERZE**

## Lezione #3/1 – Lezione introduttiva

---

### Presentazione del corso

- Presentazione istruttori
- Presentazione attività
- Presentazione torneo di fine anno
- Regole di base: protocollo iniziale, lezione, protocollo finale, fischio
- Nomi bambini e conteggio

### Corsa sulle linee del campo

- Meccanismo base: corsa in uno spazio con palla da controllare
- Spazi: tutte le linee della palestra, solo le linee da pallavolo, tutto il campo da pallavolo, zona difensiva, zona offensiva
- Controlli: con i piedi, con le mani

### Gioco dei cacciatori e delle lepri

- La lepre presa diventa cacciatore dell'altro campo
- Modalità: lanci liberi, obbligo di 3 passaggi prima del lancio, obbligo di passarla a tutti i cacciatori

### Gioco dello svuota – campo

- Spiegazione regole e protocollo al fischio
- Modalità: libero sopra e sotto rete, libero solo sopra, ad una mano

### Gioco dei bersagli

- Modalità: tiri liberi, tiri da sopra la fronte

#### Il gioco dei cacciatori e delle lepri

Due squadre: la squadra C dei cacciatori e quella L delle lepri. I cacciatori hanno una palla e possono passarsela o lanciairla per colpire una lepre.

Ogni lepre colpita dalla palla (al volo) è eliminata.

Se il gioco è ripetuto su due campi, una lepre colpita diventa cacciatore nell'altro campo.

#### Il gioco dello svuota – campo

Due squadre A e B separate dalla rete e N palloni. Ogni squadra deve fare in modo di avere meno palloni nel proprio campo rispetto all'avversario, al termine di un tempo prestabilito.

Al fischio, è vietato far partire nuovi lanci.

#### Il gioco dei bersagli

Due squadre A e B separate dalla rete, N palloni e M cerchi. Ogni squadra deve centrare i cerchi nel campo opposto. Ogni giocatore conta i propri punti e al termine del tempo prestabilito si sommano.

Non si può prendere una palla al volo, altrimenti chi ha lanciato è autorizzato a contarsi un punto aggiuntivo.

## Lezione #3/2 – Didattica del palleggio

---

### Parte introduttiva

- Tecnica delle mani nel palleggio
- Nomi bambini e conteggio

### Gioco del “Corri corri”

- Modalità: stop libero, stop seduto, stop seduto con i piedi, stop di fronte

### Progressione palleggio a coppie

- Lancio stile palleggio e stop
- Auto – lancio e palleggio e stop
- Modifica del tipo di stop: controllo di testa, ginocchio, spalla, gomito e stop

### Gioco del cerchio in palleggio

- Modalità “quello con il cerchio fermo”
- Modalità “quello con il cerchio a cercare la palla”

### Gioco 1 contro 1

- Le regole di gioco: palla dentro e fuori, punto, turno di battuta, linea di battuta
- Gioco in modalità 1 tocco libero e 2 tocchi liberi con battuta in palleggio

#### Il gioco del “Corri corri”

Giocatori divisi in N file. Il primo della fila (A) è rivolto verso il campo a gambe larghe, il secondo (B) ha la palla in mano dietro di lui. B lancia sotto le gambe di A, che, appena vede il lancio parte a recuperare la palla il prima possibile.

#### Il gioco del cerchio in palleggio

Un giocatore (A) con la palla e uno (B) con un cerchio. A palleggia, a cercare il canestro nel cerchio tenuto davanti da B.

**Modalità “quello con il cerchio fermo”:** l’obiettivo è la precisione del palleggio.

**Modalità “quello con il cerchio a cercare la palla”:** l’obiettivo è la valutazione della traiettoria, chi palleggia deve solo fare un colpo alto.

#### L’impostazione del palleggio

Nell’impostazione didattica e promozionale del palleggio, viene posta attenzione al meccanismo di entrata – uscita della palla nelle mani.

I giocatori, mediante ragionamenti guidati, devono arrivare alla conclusione che:

- Per l’accoglimento della palla, le dita devono essere aperte con i pollici rivolti al naso;
- Per la spinta, l’azione principale è data dalla flessione – estensione dei polsi;
- Per una gestione della palla, il punto di impatto deve essere sopra la verticale della fronte.



## Lezione #3/3 – Didattica del bagher

---

### Parte introduttiva

- Nomi bambini e conteggio
- Tecnica di bagher

### Il gioco dello specchio

- Spiegazione dei passi accostati
- 6/10 turni da 15" – 20": solo laterale, frontale e laterale, con anche la caduta, con anche un salto

### Gioco del cerchio con lanci da sotto stile bagher

- Modalità "quello con il cerchio fermo"
- Modalità "quello con il cerchio a cercare la palla"

### Progressione bagher

- A lancia, B risponde in bagher di controllo e stop
- A lancia, B risponde in bagher
- A palleggia, B risponde in bagher

### Gioco 2 contro 2

- Le regole di gioco: il turno di battuta tra i compagni
- Gioco in modalità libera con battuta in palleggio, poi con 2/3 tocchi obbligatori

#### Il gioco dello specchio

L'istruttore è di fronte agli atleti con una palla in mano; se la sposta a destra (sinistra), loro si spostano a sinistra (destra); stessa cosa per spostamenti frontali; se lancia la palla in aria, i giocatori saltano; se la lancia a terra, i giocatori vanno petto a terra.

#### Il gioco del cerchio in bagher

Un giocatore (A) con la palla e uno (B) con un cerchio. A lancia a due mani da sotto a gomiti distesi, a cercare il canestro nel cerchio tenuto davanti da B.

**Modalità "quello con il cerchio fermo":** l'obiettivo è la precisione del lancio.

**Modalità "quello con il cerchio a cercare la palla":** l'obiettivo è la valutazione della traiettoria, chi lancia deve solo fare un colpo alto.

#### L'impostazione del bagher

Nell'impostazione didattica e promozionale del bagher, viene posta l'attenzione sulla distensione dei gomiti e sulla conseguente impugnatura ottimale.

I giocatori, mediante ragionamenti guidati, devono arrivare alla conclusione che:

- Per costruire un piano di rimbalzo piatto ed efficace, i polsi devono essere extra - ruotati e protesi verso il basso;
- Per costruire un piano di rimbalzo solido, l'impugnatura deve essere solida.

Se possibile, porre attenzione, nelle correzioni individuali, alla divaricata delle gambe.

## Lezione #3/4 – Didattica della battuta dal basso

---

### Parte introduttiva

- Nomi bambini e conteggio
- Il gesto tecnico della battuta dal basso e i mezzi per imprimere forza alla palla

### Gioco dell'americana

- Stop + palleggio
- Palleggio di controllo, stop e palleggio
- Palleggio diretto
- Bagher

### Progressione battuta

- Prove libere a coppie
- Prove libere con la rete in mezzo

### Gioco dei bersagli

- Colpo in battuta dal basso

### Gioco 3 contro 3

- Le regole di gioco: la formazione a triangolo e la rotazione ad ogni punto
- Gioco in modalità libera con battuta in palleggio e tocchi liberi
- Gioco in modalità libera con battuta dal basso

#### Il gioco dell'americana

Giocatori divisi in N squadre, divisi a metà con la rete in mezzo. Si effettuano passaggi di vario tipo, con consegne tecniche varie, dopodiché si va in fila nel campo opposto.

Se la palla cade il conteggio riparte, se il gesto non è quello previsto ma la palla non cade si prosegue.

Vince chi ha fatto il massimo punteggio nel tempo consentito.

#### Il gioco dei bersagli

Due squadre A e B separate dalla rete, N palloni e M cerchi. Ogni squadra deve centrare i cerchi nel campo opposto. Ogni giocatore conta i propri punti e al termine del tempo prestabilito si sommano.

Non si può prendere una palla al volo, altrimenti chi ha lanciato è autorizzato a contarsi un punto aggiuntivo.

#### L'impostazione della battuta

Nell'impostazione didattica e promozionale della battuta dal basso, viene posta l'attenzione sui metodi utilizzati per imprimere forza e direzione alla palla.

I giocatori, mediante ragionamenti guidati, devono arrivare alla conclusione che:

- Per colpire con più forza, è necessario caricare il braccio da molto dietro;
- Per colpire con più forza, è necessario effettuare una spinta con le gambe.

Non è invece oggetto di particolare attenzione il tipo di colpo con la mano, a patto che sia a mano aperta rigida o pugno chiuso con palmo in alto.

## Lezione #3/5 – Didattica della battuta dal basso

---

### Parte introduttiva

- Nomi bambini e conteggio
- Tecnica di rincorsa d'attacco

### Gioco dei 7 passaggi

- Passaggi liberi, eventuale prima fase con 4-5 passaggi

### Progressione tecnica

- Lanci con sinistro avanti
- Lanci dopo rincorsa
- Battute libere

### Gioco dello svuota – campo

- Obbligo solo in palleggio o bagher
- Obbligo di colpo in battuta dal basso

### Gioco 4 contro 4

- Le regole di gioco: la formazione a quadrato e la rotazione
- Gioco in modalità libera

#### Il gioco dei 7 passaggi

Due squadre A e B. I giocatori di una squadra devono fare 7 passaggi consecutivi per fare un punto. Se la palla cade, passa agli avversari; se la palla è intercettata solamente, il conteggio prosegue.

Non vale ripassare la palla al compagno che l'ha appena passata.

#### Il gioco dello svuota – campo

Due squadre A e B separate dalla rete e N palloni. Ogni squadra deve fare in modo di avere meno palloni nel proprio campo rispetto all'avversario, al termine di un tempo prestabilito.

Al fischio, è vietato far partire nuovi lanci.

#### L'impostazione della rincorsa

Nell'impostazione didattica e promozionale della rincorsa dell'attacco, è bene concentrarsi esclusivamente sull'ultimo passo.

I giocatori, mediante ragionamenti guidati, devono arrivare alla conclusione che:

- Per avere un angolo favorevole verso il campo, il giocatore destrimano deve colpire la palla con il piede sinistro avanti;
- L'ultimo passo della rincorsa deve essere lungo, veloce e radente.

## Lezione #3/6 – Didattica dell'attacco

---

### Parte introduttiva

- Nomi bambini e conteggio
- Concetto del tempo di salto e del punto morto superiore

### Gioco della staffetta

- Ritorno facendo rimbalzare la palla
- Ritorno palleggiando sulla testa

### Progressione tecnica

- A lancia a due mani verso l'alto e batte le mani quando la palla è nel punto più alto
- A palleggia, B batte le mani quando la palla è nel punto più alto e la ferma al volo
- Uguale, ma B la ferma in salto dopo rincorsa
- Battute libere

### Gioco 4 contro 4

- Le regole del gioco: l'uscita del giocatore in battuta
- Gioco in modalità libera

#### **Il gioco della staffetta**

N squadre. Ogni squadra deve portare avanti e indietro M palloni, passandoli oltre la rete e afferrandoli al volo. Ogni giocatore porta i palloni a fondo campo (uno per volta) o li riporta indietro.

Vince la squadra che completa prima tutti i giocatori.

#### **L'impostazione del tempo di salto**

Nell'impostazione didattica e promozionale del tempo di salto, è importante focalizzare l'attenzione sul concetto di punto morto superiore di una traiettoria.

I giocatori, mediante ragionamenti guidati, devono arrivare alla conclusione che:

- E' importante prendere la palla nel punto più alto possibile;
- E' importante prendere la palla nel punto più alto possibile del proprio salto.

## **Lezione #3/7 – Lezione riepilogativa**

---

### **Simulazione torneo**

- Formazione 4 squadre
- Eventuale prima fase di prove di battute
- Gioco a tempo in modalità libera



A series of 30 horizontal dashed lines for writing.

**LEZIONI  
PER CLASSI**

**QUARTE**



## Lezione #4/1 – Lezione introduttiva

---

### Presentazione del corso

- Presentazione istruttori
- Presentazione attività
- Presentazione torneo di fine anno
- Regole di base: protocollo iniziale, lezione, protocollo finale, fischio
- Nomi bambini e conteggio

### Corsa sulle linee del campo

- Meccanismo base: corsa in uno spazio con palla da controllare
- Spazi: tutte le linee della palestra, solo le linee da pallavolo, tutto il campo da pallavolo, zona difensiva, zona offensiva
- Controlli: con i piedi, con le mani

### Gioco dei cacciatori e delle lepri

- La lepri presa diventa cacciatore dell'altro campo
- Modalità: lanci liberi, obbligo di 3 passaggi prima del lancio, obbligo di passarla a tutti i cacciatori

### Gioco dello svuota – campo

- Spiegazione regole e protocollo al fischio
- Modalità: libero sopra e sotto rete, libero solo sopra, ad una mano

### Gioco dei bersagli

- Modalità: tiri liberi, tiri da sopra la fronte

#### **Il gioco dei cacciatori e delle lepri**

Due squadre: la squadra C dei cacciatori e quella L delle lepri. I cacciatori hanno una palla e possono passarsela o lancia-la per colpire una lepri.

Ogni lepri colpita dalla palla (al volo) è eliminata.

Se il gioco è ripetuto su due campi, una lepri colpita diventa cacciatore nell'altro campo.

#### **Il gioco dello svuota – campo**

Due squadre A e B separate dalla rete e N palloni. Ogni squadra deve fare in modo di avere meno palloni nel proprio campo rispetto all'avversario, al termine di un tempo prestabilito.

Al fischio, è vietato far partire nuovi lanci.

#### **Il gioco dei bersagli**

Due squadre A e B separate dalla rete, N palloni e M cerchi. Ogni squadra deve centrare i cerchi nel campo opposto. Ogni giocatore conta i propri punti e al termine del tempo prestabilito si sommano.

Non si può prendere una palla al volo, altrimenti chi ha lanciato è autorizzato a contarsi un punto aggiuntivo.

## Lezione #4/2 – Didattica del palleggio

---

### Parte introduttiva

- Tecnica delle mani nel palleggio
- Nomi bambini e conteggio

### Gioco del “Corri corri”

- Modalità: stop libero, stop seduto, stop seduto con i piedi, stop di fronte

### Progressione palleggio a coppie

- Lancio stile palleggio e stop
- Auto – lancio e palleggio e stop
- Modifica del tipo di stop: controllo di testa, ginocchio, spalla, gomito e stop
- Auto – lancio e colpo d’attacco ad una mano

### Gioco del cerchio in palleggio

- Modalità “quello con il cerchio fermo”
- Modalità “quello con il cerchio a cercare la palla”

### Gioco 1 contro 1

- Le regole di gioco: palla dentro e fuori, punto, turno di battuta, linea di battuta
- Gioco in modalità 1 tocco libero e 2 tocchi liberi con battuta in palleggio

#### Il gioco del “Corri corri”

Giocatori divisi in N file. Il primo della fila (A) è rivolto verso il campo a gambe larghe, il secondo (B) ha la palla in mano dietro di lui. B lancia sotto le gambe di A, che, appena vede il lancio parte a recuperare la palla il prima possibile.

#### Il gioco del cerchio in palleggio

Un giocatore (A) con la palla e uno (B) con un cerchio. A palleggia, a cercare il canestro nel cerchio tenuto davanti da B.

**Modalità “quello con il cerchio fermo”:** l’obiettivo è la precisione del palleggio.

**Modalità “quello con il cerchio a cercare la palla”:** l’obiettivo è la valutazione della traiettoria, chi palleggia deve solo fare un colpo alto.

#### L’impostazione del palleggio

Nell’impostazione didattica e promozionale del palleggio, viene posta attenzione al meccanismo di entrata – uscita della palla nelle mani.

I giocatori, mediante ragionamenti guidati, devono arrivare alla conclusione che:

- Per l’accoglimento della palla, le dita devono essere aperte con i pollici rivolti al naso;
- Per la spinta, l’azione principale è data dalla flessione – estensione dei polsi;
- Per una gestione della palla, il punto di impatto deve essere sopra la verticale della fronte.

## Lezione #4/3 – Didattica del bagher

---

### Parte introduttiva

- Nomi bambini e conteggio
- Tecnica di bagher

### Il gioco dello specchio

- Spiegazione dei passi accostati
- 6/10 turni da 15" – 20": solo laterale, frontale e laterale, con anche la caduta, con anche un salto

### Gioco del cerchio con lanci da sotto stile bagher

- Modalità "quello con il cerchio fermo"
- Modalità "quello con il cerchio a cercare la palla"

### Progressione bagher

- A lancia, B risponde in bagher di controllo e stop
- A lancia, B risponde in bagher
- A palleggia, B risponde in bagher

### Gioco 2 contro 2

- Le regole di gioco: il turno di battuta tra i compagni
- Gioco in modalità libera con battuta in palleggio, poi con 2/3 tocchi obbligatori

#### Il gioco dello specchio

L'istruttore è di fronte agli atleti con una palla in mano; se la sposta a destra (sinistra), loro si spostano a sinistra (destra); stessa cosa per spostamenti frontali; se lancia la palla in aria, i giocatori saltano; se la lancia a terra, i giocatori vanno petto a terra.

#### Il gioco del cerchio in bagher

Un giocatore (A) con la palla e uno (B) con un cerchio. A lancia a due mani da sotto a gomiti distesi, a cercare il canestro nel cerchio tenuto davanti da B.

**Modalità "quello con il cerchio fermo":** l'obiettivo è la precisione del lancio.

**Modalità "quello con il cerchio a cercare la palla":** l'obiettivo è la valutazione della traiettoria, chi lancia deve solo fare un colpo alto.

#### L'impostazione del bagher

Nell'impostazione didattica e promozionale del bagher, viene posta l'attenzione sulla distensione dei gomiti e sulla conseguente impugnatura ottimale.

I giocatori, mediante ragionamenti guidati, devono arrivare alla conclusione che:

- Per costruire un piano di rimbalzo piatto ed efficace, i polsi devono essere extra - ruotati e protesi verso il basso;
- Per costruire un piano di rimbalzo solido, l'impugnatura deve essere solida.

Se possibile, porre attenzione, nelle correzioni individuali, alla divaricata delle gambe.

## Lezione #4/4 – Didattica della battuta dal basso

---

### Parte introduttiva

- Nomi bambini e conteggio
- Il gesto tecnico della battuta dal basso e i mezzi per imprimere forza alla palla

### Gioco dell'americana

- Stop + palleggio
- Palleggio di controllo, stop e palleggio
- Palleggio diretto
- Bagher

### Progressione battuta

- Prove libere a coppie
- Prove libere con la rete in mezzo

### Gioco dei bersagli

- Colpo in battuta dal basso

### Gioco 3 contro 3

- Le regole di gioco: la formazione a triangolo e la rotazione ad ogni punto
- Gioco in modalità libera con battuta in palleggio e tocchi liberi
- Gioco in modalità libera con battuta dal basso

#### Il gioco dell'americana

Giocatori divisi in N squadre, divisi a metà con la rete in mezzo. Si effettuano passaggi di vario tipo, con consegne tecniche varie, dopodiché si va in fila nel campo opposto.

Se la palla cade il conteggio riparte, se il gesto non è quello previsto ma la palla non cade si prosegue.

Vince chi ha fatto il massimo punteggio nel tempo consentito.

#### Il gioco dei bersagli

Due squadre A e B separate dalla rete, N palloni e M cerchi. Ogni squadra deve centrare i cerchi nel campo opposto. Ogni giocatore conta i propri punti e al termine del tempo prestabilito si sommano.

Non si può prendere una palla al volo, altrimenti chi ha lanciato è autorizzato a contarsi un punto aggiuntivo.

#### L'impostazione della battuta

Nell'impostazione didattica e promozionale della battuta dal basso, viene posta l'attenzione sui metodi utilizzati per imprimere forza e direzione alla palla.

I giocatori, mediante ragionamenti guidati, devono arrivare alla conclusione che:

- Per colpire con più forza, è necessario caricare il braccio da molto dietro;
- Per colpire con più forza, è necessario effettuare una spinta con le gambe.

Non è invece oggetto di particolare attenzione il tipo di colpo con la mano, a patto che sia a mano aperta rigida o pugno chiuso con palmo in alto.

## Lezione #4/5 – Didattica della battuta dal basso

---

### Parte introduttiva

- Nomi bambini e conteggio
- Tecnica di rincorsa d'attacco

### Gioco dei 7 passaggi

- Passaggi liberi, eventuale prima fase con 4-5 passaggi

### Progressione tecnica

- Lanci con sinistro avanti
- Lanci dopo rincorsa
- Battute libere

### Gioco dello svuota – campo

- Obbligo solo in palleggio o bagher
- Obbligo di colpo in battuta dal basso

### Gioco 4 contro 4

- Le regole di gioco: la formazione a quadrato e la rotazione
- Gioco in modalità libera

#### Il gioco dei 7 passaggi

Due squadre A e B. I giocatori di una squadra devono fare 7 passaggi consecutivi per fare un punto. Se la palla cade, passa agli avversari; se la palla è intercettata solamente, il conteggio prosegue.

Non vale ripassare la palla al compagno che l'ha appena passata.

#### Il gioco dello svuota – campo

Due squadre A e B separate dalla rete e N palloni. Ogni squadra deve fare in modo di avere meno palloni nel proprio campo rispetto all'avversario, al termine di un tempo prestabilito.

Al fischio, è vietato far partire nuovi lanci.

#### L'impostazione della rincorsa

Nell'impostazione didattica e promozionale della rincorsa dell'attacco, è bene concentrarsi esclusivamente sull'ultimo passo.

I giocatori, mediante ragionamenti guidati, devono arrivare alla conclusione che:

- Per avere un angolo favorevole verso il campo, il giocatore destrimano deve colpire la palla con il piede sinistro avanti;
- L'ultimo passo della rincorsa deve essere lungo, veloce e radente.

## Lezione #4/6 – Didattica dell'attacco

---

### Parte introduttiva

- Nomi bambini e conteggio
- Tecnica del colpo d'attacco

### Gioco della staffetta

- Ritorno facendo rimbalzare la palla
- Ritorno palleggiando sulla testa

### Progressione lancio d'attacco

- A palleggia, B colpo d'attacco, A stop
- A lancio alto, B colpo d'attacco in salto, A stop
- A colpo d'attacco, B bagher, A stop
- Battute libere

### Gioco 4 contro 4

- Le regole del gioco: l'uscita del giocatore in battuta
- Gioco in modalità libera

#### Il gioco della staffetta

N squadre. Ogni squadra deve portare avanti e indietro M palloni, passandoli oltre la rete e afferrandoli al volo. Ogni giocatore porta i palloni a fondo campo (uno per volta) o li riporta indietro.

Vince la squadra che completa prima tutti i giocatori.

#### L'impostazione del colpo d'attacco

Nell'impostazione didattica e promozionale del colpo d'attacco, è importante focalizzare l'attenzione sul concetto di distensione del gomito e utilizzo della mano.

I giocatori, mediante ragionamenti guidati, devono arrivare alla conclusione che:

- E' importante prendere la palla nel punto più alto possibile, quindi a gomito completamente disteso.
- Per imprimere velocità alla palla, è importante l'azione di frusta del polso e della rotazione della spalla;
- Per imprimere direzione alla palla, è importante l'azione della mano.

## **Lezione #4/7 – Lezione riepilogativa**

---

### **Simulazione torneo**

- Formazione 4 squadre
- Eventuale prima fase di prove di battute
- Gioco a tempo in modalità libera





A series of horizontal dashed lines for writing.

**LEZIONI  
PER CLASSI**

**QUINTE**

## Lezione #5/1 – Lezione introduttiva

---

### Presentazione del corso

- Presentazione istruttori
- Presentazione attività
- Presentazione torneo di fine anno
- Regole di base: protocollo iniziale, lezione, protocollo finale, fischio
- Nomi bambini e conteggio

### Richiami teorici

- Veloce richiamo alla tecnica di palleggio

### Corsa sulle linee del campo

- Meccanismo base: corsa in uno spazio con palla da controllare
- Spazi: tutte le linee della palestra, solo le linee da pallavolo, tutto il campo da pallavolo, zona difensiva, zona offensiva
- Controlli: con i piedi, con le mani, in palleggio di controllo

### Gioco dei cacciatori e delle lepri

- La lepre presa diventa cacciatore dell'altro campo
- Modalità: lanci liberi, obbligo di 3 passaggi prima del lancio, obbligo di 3 passaggi in palleggio, obbligo di passarla a tutti i cacciatori, se il tiro è preso al volo, il cacciatore è eliminato e passa nell'altro campo

### Gioco dello svuota – campo

- Spiegazione regole e protocollo al fischio
- Modalità: libero sopra e sotto rete, libero solo sopra, in palleggio, ad una mano

### Gioco dei bersagli

- Modalità: tiri liberi, solo palleggio

#### Il gioco dei cacciatori e delle lepri

Due squadre: la squadra C dei cacciatori e quella L delle lepri. I cacciatori hanno una palla e possono passarsela o lanciarla per colpire una lepre.

Ogni lepre colpita dalla palla (al volo) è eliminata.

Se il gioco è ripetuto su due campi, una lepre colpita diventa cacciatore nell'altro campo.

#### Il gioco dello svuota – campo

Due squadre A e B separate dalla rete e N palloni. Ogni squadra deve fare in modo di avere meno palloni nel proprio campo rispetto all'avversario, al termine di un tempo prestabilito.

Al fischio, è vietato far partire nuovi lanci.

#### Il gioco dei bersagli

Due squadre A e B separate dalla rete, N palloni e M cerchi. Ogni squadra deve centrare i cerchi nel campo opposto. Ogni giocatore conta i propri punti e al termine del tempo prestabilito si sommano.

Non si può prendere una palla al volo, altrimenti chi ha lanciato è autorizzato a contarsi un punto aggiuntivo.

## Lezione #5/2: Didattica del palleggio e del bagher

---

### Parte introduttiva

- Nomi bambini e conteggio
- Tecnica di palleggio e bagher

### Gioco del “Corri corri”

- Modalità: stop libero, stop seduto, stop seduto con i piedi, stop di fronte

### Progressione tecnica palleggio e bagher

- Auto – lancio e palleggio e stop
- Modifica del tipo di stop: controllo di testa, ginocchio, spalla, gomito e stop
- Controllo in bagher sul palleggio del compagno e risposta in palleggio
- Bagher a coppie
- Auto – lancio e colpo d’attacco ad una mano

### Gioco 1 contro 1

- Le regole di gioco: palla dentro e fuori, punto, turno di battuta, linea di battuta
- Gioco in modalità 1/2 tocchi liberi con uno dei due in bagher
- Gioco in modalità 1 tocco libero e 2 tocchi liberi con battuta in palleggio

#### Il gioco del “Corri corri”

Giocatori divisi in N file. Il primo della fila (A) è rivolto verso il campo a gambe larghe, il secondo (B) ha la palla in mano dietro di lui. B lancia sotto le gambe di A, che, appena vede il lancio parte a recuperare la palla il prima possibile.

#### L’impostazione del bagher

Nell’impostazione didattica e promozionale del bagher, viene posta l’attenzione sulla distensione dei gomiti e sulla conseguente impugnatura ottimale.

I giocatori, mediante ragionamenti guidati, devono arrivare alla conclusione che:

- Per costruire un piano di rimbalzo piatto ed efficace, i polsi devono essere extra – ruotati e protesi verso il basso;
- Per costruire un piano di rimbalzo solido, l’impugnatura deve essere solida.

Se possibile, porre attenzione, nelle correzioni individuali, alla divaricata delle gambe.

#### L’impostazione del palleggio

Nell’impostazione didattica e promozionale del palleggio, viene posta attenzione al meccanismo di entrata – uscita della palla nelle mani.

I giocatori, mediante ragionamenti guidati, devono arrivare alla conclusione che:

- Per l’accoglimento della palla, le dita devono essere aperte con i pollici rivolti al naso;
- Per la spinta, l’azione principale è data dalla flessione – estensione dei polsi;
- Per una gestione della palla, il punto di impatto deve essere sopra la verticale della fronte.

## Lezione #5/3: Didattica della rincorsa d'attacco

---

### Parte introduttiva

- Nomi bambini e conteggio
- Tecnica di rincorsa d'attacco

### Il gioco dello specchio

- Spiegazione dei passi accostati
- 6/10 turni da 15" – 20": solo laterale, frontale e laterale, con anche la caduta, con anche un salto

### Progressione tecnica

- A lancia a due mani verso l'alto e batte le mani quando la palla è nel punto più alto
- A palleggia, B batte le mani quando la palla è nel punto più alto e la ferma al volo
- Uguale, ma B la ferma in salto dopo rincorsa
- Uguale, ma B la ripalleggia in salto al compagno dopo rincorsa
- Uguale, ma provando il colpo d'attacco

### Gioco 2 contro 2

- Le regole di gioco: il turno di battuta tra i compagni
- Gioco in modalità libera con battuta in palleggio, poi con 2/3 tocchi obbligatori, punto in salto dopo rincorsa vale doppio

#### Il gioco dello specchio

L'istruttore è di fronte agli atleti con una palla in mano; se la sposta a destra (sinistra), loro si spostano a sinistra (destra); stessa cosa per spostamenti frontali; se lancia la palla in aria, i giocatori saltano; se la lancia a terra, i giocatori vanno petto a terra.

#### L'impostazione del tempo di salto

Nell'impostazione didattica e promozionale del tempo di salto, è importante focalizzare l'attenzione sul concetto di punto morto superiore di una traiettoria.

I giocatori, mediante ragionamenti guidati, devono arrivare alla conclusione che:

- E' importante prendere la palla nel punto più alto possibile;
- E' importante prendere la palla nel punto più alto possibile del proprio salto.

#### L'impostazione della rincorsa

Nell'impostazione didattica e promozionale della rincorsa dell'attacco, è bene concentrarsi esclusivamente sull'ultimo passo.

I giocatori, mediante ragionamenti guidati, devono arrivare alla conclusione che:

- Per avere un angolo favorevole verso il campo, il giocatore destrimano deve colpire la palla con il piede sinistro avanti;
- L'ultimo passo della rincorsa deve essere lungo, veloce e radente.

## Lezione #5/4: Didattica della battuta dal basso

---

### Parte introduttiva

- Nomi bambini e conteggio
- Tecnica di battuta dal basso

### Gioco dell'americana

- Stop + palleggio
- Palleggio di controllo, stop e palleggio
- Palleggio diretto
- Bagher

### Gioco dello svuota - campo

- Prima parte con prove libere di battuta dal basso
- Obbligo di colpo in battuta dal basso
- Obbligo di colpo in battuta dall'alto

### Gioco 3 contro 3

- Le regole di gioco: la formazione a triangolo e la rotazione ad ogni punto
- Gioco in modalità libera con battuta dal basso
- Gioco in modalità libera con battuta facoltativa anche dall'alto

#### Il gioco dell'americana

Giocatori divisi in N squadre, divisi a metà con la rete in mezzo. Si effettuano passaggi di vario tipo, con consegne tecniche varie, dopodiché si va in fila nel campo opposto.

Se la palla cade il conteggio riparte, se il gesto non è quello previsto ma la palla non cade si prosegue.

Vince chi ha fatto il massimo punteggio nel tempo consentito.

#### Il gioco dello svuota - campo

Due squadre A e B separate dalla rete e N palloni. Ogni squadra deve fare in modo di avere meno palloni nel proprio campo rispetto all'avversario, al termine di un tempo prestabilito.

Al fischio, è vietato far partire nuovi lanci.

#### L'impostazione della battuta

Nell'impostazione didattica e promozionale della battuta dal basso, viene posta l'attenzione sui metodi utilizzati per imprimere forza e direzione alla palla.

I giocatori, mediante ragionamenti guidati, devono arrivare alla conclusione che:

- Per colpire con più forza, è necessario caricare il braccio da molto dietro;
- Per colpire con più forza, è necessario effettuare una spinta con le gambe.

Non è invece oggetto di particolare attenzione il tipo di colpo con la mano, a patto che sia a mano aperta rigida o pugno chiuso con palmo in alto.

Per le prove di battuta dall'alto, si pone l'attenzione all'altezza del colpo e all'azione della mano, richiedendo sempre un colpo con rotazione della palla.

## Lezione #5/5: Didattica della battuta dal basso

---

### Parte introduttiva

- Nomi bambini e conteggio

### Gioco dei 7 passaggi

- Passaggi liberi, eventuale prima fase con 4-5 passaggi, eventuali passaggi solo in palleggio

### Gioco dei bersagli

- Modalità: solo palleggio, eventuale respinta in bagher, solo in battuta dal basso, solo in colpo d'attacco

### Gioco 4 contro 4

- Le regole di gioco: la formazione a quadrato e la rotazione
- Gioco in modalità libera

#### **Il gioco dei 7 passaggi**

Due squadre A e B. I giocatori di una squadra devono fare 7 passaggi consecutivi per fare un punto. Se la palla cade, passa agli avversari; se la palla è intercettata solamente, il conteggio prosegue.

Non vale ripassare la palla al compagno che l'ha appena passata.

#### **Il gioco dei bersagli**

Due squadre A e B separate dalla rete, N palloni e M cerchi. Ogni squadra deve centrare i cerchi nel campo opposto. Ogni giocatore conta i propri punti e al termine del tempo prestabilito si sommano.

Non si può prendere una palla al volo, altrimenti chi ha lanciato è autorizzato a contarsi un punto aggiuntivo.

## Lezione #5/6: Didattica dell'attacco

---

### Parte introduttiva

- Nomi bambini e conteggio
- Tecnica del colpo d'attacco

### Gioco della staffetta

- Ritorno facendo rimbalzare la palla
- Ritorno palleggiando sulla testa

### Gioco svedese dei 4 palloni

- Se possibile su due campi

### Progressione braccio d'attacco

- A coppie, colpi d'attacco e stop
- A coppie, colpi d'attacco e risposta in bagher (A-B)
- Con la rete in mezzo, passare una volta sopra e una volta sotto la rete

### Gioco 4 contro 4

- Le regole del gioco: l'uscita del giocatore in battuta
- Gioco in modalità libera

#### Il gioco della staffetta

N squadre. Ogni squadra deve portare avanti e indietro M palloni, passandoli oltre la rete e afferrandoli al volo. Ogni giocatore porta i palloni a fondo campo (uno per volta) o li riporta indietro.

Vince la squadra che completa prima tutti i giocatori.

#### Il gioco svedese dei 4 palloni

Un cacciatore deve prendere, toccandolo, uno degli altri giocatori. Ci sono in circolo 4 palloni (numero da calibrare in base ai partecipanti), che le lepri possono passarsi o tenere. Chi ha la palla in mano non può essere catturato dal cacciatore.

E' quindi importante provare a salvare il compagno che sta per essere catturato.

#### L'impostazione del colpo d'attacco

Nell'impostazione didattica e promozionale del colpo d'attacco, è importante focalizzare l'attenzione sul concetto di distensione del gomito e utilizzo della mano.

I giocatori, mediante ragionamenti guidati, devono arrivare alla conclusione che:

- E' importante prendere la palla nel punto più alto possibile, quindi a gomito completamente disteso.
- Per imprimere velocità alla palla, è importante l'azione di frusta del polso e della rotazione della spalla;
- Per imprimere direzione alla palla, è importante l'azione della mano.



## **Lezione #5/7: Lezione riepilogativa**

---

### **Simulazione torneo**

- Formazione 4 squadre
- Eventuale prima fase di prove di battute
- Gioco a tempo in modalità libera



A series of 30 horizontal dashed lines for writing.