

in questo numero:

**Comm.ne
Territoriale
STRUTTURA
GIOVANILE:**

REFERENTE COMITATO:

**FRANCESCA
SCALDAFERRO**

COMPONENTI:

Segreteria:

CARLA MARINELLO

Logistica:

GABRIELE DALLA VECCHIA

Immagine:

SONIA PERETTI

Animazione:

VALERIA SCOLARO

SETTORE TECNICO:

Referente:

FRANCESCA SCALDAFERRO

Componenti:

SABRINA BIASIOLO

FLAVIO GASPARELLA

- **Proposte motorie – 3° puntata**

Segreteria C.T. Struttura Giovanile:

dal 14/09/20, SU APPUNTAMENTO c/o Comitato Fipav:

lunedì e mercoledì (14.00 – 16.30)

martedì (09.00 – 12.30 e 14.00 – 16.30)

venerdì (09.00 – 12.30)

Per comunicazioni o informazioni in altri orari:

giovanile@fipavvicenza.it oppure 347/9828645



Carissimi Smart Coach e Dirigenti del sett. Promozionale, spett.li Società,
vi inviamo la 3° puntata delle proposte motorie, due i “temi”:

- I PERCORSI (colore AZZURRO).
- BATTUTA/BAGHER/PALLEGGIO (colore VERDE).

Restiamo a vostra disposizione, per domande, richieste, confronti, o qualsiasi altra comunicazione vorrete darci.

KEEP CALM, AND TENETE BOTTA!!



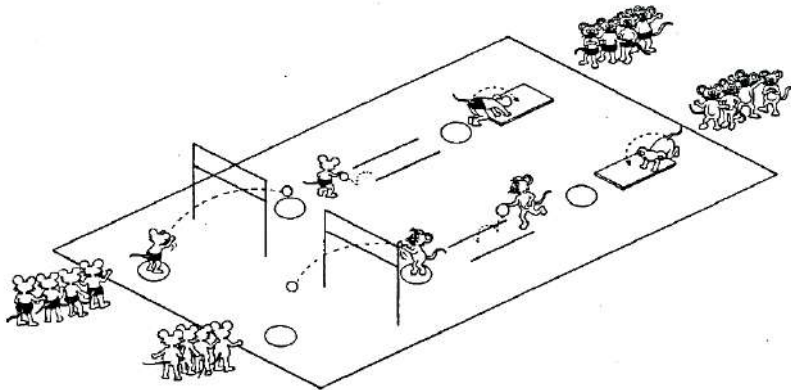
Valeria, Sonia, Sabrina, Gabriele, Francesca, Flavio, Carla.
C.T. Struttura Giovanile FIPAV Vicenza



ANDATA E RITORNO

Al VIA il primo giocatore di ogni squadra prende il pallone di minivolley, lo lancia facendolo passare fra 2 nastri legati ai 2 ritti del salto in alto, lo recupera e lo mette nel cerchio. In caso di errore il lancio viene ripetuto per un massimo di 3 tentativi. Il giocatore prende quindi il pallone da basket, palleggia all'interno del corridoio e lo deposita sull'altro cerchio, esegue una capovolta avanti sul tappeto e arriva sulla linea dove si trova il suo compagno, che partirà eseguendo il percorso inverso. Si assegna un punto alla squadra che effettua per prima il percorso nei due sensi, riportando cioè tutti i propri giocatori ai posti assegnati in partenza.

Dimensioni e distanze suggerite: campo 18 x 9, linea di lancio m. 2, altezza 1° nastro m. 1,50, altezza 2° nastro m. 2, larghezza corridoio cm 50, lunghezza corridoio m. 3.



MATERIALE: 2 tappetini, 6 cerchi, 2 palloni minivolley, 2 palloni minibasket, nastro segnaletico, 2 o 4 ritti.

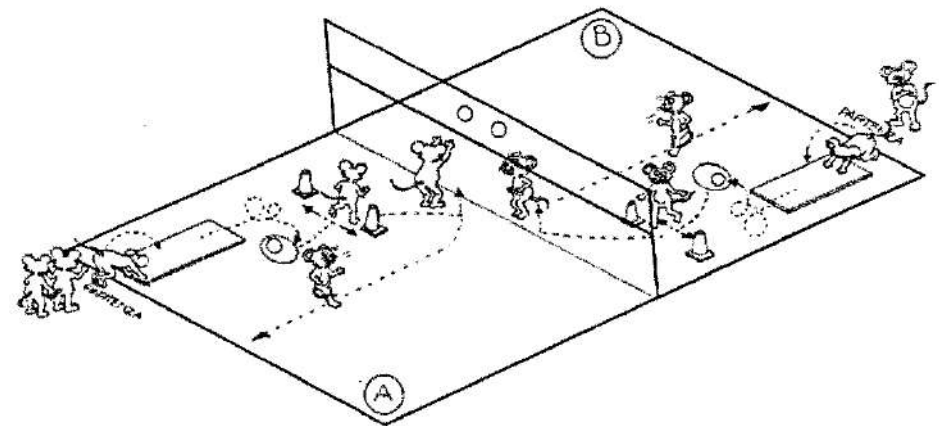
IL MURO

Al "Via" il primo giocatore di ogni squadra effettua una capovolta in avanti sul materassino (con assistenza); afferra il pallone posto dentro un cerchio ed esegue un rotolamento sul dorso (rullata); torna in piedi e posa la palla dentro il cerchio. Esegue quindi uno spostamento laterale a destra e uno a sinistra fra i coni, uno spostamento in avanti con arresto (toccando con le mani la linea centrale del campo) e salto a rete, toccando a due mani la palla sospesa in aria (legata alla rete).

Infine torna al posto con una corsa all'indietro e tocca il compagno che parte per eseguire lo stesso percorso.

Vince la squadra che esegue per prima il percorso con tutti i giocatori.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 12 x 6; distanza tra i coni: m.3; altezza pallone sospeso: m 1,80; altezza rete: m 1,90



MATERIALE: 2 materassini, 4 palloni da Minivolley, rete da Minivolley (o nastro o altro) 4 coni



PASSA LA PALLA

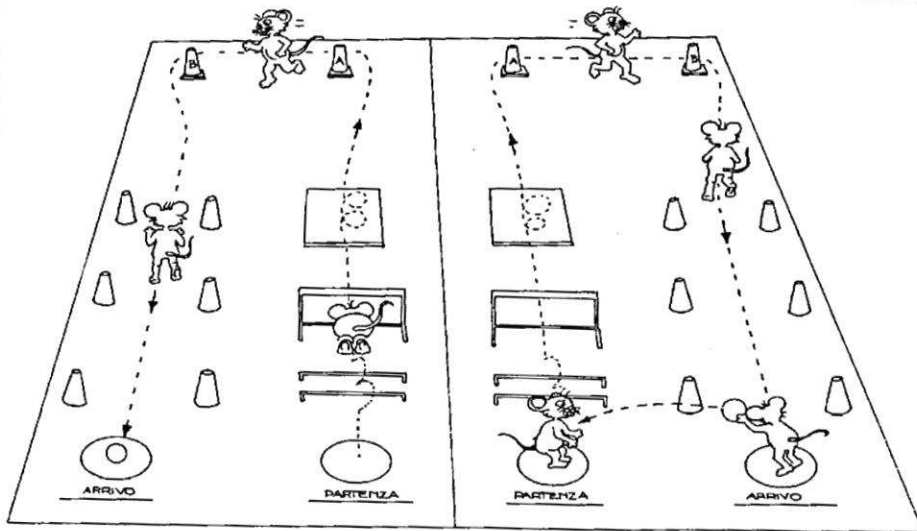
Il primo giocatore, dopo il fischio dell'arbitro, parte dal cerchio n° 1, salta i primi 2 ostacoli, passa sotto il successivo, esegue sul tappeto 2 rotolamenti sull'asse longitudinale, aggira il cono "A" e il cono "B", corre indietro all'interno di un corridoio formato dai coni, entra nel cerchio n° 2 dove trova una palla da minivolley, la lancia al compagno che si trova nel cerchio n° 1 (se il pallone non viene afferrato, senza uscire dal cerchio, il lancio deve essere ripetuto). Il pallone va riposto nel cerchio n° 2 dall'istruttore.

I giocatori successivi a turno partiranno con un nuovo segnale dell'arbitro.

Viene assegnato un punto al bambino che entra per primo nel cerchio n° 2 e uno alla squadra che esegue correttamente il lancio al bambino che si trova nel cerchio n° 1.

Vince la squadra che totalizza più punti. E' previsto il pareggio.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 18 x 9; tra gli over: cm 30; tra i coni A e B: m 3; larghezza corridoio: m 1; tra i coni: m 2; tra cerchio 1 e 2: m 3.



MATERIALE: 16 coni, 4 over da 10 cm, 2 tappetini, 2 palloni minivolley, 4 cerchi, 2 ostacoli da cm. 50.

LA GAZZELLA

Al "Via" il primo giocatore di ogni squadra, posto di spalle ai cerchi, esegue un saltello a piedi pari divaricati con mezzo giro, un saltello a piedi pari divaricati, un saltello con il piede destro o sinistro, un saltello a piedi pari divaricati, un saltello con il piede sinistro o destro, un saltello a piedi pari divaricati seguendo la disposizione dei cerchi e una corsa a passi lunghi effettuando un appoggio in ogni spazio delimitato da funicelle.

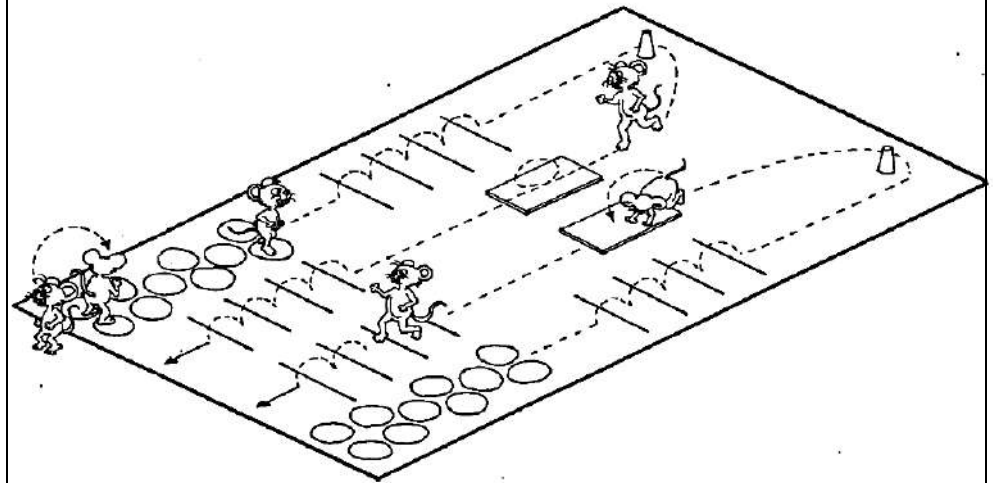
Aggira quindi il cono, fa una capovolta avanti sul tappetino, riprende la corsa normale ed esegue infine dei passi lunghi di corsa sui segnali fino al traguardo.

Se un bambino sbaglia i salti deve ricominciare il percorso dalla partenza; se nella corsa a passi lunghi tocca le linee di riferimento con i piedi, deve tornare indietro e riprendere il percorso dal punto in cui è stato toccato il riferimento.

Si assegna un punto al giocatore che arriva primo.

Vince la squadra che totalizza più punti. E' previsto il pareggio.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 18 x 9; tra le funicelle: cm 70-80; tra i cerchi: cm 30



MATERIALE: 2 coni, 2 tappeti, 20 cerchi, 6 funicelle (o altro materiale alternativo), gesso o nastro carta



INSEGUIMENTO

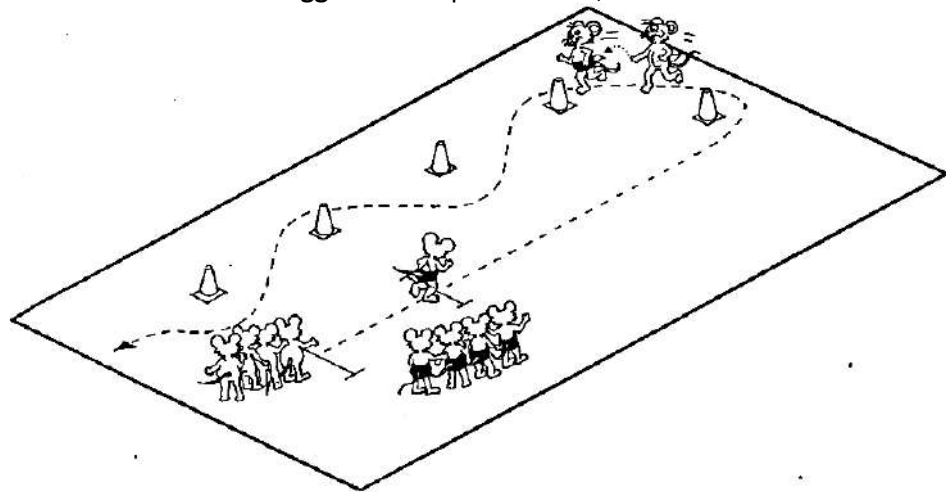
Tutti i partecipanti infilano un nastro (coda) nei pantaloncini. Parte un giocatore alla volta per ogni squadra. Il giocatore della squadra "A" scappa, mentre quello della squadra "B" insegue e può prendere la coda solo dopo aver aggirato la boa. Chi riesce a prendere la coda, deve scappare tornando alla propria riga di partenza ripassando dietro la boa; a questo punto i ruoli s'invertono e chi è stato acchiappato dovrà inseguire.

Il gioco si svolge in 2 manches invertendo i ruoli. **REGOLE:**

1. La linea di partenza del bambino che acchiappa è sistemata ad una distanza di m 2 dietro la linea di partenza del bambino che scappa.
2. Se il giocatore della squadra "A" riesce a superare il traguardo con il nastrino nei pantaloni guadagna 2 punti.
3. Se il giocatore della squadra "B" riesce a sfilare il nastrino e a rientrare sulla linea di partenza, ripercorrendo il percorso inverso, senza farsi sfilare il nastrino dal giocatore della squadra "A", che è diventato inseguitore, guadagna 2 punti.
4. Se il giocatore della squadra "A", diventato inseguitore, sfila il nastrino al giocatore della squadra "B", si assegna un punto ciascuno.

Vince la squadra che totalizza più punti. E' previsto il pareggio.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 18 x 9; tra i coni: m 2.

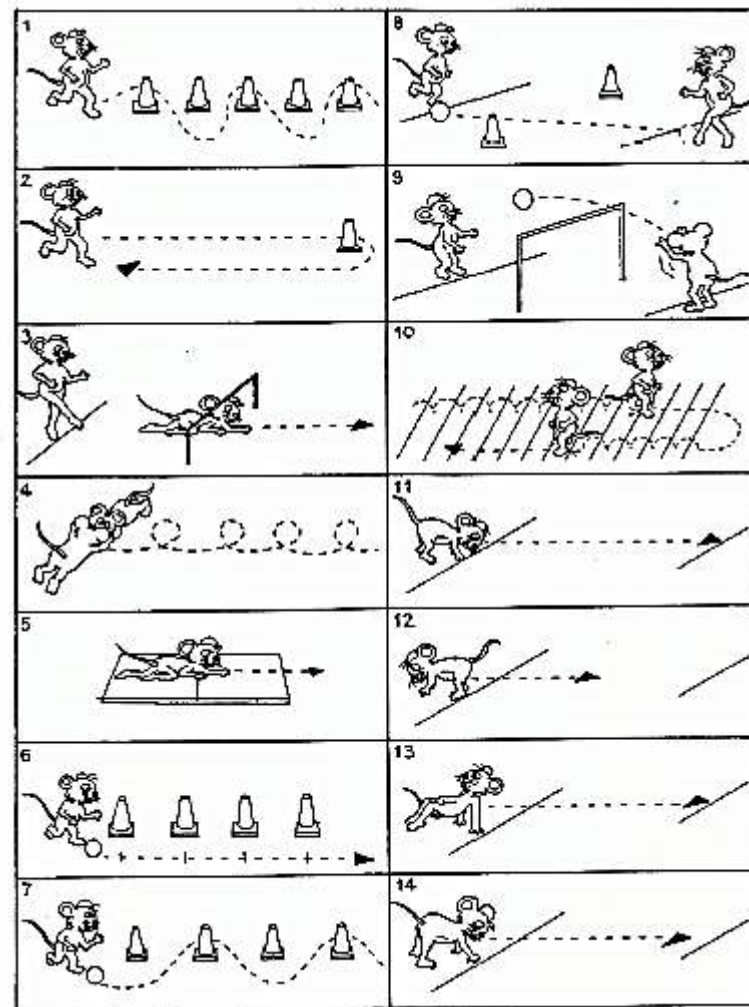


MATERIALE: nastri di 2 colori diversi (code), 5 coni.



LE PROVE DI ERCOLE

(alcuni esempi di andature per i percorsi....)



MATERIALE: nastri di 2 colori diversi (code), 5 coni.



STAFFETTA (2014)

Atleti posizionati in fila dietro a una linea, l'atleta "B" è di fronte alla propria squadra, oltre le stazioni.

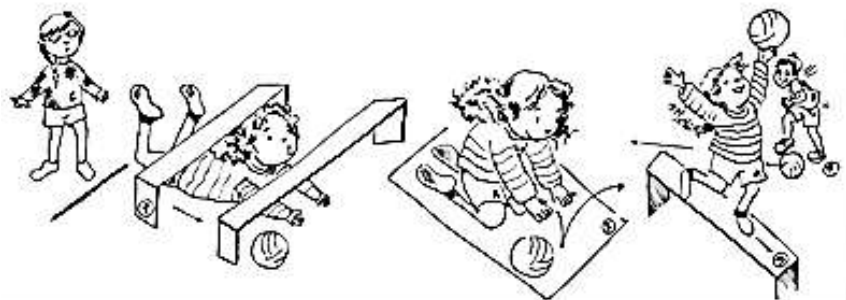
Al "via" il giocatore "A" con la palla in mano avanzerà verso le stazioni ed eseguirà:

stazione 1: strisciare sotto a 2 panche (oppure ostacoli); avanzerà verso la

stazione 2: capovolta avanti o "salamino"; avanzerà verso la **stazione 3:** cammino sopra a una panca o a dei mattoncini.

Dopo aver eseguito tutte le stazioni "A" prenderà il posto di "B", e "B" calciando la palla, la accompagnerà verso il compagno "C" in attesa e che ripartirà con la staffetta.

La squadra conquisterà un punto dopo che l'atleta ha eseguito tutte e tre le stazioni.



MATERIALE: 1 pallone, 2 panche/ostacoli, 1 tappeto, 1 panca/mattoncini x l'equilibrio,

PERCORSO MISTO (2012)

In fila, l'atleta A con la palla in mano, il compagno B in attesa oltre il canestro. Al via dell'arbitro l'atleta A esegue il percorso:

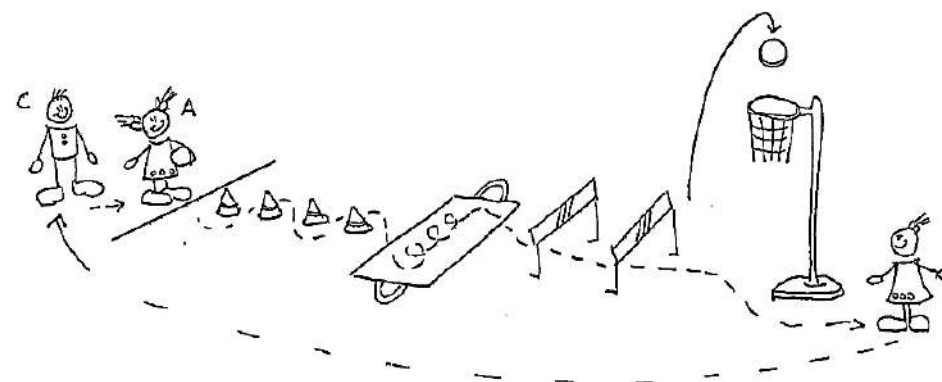
- passa a zig zag tra i coni palleggiando la palla a terra a due mani
- rotola sul tappeto tenendo la palla in mano alta sopra alla testa
- striscia sotto agli ostacoli spingendo avanti la palla con le mani
- esegue un palleggio a canestro

L'atleta B, in attesa, recupera la palla lanciata dal compagno A e correndo la consegna a C che riparte ad eseguire il percorso.

L'atleta A si pone in attesa oltre il canestro.

PUNTEGGIO:

1 punto ad ogni canestro.



MATERIALE. 1 pallone, 4 coni o clavette, 1 tappetino, 2 ostacoli o una panca, 1 canestro mobile da palleggiatori.



IL GRANDE TUFFO

A è posizionato davanti al materassino: al VIA esegue un tuffo di pancia sul materassino stesso, poi recupera la palla posta dentro al cerchio e senza uscire da esso, esegue una battuta che superi la fila dei compagni in attesa, posti a circa 2 mt. L'ultimo dei compagni D recupera la palla, la fa rotolare passando sotto alle gambe dei compagni, la riposiziona nel cerchio e si prepara davanti al materassino per eseguire il tuffo, la battuta ecc... Intanto A si pone davanti alla fila dei compagni che retrocede per mantenere la distanza dal cerchio.

1 punto per ogni battuta recuperata al volo dal compagno ultimo della fila.



MATERIALE: 1 pallone, nastro carta per posizionare la fila in attesa, 1 cerchio, 1 materassino

SOTTO-SOPRA

Due giocatori di ogni squadra si pongono frontalmente in uno spazio delimitato da un quadrato con un pallone per ciascuno.

Al "Via" ognuno di essi dovrà passare la palla al compagno ripetutamente per una durata di un minuto e secondo la seguente modalità: uno la farà rotolare per terra, l'altro dovrà lanciairla per avanti-alto. A metà della gara si dovranno invertire i ruoli.

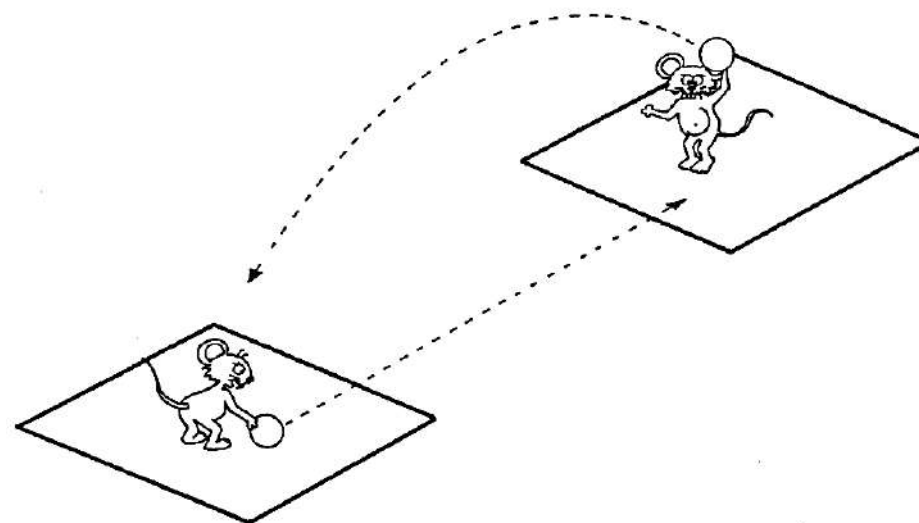
Il passaggio non viene considerato valido quando:

- la palla cade prima o dopo che il compagno la prenda
- il giocatore esce dal quadrato
- la palla viene presa fuori dal quadrato

Tutti i giocatori delle due squadre, divisi per coppie, eseguiranno il gioco.

Vince la squadra che, quando tutti i componenti avranno eseguito il gioco, avrà accumulato più punti. E' previsto il pareggio.

Dimensioni e distanze suggerite: quadrato di spazio di movimento 1 m. x 1 m., distanza tra i quadrati: 4,5 m.



MATERIALE: 2 palloni da Minivolley, nastro per tracciare i quadrati.



LANCIA E AFFERRA

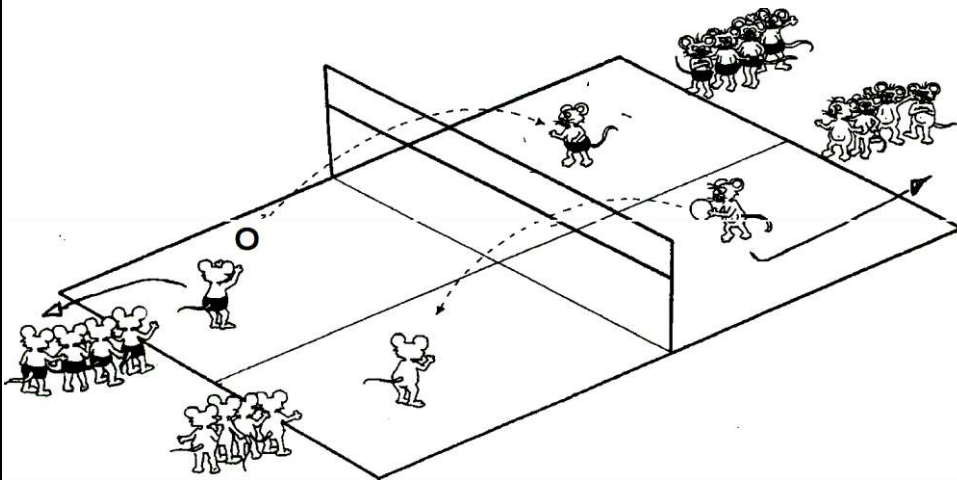
Confronto parallelo a squadre su un campo da Minivolley diviso longitudinalmente.

Ogni squadra è suddivisa in due gruppi, disposti frontalmente alla rete in due file in entrambe le metà campo.

Il primo della fila deve lanciare la palla oltre la rete verso il compagno capofila opposto e tornare poi in coda alla propria fila. Nel campo opposto il giocatore di turno deve afferrare al volo la palla e rilanciarla nell'altro campo. Così via di seguito nel tempo di 2 minuti.

Vince la gara la squadra che riesce a fare il maggior numero di passaggi nel tempo stabilito (se la palla cade il passaggio non deve essere considerato valido).

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 9 x m 4,5 suddiviso longitudinalmente in due parti; altezza della rete: m 1,90.



MATERIALE: 2 palloni da Minivolley, rete da Minivolley (o elastico o altro)

IL CAMPO MINATO

Due squadre disposte come da disegno. Il primo della fila (A) dotato di una palla si prepara per iniziare il gioco (da una posizione qualsiasi della propria metà campo), mentre l'altro (B) si dispone dall'altra parte della rete a recuperare i palloni. Al via "A" effettua un lancio (o una battuta dal basso) e manda la palla oltre la rete cercando di colpire un cerchio dopodiché si porta in coda al compagno "B" nel campo opposto. Dall'altra parte "B" recupera palla e se il cerchio è stato colpito lo toglie dal campo (sempre con la supervisione di un arbitro) e porta il pallone al compagno "C" ed infine si sposta in coda alla propria fila.

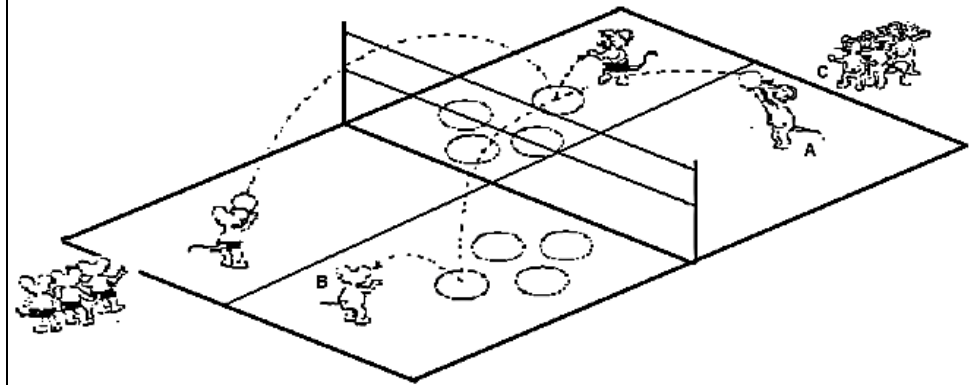
Si ottiene 1 punto ad ogni cerchio colpito dopo un lancio e tolto dal campo.

Se il cerchio viene colpito con una battuta dal basso i punti saranno 2

Colpiti tutti i cerchi l'arbitro provvederà a posizionare i cerchi nuovamente sul terreno di gioco con una nuova disposizione e così via.

Vince la squadra che allo scadere del tempo stabilito ha totalizzato il maggior numero di punti (cerchi colpiti e tolti) sommati nelle diverse manches.

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 4,5 x 9 Altezza rete: 1,70



MATERIALE: 2 palloni da Minivolley, 1 rete, 8 cerchi (4 per squadra).



BATTUTA E RIMBALZO

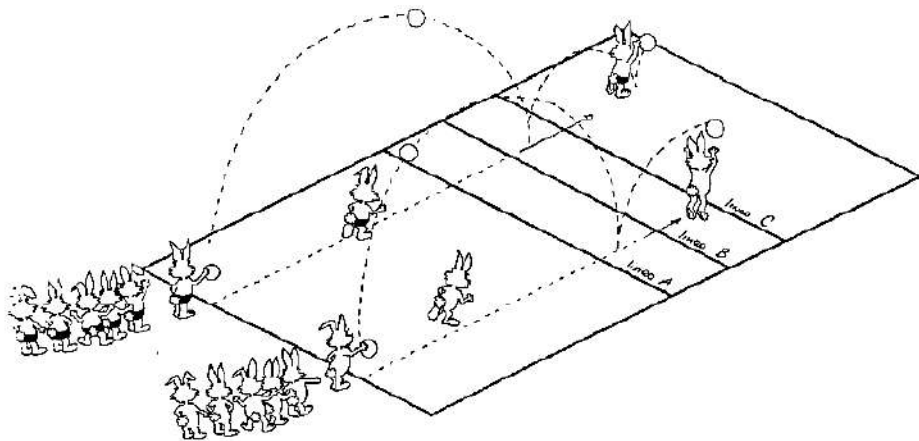
Al "Via" un giocatore batte la palla facendola rimbalzare oltre la linea "A" o "B" o "C" e di corsa cercherà di riprenderla prima che rimbalzi per la seconda volta. Conquista il punto (vedi tabella) chi riesce a bloccare la palla prima del secondo rimbalzo. I giocatori si alternano nelle prove.

Vince la squadra che totalizza più punti quando tutti i giocatori avranno eseguito la prova. E' previsto il pareggio.

Punteggio:

- oltre la linea "A": 1 punto
- oltre la linea "B": 2 punti
- oltre la linea "C": 3 punti

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 18 x 9; linea A: m 6; linea B: m 9; linea C: m 12.



MATERIALE: 2 palloni da Minivolley

SERVIZIO A BERSAGLIO

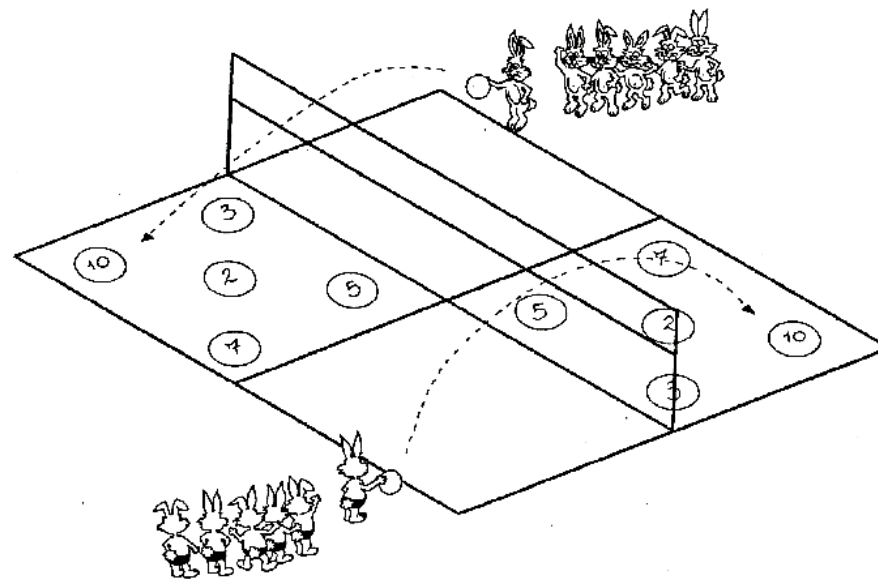
Gara di servizio a bersaglio tra due squadre, da svolgersi in due campi da Minivolley paralleli.

I componenti delle squadre si dispongono, con una palla ciascuno, in fila dietro la linea di fondo-campo; il gioco consiste nell'eseguire, uno di seguito all'altro, dei servizi, cercando di indirizzare la palla dentro dei cerchi disposti o disegnati nel campo oltre la rete. Ogni cerchio avrà un suo punteggio (vedi figura) e l'obiettivo è quello di realizzare quindi il punteggio più alto possibile con ogni servizio.

Dopo ogni esecuzione i partecipanti dovranno recuperare la palla e rimettersi in coda alla propria fila.

Vince la squadra che nel tempo di 2 minuti totalizza più punti. E' previsto il pareggio.

Dimensioni e distanze suggerite: campo m 9 x 4,5; altezza della rete: m 2



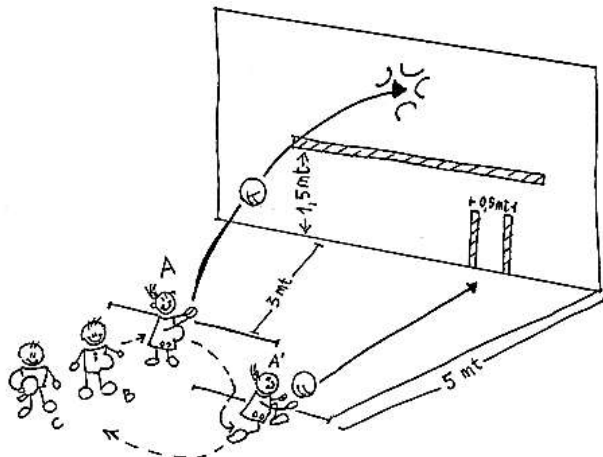
MATERIALE: 12 palloni da Minivolley, rete da pallavolo (o 2 ritti con un nastro), 10 cerchi.



LA PRECISIONE

Gli atleti sono disposti in fila dietro una linea distante circa 3mt dalla parete. Ad ogni atleta viene consegnato un palloncino gonfiato, da mettere sotto alla maglietta (i palloncini sono preparati dalla squadra ospitante).

L'atleta "A", primo della fila, rimbalza la palla a



terra e, con un bagher, cerca di inviare la palla al di sopra di una linea orizzontale segnata a muro. Se la palla supera la linea e **viene ripresa al volo dall'atleta**, la squadra conquista 1 punto. "A", una volta recuperata la palla, si sposterà dalla zona di gioco e si posizionerà di fronte a una parete, ad una distanza di 5mt. Nella parete (**IN BASSO**) sono state disegnate 2 linee verticali distanti tra loro 50 cm. L'atleta, mettendosi in ginocchio con il piede sx avanti, colpirà con la mano dx la palla, facendola rotolare e cercando di inviarla in mezzo alle 2 linee. Una volta colpita la palla si rialzerà, correrà in avanti per recuperare la palla e la consegnerà al primo compagno in attesa. **N.B. Il giro successivo l'atleta si posizionerà tenendo il piede dx avanti e colpendo la palla con la mano sx.**

N.B. Quando tutti gli atleti della squadra avranno eseguito un giro di rimbalzo a terra + bagher, si cambierà il fondamentale, eseguendo un rimbalzo a terra della palla + un palleggio (oppure semplicemente un lancio in posizione di palleggio sopra la linea), sempre cercando di superare la linea segnata a muro.

Dimensioni e distanze:

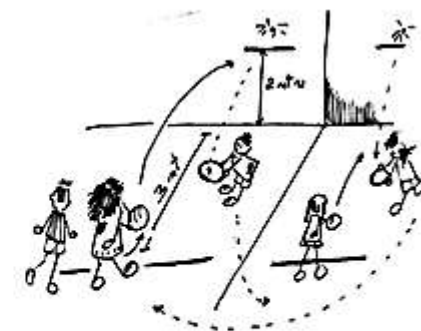
- ✓ Distanza tra la zona di inizio gioco e il muro: 3mt
- ✓ Distanza tra la "zona di battuta" e il muro: 5mt
- ✓ Linea orizzontale segnata a muro: 1,50mt

MATERIALE: 3 palloni da minivolley, 1 parete, linee tracciate

LA COPPIA

Predisporre 2 file di atleti della stessa squadra. I primi atleti di ogni fila si preparano vicino alla linea segnata sul terreno a circa 3 mt dalla parete, uno tiene in mano la palla, l'altro il cerchio. Chi ha la palla esegue una battuta a parete che deve andare al di sopra della linea segnata sul muro a circa 2-2½ mt di altezza; il compagno prontamente deve far entrare la palla nel cerchio prima che ricada a terra. Il cerchio va impugnato con le braccia aperte e tese all'altezza del diametro, in modo che il cerchio non sia troppo lontano dal corpo. Dopo l'esecuzione, gli atleti consegnano cerchio e palla ad altri 2 compagni e vanno dietro alla fila opposta, in modo da eseguire una volta la battuta e una volta il recupero.

PUNTEGGIO: 1 punto per ogni palla entrata nel cerchio, ma solo se ha impattato sopra la linea del muro.



MATERIALE: 1 cerchio, 1 pallone, nastro carta per segnare muro e pavimento.



PALLEGGIO E BAGHER VELOCI

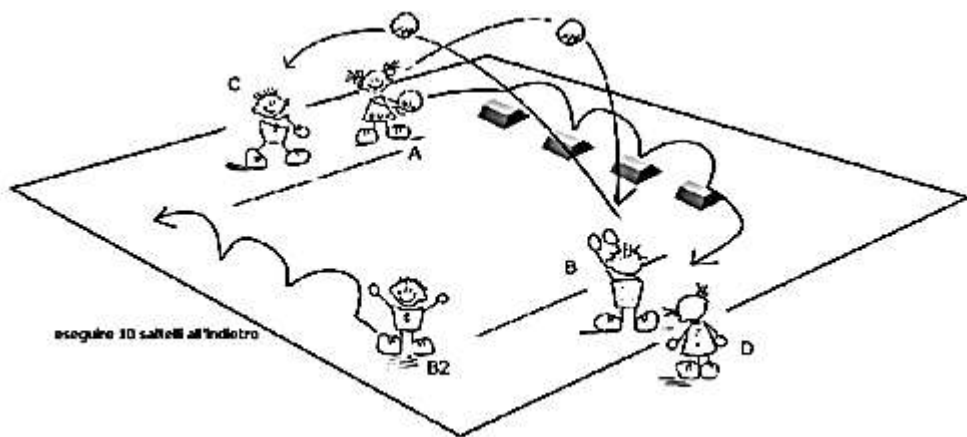
I giocatori di una squadra vengono suddivisi in due file, una di fronte all'altra ad una distanza di circa 4 metri. Al "Via" il primo della fila ("A"), lancia la palla in alto e, rimanendo dietro alla linea e dopo il rimbalzo a terra, con un PALLEGGIO, invia la palla al compagno di fronte "B" che cercherà di prenderla al volo. Se ci riesce, la squadra acquisirà un punto. Dopo aver palleggiato la palla "A", camminando sopra agli appoggi, cambierà fila, disponendosi dietro i compagni della fila opposta. "B" afferrato il pallone, eseguirà a sua volta il palleggio (da dietro alla linea) con la stessa modalità (rimbalzo a terra e palleggio).

Dopo aver palleggiato "B" eseguirà dieci saltelli all'indietro, prima di disporsi in coda alla fila opposta.

Dopo 15 TENTATIVI di palleggio gli atleti, con la stessa modalità, eseguiranno 15 TENTATIVI di BAGHER. (dopo 15 tentativi di bagher si ritornerà ad effettuare il palleggio ecc...)

N.B.: Il compagno "B" può muoversi liberamente all'interno del campo per prendere la palla al volo (e quindi far punto) ma, PER INIZIARE IL GIOCO, DEVE OBBLIGATORIAMENTE STARE DIETRO ALLA PROPRIA LINEA.

Dimensioni e distanze suggerite: spazio libero di circa 4 metri.



MATERIALE: 1 pallone da minivolley, 5 appoggi, 2 linee tracciate.

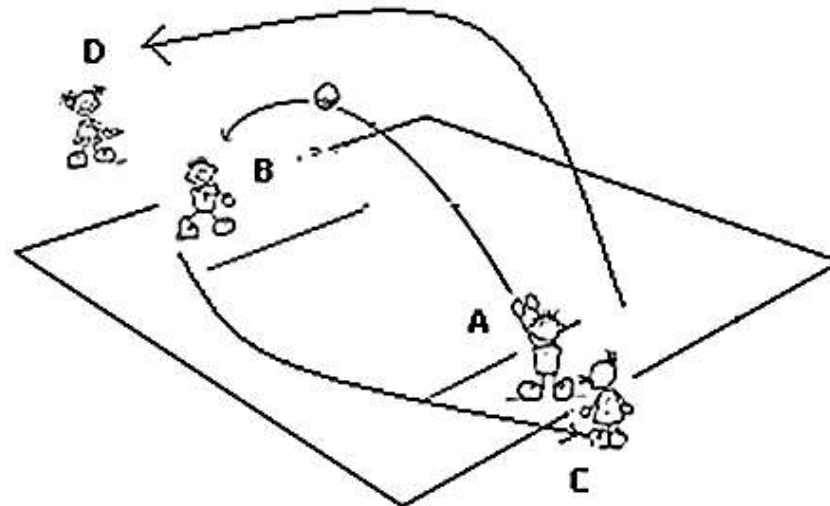
BATTUTA, PALLEGGIO E BAGHER

I giocatori di una squadra vengono suddivisi in due file, una di fronte all'altra ad una distanza di 4 metri. Al "Via" il primo della fila ("A"), con una battuta invia la palla al compagno "B", cercando di essere il più preciso possibile. "B", senza fermare la palla, con un palleggio manderà la palla al compagno di fronte "C", il quale, con un bagher la manderà al compagno "D" (la successione sarà BATTUTA-PALLEGGIO-BAGHER-PALLEGGIO-BAGHER-PALLEGGIO, ecc..., fino a quando la palla non cade o viene fermata). Ogni atleta, compiuto il gesto tecnico, dovrà correre a posizionarsi nella fila opposta. Nota Bene:

- ✓ il fondamentale di battuta serve ad iniziare il gioco, poi si prosegue con l'alternanza del palleggio e del bagher;
- ✓ se la palla cade, o viene fermata, o viene eseguito un fondamentale non richiesto si ricomincerà con una battuta;
- ✓ a palla caduta o fermata o fondamentale non richiesto, i punti fatti si mantengono e si riprende da dove la squadra si era fermata.

Vince la squadra che allo scadere del tempo stabilito ha totalizzato il maggior numero di punti (1 punto ogni palleggio e bagher eseguiti).

Dimensioni e distanze suggerite: spazio libero di circa 4 m.



MATERIALE: 1 pallone da minivolley, 2 linee tracciate.



GIRABAGHER

In fila, il primo con palla in mano la consegna all'istruttore si sposta o a dx o a sx della fila, dove sono posti i cinesini a 2 m di distanza.

Appena arriva al cinesino, l'istruttore lancia la palla e l'atleta si ferma e risponde in bagher.

Se la palla arriva all'istruttore senza cadere a terra, la squadra guadagna 1 punto. Dopo il bagher, tornare in coda alla fila.

Attività: gli atleti nel ritorno alla fila eseguono passo incrociato.

Dimensioni e distanze:

- ✓ Distanza tra istruttore e cinesini: 2 m.



MATERIALE: 1 pallone da minivolley, 2 cinesini.

LA BOMBA

I giocatori, divisi in due squadre, sono disposti sulla linea di fondo del proprio campo.

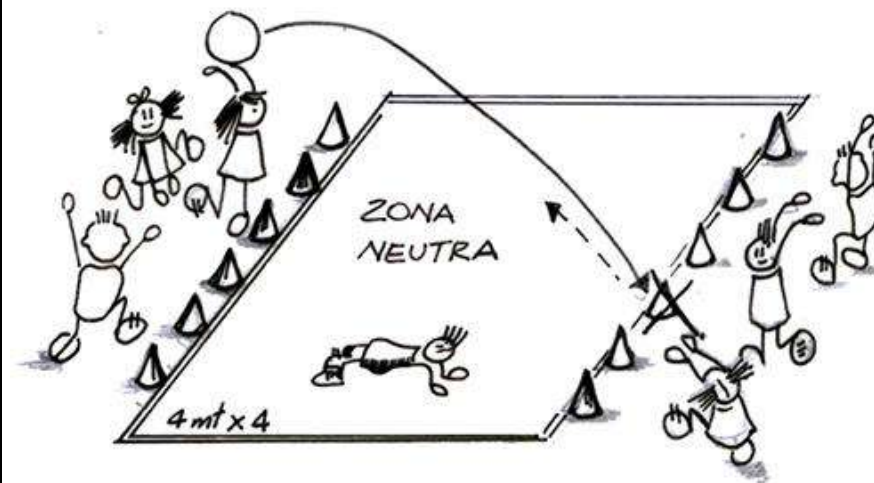
Gli atleti dovranno recuperare una palla proveniente dal campo di fronte e con un rimbalzo a terra (lancio a due mani) e bagher cercheranno di inviare la palla verso le clavette avversarie così da abatterle.

I bagher devono essere effettuati dalla linea di fondo campo; per recuperare i palloni che si fermano nella zona neutra i giocatori partiranno dalla linea di fondo in posizione di quadrupedia (a 4 zampe) e porteranno indietro il pallone (scegliendo il modo più appropriato)

Le clavette abbattute possono essere subito sistemate dall'allenatore.

Vince la squadra che allo stop ha abbattuto il maggior numero di clavette.

Dimensioni zona neutra: 4x4m



MATERIALE: 2 palloni, Zona neutra segnata a terra, 6 clavette (o birilli o bottigliette da ½ l. di acqua).



LA SCELTA

Gli atleti sono disposti in fila uno dietro all'altro; l'allenatore è di fronte alla fila di bambini. A sinistra della fila sono posizionati 6 appoggi per l'equilibrio, a destra dei cerchi. L'allenatore ha a disposizione 2 palloni.

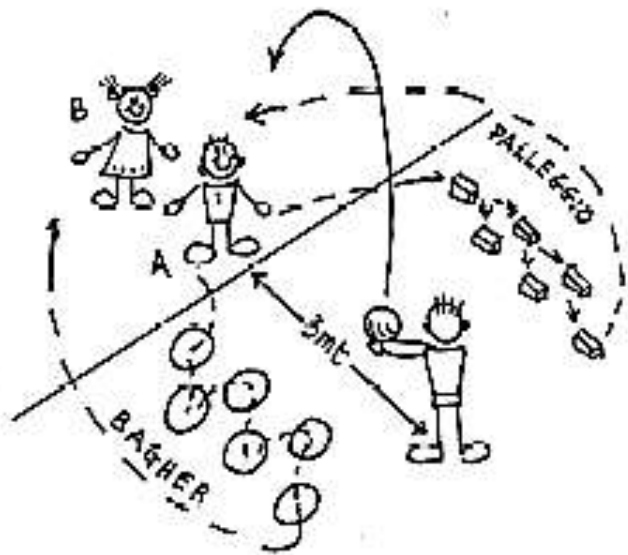
Il gioco inizia con l'allenatore che lancia la palla al primo atleta della fila ("A") dicendogli con quale fondamentale gli dovrà rispondere (palleggio o bagher).

Una volta eseguito il fondamentale "A" si sposterà ad eseguire l'equilibrio (camminare sopra agli appoggi) se avrà risposto in palleggio mentre, se ha risposto in bagher, si sposterà a destra a saltare dentro ai cerchi (modalità aprochiudo). Infine "A" recupererà la palla, se non è arrivata nelle mani dell'allenatore, la consegnerà, rimettendosi poi in coda.

L'allenatore intanto ha già lanciato a "B"...

1 punto alla squadra quando verrà eseguito il fondamentale richiesto dall'allenatore e la palla arriverà in mano al "coach". Se non si verifica una delle due condizioni, non verrà attribuito nessun punto.

Distanze e dimensioni: l'allenatore a 2-3 m dai bambini.



MATERIALE: 1 cerchio per delimitare l'attesa dei compagni, 6 Cerchi, 2 Palloni, 6 appoggi per l'equilibrio.

LA SPALLIERA

L'allenatore è vicino alla spalliera per fare ASSISTENZA nella salita e discesa degli atleti. Atleti posizionati in fila, a circa 6 m. dalla spalliera, dietro una linea; a circa 3 metri (tra gli atleti e la spalliera) è posizionato a terra un cerchio. Il gioco inizia con la palla sopra l'ultimo grado della spalliera.

"A" sale la spalliera e recupera la palla posta sopra l'ultimo grado (A1), facendola anche cadere a terra (A2). Con la palla entra nel cerchio ed esegue 3 bagher di controllo sopra alla testa (A3). Terminata "l'azione" ferma la palla, e la consegna al compagno "B" e , prima di rimettersi in coda alla fila ("A4"), esegue 3 saltelli con la funicella.

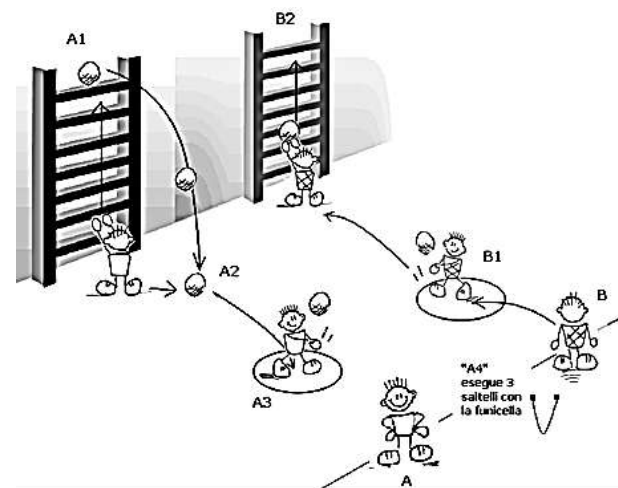
"B", con la palla in mano, entra nel cerchio (B1), esegue i 3 bagher di controllo sopra alla testa, ferma la palla e la ripone nell'ultimo grado della spalliera (B2), correndo poi a toccare la mano di "C" per dargli il VIA."C" quindi, corre a recuperare la palla, entra nel cerchio, esegue i 3 bagher, ferma la palla e la consegna al compagno "D". "D" continua il gioco...

Ogni 3 bagher consecutivi 1 punto; vince la squadra che ha effettuato il maggior numero di punti.

Si ricorda che tutti gli atleti, prima di tornare in coda alla fila, devono eseguire 3 saltelli con la funicella ("A4").

Dimensioni e distanze suggerite:

- atleti a 6 m dalla spalliera
- Cerchio a circa 3 m dalla spalliera



MATERIALE: 1 pallone da Minivolley, 1 cerchio, 1 funicella, 1 spalliera.

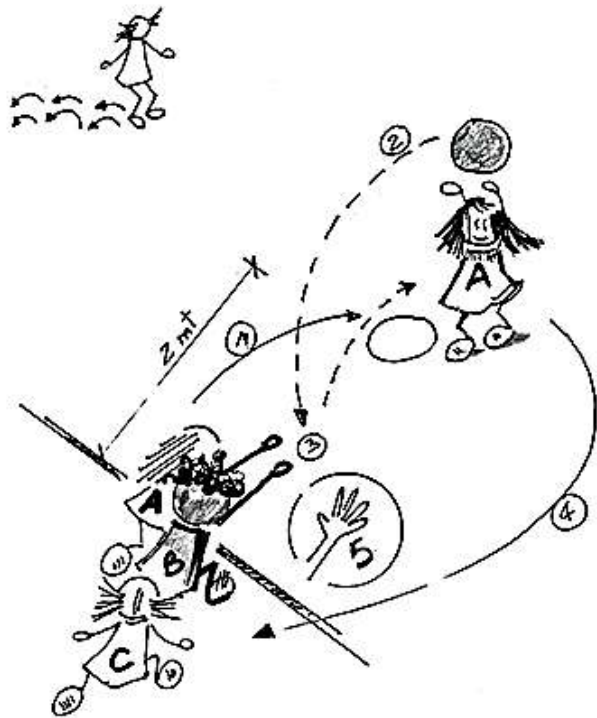


PRENDI E TIRA

Gli atleti si preparano in fila dietro alla linea di partenza. A 2 mt dalla linea si posiziona un cerchio con pallone al suo interno. Al VIA il primo della fila scatta, prende palla, dal cerchio la invia al compagno in attesa con un lancio da sopra la testa che simuli il palleggio, aspetta il rilancio in bagher del compagno, rimette a posto la palla e corre a dare il 5 al compagno stesso, che riparte. 1 punto per ogni scambio eseguito senza fare cadere la palla.

Attività': dopo aver dato il 5 al compagno, nel riposizionarsi in fila si eseguono saltelli a piedi pari all'indietro.

Dimensioni e distanze: Cerchio a 2 m dalla linea del VIA.



MATERIALE: 1 pallone da minivolley, 1 cerchio.

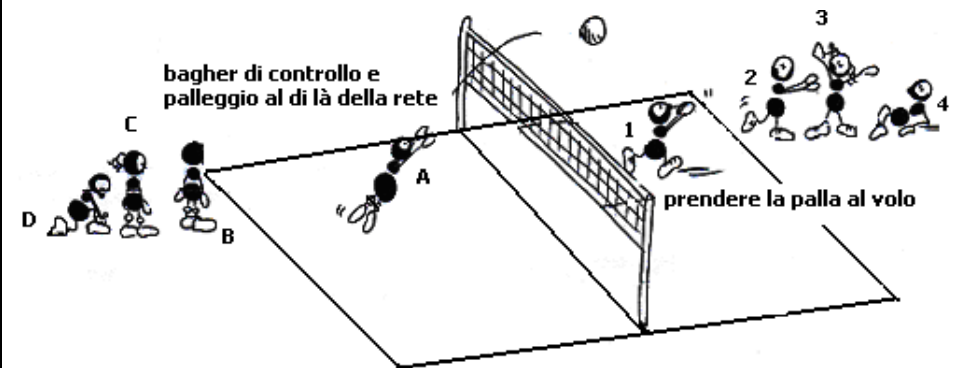
SELF CONTROL

Le due squadre (che si trovano in fila di fronte alla rete) fanno parte dello stesso grande gruppo. L'atleta "A" lancia la palla sopra la testa, esegue un bagher di controllo e subito (senza fermare il pallone) un palleggio al di là della rete; appena completata la sequenza (lancio, bagher e palleggio) si posizionerà dietro alla propria fila in attesa del proprio turno successivo.

L'atleta "1" cercherà di prendere la palla al volo; se ci riesce 1 punto alla squadra, subito esegue anche lui la sequenza motoria; se non riesce a prendere la palla al volo (o la sequenza dei fondamentali del compagno è errata es: palla a rete o difficoltà di esecuzione), recupera comunque velocemente il pallone, si posiziona nella propria metà campo ed esegue la sequenza "lancio-bagher-palleggio"; infine si posizionerà dietro alla propria fila. Il gioco prosegue fino allo scadere del tempo. Quindi: Se la sequenza "lancio – bagher – palleggio" viene presa al volo: 1 punto alla squadra;

- ✓ Si gira sempre: chi ha provato la sequenza "lancio – bagher – palleggio" si posiziona dietro alla propria fila;
- ✓ l'atleta che prende la palla (al volo o no) esegue la sequenza "lancio – bagher – palleggio".

Allo scadere del tempo (circa 5') vinceranno le squadre che avranno totalizzato il maggior numero di punti (sequenze "lancio – bagher – palleggio" e palla presa al volo dal compagno al di là della rete).



MATERIALE: 1 pallone da minivolley ogni 2 squadre (15 palloni in totale), rete di minivolley.