

in questo numero:

**Comm.ne
Territoriale
STRUTTURA
GIOVANILE:**

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 – 4° 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 4° puntata delle proposte motorie, con tema: LA SCHIACCIATA

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



SCHIACCIATA E VIA

Gli atleti sono disposti in fila dietro una linea distante circa 5 m dalla parete. L'istruttore si pone a fianco degli atleti.

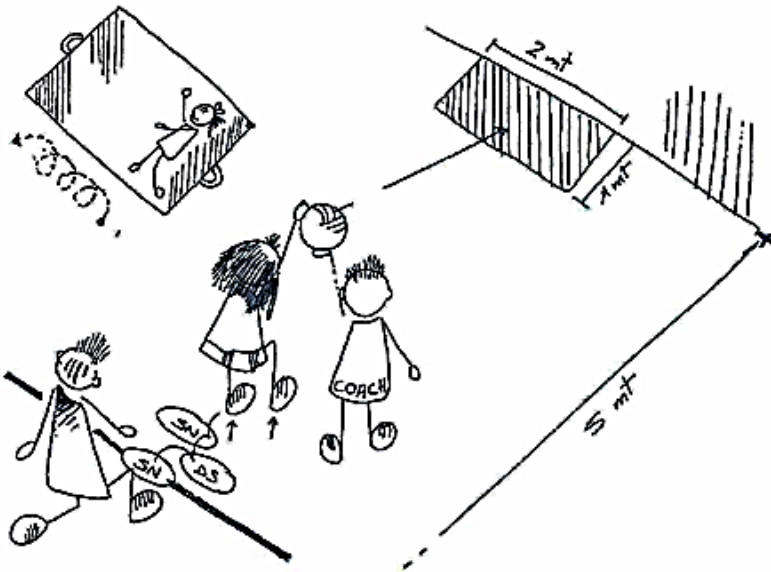
Il primo atleta della fila ("A") ha la palla in mano e la passa al proprio allenatore il quale la terrà in alto tenendola in una mano. L'atleta, dopo aver passato la palla all'allenatore, assume la posizione in ginocchio (posizione analogico-simbolica) e per andare a colpire la palla si rialza appoggiando prima il piede sx → poi il dx → il sx → salto verso l'alto e colpo sulla palla.

Obiettivo del gioco ("A1") è saltare verso l'alto e colpire la palla (tenuta dall'allenatore) ad una mano a braccio alto cercando di inviarla verso la zona contrassegnata a terra da un riquadro di 1m x 2m. circa ("schiacciata"). Se la palla entra nella zona segnata la squadra acquisisce 1 punto.

"A" DOPO aver schiacciato e PRIMA di recuperare la palla esegue un rotolamento ("salamino" o capovolta) a scelta se destra o sinistra.

Nel frattempo "B" ha già passato la palla al proprio istruttore e così via...

Dimensioni e distanze: distanza tra la "zona di attacco" e il muro 5m.



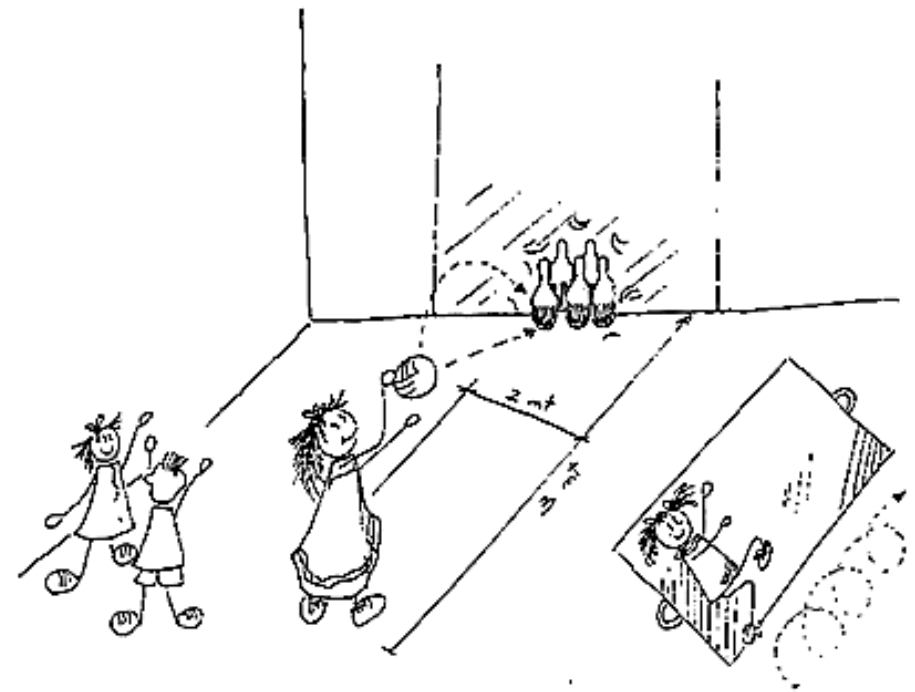
MATERIALE: 2 palloni da minivolley, 1 parete, 2 materassini, zona contrassegnata con lo scotch.

BOWLING

Disporre 5 birilli, clavette o bottiglie vuote contro una parete alla fine di un corridoio largo 2 mt e lungo 3 mt. I giocatori a turno devono con un lancio dall'alto o una schiacciata abbattere i birilli. Gli atleti in attesa di giocare rotolano come palle da bowling su un materassino posto vicino alla fila d'attesa!

PUNTEGGIO:

1 punto per ogni birillo abbattuto, che verrà prontamente rimesso in piedi dall'allenatore per continuare.



MATERIALE: 1 pallone, nastro carta per il corridoio, 5 birilli.

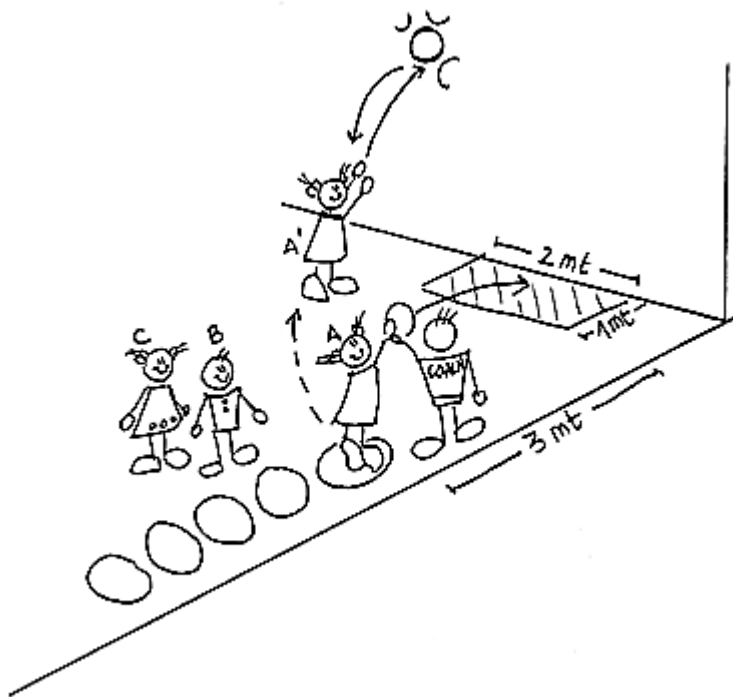


IL GAMBERO

Un'atleta è all'interno del primo di una fila di 5 cerchi, di fronte alla parete dove è stato segnato a terra un rettangolo con il nastro carta. L'atleta esegue un salto verso l'alto cercando di colpire la palla sostenuta dall'allenatore (movimento della schiacciata), cercando di centrare il rettangolo; colpita la palla l'atleta si sposta a fianco ed esegue 2 lanci in posizione di palleggio e 2 in posizione di bagher, contro la parete. Se la palla va a segno nel rettangolo, la squadra prosegue nel gioco retrocedendo di un cerchio, così che l'atleta B esegua la schiacciata dal secondo cerchio e così via.

PUNTEGGIO:

la squadra conquista 1 punto ogni volta che colpisce la zona -bersaglio.



MATERIALE: 5 cerchi per squadra, 1 carrello di palloni.

IL BALZO DI VOLLY

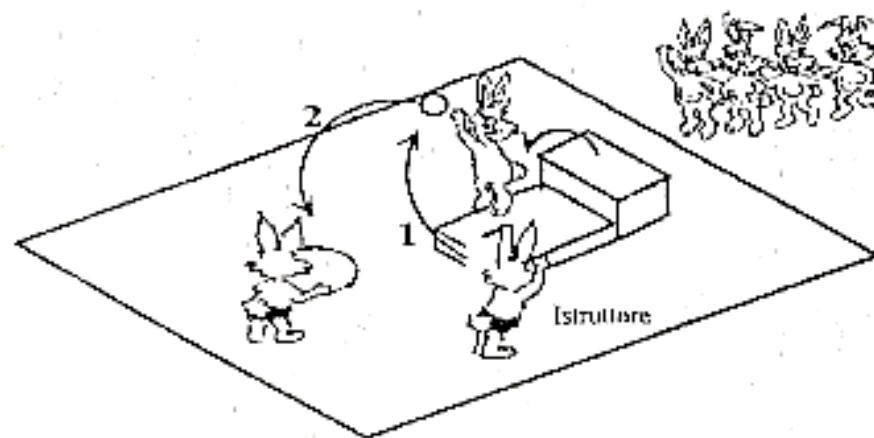
Le squadre si dispongono in fila ognuna nel proprio campo di gioco.

Al VIA il primo della fila dovrà salire sopra ad un rialzo (tavolo, plinto o panca) e su lancio del proprio istruttore colpirà/palleggerà la palla in sospensione per inviarla verso un cerchio tenuto in mano da un compagno di squadra posizionato dietro una linea di riferimento. La ricaduta avverrà su un materassone opportunamente predisposto davanti al rialzo.

Dopo l'atterraggio l'atleta andrà a sostituire il compagno che teneva il cerchio il quale recupera la palla e la passa all'istruttore e poi si porta in coda alla fila dei compagni in attesa.

Nel frattempo un nuovo compagno si prepara sopra il rialzo e così via.

Si ottiene 1 punto ogni volta che la palla colpita/palleggiata entra nel cerchio. Vince la squadra che allo scadere del tempo stabilito ha totalizzato il maggior numero di punti (cerchi centrati).



MATERIALE: 4 palloni da Minivolley, 2 rialzi (o plinti o tavoli), 2 materassoni, 2 cerchi.



LA SCHIACCIATA

Gli atleti sono disposti in fila dietro una linea distante circa 2mt dalla rete. L'atleta "B" si trova oltre la rete. L'istruttore si pone a fianco degli atleti.

Il primo atleta della fila "A" ha la palla in mano e la passa al proprio allenatore, il quale la terrà in alto, tenendola in una mano; "A" si pone in ginocchio.

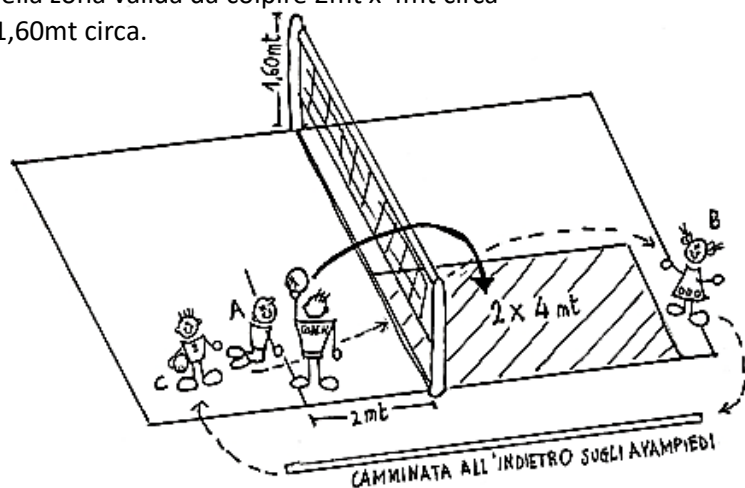
Obiettivo del gioco è **(dalla stazione in ginocchio) saltare verso l'alto e colpire la palla (tenuta dall'allenatore) ad una mano a braccio alto** ("schiacciata") cercando di inviarla, oltre la rete, verso la zona contrassegnata a terra da un riquadro di 2mt x 4mt circa. Se la palla entra nella zona segnata la squadra acquisisce 1 punto. L'atleta "B", recupera la palla dopo il rimbalzo, cammina all'indietro sugli avampiedi sopra una linea segnata a terra all'esterno dell'area di schiacciata, consegna la palla al compagno in attesa in fila.

Si suggerisce di stimolare nei ragazzi l'attenzione allo stacco per la "schiacciata" utilizzando il metodo analogico-simbolico e cioè:

posizione in ginocchio, l'atleta appoggia il piede sx → rialzandosi, il dx → il sx → salto per andare a colpire la palla (il contrario per gli atleti mancini).

Dimensioni e distanze:

- Distanza tra la zona inizio gioco e la rete: 2mt
- dimensioni della zona valida da colpire 2mt x 4mt circa
- altezza rete 1,60mt circa.



MATERIALE: 2 palloni da minivolley, linee tracciate, campo di minivolley

BOWLING CON SCHIACCIATA

Gli atleti sono disposti in fila dietro una linea distante circa 5m dai "birilli".

L'istruttore si pone a fianco degli atleti.

Il primo atleta della fila ("A") ha la palla in mano e la passa al proprio allenatore che la terrà in alto tenendola in una mano.

L'atleta "A" dovrà saltare verso l'alto e colpire la palla (tenuta dall'allenatore) ad una mano a braccio alto, cercando di inviarla verso la zona nella quale sono disposti i "birilli" (clavette o bottiglie di plastica consistente riempite con un po' di sabbia) come nel disegno.

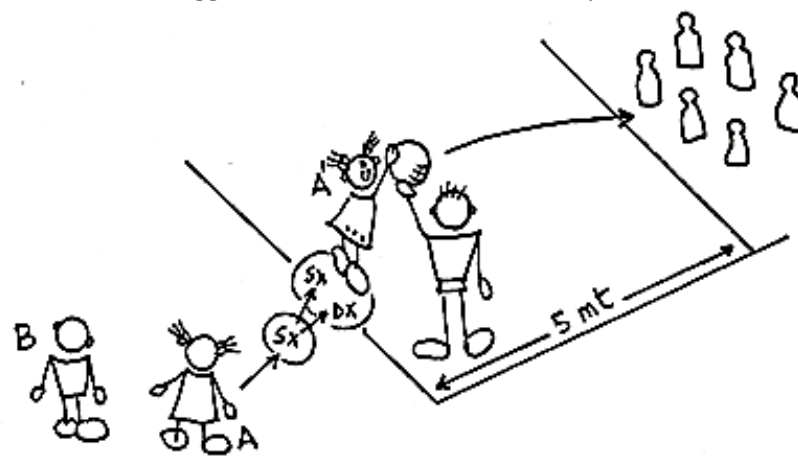
Ciascun "birillo" abbattuto vale 1 punto (si sommano i punti di più "birilli" abbattuti con la stessa schiacciata).

Vince la squadra che alla fine del tempo stabilito avrà totalizzato il maggior numero di punti.

"A" (eseguita la schiacciata) raddrizzerà i birilli, recupererà la palla e la consegnerà a "C", posizionandosi infine in coda alla propria fila. Nel frattempo "B" ha già passato la palla al proprio istruttore e così via...

N.B. Prima dello stacco è importante stimolare gli atleti ai passi di rincorsa della schiacciata.

Dimensioni e distanze suggerite: distanza dallo stacco e il primo birillo: 5m.



MATERIALE: 2 palloni da minivolley, 2 cerchi per i passi di rincorsa, 6 birilli



BATTO SCHIACCIO 1, 2, 3

Gli atleti sono disposti come nella figura. L'atleta A lancia la palla a due mani da sopra il capo in direzione di una delle tre zone.

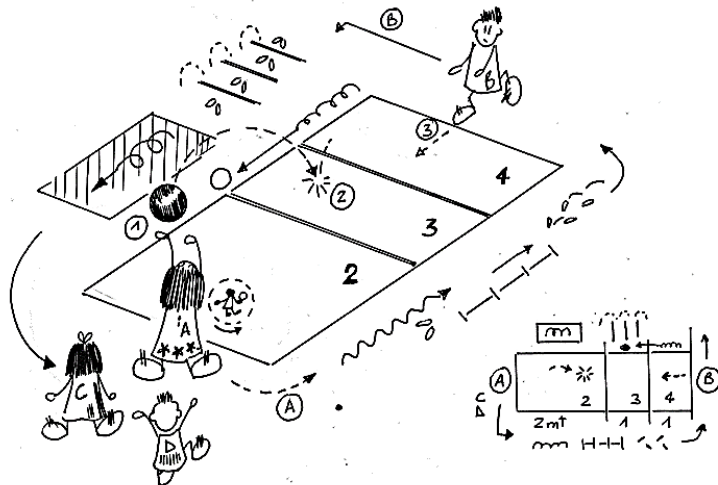
Il compagno B posizionato di fronte, fuori dal campo di gioco, recupera la palla DOPO 1 RIMBALZO. Dopo aver lanciato la palla A esegue delle traslocazioni (corsa all'indietro, laterale, passo saltellato...) per portarsi dall'altra parte del campo dietro a C. B dopo aver recuperato la palla dopo il rimbalzo, lancia la palla facendola rotolare in direzione di D che la recupera e fa' ripartire il gioco. Dopo aver fatto rotolare la palla esegue il percorso prima di rimettersi in coda.

- saltelli a piedi uniti tra le linee;
- rotolamento ("salamino" o capovolta);

I punti saranno assegnati in base alla zona in cui è recuperata la palla dopo il rimbalzo.

N.B. Dopo aver fatto un giro con il lancio a due mani da sopra, si prosegue cercando di colpire la palla ad una mano (battuta o lancio), **ALTERNANDO COSI' I DUE COLPI**.

Dimensioni e distanze suggerite: campo di gioco 4 metri, suddiviso come da disegno.



MATERIALE: 1 materassino, 2 palloni per squadra, linee segnate a terra.

ATTACCO CON RITMO

Gli atleti sono disposti in fila dietro una linea distante circa 5 m dalla parete. L'istruttore si pone a fianco degli atleti. Il primo atleta della fila ("A") ha la palla in mano e la passa al proprio allenatore, il quale la terrà in alto, tenendola in una mano. L'atleta, dopo aver passato la palla all'allenatore, assumerà la posizione in ginocchio (posizione analogico-simbolica) e, per andare a colpire la palla, si rialzerà appoggiando: prima il piede sx → poi il dx → quindi il sx, per poi effettuare un salto verso l'alto ed il successivo colpo sulla palla. Obiettivo del gioco è saltare verso l'alto e colpire la palla (tenuta dall'allenatore) ad una mano a braccio alto ("schiacciata"), cercando di inviare la palla verso la zona contrassegnata a terra da un riquadro di 1mt x 2mt. Se la palla entra nella zona segnata la squadra acquisisce 1 punto.

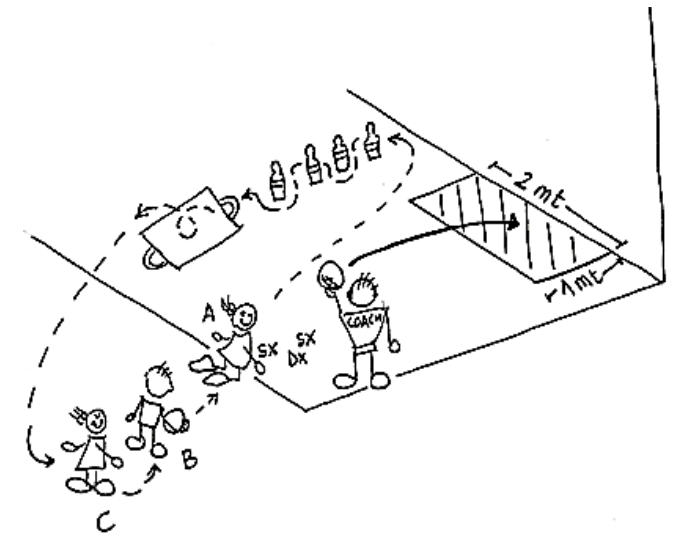
"A" una volta recuperata la palla si sposterà dalla zona di gioco ed eseguirà:

- lo slalom tra i birilli correndo all'indietro
- il rotolamento sul materassino (capovolta avanti, indietro o "salamino")
- la consegna la palla al primo compagno in attesa per poi posizionarsi in coda alla propria fila.

Nel frattempo "B" avrà già passato la palla al proprio istruttore e così via...

Dimensioni e distanze:

Distanza tra la "zona di attacco" e il muro: 5mt



MATERIALE: 2 palloni da minivolley, 1 parete, 4 birilli (clavette, cinesini), 1 materassino.

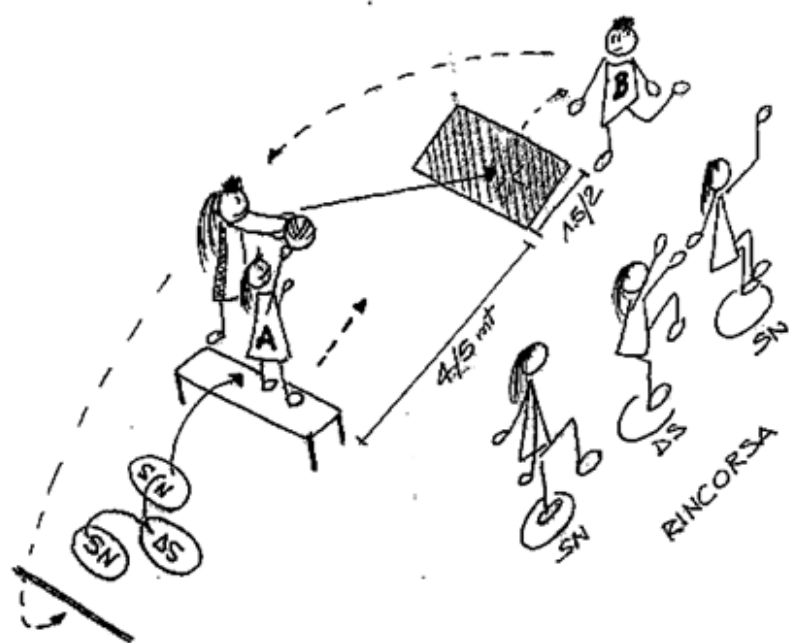


GRANDE SCHIACCIATA

Al VIA l'atleta A esegue nei 3 cerchi i passi di rincorsa SN-DS-SN (o il contrario in caso di atleta mancino), salta sopra una piccola panca ed esegue una schiacciata alla palla sostenuta dall'allenatore cercando di indirizzarla verso il materassino posto distante circa 4/5 mt.

L'atleta B, in attesa oltre il materassino, recupera la palla e correndo la consegna all'allenatore, mentre B parte per eseguire lo stesso percorso. L'atleta A prende il posto di B ecc... Gli schiacciatori in attesa eseguono i passi di rincorsa per prepararsi al loro turno di gioco.

PUNTEGGIO: 1 punto ad ogni palla a bersaglio.



MATERIALI: 2/3 palloni, 2 panche, 2 materassini o nastro carta per segnare un bersaglio di 1,50/2,00 mt di lato.

LA FACILE SCHIACCIATA

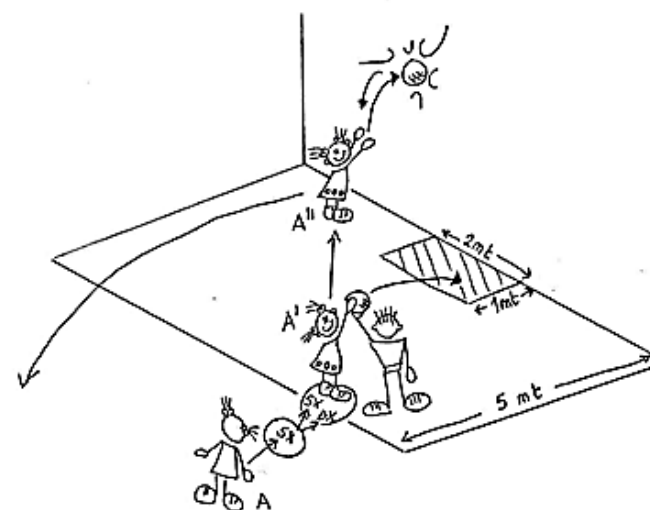
Gli atleti sono disposti in fila dietro una linea distante circa 5 m. dalla parete. L'istruttore si pone a fianco degli atleti. Il primo atleta della fila ("A") ha la palla in mano e la passa al proprio allenatore il quale la terrà in alto tenendola in una mano. Obiettivo del gioco ("A1") è saltare verso l'alto e colpire la palla (tenuta dall'allenatore) ad una mano a braccio alto cercando di inviarla verso la zona contrassegnata a terra da un riquadro di 1 m. x 2 m. circa ("schiacciata"). Se la palla entra nella zona segnata la squadra acquisirà 1 punto.

"A" una volta recuperata la palla si sposterà dalla zona di gioco ed eseguirà alla parete 3 lanci, cercando di respingere la palla con un fondamentale (palleggio o bagher) ("A2"); effettuati i fondamentali consegnerà la palla al primo compagno in attesa e si posizionerà in coda alla propria fila. Nel frattempo "B" ha già passato la palla al proprio istruttore e così via...

**Si suggerisce di stimolare nei ragazzi
l'attenzione allo stacco per la "schiacciata".**

Dimensioni e distanze:

Distanza tra la zona inizio gioco e il muro: 5 m.;
dimensioni della zona valida da colpire 1 m. x 2 m. circa



MATERIALE: 4 palloni da minivolley, 1 parete, linee tracciate, 2 cerchi per "segnare" i passi di rincorsa.



FAI CENTRO CON LA SCHIACCIATA

I giocatori di una stessa squadra vengono divisi in 2 file poste frontalmente; tra le due file di giocatori è segnato a terra un quadrato di 2mt x 2mt.

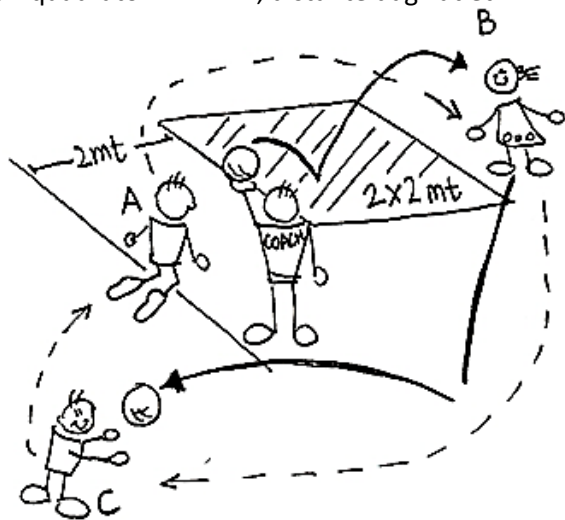
L'istruttore si pone a fianco di "A"; "A" prima passa la palla al proprio allenatore (che la tiene in alto ad una mano tenendola ferma) poi si inginocchia a terra (glutei distanti dai talloni).

Obiettivo del gioco è saltare verso l'alto appoggiando l'arto inferiore dx in presa plantare, poi il piede sx e colpire la palla ad una mano a braccio alto, cercando di inviarla verso la zona segnata a terra (per gli atleti mancini, dalla posizione in ginocchio si appoggerà il piede sx, poi il dx → salto in alto). Se la palla colpisce la zona segnata, la squadra conquista 1 punto.

L'atleta "B" è di fronte al compagno "A", oltre il quadrato. Dopo il rimbalzo della palla per verificare l'attribuzione del punto, recupererà la palla e, schiacciandola a terra con due mani, la invierà al primo compagno in attesa, posizionandosi poi in coda alla fila. "C", diventato primo della fila, passa la palla al proprio allenatore e così via...

Dimensioni e distanze:

- ✓ Segnare un quadrato 2m. x 2m, distante dagli atleti 2m.



MATERIALE: 2 palloni, quadrato segnato a terra

PALLA RILANCIATA ATTACCO

Inizia il gioco chi vince il sorteggio. Il gioco consiste nel simulare la battuta con un LANCIO (oppure battuta) effettuato anche da dentro il campo verso il campo avversario; la palla viene ricevuta AL VOLO SENZA RIMBALZO. Qualunque giocatore riceva la palla, la deve lanciare al compagno di centro (C). L'atleta C, dopo aver afferrato la palla, eseguirà un lancio dal basso verso l'alto, che consenta al compagno a cui è diretta la palla di assumere una posizione favorevole all'attacco. L'attaccante sceglie se bloccare la palla e inviarla nel campo avversario o colpirla direttamente. Dopo il lancio o attacco, la squadra esegue uno spostamento secondo la rotazione indicata dallo schema (A -> B -> C -> D -> E -> F -> A: rotazione oraria guardando la rete).

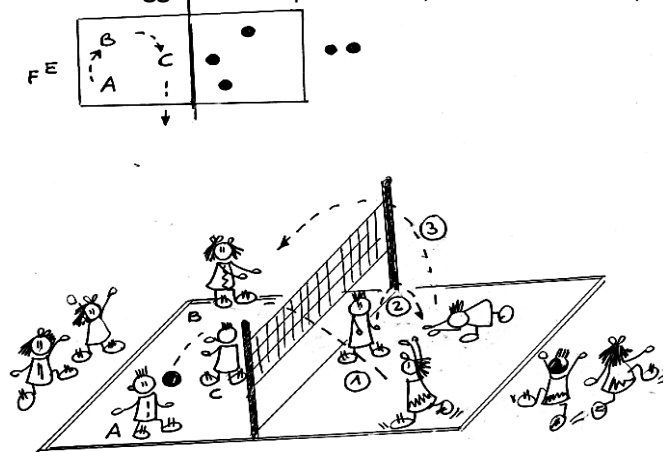
Si applica la regola del TIE-BREAK.

Vince la squadra che alla fine del tempo prestabilito ha totalizzato il maggior numero di punti. Una squadra guadagna un punto quando:

- 1) La squadra avversaria non riesce a prendere al volo la palla.
- 2) La squadra avversaria esegue più di tre passaggi.
- 3) Il lancio avversario è errato (palla in rete o fuori campo).

N.B. IL COLPO DI ATTACCO PUO' ESSERE EFFETTUATO ANCHE AD UNA MANO, ANZI E' DA FAVORIRE!!!

Dimensioni e distanze suggerite: campo: m 8 x 4; altezza rete m. 1,30-1,50.



MATERIALE: 1 pallone, campo da minivolley.



COLPITO E AFFONDATO

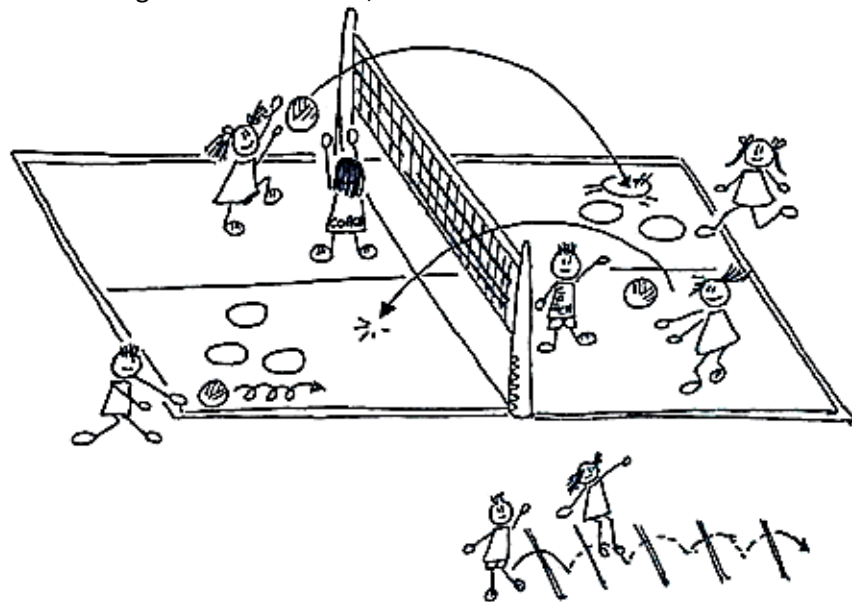
Atleti disposti come nel disegno compagni "B" e "C" sono in attesa al di là della rete e oltre i cerchi; a terra, in ogni campo di gioco, ci sono 3 cerchi; l'allenatore è posizionato vicino alla rete.

Al "VIA" dell'arbitro, "A" e "1" dopo l'alzata dell'allenatore, potranno fermare la palla o palleggiarla direttamente cercando di colpire l'interno o il bordo del cerchio. L'atleta "B" e "2" dopo il rimbalzo della palla (per verificare l'attribuzione del punto) tolgono il cerchio eventualmente colpito, recuperano la palla e la inviano facendola rotolare al compagno diventato primo della fila "C" e "3".

N.B. Ogni volta che la squadra eliminerà tutti i cerchi acquisirà un punto! Eliminati tutti i cerchi, l'arbitro li riposiziona all'interno del quadrato fino allo scadere del tempo di gioco.

N.B.2: "B" dopo aver fatto rotolare la palla al compagno in attesa, esegue dei saltelli nella speed-ladder (= scaletta disegnata a terra con lo scotch).

La rotazione degli atleti sarà A → B, B → C



MATERIALE: 2 palloni, 3 cerchi.

LA LUNGA RINCORSA

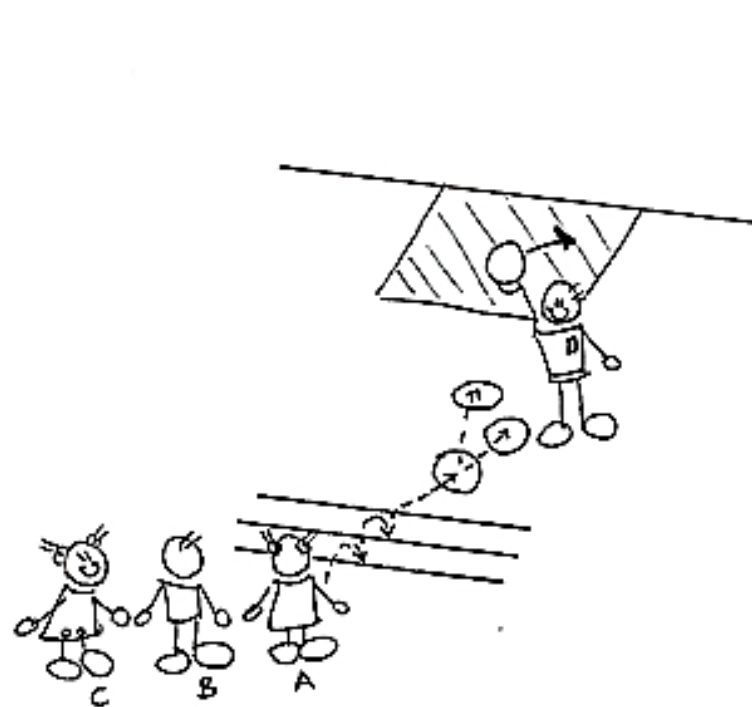
Atleti disposti come nel disegno.

Al VIA, partenza del primo atleta che esegue, nell'ordine:

- salti a piedi uniti tra le linee segnate a terra col nastro carta
- 3 passi dentro ai 3 cerchi, partendo sempre col piede sinistro (destro nel caso di atleti mancini)
- colpire la palla sostenuta dall'allenatore, cercando di centrare il tappetino appoggiato alla parete.

PUNTEGGIO:

1 punto per ogni schiacciata che colpisce il tappetino



MATERIALE: 1 tappetino, 3 cerchi e un cesto di palloni per ogni squadra.



SCHIACCIA IL PALLONCINO

Gli atleti sono disposti in fila dietro una linea in prossimità di una parete; l'istruttore si pone a fianco degli atleti. L'atleta "A" assume la posizione in ginocchio (posizione analogico-simbolica) e per andare a colpire il palloncino si rialza appoggiando prima il piede sx → poi il dx → il sx → salto verso l'alto e colpo sulla palla (o il contrario per i mancini). Obiettivo del gioco ("A1") è saltare verso l'alto e colpire il palloncino (lanciato in aria dall'allenatore) con una mano conquistando così 1 punto.

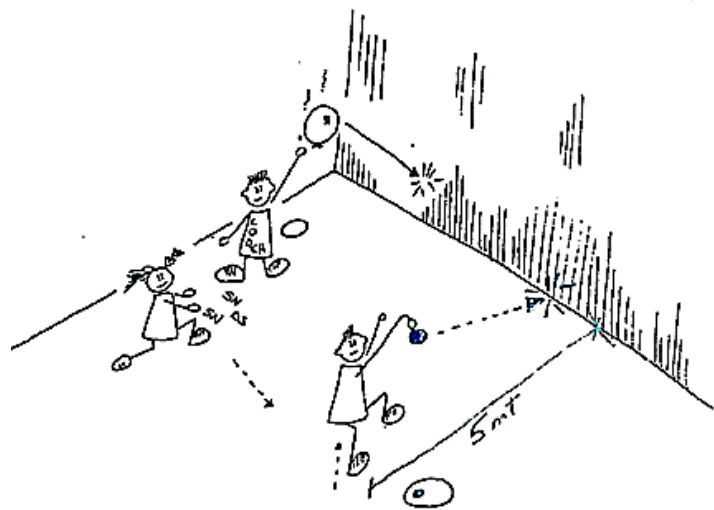
"A" dopo aver schiacciato:

1. recupererà il palloncino e lo posizionerà nel cerchio vicino all'allenatore;
2. vicino alla parete troverà 1 pallina da tennis e proverà, sempre dalla posizione analogico-simbolica) a lanciare la pallina in direzione del muro (2 volte). Se si vuole si può incrementare la difficoltà dell'esercizio aggiungendo la componente di salto. Terminato l'esercizio recupererà le palline.

Dopo aver riposto la pallina nel cerchio, ci si mette in coda dietro alla propria fila.

Nel frattempo "B" ha già passato la palla al proprio istruttore e così via...

Dimensioni e distanze: distanza tra la "zona di attacco" e il muro 5 m;



MATERIALE: 2 palloncini, 1 parete, 2 cerchi, 4 palline da tennis.

SCHIACCIO... LA PALLINA CON I MULINI A VENTO

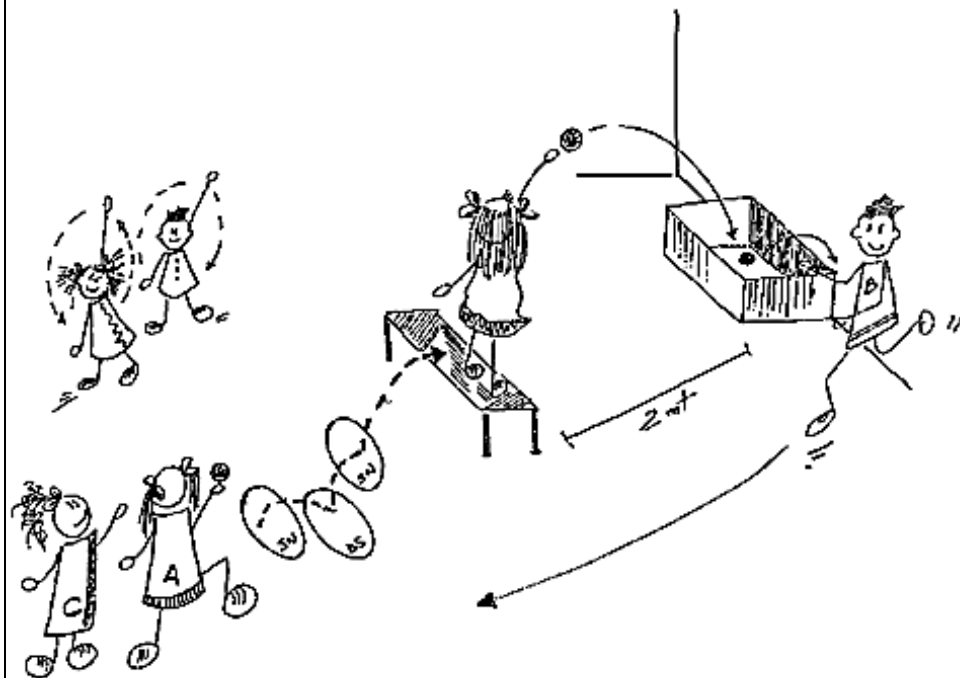
Al fischio del VIA l'atleta A parte con la pallina da tennis in mano, esegue nei 3 cerchi i passi di rincorsa SN-DS-SN (o il contrario in caso di atleti mancini), salta sopra una piccola panca e lancia la pallina dall'alto ad una mano con movimento della schiacciata dentro al cesto dei palloni (oppure uno scatolone) appoggiato contro la parete distante circa 2 mt.

L'atleta B, in attesa vicino al cesto, recupera la pallina lanciata dal compagno A e correndo la consegna a C che riparte ad eseguire il percorso. L'atleta A prende il posto di B ecc...

I bambini in attesa di giocare fanno i mulini a vento, cioè eseguono circonduzioni alternate delle braccia per prepararsi al lancio.

PUNTEGGIO:

1 punto ad ogni pallina nel cesto.



MATERIALE: alcune palline da tennis, 1 panca, 1 cesto per palloni o altri contenitori di almeno 1,50 mt di diametro.



TARGET

Al VIA, A tenendo la palla in equilibrio sulle braccia in posizione di bagher, esegue lo slalom tra 3 coni e giunto dietro alla linea segnata col nastro carta esegue una schiacciata a terra oppure un lancio ad una mano che simuli il gesto della schiacciata verso uno dei tre cerchi, disposti a triangolo a circa 1 m. di distanza, tenendo conto che i cerchi assegnano diverso punteggio, da 1 a 4 (1-2-4).

Dopo il tentativo di A, il compagno D che si trova dopo i cerchi, recupera la palla e la consegna a B, mentre A si posiziona al di là dei cerchi al posto di D.

Punteggio: a seconda del cerchio colpito o centrato.



MATERIALE: 3 coni, 3 cerchi, 1 pallone, nastro carta per linea a terra e il punteggio del cerchio

SCHIACCIA I BIRILLI

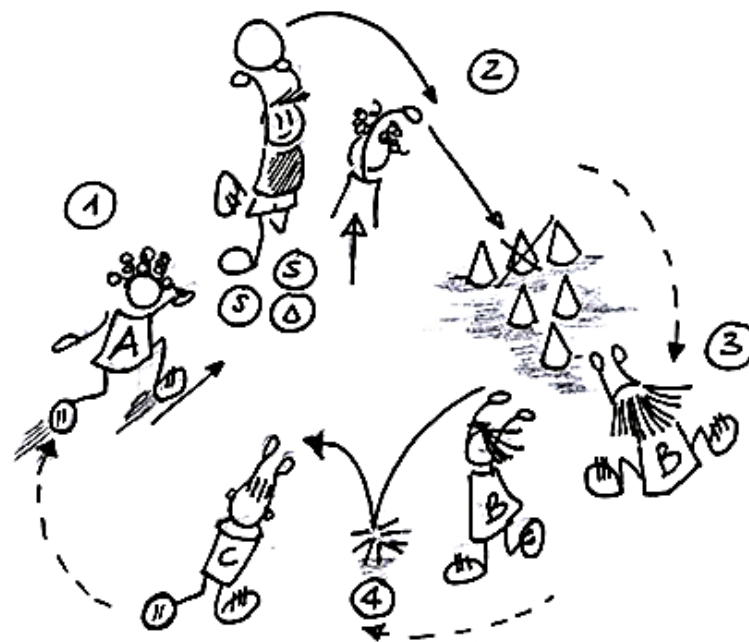
Al fischio del VIA l'atleta A parte esegue nei 3 cerchi i passi di rincorsa SN-DS-SN (o il contrario in caso di atleti mancini), salta cercando di colpire la palla (a braccio alto ad una mano) lanciata dall'allenatore in direzione del compagno B che recupera la palla e la schiaccia a terra a due mani, in direzione di "C".

L'obiettivo è colpire quanti più birilli possibili, posti davanti al compagno B.

Prima di occupare la posizione di B, l'atleta "A" riposiziona i birilli al loro posto.

L'atleta A prende il posto di B, B in coda dietro a C...

PUNTEGGIO: 1 punto ad ogni palla colpita (max 2 tentativi per atleta).



MATERIALE: 2 palloni da minivolley, linee tracciate, 5 birilli o clavette o bottiglie di plastica da mezzo litro.