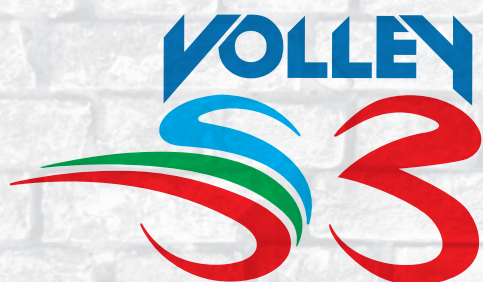




PROPOSTE LUDICHE DEL LUCKY TEAM

VOLLEY S3 e UNDER 12



UN BAMBINO CHE NON GIOCA e NON SORRIDE... NON È UN BAMBINO

COSE CHE UN PALLAVOLISTA DEVE AVERE CON SÈ:

- Pallone
- Borraccia
- Mascherina
- Scarpe pulite
- Igienizzante per le mani

COSE CHE UN PALLAVOLISTA DEVE FARE:

- Igienizzare le mani
- Mantenere sempre la distanza di sicurezza dal compagno nello spogliatoio e in campo

COSE CHE UN PALLAVOLISTA NON DEVE FARE:

- Prendere il pallone al compagno di squadra
- Battere il cinque con la mano
- Bere da bottiglie diverse dalla propria

COSE CHE UNO SMART COACH NON DEVE FARE:

- Non deve creare lunghe pause
- Non deve far mai mancare il divertimento. Il tempo è prezioso

COSE CHE UNO SMART COACH DEVE FARE:

- Adattare e integrare queste proposte alla propria squadra mettendo la propria creatività tecnica e la fantasia a servizio dei bambini



LUCKY SQUAD

VOLLEY S3 WHITE e GREEN

RISCALDAMENTO E ATTIVAZIONE

- Riscaldamento con un pallone a testa, prendendo le distanze sulla riga del lato lungo della palestra.
- Andature avanti e indietro/laterale con cambio di fronte, tenendo sempre la propria palla tra le mani.
- Andature in quadrupedia (gambe e braccia tese).

GIOCO DEL SACCO PIENO

Su chiamata dello Smart coach, andature a sacco vuoto (palla a terra e accosciati) - mezzo sacco (squat 90° palla avanti) – sacco pieno (in piedi e palla in alto).

Variante A: via/stop posizione (accosciati), via/stop scalfiare come il mulo in appoggio sulle mani (usare la parola Spike it).

Variante B: via/stop in piedi con braccio teso avanti e gamba opposta indietro.

SPIKE4FUN

Circuiti con diversi oggetti.

SLALOM SPIKE

Bambini disposti su due file (mantenere le distanze di sicurezza). Il primo parte e si ferma dopo tre passi e verrà utilizzato dal secondo come paletto di uno slalom. A seguire, il secondo fa la stessa cosa e si ferma a tre passi dal primo e così via.

Il primo bambino inizia a girare su sé stesso con le braccia distese con la palla in mano disegnando un cerchio con i compagni che arrivando mantengono la distanza, creando così una zona di sicurezza.

Contando i tre passi di avanzamento a voce alta, ci si ferma urlando "Spike-it!" Questo è il segnale per far partire il compagno successivo che, evitando i palloni, dovrà compiere il suo slalom. L'ultimo bambino, una volta completato lo slalom, dovrà effettuare una schiacciata verso un obiettivo prefissato; la squadra che riesce a colpirlo per prima sarà la vincitrice.

Variante white: lanci e blocchi (white).

Variante green: auto-lancio palleggio blocco.

Variante red: tutto al volo in palleggio.

PROPOSTE GIOCHI

VOLLEY S3 WHITE e GREEN



GIOCO 1

1-2-3 STELLA (che chiameremo 1-2-3 Spike it)

Simulare il fondamentale con il pallone sempre tra le mani.

VIA di corsa, STOP in posizione corretta della schiacciata con i piedi a terra.

VIA di corsa, STOP in posizione corretta per il palleggio.

VIA di corsa, STOP in posizione corretta di muro sulle punte, senza cadere sui talloni.

VIA di corsa, STOP in posizione corretta di bagher: gambe aperte, sbilanciati in avanti.

GIOCO 2

SPIKE TOUCH

Prendere un pallone a testa e mettersi supini, mano dx sulla palla a terra di fianco al ginocchio dx, braccio sn teso a 90° fuori dal corpo, palmo in giù a contatto col pavimento. Con le 5 dita della mano dx, tamburellare la palla e farla avanzare sino ai 90° del braccio disteso fuori.

Staccare la mano sn che attraversa il corpo in alto e raggiunge la mano dx per sollevare il pallone con due mani e portarlo dalla parte opposta. Tamburellare con le 5 dita e portare il braccio -mano-palla sino al contatto con il ginocchio sn e risalire sino ai 90°. Ripetere la progressione con l'altro braccio.

Variante A: appena la palla tocca la gamba sn, si piegano entrambe le gambe, appoggiando così i piedi a terra, si sale con il busto e si fa passare la palla sotto il ponte delle due gambe. La si ferma all'esterno con la mano dx a contatto con la gamba dx. Si scende con la schiena e si ripete l'esercizio. 5 volte in senso orario ed antiorario.

Variante B: si ripetono tutte le azioni del gioco ad occhi chiusi.

Variante C: sollevare il busto contraendo addominali e far rotolare la palla a terra dietro la schiena.

Variante D: appoggiare le spalle a terra, sollevare il bacino contraendo glutei e dorsali facendo passare la palla sotto.

Variante E: supini con le braccia distese sopra la testa, le gambe piegate e palla tra le mani. Sollevare il busto e portare la palla tra le caviglie. Tornare giù con il busto e con le gambe, riprendendo la posizione di partenza; si riafferra la palla e si ripete.

SPIKE TRIBÙ

Posizionarsi sulla riga, gambe divaricate e piegate in isometria (spinta\terra\tenuta) (il rumore dei rimbalzi e la parola tribale a scelta si devono sentire in sottofondo: "Eja eja eja... Zumba zumba", ecc). Eseguire 5 palleggi a terra con le dita che prendono e spingono il pallone. Piede perno a sn. Si avanza in senso antiorario, piede e palleggio a terra sino a fare un giro completo (compasso).

Cambio piede perno e si gira in senso orario. Finito il giro, se si ha la rete vicino, si corre e si schiaccia a rete o sul bersaglio.

Variante A: gambe divaricate sulla riga, 5 palleggi sul posto, due palleggi per passo in avanzamento ed indietreggiamento.

Variante B: palleggio a terra ed avanzamento dei piedi alternati, ritornando sul posto e ogni volta aumentando la frequenza.

Variante C: due palleggi sul posto, in equilibrio su una gamba e spinta del pallone in avanti, mantenendo la posizione di bagher simulato.

SPIKE 4 RUN

Posizionarsi sulla riga, piedi paralleli, gambe divaricate in tenuta iso (spinta\terra\tenuta). Si fa passare la palla descrivendo un 8 tra le caviglie. Si sale alle ginocchia, sempre descrivendo un 8. Si sale al bacino. Si sale all'altezza delle spalle e poi si scende con la stessa progressione, palla a terra sulla dx e si spinge avanti.

Si grida sempre "1-2-3 Spike" e si parte per raccoglierla, camminare verso la rete e poi schiacciare.

Variante A: si lancia la palla verso l'alto avanti per poi prenderla dopo un rimbalzo oppure al volo, oppure dopo un giro a 360°, una caduta ecc.

Variante B: si porta la palla dalle caviglie alle ginocchia, al bacino, all'altezza delle spalle, fino a bloccarla dietro alla nuca con le 2 mani. Mantenendo il busto eretto, schiacciare a terra avanti forte, a due mani, usando solamente l'avambraccio e polsi.

NB: se non si ha la rete a disposizione mettere bersagli sul muro.

WHITE = lancio

GREEN = palla sulla mano in alto e si schiaccia da fermi



**PROPOSTE LUDICHE DEL LUCKY TEAM
VOLLEY S3 e UNDER 12**

LUCKY TEAM

VOLLEY S3 RED e UNDER 12

RISCALDAMENTO E ATTIVAZIONE

- Mobilità articolare, ma sempre con la palla in mano (in caso di riscaldamento degli arti superiori, palla tra le gambe).
- Saltelli e split di 90° e 180° sempre con la palla in mano.
- Andature facendo rimbalzare il pallone ad una e due mani. Fronte, retro e laterale.
- Rincorsa della palla e la si blocca col piede, con una mano o facendola passare sotto le gambe.

DISEGNA IL PERIMETRO

Partendo dalla zona di battuta, lanciare da sotto la palla in avanti alto e dopo il rimbalzo a terra, bloccarla sopra la fronte, fianco alla rete in zona 2.

Eseguire un palleggio verso la zona 3/4 e dopo il rimbalzo, fermarla sopra la testa (possibilmente a braccia tese), fronte a rete. Lanciare la palla indietro, spostarsi indietro sempre fronte a rete, fermando la palla dopo il rimbalzo in posizione di bagher in zona 5. Infine, lanciarla lateralmente in zona 6 e con spostamento laterale (passi accostati o incrociati) eseguire un bagher al volo sulla testa prima che la palla tocchi terra.

Il compagno successivo parte quando il giocatore che lo precede è in zona 4.

PALLEGGIO

Palleggi da seduti, con un ginocchio a terra, in piedi, con spostamento dx e sn, a parete, cambiando il punto di contatto con il muro (obiettivo), auto-lancio e palleggio di alzata, palleggio campo avversario con obiettivo da colpire. Circuito con "ostacoli" (tappetini, cerchi, coni e rete), solo palleggio con rimbalzo a terra o sulla testa.

BAGHER

- Auto-lancio e blocco della palla tra i polsi.
- Auto-lancio e lascio cadere su una coscia la palla.
- Esercizi a "corpo libero" (richiamano i giochi in palleggio) ma si utilizzano di più le pareti per giochi con rimbalzo, abilità motorie. Ad esempio: tocco terra con le mani, mi rialzo ed eseguo il bagher, auto-lancio e bagher di appoggio, di alzata, spalle a rete e colpendo gli obiettivi.

BATTUTA

- Lanci ad una mano, ma senza limitare l'utilizzo ad un braccio in particolare, quindi allenare entrambi.
- Lanci con obiettivo tipo "bowling".
- Lanci verso un obiettivo, con cerchi attaccati sulla rete e cerchi messi a terra dall'altra parte.
- Lanci cercando di colpire lo Smart coach attraverso la rete.
- Progressione didattica dal lancio sino al servizio vero e proprio.

SCHIACCIATA

- Auto-lancio e attacco sotto rete.
- In ginocchio o seduti a parete, battimuro con rimbalzo (prima bloccando la palla, poi consecutivo).
- In piedi, fronte al muro, attacco a terra e dopo il rimbalzo sul muro, la palla mi deve scavalcare.
- Fronte (o paralleli) a rete e si lavora per extra e intra con obiettivo di chiusura sotto rete.
- Gioco del pallonetto lungo la rete. Pallonetto e palla bloccata al di là della rete. Si rilancia e si ricomincia.
- Schiacciata in mezzo alle gambe dello Smart coach / Due tocchi liberi di auto-alzata e attacco in salto.



FASE DI GIOCO VOLLEY S3 RED e UNDER 12



SFIDA A 3 PASSAGGI

Si gioca a punteggio tutti contro tutti a turno, ognuno con la sua palla. Di fronte al muro, si lancia la palla in battuta e dopo il rimbalzo sulla parete si esegue un bagher e un'autoalzata in palleggio sopra la testa e si cerca di schiacciare su un bersaglio delimitato sulla parete. Ogni colpo andato a segno vale 1 punto: vince chi arriva prima al punteggio stabilito. La schiacciata eseguita in salto vale doppio.

GARA DI REGOLARITÀ

Di fronte al muro, il gioco inizia schiacciando a terra e dopo il rimbalzo sulla parete si esegue un'autoalzata in bagher e si colpisce di nuovo in schiacciata come all'inizio. Viene assegnato 1 punto a chi è riuscito a compiere più azioni consecutive senza sbagliare; vince chi arriva prima al punteggio stabilito.

Variante: giri completi a 360° orario e antiorario dopo aver colpito il pallone.

GARA DI PRECISIONE

I giocatori si dispongono su più file a distanza di sicurezza (1^a e 2^a linea), ognuno con la sua palla.

Al di là della rete vengono posti degli obiettivi (birilli, cerchi ecc) davanti ad ogni fila. Il primo giocatore, esegue un lancio verso l'alto e saltando, cerca di schiacciare verso l'obiettivo a terra. Dopo il colpo recupera velocemente la palla e torna nella sua fila; il compagno successivo inizia l'azione appena è tornato il giocatore che lo precede. Vince la squadra che arriva prima al punteggio stabilito.





FIPAV

Federazione Italiana Pallavolo
www.federvolley.it