

# Lezione

## Passaggio con orientamento nel gioco 4:4

I giocatori sono disposti a diamante (4:4) con un giocatore a rete che ha il ruolo di palleggiatore. La difficoltà per questo giocatore è orientarsi verso l'obiettivo con l'asse del corpo prima dell'alzata. Questa è una condizione obbligatoria anche per i principianti per poter giocare in modo fluido. Inoltre, anche per gli attaccanti è importante poter «leggere» il palleggiatore per capire per chi dovrà alzare la palla. La «torcia elettrica» è un'immagine che può aiutare il palleggiatore in questo compito. Si può immaginare di avere una torcia che dall'ombelico punta nella direzione del passaggio. Per i passaggi indietro, la torcia è posizionata tra le scapole.

### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Livelli scolastici: dal 6° all'11° anno di scolarizzazione

### Obiettivi di apprendimento

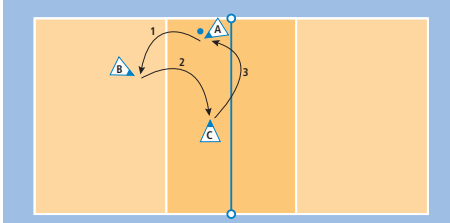
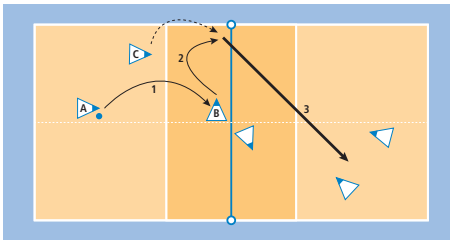
- I giocatori capiscono l'importanza della posizione corretta del corpo (orientamento).
- I giocatori si spostano sotto la palla in funzione della traiettoria.
- I giocatori sono in grado di passare una palla alta verso le posizioni esterne.

### Osservazioni

- Disporre una rete lunga nella palestra affinché vi siano a disposizione diversi campi e permettere così a più bambini di giocare contemporaneamente.
- Usare soltanto palle adeguate ai bambini (palloni per bambini, palle da volley per la scuola).

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Einstieg	5' <b>Abilità con la palla (mobilizzare il polso)</b> Ogni bambino ha una palla e la fa rimbalzare due volte con la mano sinistra, due con la destra e una volta (molto in alto) con entrambe le mani mentre cammina. Alla fine della sequenza, la palla va molto in alto così si ha tempo per un compito accessorio prima di ricominciare. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Battere le mani davanti e dietro la schiena</li> <li>• Toccare il suolo con entrambe le mani</li> <li>• Giro completo su se stessi</li> <li>• ...</li> </ul>	Tutti in una metà campo con una palla ciascuno.	Una palla a testa
	10' <b>Giocare la palla e prenderla (posizione corretta sotto la palla)</b> Ogni bambino manda la palla in aria con due mani. Poi continua a giocare facendo delle alzate. 2-3 bambini sono senza palla e sottraggono quella degli altri. Si posizionano davanti a un bambino che gioca e quando dicono «sì» chi gioca deve fare un passaggio un po' più alto. La palla viene poi ripresa direttamente con un passaggio dal bambino senza palla che continua a giocare. Il bambino rimasto senza palla parte alla ricerca della prossima, ecc. <b>Varianti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentre si passa la palla a un compagno senza palla battere le mani.</li> <li>• Al segnale del docente, senza mani toccare la palla una volta con la fronte. Poi continuare con le mani.</li> </ul>	Tutti hanno una palla, a parte 3-4 bambini.	Una palla a testa

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
15'	<p><b>Gioco 3:3 con 3-4 squadre</b></p> <p>Disposizione con punta davanti. Chi tocca la palla per primo riceve un passaggio e poi può attaccare. Il palleggiatore si gira nella direzione dell'obiettivo prima di alzare.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il primo tocco può essere ricevuto (trattenuto) e poi lanciato in alto al palleggiatore affinché abbia tempo per correre sotto la palla.</li> <li>• Definire il terzo tocco: alzata, alzata con salto, attacco a terra, ecc.</li> </ul>	<p><b>King of the court:</b> si serve sempre dal lato A e si gioca la palla fino alla fine. Se la squadra nel lato B ottiene il punto, resta e riceve un big point. Se vince la squadra del lato A, cambia lato e va sul lato del re (B) dove con lo scambio seguente può ottenere un big point. La squadra eliminata va sul lato A come riserva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campi da minipallavolo</li> <li>• Antenne</li> <li>• 3-4 palle per campo</li> </ul>
30'	<p><b>Passaggio con orientamento</b></p> <p>A passa a B, B ad A e B si gira verso C.</p> <p>B gioca 8 palle assumendo una posizione stabile e posizionando il piede davanti, vicino alla rete. Poi si cambia.</p> <p><b>Variante</b></p> <p>A passa a B, B fa un passaggio indietro verso C, C un passaggio lungo in avanti verso A.</p> <p><b>Aprire l'angolo</b></p> <p>A e C sono a 3m dalla rete con una palla. B deve eseguire un passaggio con angolo. A e C prendono e trattengono il passaggio di B davanti alla rete con un salto. Cambiare dopo 8 palle.</p> <p>(continua alla pagina 23)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campi da minipallavolo</li> <li>• Antenne</li> <li>• 3-4 palle per campo</li> </ul>

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale		<p><b>Gioco nel triangolo</b> A passa a B, B fa un bagher verso C, C fa un passaggio nella direzione giusta verso A. Cambiare dopo 8 palle.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B prende la palla e la alza per C.</li> <li>• A fa un attacco semplice per C.</li> <li>• A è in <u>posizione 2</u>, ovvero dietro il palleggiatore, così che il bagher deve essere eseguito indietro.</li> </ul> <p><b>Gioco in diagonale</b> Occorre giocare con tre tocchi palla. Il secondo deve essere un'alzata. A lancia la palla verso il palleggiatore B, C attacca in diagonale verso il campo avversario. Si gioca la palla fino alla fine.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attacco dalla <u>posizione 2</u>, ovvero gioco nelle altre due metà campo (in diagonale).</li> <li>• Il palleggiatore fa il muro quando l'avversario attacca.</li> <li>• Definire il tipo di attacco: passaggio, passaggio con salto, attacco in piedi, attacco in volo, finta, schiacciata.</li> </ul>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campi da minipallavolo</li> <li>• Antenne</li> <li>• 3-4 palle per campo</li> </ul>
	25'	<p><b>Gioco 4:4</b> Giocare delle mini partite. La squadra A serve contro la squadra B, il punteggio è di 18:21. Poco conta chi fa il punto, la squadra A serve senza rotazione fino alla fine del set sino ad arrivare a 25 punti (due punti di differenza). Se vince la squadra A, ruota e serve di nuovo. Se vince la squadra B, ruota e ottiene il servizio. Quale squadra ruota per prima?</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quando si ottiene un punto che segue un passaggio con direzione perfetta, si riceve un punto supplementare.</li> <li>• Quando si ottiene un punto dopo un passaggio all'indietro, si ottengono due punti supplementari.</li> </ul>	2 squadre di 4 giocatori.	1 palla per campo
		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Ritorno alla calma	5'	<p><b>Massaggio con una palla</b> A è sdraiato sulla pancia per terra, B fa rotolare la palla sulle gambe e sulla schiena di A esercitando un po' di pressione.</p>	Tutta la classe	Tappetini, palla