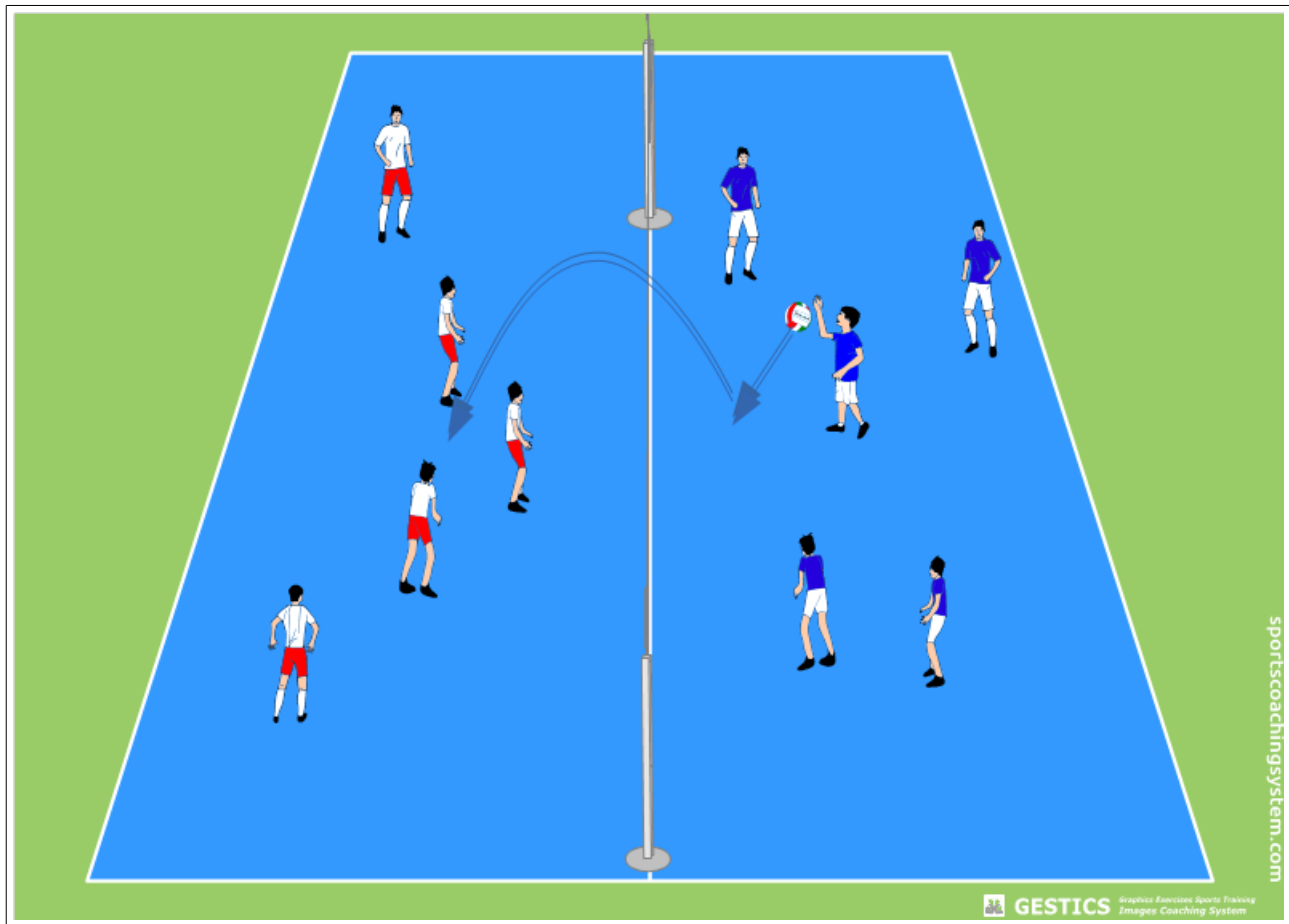


Pallavolo: Gioco Minivolley - Palla pugno



N° 2061 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://www.sportscoachingsystem.com) - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: rilanciare la palla nell'altro campo con il pugno, dopo averla fatta rimbalzare una volta nel proprio campo **PARTENZA:** liberi, ogni squadra nel proprio campo

SQUADRE: 2 squadre, 1 - 6 giocatori per squadra **CAMPO:** varia da m. 10x20 fino a m. 20x40, secondo il numero dei partecipanti, è diviso a metà, dove è posta una rete alta circa 1 metro

SCOPO DEL GIOCO: rilanciare la palla nell'altro campo con il pugno dopo averla fatta rimbalzare nel proprio campo **DESCRIZIONE:** le squadre sono disposte ognuna nel proprio campo. Il gioco inizia con un componente della squadra dei bianchi che con il pugno lancia la palla nel campo avversario. I componenti della squadra dei neri devono sempre con il pugno colpire la palla e rilanciarla nell'altro campo dopo averla fatta rimbalzare nel proprio campo

REGOLE: il pallone deve essere colpito con il pugno. Possono toccare la palla fino a tre giocatori per squadra, ma la palla può toccare in terra nel proprio campo non più di una volta per ogni tocco di giocatore. La battuta viene eseguita con il pugno da un punto qualsiasi del campo. Se si gioca a punteggio, vince la squadra che lo raggiunge o lo supera con almeno due punti di differenza

VITTORIA: vince la squadra che somma il maggior punteggio se a tempo, oppure vince la squadra che arriva per prima al punteggio fissato **PUNTEGGIO:** 1 punto per ogni azione di gioco vinta

VARIANTI: Giocare il pallone con i piedi, "Calcio-tennis" **MATERIALE:** la rete, o una trave, o un asse di equilibrio, 1 pallone

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2061

TIPO DI GIOCO: giochi di corsa di lancio e afferro della palla **PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallavolo: gioco minivolley; 2) preparazione alla pallavolo: battuta; 3) preparazione alla pallavolo: spostamenti **SCHEMI DINAMICI:** 1) lanciare; 2) correre

CAPACITÀ COORDINATIVE: 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria; 2) capacità di differenziazione spazio-temporale e dinamica; 3) capacità di anticipazione motoria

CAPACITÀ CONDIZIONALI: 1) destrezza; 2) velocità generale **CICLO (ETÀ):** 1) terzo ciclo (11 - 14 anni); 2) secondo ciclo 7 - 11 anni **DURATA:** lunga (Oltre 15 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo