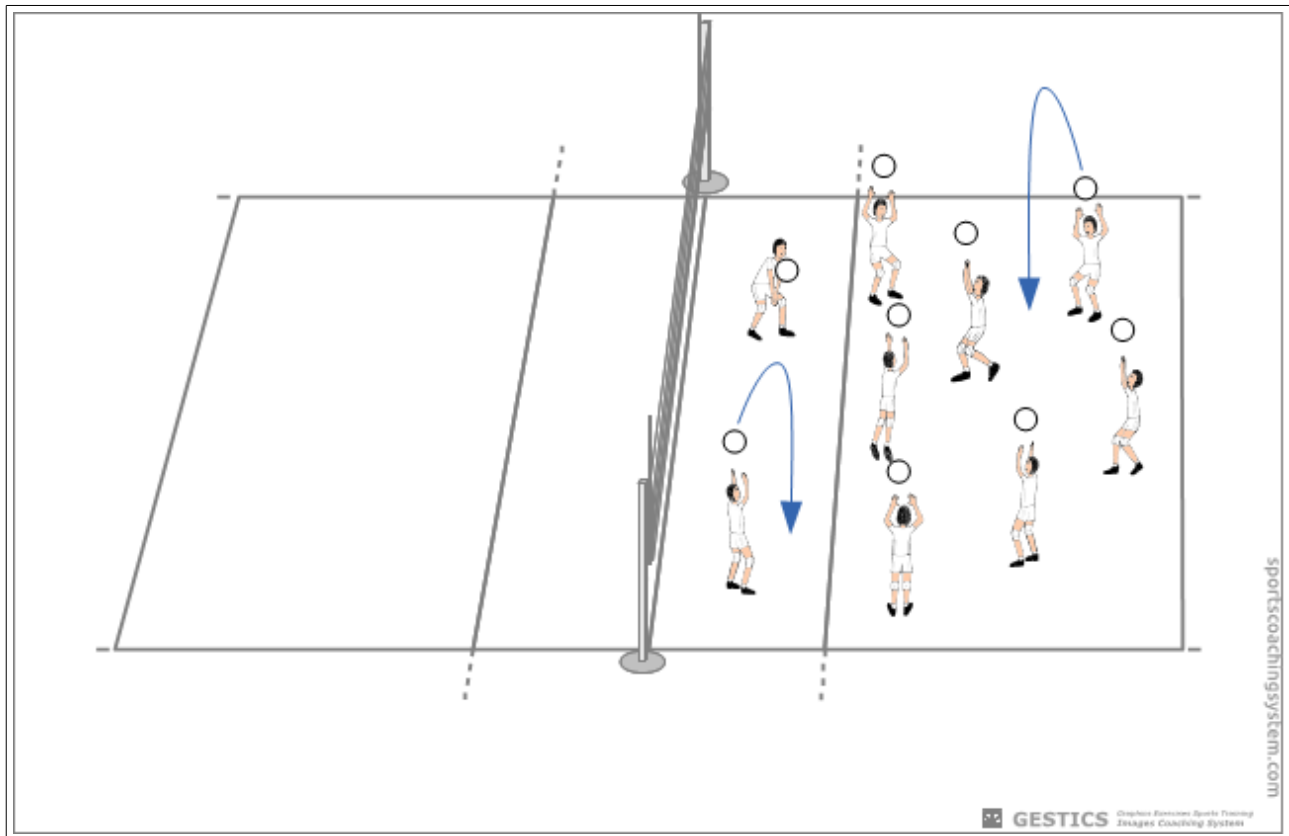


## Pallavolo: Gioco Minivolley - Scaccia la palla



N° 2047 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

**DESCRIZIONE BREVE:** ogni giocatore con una palla effettua palleggi o bagher con rimbalzo a terra e, senza interrompere il proprio palleggio, deve spingere via la palla degli altri

**PARTENZA:** da schema descritto

**SQUADRE:** non a squadre

**CAMPO:** è quello usato per la pallavolo m. 18x9, metà campo

**SCOPO DEL GIOCO:** eseguire al meglio il fondamentale di gioco interessato

**DESCRIZIONE:** tutti i ragazzi sono liberi in una metà campo di pallavolo. Al via dell'istruttore iniziano ad effettuare palleggi e bagher facendo rimbalzare la palla a terra. Contemporaneamente, senza interrompere i propri palleggi, cercano di colpire la palla dei compagni facendola andare fuori dal campo. Se la propria palla esce dal campo, ci si sposta nell'altra metà campo e si continua ad effettuare palleggi e bagher fino alla fine del gioco. Se invece si riesce a recuperarla finché è dentro al campo, si può continuare. Vince chi rimane per ultimo in campo.

**VARIANTI:** 1) Anziché cambiare campo si prende una penalità e si continua il gioco oppure si è squalificati e si finisce. 2) Si possono fare solo palleggi alti. 3) Si possono fare solo bagher.

**CONSIGLI:** E' vietato utilizzare i piedi o colpire i compagni. Non si può interrompere il proprio palleggio o bagher per andare a colpire la palla degli altri. Se la palla esce dal campo siamo eliminati.

**MATERIALE:** un pallone a testa

### **SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2047**

**TIPO DI GIOCO:** esercitazioni (Esercizi di preparazione allo sport)

**PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallavolo: gioco minivolley; 2) preparazione alla pallavolo: palleggio alto; 3) preparazione alla pallavolo: bagher

**SCHEMI DINAMICI:** 1) correre; 2) saltare

**CAPACITÀ COORDINATIVE:** 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria

**CAPACITÀ CONDIZIONALI:** 1) destrezza CICLO (ETÀ): secondo ciclo (7 - 11 anni) DURATA: media (Da 5 a 15 minuti) GIUDIZIO: ottimo