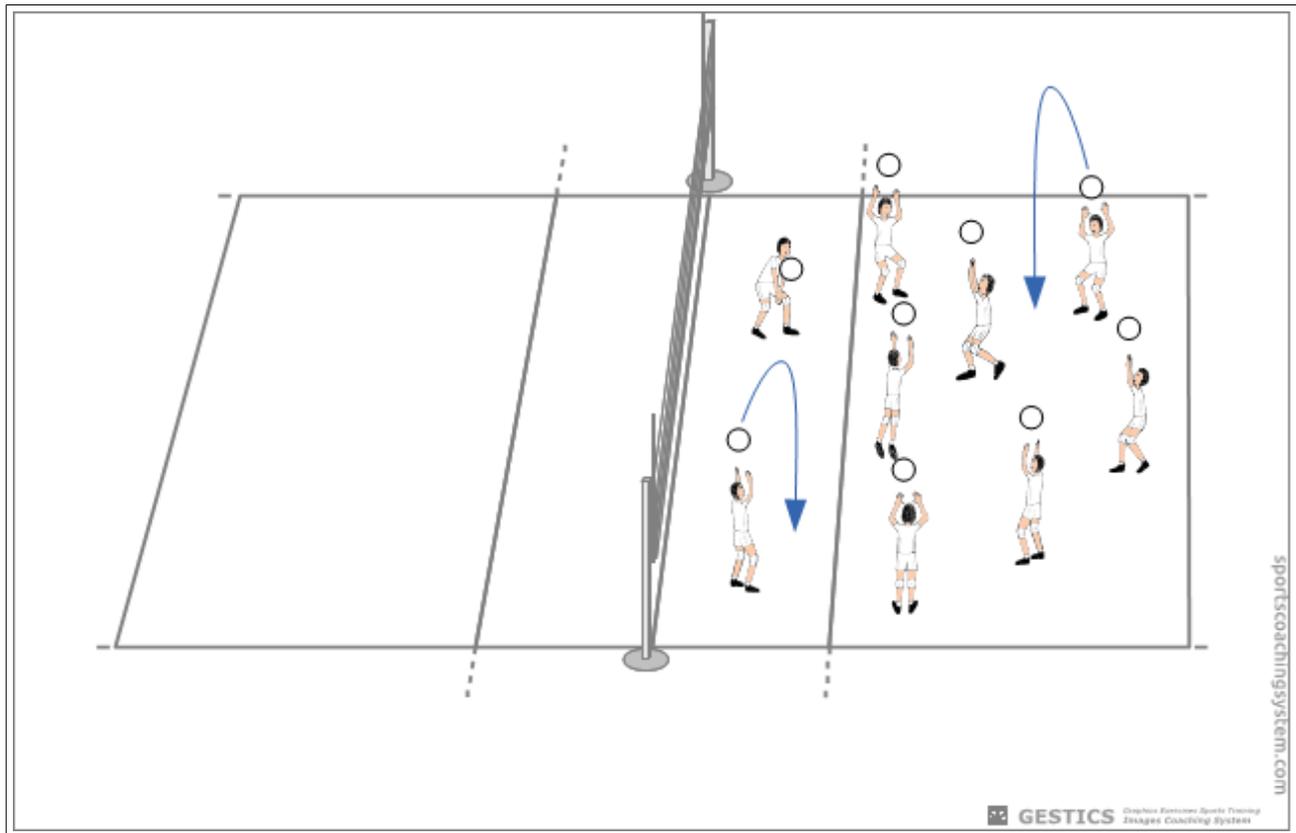


Pallavolo: Gioco Minivolley - Scaccia la palla



N° 2047 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://www.sportscoachingsystem.com) - 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