

Tre contro tre

Gli esercizi che comportano molti tocchi di palla, corse e basse percentuali di errori contribuiscono a rendere il gioco entusiasmante. Prima e dopo ogni tocco ci si sposta. Un aspetto questo che va integrato nelle forme di gioco e negli esercizi (sequenze di azioni). Consiglio: formare delle squadre di dimensioni sempre identiche facilita l'organizzazione durante l'allenamento.

Introduzione

Palla sopra la corda

Come? Le squadre (3:3) fanno passare la palla sopra la corda/rete con lanci e ricezioni in modo tale che l'avversario non sia più in grado di continuare a giocarla. Il giocatore che ha lanciato la palla sopra la corda/rete deve correre attorno ad un paletto prima di riprendere a giocare. Non sono autorizzati palleggi in seno alla squadra e spostamenti in possesso di palla. È errore quando: la palla esce dal campo avversario o tocca terra nel proprio campo, un giocatore tocca la corda/la rete, un giocatore mette un piede sulla linea centrale o la supera.

Perché? Stimolare la circolazione cardiaca, lanciare intenzionalmente la palla sopra la corda, agire come una squadra.

Varianti:

- in caso di errore diretto (palla fuori o nella rete) il giocatore che lo ha commesso corre attorno al campo avversario;
- se la palla è lanciata da dietro i 3 m si tocca un palo della rete – se invece è lanciata nella zona dei 3 m si corre attorno ad un cono;
- la prima palla va colpita con un bagher in direzione di un compagno, il quale la ferma e la lancia sopra la rete.

Staffetta

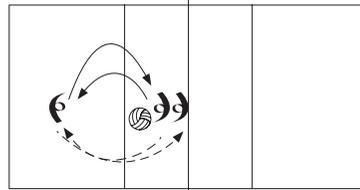
Come? Le squadre di tre persone si trovano dietro la linea di fondo, l'allievo in posizione più avanzata ha una palla. Al segnale «via» la palla va palleggiata in direzione della rete, lanciata al di sopra di essa e fermata dall'altra parte. La palla viene riportata indietro e rotolata, facendola passare attraverso le gambe divaricate, dall'allievo in posizione più arretrata sino a quello in posizione più avanzata, che inizia. Quale squadra è più veloce?

Perché? Velocità, abilità con la palla.

Varianti:

- lo stesso esercizio con due palle, una per mano;
- prima di rimandare la palla nel campo avversario,

Prepararsi



Come? Due giocatori si trovano a rete uno dietro l'altro con una palla e il terzo è in campo. Il primo giocatore rincorre la palla giocata e cambia lato. A rete la palla è giocata con dei palleggi, nel campo invece con dei bagher. Quale squadra riesce a portare a termine 10 ripetizioni senza commettere errori?

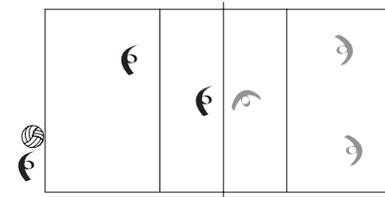
Perché? Spostarsi e orientarsi velocemente, giocare la palla in alto per guadagnare tempo.

Varianti:

- il giocatore nel campo esegue un bagher al di sopra della sua testa e poi palleggia in direzione del compagno;
- il giocatore a rete alterna palle corte e lunghe (ma sempre alte).

Parte principale

Gioco completo



Come? Due squadre di tre giocatori (punta davanti) una di fronte all'altra. In attacco non si deve saltare e la palla va giocata unicamente dietro i 3 m avversari. È l'alzatore a rete che esegue il palleggio (punta davanti). Quale squadra ottiene per prima sette punti?

Perché? Costruire il gioco con un'alzata dipendente dalla posizione.

Varianti:

- più facile, una volta si può bloccare la palla;
- il punto conta doppio se si riesce a costruire con tre tocchi e l'azione ha successo.

Ricezione

Come? Il giocatore A lancia la palla sopra la rete in direzione di B che la riceve e la blocca nella zona dei 3 m. A lancia alternativamente quattro palle a B e a C. Se la ricezione avviene all'interno dei 3 m si segna un punto. Chi ottiene il punteggio più alto?

Perché? Anticipare la traiettoria della palla (concentrazione); ricezione alta, ciò che permette di costruire il gioco.

Varianti:

- ricezione su C che si trova ad un metro dalla rete;
- C in seguito esegue un palleggio verso B;
- A varia il servizio.

Ritorno alla calma

Massaggio con la palla

Come? L'allievo A è sdraiato sulla pancia e chiude gli occhi. L'allievo B fa rotolare la palla a piccoli cerchi premendola leggermente sulla sua schiena, sul suo fondo-schiena, sulle sue spalle. Attenzione: evitare la colonna vertebrale e i polpacci!

Perché? Rituale finale.

Insieme

Come? Due squadre giocano insieme, ognuna tocca la palla tre volte. Il secondo tocco è eseguito dal giocatore a rete e parallelamente la palla è giocata verso la rete. Quante volte le squadre riescono a far passare la palla sopra la rete?

Perché? Concentrazione e precisione.

Varianti:

- la palla che passa sopra la rete deve essere giocata diagonalmente;
- la palla che passa sopra la rete deve essere giocata lungolinea.

Forma di competizione

Come? La squadra A serve sei palle e la squadra B deve segnare dei punti. Se l'alzata avviene dalla posizione 3 l'eventuale punto segnato vale doppio. Quale squadra segna più punti?

Perché? Utilizzare la costruzione del gioco appresa.