

ESERCIZI BASE MEDIE

LAVORO FISICO 20 minuti

MOBILITA' ARTICOLARE, rotazione caviglie, ginocchia, bacino, spalle, braccia.

1 GIRI DI CAMPO – pausa

ANDATURE: partendo dalla riga di fondo, dividendo i ragazzi in minisquadre da massimo 4 componenti.

- Corsa, corsa in backpedal, spostamento laterale, passo incrociato

STAFFETTE: Aumentiamo il carico fisico ed aerobico sotto forma di gioco e competizione. Partenza sempre in fila indiana.

- "tunnel": l'ultimo della fila passa sotto le gambe dei compagni che lo precedono, scatta a rete e torna divenendo capofila

- "snake": l'ultimo della fila compie uno slalom tra i propri compagni e si mette capofila

- "campo minato": i ragazzi sono sdraiati a terra, distanziati di mezzo metro, l'ultimo della fila deve saltarli a piedi uniti e poi mettersi capofila

- "percorso di guerra": il ragazzo scatta verso rete, a metà campo deve compiere un giro su se stesso, riprende la corsa, tocca la rete, ritorna di corsa, a metà campo si tuffa, si rialza e dà il 5 al compagno che riparte.

LAVORO CON PALLA 10 minuti

Lavoro singolo EQUILIBRIO E STABILITA'

- "ball control" col pugno sia dx che sx partendo dalle linee laterali.

- lancio pallone e blocco in aria simulando palleggio, bloccando il pallone.

- lancio pallone e blocco lontano corpo simulando bagher, bloccando il pallone.

- stessa cosa senza bloccare, poi di seguito partendo dalle linee laterale.

- aumento della difficoltà: palleggio batto le mani e blocco; bagher batto le mani avanti a me e blocco; palleggio colpo di testa e blocco ecc

A coppie molto vicini 10 minuti

1. Lancio a due mani compagno ferma
2. Lancio alto e palleggio al compagno
3. Lancio al compagno che ripassa in palleggio
4. Lancio al compagno che controlla in palleggio e ripassa
5. In ginocchio lancio del compagno che ripassa sia in bagher che poi palleggio
6. Lancio al compagno che ripassa in bagher
7. Lancio al compagno che controlla e ripassa in bagher
8. Lancio al compagno che controlla in palleggio e ripassa in bagher
9. Palleggi senza controllo
10. Passi della schiacciata salto e lancio al compagno

Correzione tecnica ok, controllare bene la posizione dei piedi

ATTACCO E DIFESA 8 minuti

A TEMPO 2 MINUTI PER ESERCIZIO

Attacco piedi a terra sulla rete

Attacco e il compagno ferma la palla. Facendo lo stesso

Attacco e difende su se stesso

Attacco difende e palleggia al compagno

PRIMO E SECONDO TOCCO DIFESA 6 minuti

Esercizi, terne, o quaterne con giro a postazioni fisse

Chi attacca al palo a rete, difesa fondo campo, palleggio al centro, POI CAMBIO DI LATO

PRIMO E SECONDO TOCCO RICEZIONE 10 minuti

-Primo e secondo tempo con lancio dall'altra parte della rete,

giocatore "A" lancia, "B" riceve, "C" alza, "B" simula attacco salta e blocca, altri stand by

ATTACCO 10 minuti

2 file istruttore al centro lancio con entrambi le mani ed attacco poi prendere la palla e spostarsi sulla fila opposta. Prima del lancio fare vedere i passi della schiacciata :

1° passo preparazione di attesa destro avanti

2° passo correzione sinistro che si sposta in funzione dell'alzata

3° destro/sinistro esplosione saltando aiutandosi con entrambi le braccia

- provare anche col colpo di testa (per far spostare bene il ragazzo sotto il pallone)

BATTUTA 5 minuti

Tutti a fondo campo al fischio battuta con punteggio chi manda la palla al campo avversario fa punto, se troppa confusione uno per volta

GIOCO fino la fine del tempo

Situazioni di gioco in base alla capacità del gruppo eventualmente partendo dal primo attacco da parte dell'istruttore e se la palla no passa attaccare alla squadra nell'altro campo