

## **ESERCIZI BASE PRINCIPIANTI**

### **LAVORO FISICO 20 minuti**

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

1 GIRI DI CAMPO – pausa e addominali,

1 GIRI DI CAMPO – pausa e piegamenti sulle braccia

1 GIRI DI CAMPO – pausa e piegamenti sulle gambe

FONDO CAMPO – skipp, corsa calciata, passo accostato, passo incrociato, skip basso e scatto, samba e scatto.

SPOSTAMENTI LATERALI- 4 palloni in campo spostamenti laterali arrivo a rete e salto a muro per 2 volte

### **LAVORO CON PALLA 10 minuti**

Lavoro singolo EQUILIBRIO E STABILITA'

- 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.

- bon control con tocchi con mano e poi alternare con tutte e due partendo sempre dalle linee laterali

### **A coppie molto vicini 10 minuti**

- Lancio a due mani compagno fermi
- Lancio alto e palleggio al compagno
- Lancio al compagno che ripassa in palleggio
- Lancio al compagno che controlla in palleggio e ripassa
- In ginocchio lancio del compagno che ripassa sia in bagher che poi palleggio
- Lancio al compagno che ripassa in bagher
- Lancio al compagno che controlla e ripassa in bagher
- Lancio al compagno che controlla in palleggio e ripassa in bagher
- Palleggi senza controllo
- 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

### **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 non passa attaccare alla squadra nell'altro campo

## 2° GIORNO

- STESSI ESERCIZI MODIFICANDO I TEMPI TOGLIENDO TEMPO ALLA PARTE FISICA AUMENTANDO LA FASE DI GIOCO.
- INSERIRE NELLA PARTE DEI FONDAMENTALI GLI ATTACCHI /DIFESA IN NOCCA E BUDDA.
- TUTTI GLI ESERCIZI DI GIOCO PARTITA DOVRANNO ESSERE FATTI A TERNE PERCHE IL TORNEO è 3X3  
( 2 MARTELLI/RICEVITORI ED 1 PALLEGGIATORE/MURATORE.)
- PER LE SCUOLE MEDIE RICEZIONE E DIFEVA ANCHE IN PALLEGGIO.

## ESERCIZI AVANZATI

- **LAVORO FISICO circuito 20 minuti totali 1 a postazione x 2 volte**
- MOBILITA' ARTICOLARE, rotazione caviglie, ginocchia, bacino, spalle, braccia. (Tutti insieme)
- Addominali frontali,
- piegamenti sulle braccia
- piegamenti sulle gambe
- spostamenti frontali.
- Addominali laterali sx
  - Glutei con gamba e braccia opposta
- Spostamenti laterali
- Salti a muro
- Addominale laterale dx
- **LAVORO CON PALLA 10 minuti**
- **Lavoro singolo EQUILIBRIO E STABILITA'**
- - lancio pallone frontalmente palleggio e blocca il pallone e si rimette in fila indiana su tutti e quattro i lati del campo.
- - Stessa cosa come sopra con bagher.
- - a coppia/terna lancio in avanti il compagno palleggia e riprende la palla, chi lanciato va in palleggio e il terzo entra
- - Stessa cosa come sopra con bagher.
- - frontali paralleli alla rete iniziate con i palleggi di controllo e passaggio al compagno sia palleggio che bagher

### A terne o quaderne esercizi con a circuito 10 minuti 2 minuti a circuito

- Difesa con partenza da vicino la rete il compagno lancia la palla scavalca il difensore che la difende e blocca. E poi si alterna.
- Partenza da muro: compagno A batte pallone, B salto a muro e si gira per palleggiare A si avvicina salto e blocco e si inverte
- A attacco, B difende, C alza alla A che controlla e riattacca se il palleggio è buono altrimenti blocca e riparte con attacco.
- Difesa con partenza da fondo campo, simulazione palla corta difende e indietreggia per attacco, chi ha lanciato alza chi ,difeso salta e blocca palla
- In ginocchio lanci veloci laterali e difesa sul 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 (controllare polso)

Attacco al compagno che difende su se stesso

Attacco difende e palleggia al compagno

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

### PRIMO E SECONDO TOCCO RICEZIONE 10 minuti

-Primo e secondo tocco con lancio dall'altra parte della rete, giocatore "A" lancia, "B" riceve, "C" alza, "B" simula attacco salta e blocca, altri stand by

### 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.

## **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**

- Lancio a due mani compagno ferma
- Lancio alto e palleggio al compagno
- Lancio al compagno che ripassa in palleggio
- Lancio al compagno che controlla in palleggio e ripassa
- In ginocchio lancio del compagno che ripassa sia in bagher che poi palleggio
- Lancio al compagno che ripassa in bagher
- Lancio al compagno che controlla e ripassa in bagher
- Lancio al compagno che controlla in palleggio e ripassa in bagher
- Palleggi senza controllo
- 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 non passa attaccare alla squadra nell'altro campo

