

Riscaldamento con una palla a testa:

1. In ginocchio palleggiare liberamente con due mani => al segnale dell'allenatore , palleggio con mano DX , => a seguire SX e poi in modo alternato. Cambiare ogni tanto il sedere alto oppure appoggiato ai talloni.
2. IN PIEDI palleggio con mano DX poi mano SX => Alternate.
3. 3 palleggi a terra con 2 mani => 1 battito di mani
4. Gambe divaricate, disegno un 8 (facendo rotolare la palla e poi sollevandola all'altezza del ginocchio).
5. SEDUTI faccio passare il pallone sopra una gamba e sotto l'altra => a seguire con gambe unite la palla passa da sotto da DX verso SX e torna sempre sotto da SX verso DX.
6. SCHIENA a TERRA palloni tra le caviglie salgo a prendere la palla e torno giù , risalgo a riportarla e torno giù.
7. SCHIENA A TERRA GAMBE PIEGATE, lancio e prendo davanti alla faccia.
8. Stesso sollevando la gamba DX e poi SX e alla fine tutte e DUE.
9. SCHIENA A TERRA GAMBE PIEGATE, **Variante 1** lancio e prendo davanti alla faccia con battuta di mani.
10. SCHIENA A TERRA GAMBE PIEGATE, **Variante 2** lancio e prendo davanti alla faccia con battuta delle mani a terra.
11. SCHIENA A TERRA GAMBE PIEGATE, **Variante 3**, lancio e prendo davanti alla faccia, al fischio batto le mani, 2 fischi batto a terra le mani.
12. SCHIENA A TERRA GAMBE PIEGATE, **Variante 3**, lancio e prendo davanti alla faccia, al fischio batto le mani, 2 fischi batto a terra le mani ed una gamba sollevata.

Esercizi Minivolley (gruppi 3/4 bambini)

1 contro 1

1. Fare rotolare la palla sotto rete verso il compagno che sta di fronte.
2. Prendo e lancio sopra la rete e corro nel cerchio che sta dietro a dare il cambio.
3. Palleggio e blocco con cerchio fuori dal campo.
4. palleggio e blocco sopra la fronte e cambio

2 contro 2

1. Lancio nel cerchio che uno dei 2 bambini tiene in mano, dopo il rimbalzo l'altro prende la palla (cambio dell'allenatore)
2. Un passaggio anche bloccato e palla nell'altro campo. (dopo ogni passaggio corro attorno ad un cinesino a fondo campo)

GIOCO GLOBALE

Gioco dei 10 passaggi :

Due squadre disposte liberamente, la squadra A per segnare un punto deve deve riuscire ad effettuare 10 passaggi senza che gli avversari intercettino la palla. Se la squadra B intercetta la palla inizia a sua volta a conteggiare i passaggi.