

A female volleyball player in a blue jersey and dark shorts is jumping high over a black volleyball net. A volleyball is suspended in the air above the net. The background is a blurred indoor court.

100

esercizi e
giochi
scelti

per
l'iniziazione
alla
PALLAVOLO

Olaya Hernández Pinilla
María Repullo Moreno
David Blanco Luengo
Victoria Eugenio Aguilar

100

esercizi e giochi scelti

per l'iniziazione alla PALLAVOLO

Coordinazione:

David Blanco Luengo,
José F. Wanceulen Moreno y
Antonio Wanceulen Moreno



Olaya Hernández
Pinilla



Maria Repullo
Moreno



Victoria Eugenio
Aguilar

Questo titolo fa parte di una collezione di giochi ed esercizi per tecnici e allenatori di vari sport, in cui per ciascuno di essi vengono offerti 100 giochi ed esercizi per l'allenamento e per l'insegnamento. Questa collezione colma una lacuna nella bibliografia sul processo di insegnamento-apprendimento sportivo.

Le attività proposte possono essere applicate direttamente. Per adattarle a diversi livelli di insegnamento e/o allenamento in base ai gruppi con cui si lavora, è sufficiente apportare le modifiche opportune secondo quanto ritenuto necessario: modulare la velocità di esecuzione, accentuare o attenuare la difficoltà delle azioni, limitare o aumentare il numero di regole restrittive, aumentare o ridurre lo spazio e le distanze.



WANCEULEN
Editorial



WANCEULEN
EDITORIAL DEPORTIVA



GESTIONA
DEPORTE

100 esercizi e giochi scelti per l'iniziazione alla **PALLAVOLLO**

Olaya Hernández Pinilla
María Repullo Moreno
David Blanco Luengo

Traduzione:
Victoria Eugenio Aguilar



©Copyright: Gli autori

©Copyright: Da questa edizione, anno 2024, WANCEULEN EDITORIAL

Titolo: 100 esercizi e giochi scelti per l'iniziazione alla pallavolo

Autori: Olaya Hernández Pinilla, María Repullo Moreno, David Blanco Luengo, Antonio Wanceulen Moreno y José Francisco Wanceulen Moreno

Traduzione: Victoria Eugenio Aguilar

Editoriale: WANCEULEN EDITORIAL

Sigillo editoriale: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA

ISBN (Libro stampato): 978-84-10480-37-7

ISBN (Ebook): 978-84-10480-38-4

DEPÓSITO LEGAL: SE 2969-2024

WANCEULEN S.L.

www.wanceuleneditorial.com

www.wanceulenopenaccess.com

info@wanceuleneditorial.com

Tutti i diritti riservati. È vietato riprodurre, archiviare in sistemi di recupero di informazioni e trasmettere qualsiasi parte di questa pubblicazione, qualunque sia il mezzo utilizzato (elettronico, meccanico, fotocopia, stampa, registrazione, ecc.), senza il permesso dei titolari dei diritti di proprietà intellettuale. Qualsiasi forma di riproduzione, distribuzione, comunicazione pubblica o trasformazione di quest'opera può essere effettuata solo con l'autorizzazione dei suoi proprietari, salvo quanto previsto dalla legge. Si prega di contattare il CEDRO (Centro spagnolo per i diritti riprografici, www.cedro.org) se è necessario fotocopiare o scansionare qualsiasi frammento di quest'opera.

INDICE

Introduzione	7
100 esercizi e giochi scelti per l'iniziazione alla pallavollo	11

INTRODUZIONE

Questo libro è scritto per coloro interessati a conoscere e imparare sulla pallavolo. È principalmente rivolto agli allenatori di squadra di giocatori/e dai 10-11 anni in su, dato che nella maggior parte degli esercizi è necessario un certo livello di coordinazione, un pensiero astratto sviluppato e di conseguenza essere in grado di capire come funziona il gioco di squadra, dato che prima di questa età prevale l'egocentrismo, qualcosa che non ha un posto in questo sport che richiede un'interazione ottimale tra i compagni perché non si può battere la palla due volte consecutive. Per questo motivo si parte da esercizi di base incentrati sull'apprendimento e l'assimilazione dei gesti tecnici.

Il nostro libro contiene una serie di esercizi raggruppati in base alla tecnica, dal più semplice al più complesso. A conseguenza della poca naturalità dei gesti di questo sport, il suo insegnamento dev'essere analitico, per tanto abbiamo provato di fare degli esercizi più globali possibile per allenare ai giocatori ai fini della competizione.

Nell'interno della spiegazione di ciascuno degli esercizi possiamo trovare le rispettive rappresentazioni grafiche come supporto visivo a fine di facilitarne la comprensione. Inoltre, volevamo riflettere un concetto di esercizi che possano essere adattati al livello della squadra e utili come punto di partenza di diversi variabili, aiutando così al lettore affinché i suoi allenamenti non risultino monotoni e tediosi, ma dinamici e accattivanti, e così sarà più facile per il giocatore mostrare interesse e passione per questo sport.

Anche se l'obiettivo di questo libro non è quello di spiegare le tecniche della pallavolo in profondità, nel primo esercizio di ogni sezione abbiamo fatto una breve spiegazione sulla postura del corpo necessaria per ciascuna delle tecniche allo scopo di aiutare al giocatore alla comprensione e fomentare l'interesse nell'apprendere ogni giorno un po' di più fino ad arrivare a una situazione reale di gioco dove

possano applicare tutte le conoscenze acquisite durante gli allenamenti.

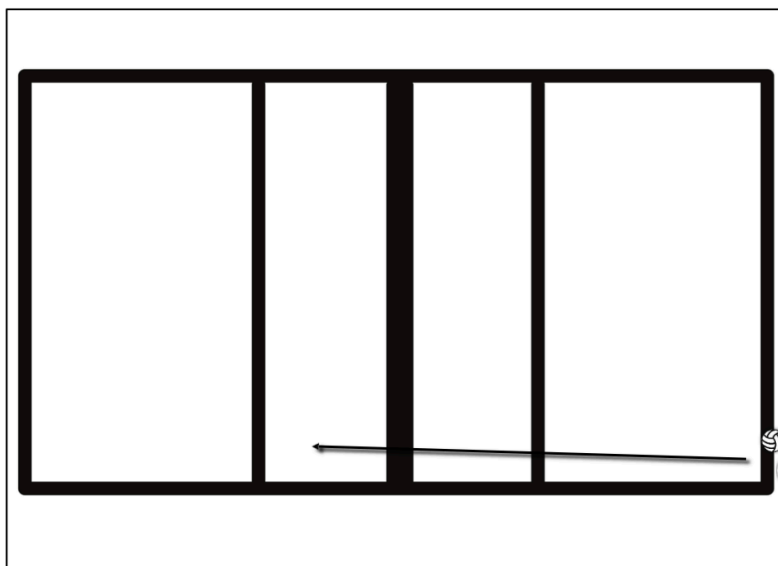
Alla fine di alcuni esercizi abbiamo aggiunto una sezione di osservazione dove vogliamo dare alcuni consigli personali ispirati dalla nostra esperienza personale come giocatrici di pallavolo.

Per concludere, nonostante il nostro ritardo nel presentarci, siamo due studentesse di «Ciencias de la Actividad Física y del Deporte» che hanno dedicato gran parte della loro vita a questo sport. Prima di tutto, vorremo ringraziare al nostro professore David Blanco Luengo per darci l'opportunità di condividere le nostre conoscenze e la nostra esperienza attraverso questo libro. In secondo luogo, dire che questo sport ci ha regalato tanti momenti e persone, ma soprattutto conoscenze e valori come lo spirito di squadra, il rispetto, il sacrificio e lo sforzo. Speriamo che dopo leggere il nostro libro vi sentiate incoraggiati a migliorare e vivere questo sport nel modo in cui lo facciamo noi.

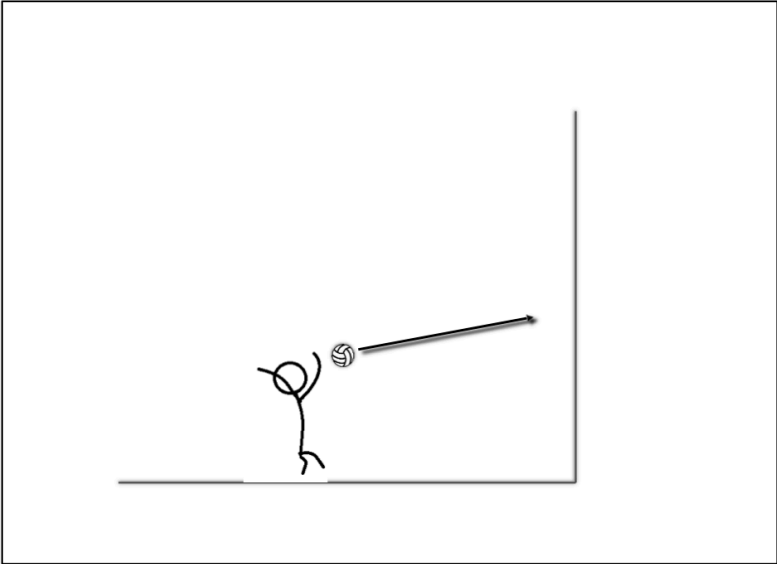
100 esercizi e giochi
scelti per l'iniziazione alla
PALLAVOLLO



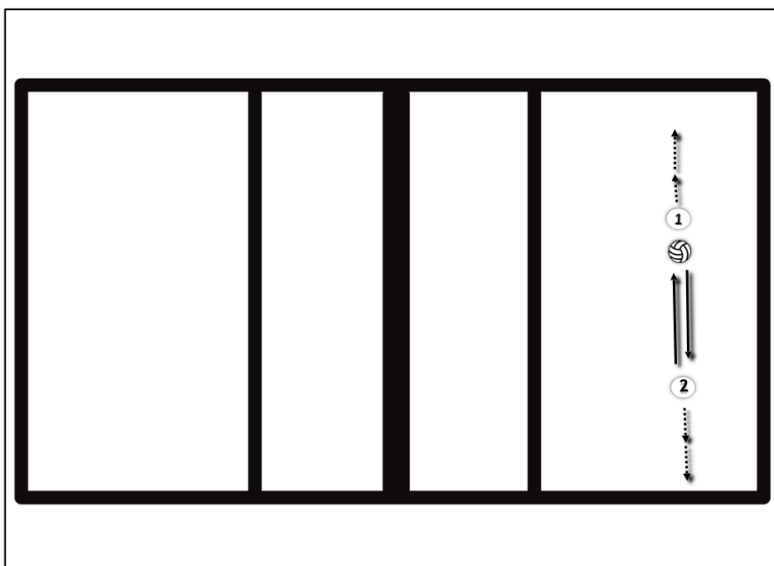
Esercizio n° 1	Obiettivo principale	Assimilare la struttura del servizio del tennis	
	Obiettivi secondari	Imparare e automatizzare la tecnica del servizio del tennis	
Mezzi Tecnici-Tattici	Servizio del tennis		
Giocatori	1 giocatore	Campo	18x9
Materiale	Rete, 1 palla	Tempo	10 min
Spiegazione			
L'esercizio consiste in eseguire il servizio mettendosi dietro la linea di fondo del campo, provando a mettere la palla nel campo avversario. Posizione del corpo: I piede contrario alla mano che colpirà la palla dev'essere leggermente posto in avanti e orientato, insieme al resto del corpo, verso l'altro campo. La cosa più importante che deve imparare il giocatore è lanciare la palla in modo che se questa rimbalza, cadrà appena in avanti del piede posto in avanti. Questa è la chiave per colpire la palla e non arcarsi eccessivamente, cosa che succederebbe se lanciassimo la palla indietro. Nella collocazione del braccio, il gomito deve mantenersi in alto e la mano ferma. Durante il colpo, la linea delle spalle fa una rotazione cambiando da una posizione parallela alla linea della rete ad una obliqua, caricando il peso in avanti. Il colpo si produce sopra la testa.			
Osservazioni	Una volta che si comprende a fare il servizio non è necessario aggiungere altre informazioni né provare a fare altri cambi.		



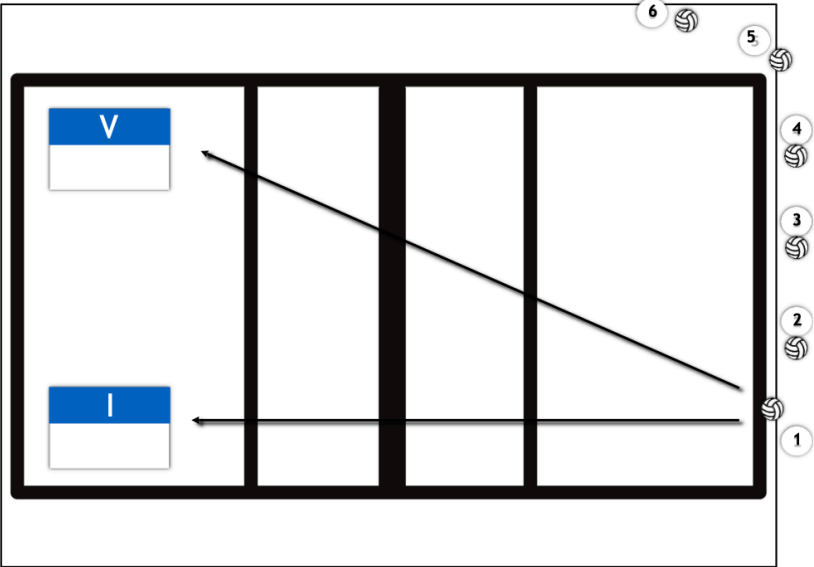
Esercizio N° 2	Obiettivo principale	Assimilare la struttura del servizio del tennis	
	Obiettivi secondari	Imparare e automatizzare la tecnica del servizio del tennis	
Mezzi Tecnici-Tattici	Precisione del servizio del tennis		
Giocatori	1 giocatore	Campo	
Materiale	1 palla e parete	Tempo	10 min
Spiegazione			
L'esercizio consiste nel fare il servizio del tennis di fronte ad una parete (3-4 metri) I giocatori si distribuiscono di fronte alla parete e in maniera individuale devono realizzare l'azione del servizio del tennis in modo che la palla colpisca la zona della parete delimitata previamente dall'allenatore (ad un'altezza sufficiente affinché passi sopra la rete).			
Osservazioni	Si controlla il servizio dalla distanza iniziale si può proporre di allontanarsi a poco a poco dalla parete.		



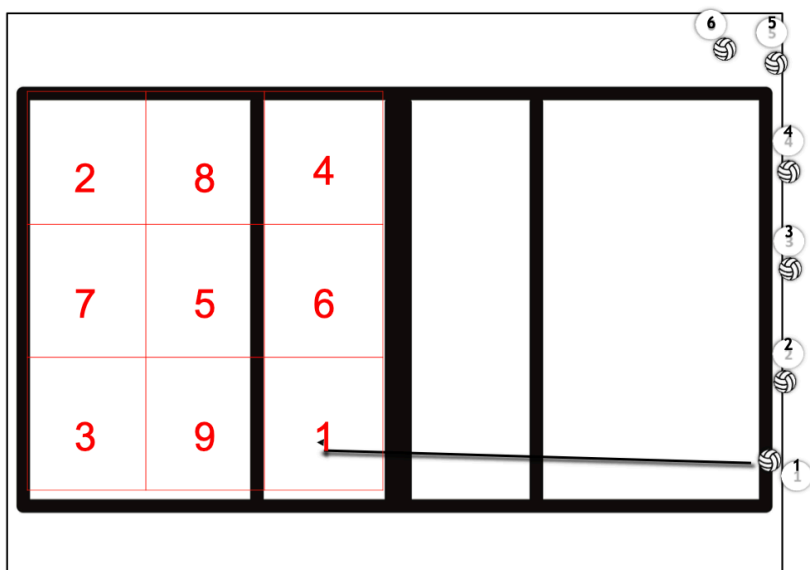
Esercizio N° 3	Obiettivo principale	Assimilare la struttura del servizio del tennis	
	Obiettivi secondari	Cercare la precisione nel servizio	
Mezzi Tecnici-Tattici	Servizio del tennis		
Giocatori	2 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	1 palla	Tempo	10 min
Spiegazione			
L'esercizio consiste nel fare il servizio al compagno. A coppie, ci si posiziona uno di fronte all'altro (trasversalmente al campo) a 4 metri di distanza. Uno dei giocatori che farà il servizio dovrà lanciare la palla al compagno. Il compagno deve prendere la palla senza spostarsi. Se riesce correttamente, la coppia si può allontanare lasciando sempre più distanza.			
Osservazioni	È importante mantenere la mano e il polso rigido durante il colpo focalizzandosi nella precisione anziché nella forza.		



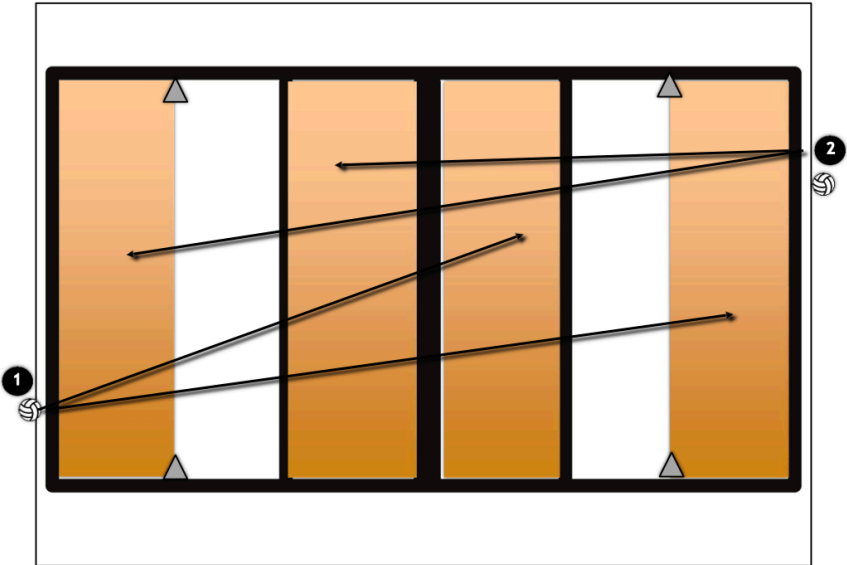
Esercizio N° 4	Obiettivo principale	Assimilare la struttura del servizio del tennis	
	Obiettivi secondari	Cercare la precisione nel servizio	
Mezzi Tecnici-Tattici	Servizio del tennis		
Giocatori	6 giocatore	Campo	18x9
Materiale	6 palle, 2 materassini, rete	Tempo	10 min
Spiegazione			
In questo esercizio si proverà a fare il servizio del tennis. I giocatori dovranno fare il servizio dalla zona del servizio e provando a far cadere la palla sui materassini situati nella zona I e zona V (in maniera alternata).			
Osservazioni	Se non disponi di materassino, si potranno usare cerchi, coni, bastoni, nastro isolante o qualsiasi cosa utile al delimitare la zona.		



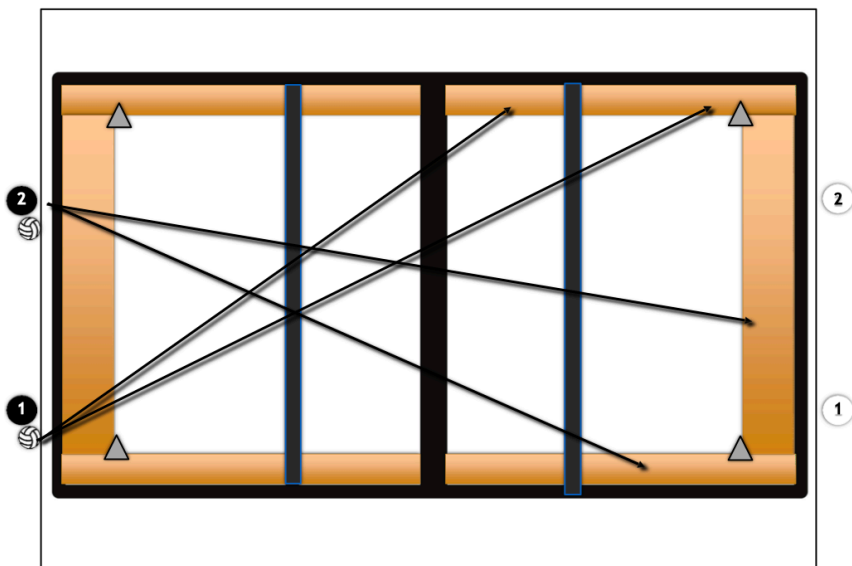
Esercizio N° 5	Obiettivo principale	Assimilare la struttura del servizio del tennis	
	Obiettivi secondari	Cercare la precisione nel servizio	
Mezzi Tecnici-Tattici	Servizio del tennis		
Giocatori	6 giocatori	Campo	18x9
Materiale	6 palle, rete	Tempo	15 min
Spiegazione			
L'obiettivo dell'esercizio è lavorare sulla precisione del servizio indirizzandolo nelle zone delimitate nel campo. Il campo sarà diviso in 9 zone e verranno numerate senza seguire un ordine. Il giocatore dovrà fare il servizio verso le zone seguendo il loro ordine di numerazione. Si può anche proporre di fare il servizio due volte consecutive verso la stessa zona. I giocatori verranno messi in fila.			
Osservazioni	Può risultare motivante trasformarlo in una competizione.		



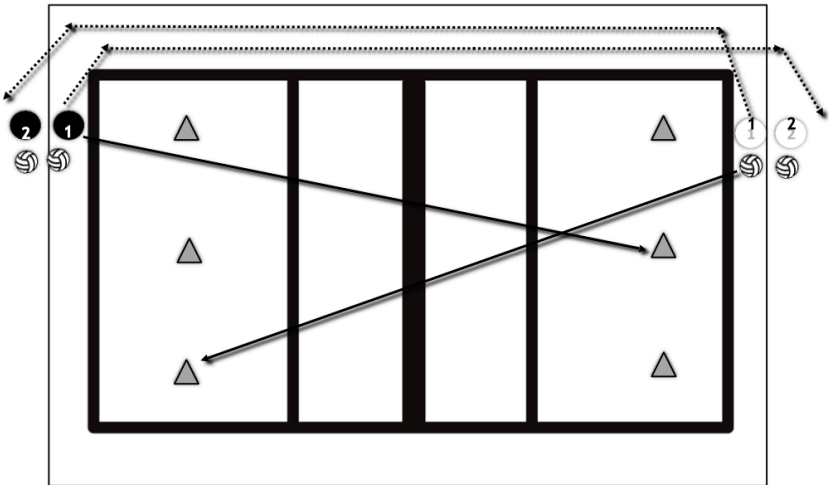
Esercizio N° 6	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del servizio del tennis.	
	Obiettivi secondari	Cercare la precisione del servizio.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Servizio del tennis		
Giocatori	2 giocatore	Campo	18x9
Materiale	4 coni, 2 palle e una rete	Tempo	8 min
Spiegazione			
Si posizionerà un giocatore sulla linea di fondo del campo e un altro giocatore sulla linea di fondo dell'altra metà del campo e faranno lo stesso esercizio. Una volta posizionati con il campo delimitato indicando la parte anteriore, la quale sarà la zona dei 3 metri, e la parte posteriore dai coni fino alla linea di fondo, dove dovranno effettuare il servizio. Gli studenti dovranno fare il servizio del tennis puntando verso una delle due zone. Nel caso in cui lancino nella parte anteriore, otterranno 1 punto; se servono nella parte posteriore, otterranno 2 punti, e, se non cade in nessuna, non otterranno punti.			
Osservazioni	Si raccomanda di fare competizioni tra i giocatori/e o competere con sé stessi e ad ogni allenamento migliorare il proprio punteggio.		



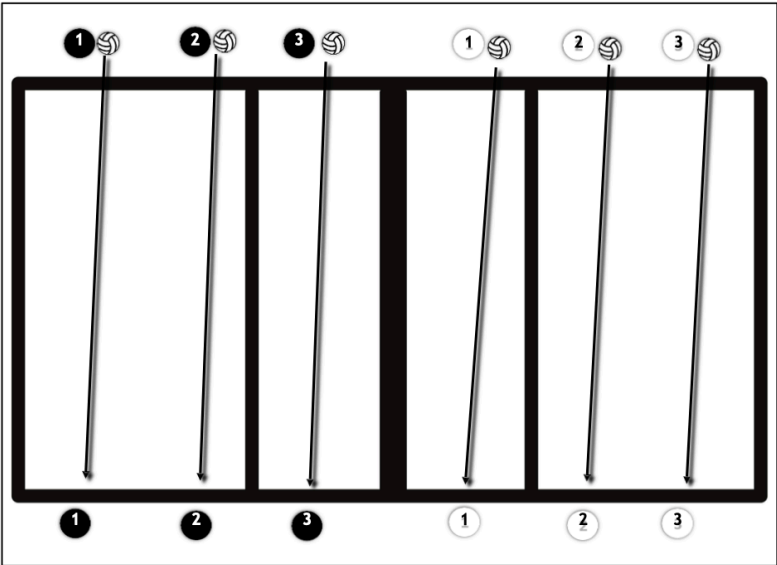
Esercizio N° 7	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del servizio del tennis.	
	Obiettivi secondari	Cercare la precisione del servizio.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Servizio del tennis		
Giocatori	4 giocatori	Campo	18x9
Materiale	4 coni, 2 palle e una rete	Tempo	8 min
Spiegazione			
Si metteranno a coppie: un giocatore posizionato sulla linea di fondo e un altro sull'altra linea di fondo, il quale sarà in attesa di ricevere la palla. Poi farà lo stesso esercizio. Devono fare il servizio verso l'altro campo, che sarà delimitato da quattro coni per indicare le zone dove può cadere la palla, in questo caso solo intorno al perimetro del campo. Il gioco consiste nel fare un servizio del tennis in queste zone e accumulare punti per la tua squadra. Questo succederà solo se cade nel perimetro del campo, ma se cade nel perimetro davanti alla linea d'attacco si otterrà 1 punto e se cade nel perimetro della zona di difesa si otterrà il doppio dei punti. Una volta finito il gioco verranno conteggiati i punti di ogni coppia.			
Osservazioni	È consigliato per giocatori più avanzati e richiede anche una grande precisione da parte del giocatore. precisione da parte del giocatore.		



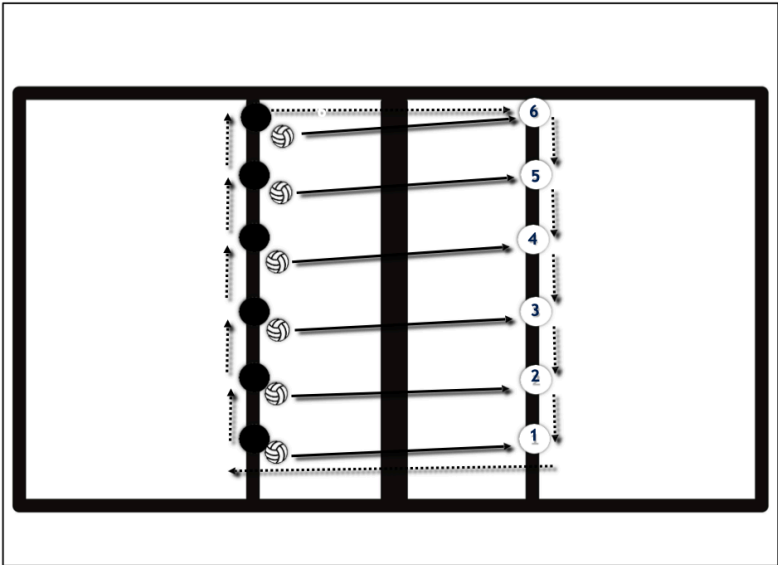
Esercizio N° 8	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del servizio del tennis	
	Obiettivi secondari	Cercare la precisione nel servizio	
Mezzi Tecnici-Tattici	Servizio del tennis		
Giocatori	4 giocatori	Campo	18x9
Materiale	4 palle, 6 coni e la rete	Tempo	7 min
Spiegazione			
Si posizioneranno 2 giocatori/e sulla linea di fondo del campo e altri/e 2 giocatori/e sulla linea di fondo dell'altra metà del campo e faranno lo stesso esercizio. Due persone si devono mettere in fila: la prima effettua il servizio del tennis con l'obiettivo di cercare di abbattere uno dei tre coni posizionati nella zona del fondo campo. Dopo il servizio, dovrà immediatamente raccogliere la propria palla e dirigersi verso la fila del campo opposto per effettuare un altro servizio. Una volta finito il tempo dell'esercizio, devono ricontare individualmente i coni che hanno abbattuto. Nel caso in cui non abbiano abbattuto nessuno, i loro compagni dovranno proporre una sfida per loro.			
Osservazioni	Si raccomanda di non formare file con troppi giocatori per evitare di fare loro aspettare, facendo così il gioco più dinamico.		



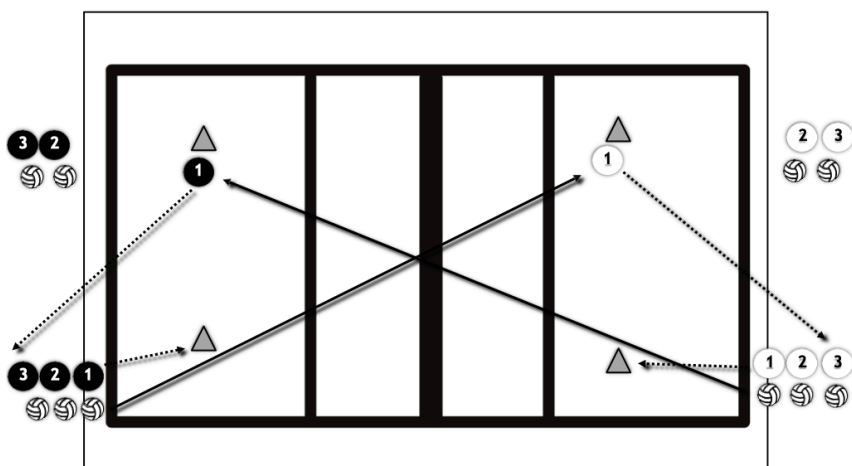
Esercizio N° 9	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del servizio del tennis.	
	Obiettivi secondari	Cercare la precisione nel servizio	
Mezzi Tecnici-Tattici	Servizio del tennis		
Giocatori	12 giocatori	Campo	18x9
Materiale	6 palle	Tempo	7 min
Spiegazione			
I 12 giocatori saranno divisi in coppie di due, distribuiti in tre coppie in ogni campo. Le coppie dovranno essere posizionate una di fronte all'altra a una distanza di circa 10-12 metri e sulle linee laterali del campo. Quando l'allenatore lo ordina, devono effettuare il servizio del tennis al proprio/a compagno/a di fronte, il quale, una volta ricevuta la palla, deve fare lo stesso, cercando sempre di farla cadere il più vicino possibile al suo compagno. Una volta assimilato il gesto con abbastanza precisione, cioè, quando la palla arriva proprio al compagno, verrà aumentata la distanza a 14-15 metri.			
Osservazioni			



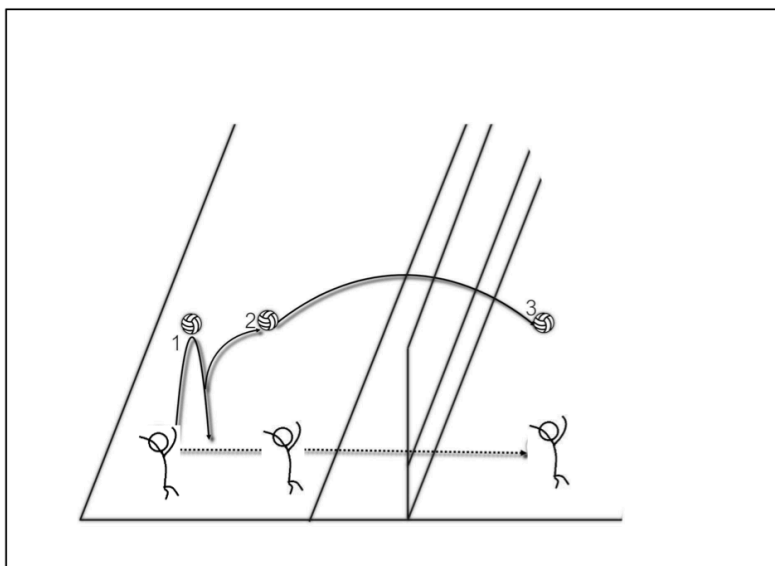
Esercizio N° 10	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del servizio del tennis	
	Obiettivi secondari	Cercare la coordinazione e la precisione del servizio.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Servizio del tennis		
Giocatori	12 giocatori	Campo	18x9
Materiale	6 palla e rete	Tempo	8 min
Spiegazione			
I/Le 12 giocatori/e saranno a coppie posizionati/e uno di fronte all'altro separato dalla rete da pallavolo. La distanza tra il/le giocatore/a e la rete dovrebbe essere di circa tre metri e segnata dalla linea di attacco. All'ordine di inizio dell'allenatore: prima, i giocatori di una metà del campo faranno il servizio del tennis sopra la rete e poi lo faranno i/le giocatori/e dell'altra metà del campo. Dopo che entrambi i membri della coppia avranno servito, si ruoterà verso destra, tranne l'ultimo, che passerà a destra al campo opposto e così cambieranno compagno. Una volta assimilato il gesto con grande precisione, verrà aumentata la distanza del servizio di alcuni metri.			
Osservazioni			



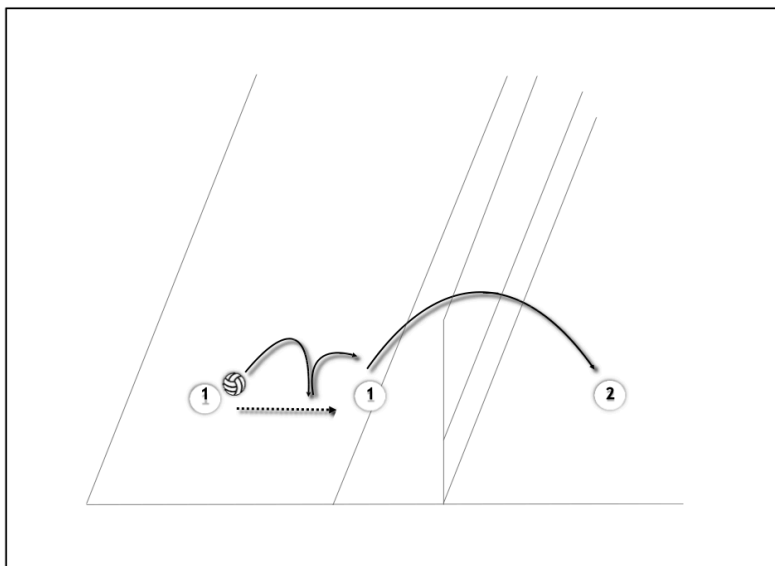
Esercizio N° 11	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del servizio del tennis.		
	Obiettivi secondari	Cercare la coordinazione e la precisione del servizio.		
Mezzi Tecnici-Tattici	Servizio del tennis			
Giocatori	12 giocatori	Campo	18x9	
Materiale	10 palle, 4 coni e la rete	Tempo	7 min	
Spiegazione				
Si faranno due gruppi di 6 giocatori/e. Ci sarà un gruppo in ogni metà del campo. Si faranno due file di 3 giocatori/e ciascuna. L'esercizio consisterà: in una metà del campo, il primo di ogni fila farà il servizio del tennis, e il primo dell'altra fila dovrà posizionarsi sul cono all'interno della zona di difesa in attesa di ricevere il servizio del tennis in diagonale dal compagno del campo opposto. Una volta ricevuta la palla, passerà alla fila opposta e farà il servizio, e chi ha fatto il servizio dovrà passare immediatamente alla zona di difesa per ricevere. La stessa attività verrà svolta nell'altra metà di campo				
Osservazioni				



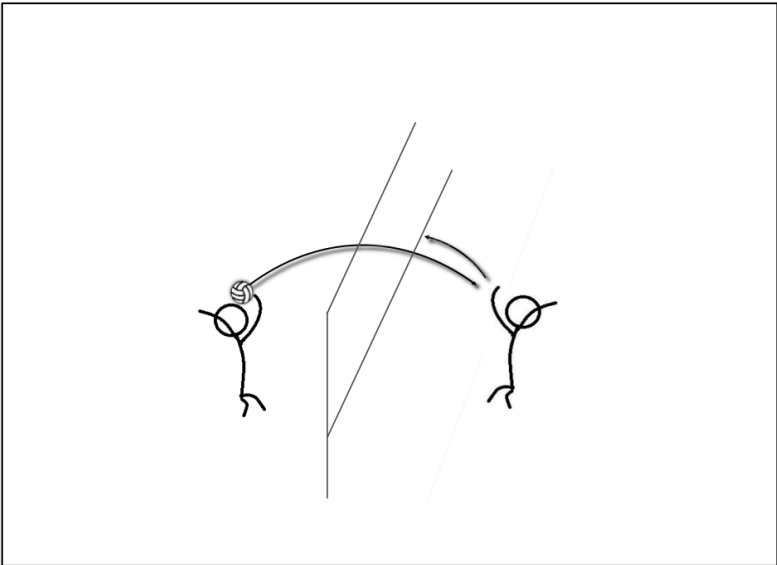
Esercizio N° 12	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Collocare il gesto nello spazio-tempo.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	1 giocatore	Campo	18x9
Materiale	1 palla, rete	Tempo	10 min
Spiegazione			
Il giocatore individualmente: 1. Lancerà la palla in alto e lascerà che rimbalzi una volta. 2. Dopo il rimbalzo, si metterà sotto di essa e farà un tocco con le dita che deve passare sopra la rete. 3. Farà una corsa per prendere la palla dall'altro lato della rete. In questo esercizio è importante spiegare bene la tecnica del tocco con le dita: piedi aperti alla larghezza delle spalle, ginocchia leggermente flesse, gomiti flessi e cercando di non aprirli troppo, mani formando un triangolo o un rombo. Il contatto con la palla si fa all'altezza della fronte (all'interno del campo visivo) e con le punte delle dita, mai con il palmo. Alla fine del movimento dobbiamo finire completamente distesi, simulando il movimento di una molla e il dorso delle mani rivolto parallelo.			
Osservazioni			



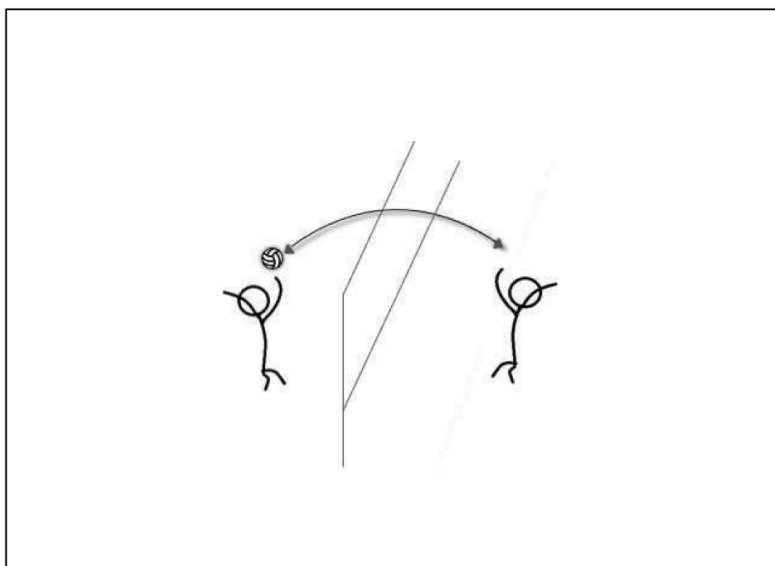
Esercizio N° 13	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Visione periferica	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	2 giocatori	Campo	18x9
Materiale	1 palla, rete	Tempo	10 min
Spiegazione			
In coppia, uno ad ogni lato della rete. Chi ha la palla (1) la fa rimbalzare a terra. Chi non ha la palla (2) mostra un numero con le dita. 1 deve dire quante dita vede e poi passare la palla con le dita al suo compagno (2).			
Osservazioni			



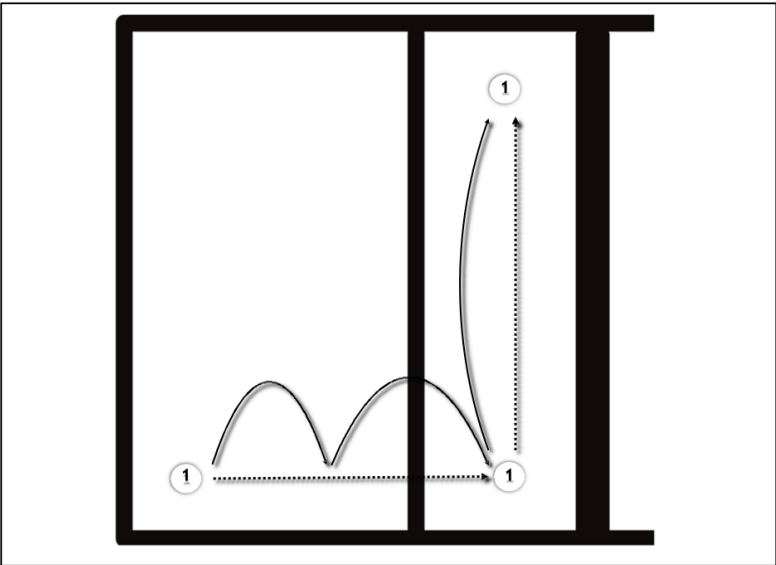
Esercizio N° 14	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Orientamento nello spazio: calcolare la traiettoria della palla.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	2 giocatori	Campo	18x9
Materiale	1 palla, rete	Tempo	10 min
Spiegazione			
In coppia, uno ad ogni lato della rete. Il giocatore che ha la palla lancia 20 volte al suo compagno, che deve lanciare di nuovo la palla alle mani del primo facendo un passaggio effettivo con le dita. Dopo 20 lanci, si cambiano i ruoli.			
Osservazioni			



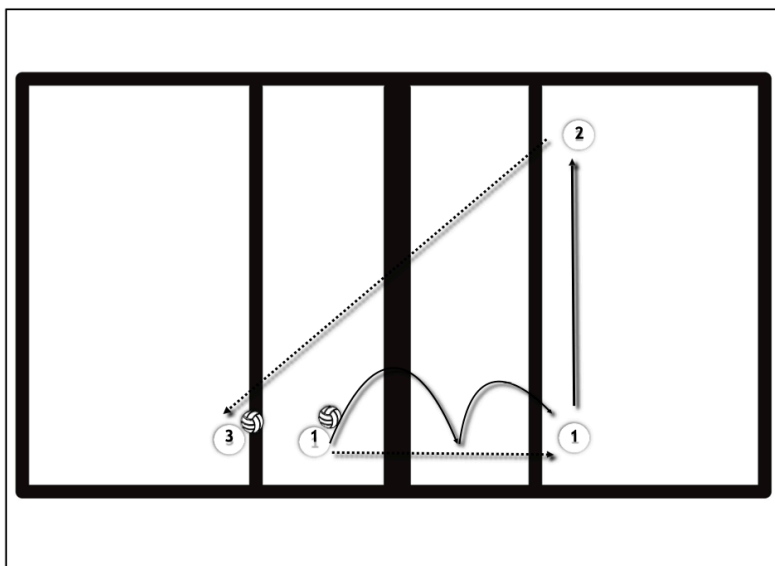
Esercizio N° 15	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Calcolare la traiettoria	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	2 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	1 palla, rete	Tempo	10 min
Spiegazione			
In coppia, uno ad ogni lato della rete. Cercare a fare il maggior numero di passaggi facendo la tecnica delle dita.			
Osservazioni			



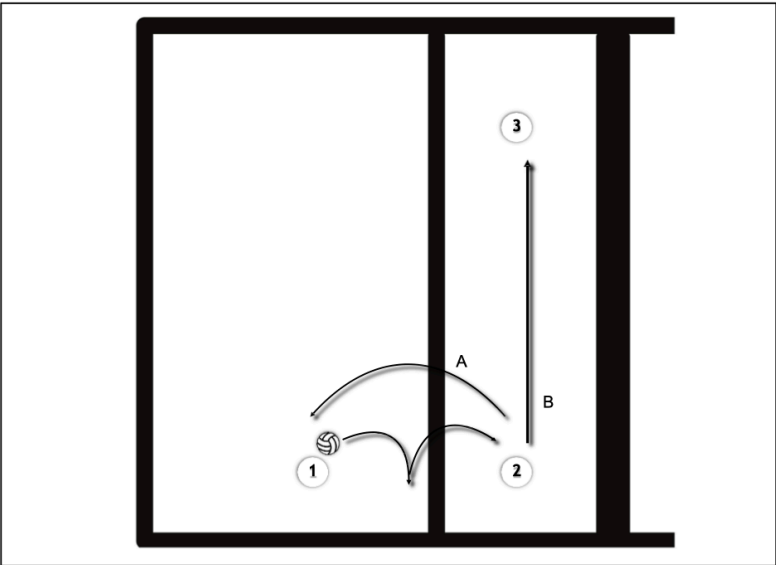
Esercizio N° 16	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Orientamento nello spazio: velocità	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	1 giocatore	Campo	9x9m
Materiale	1 palla	Tempo	10 min
Spiegazione			
Il giocatore fa rimbalzare la palla verso alla rete e si sposta dietro di essa, una volta che è rimbalzata, si posiziona sotto di essa, si orienta e fa un passaggio con le dita verso la zona IV.			
Osservazioni			



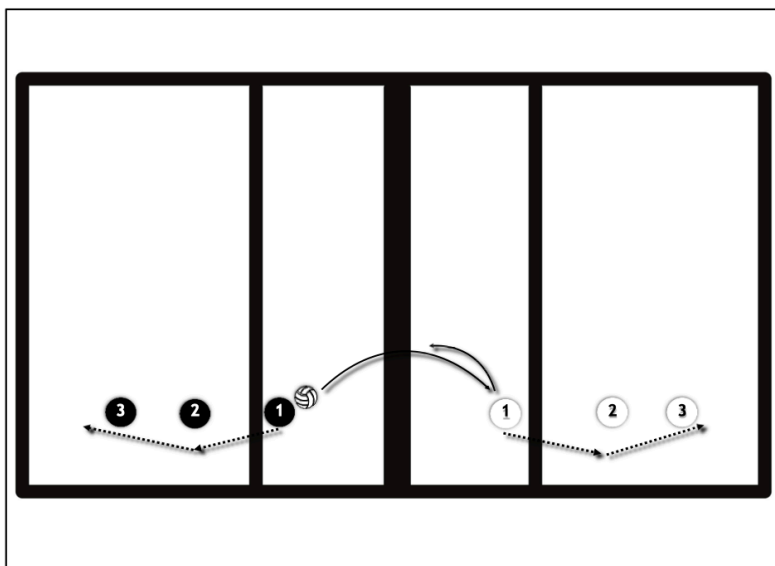
Esercizio N° 17	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Orientamento nello spazio: velocità	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	3 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	2 palle, rete	Tempo	15 min
Spiegazione			
Il giocatore 1 lancia la palla sopra la rete e inizia a correre all'indietro, la lascia rimbalzare e si posiziona sotto per colpirla con la ditta verso la direzione dove si trova il giocatore 2, che prende la palla e si dirige verso la fila iniziale dietro il giocatore 3. Una volta finalizzata la sequenza, il giocatore 3 occupa il posto del giocatore 1, e 1 occupa il posto del 2.			
Osservazioni			



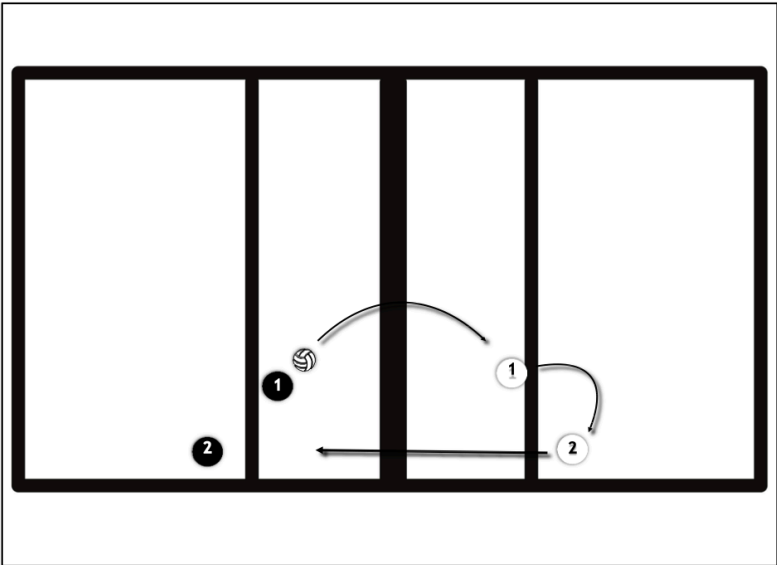
Esercizio N° 18	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Orientamento nello spazio, visione periferica e comportamento tattico	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	3 giocatori	Campo	9x9m
Materiale	1 palla	Tempo	15 min
Spiegazione			
Per creare una situazione più realistica: 1 passa la palla con 1 rimbalzo a 2, che avrà la possibilità di: A. Se il giocatore 1 si abbassa, il giocatore 2 rimanda direttamente la palla con un passaggio con le dita. B. Se 1 rimane in piedi, 2 fa un passaggio con le dita al compagno 3, chi si trova nel a zona IV. Dopo 20 ripetizioni, si cambiano i ruoli.			
Osservazioni			



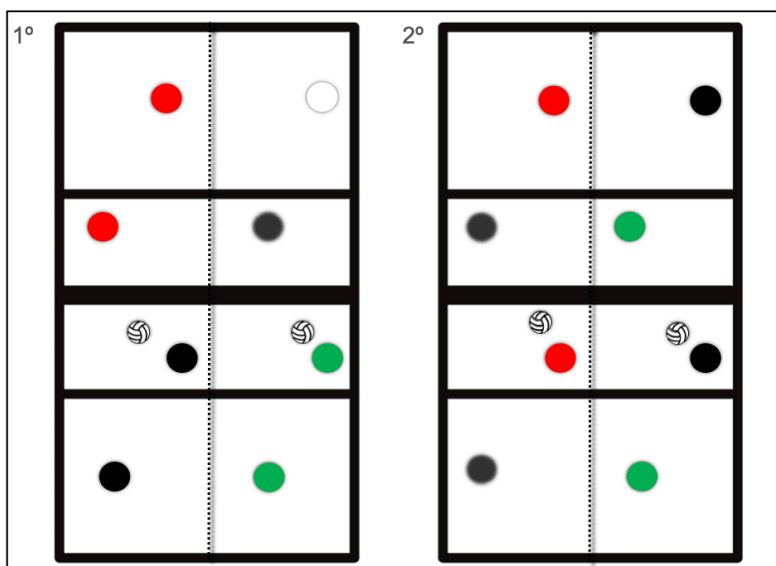
Esercizio N° 19	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Abilità con la palla e comportamento tattico.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	6 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	1 palla, rete	Tempo	15 min
Spiegazione			
3 contro 3: i giocatori di ciascun gruppo devono mettersi in fila e, dopo aver colpito con le dita verso il campo avversario, si devono mettere alla fine della fila. Se il giocatore non colpisce la palla o lo fa male, viene eliminato. Perde la prima squadra che rimane senza giocatori.			
Osservazioni	I giocatori eliminati possono svolgere altri compiti.		



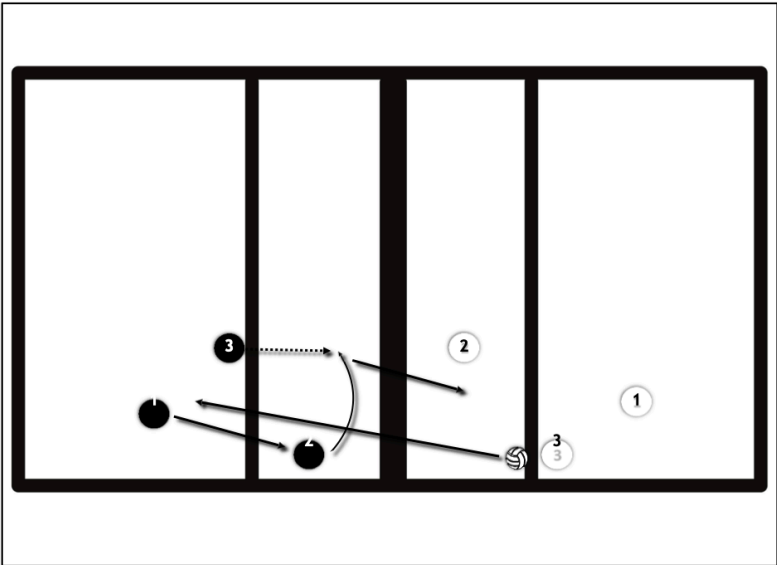
Esercizio N° 20	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Calcolare la traiettoria della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	4 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	1 palla, rete	Tempo	15 min
Spiegazione			
2 contro 2: Entrambi le coppie devono cercare di non far cadere la palla, e almeno entrambi i giocatori devono averlo toccato prima di passarla. Si può anche proporre la regola di dare tre tocchi prima di passare la palla.			
Osservazioni			



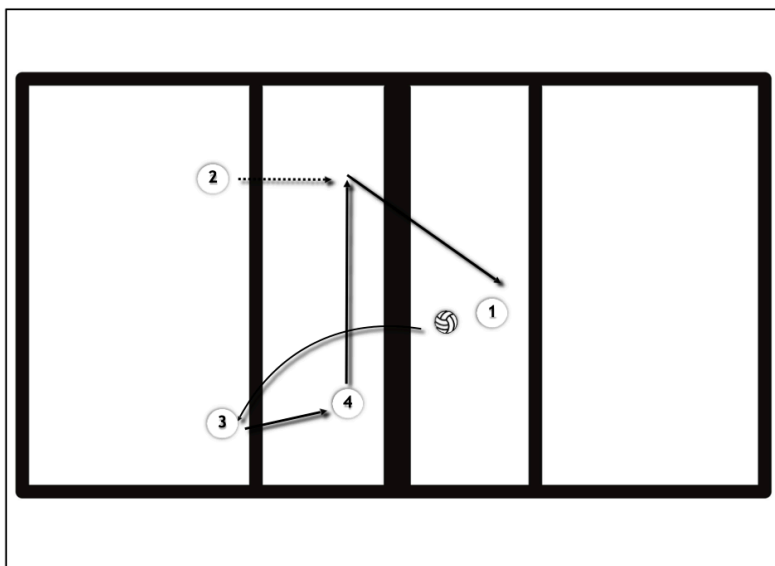
Esercizio N° 21	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Abilità con la palla e comportamento tattico.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	8 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	2 palle	Tempo	15 min
Spiegazione			
2 contro 2: Partita a 5 punti. Le due coppie vincitrici si sfideranno, ma scambiando i giocatori. Le due coppie che perdono fanno lo stesso, e così via. Vince il giocatore che ha vinto più partite.			
Osservazioni			



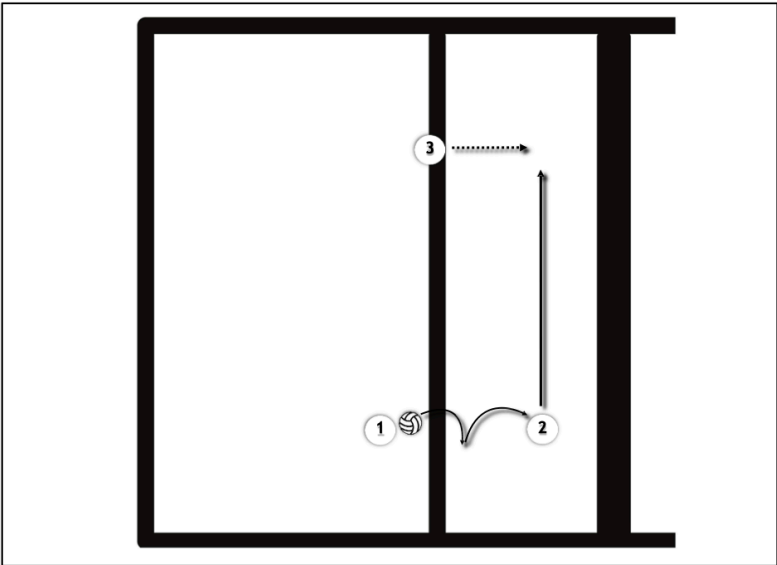
Esercizio N° 22	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Calcolare la traiettoria della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	6 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	1 palla, rete	Tempo	15 min
Spiegazione			
3 contro 3: L'obiettivo è far rimbalzare la palla nel campo avversario. Entrambi le squadre possono ricevere la palla con le mani (afferrandola), ma gli altri passaggi (secondo e terzo tocco) devono essere effettuati con le dita. Si devono dare tre tocchi.			
Osservazioni			



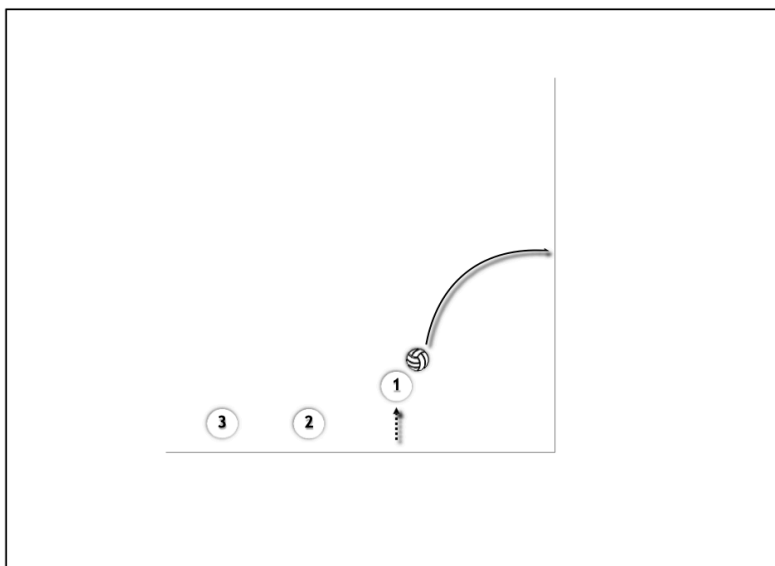
Esercizio N° 23	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Orientamento nello spazio, iniziazione alla mossa	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	4 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	1 palla, rete	Tempo	15 min
Spiegazione			
Per costruire una situazione di gioco: Passare la palla a 2 o a 3. 2 o 3 giocano la palla a 4, che la passa parallelamente a 2, che la passa a 1 (in appoggio o in sospensione). Una volta finita la mossa, si fa una rotazione.			
Osservazioni			



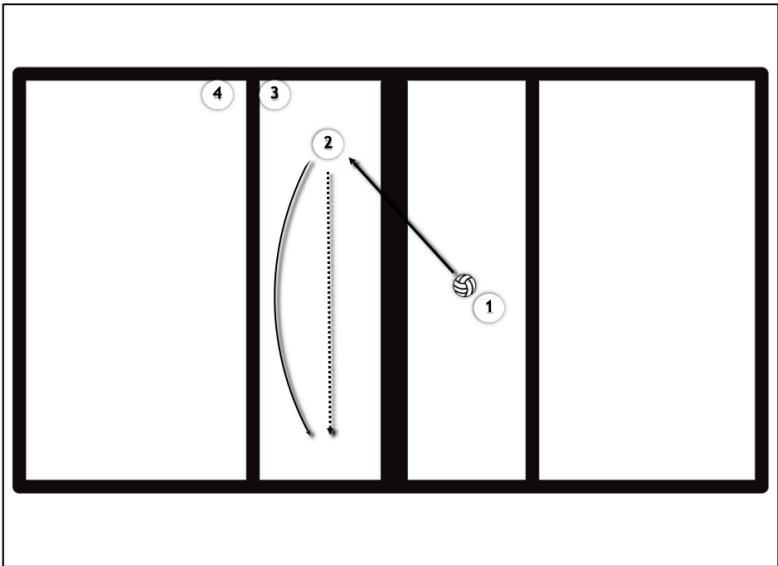
Esercizio N° 24	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Calcolare la traiettoria della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	3 giocatori	Campo	9x9m
Materiale	1 palla	Tempo	15 min
Spiegazione			
Per costruire una situazione di gioco: passaggio con le dita parallelo alla rete 1 passa la palla con rimbalzo a 2. 2 si sposta sotto la palla e fa un passaggio con le dita a 3 parallelo alla rete. 3 riceve la palla in sospensione e si posiziona dietro 1, e così ruotano gli altri due giocatori.			
Osservazioni			



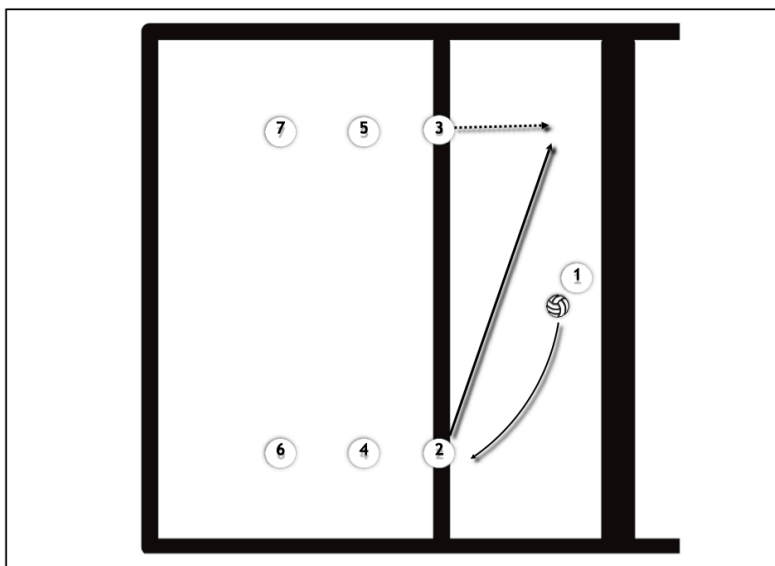
Esercizio N° 25	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Calcolare la traiettoria della palla, la forza esplosiva nel salto e l'abilità con la palla.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	3 giocatori	Campo	
Materiale	1 palla e parete	Tempo	10 min
Spiegazione			
I giocatori danno una fila di fronte a una parete. L'obbiettivo è quello di fare un passaggio con le dita in sospensione rimbalzando la palla sulla parete. Poi si deve mettere alla fine della fila, e così via. Nel caso di non poter fare il passaggio di dita in sospensione (2 punti), si può fare appoggiandosi (1 punto). Si possono creare diversi gruppi e fare una competizione tra loro, vince chi ottiene più punti.			
Osservazioni			



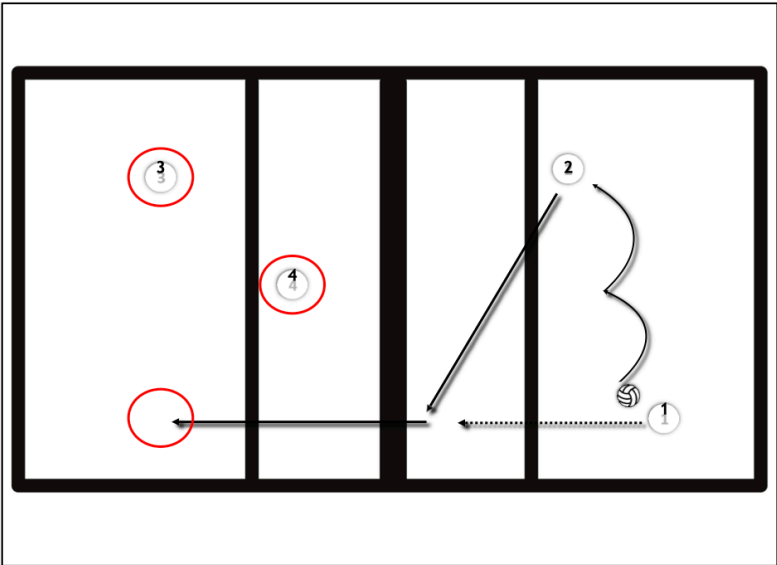
Esercizio N° 26	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Orientamento nello spazio	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	4 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	1 palla, rete	Tempo	15 min
Spiegazione			
Costruzione di una situazione di gioco di fronte alla rete con precisione. 1 lancia la palla a 2, chi si trova nella zona 4. 2 fa un passaggio con le dita parallelamente alla rete verso la zona 2. Poi deve correre per prendere la propria palla. L'obiettivo è far ruotare. Dietro a 2 ci sarà una fila e dopo finire l'esercizio lascia la palla nel carrello e si scambia con 1, che si deve mettere alla fine della fila.			
Osservazioni			



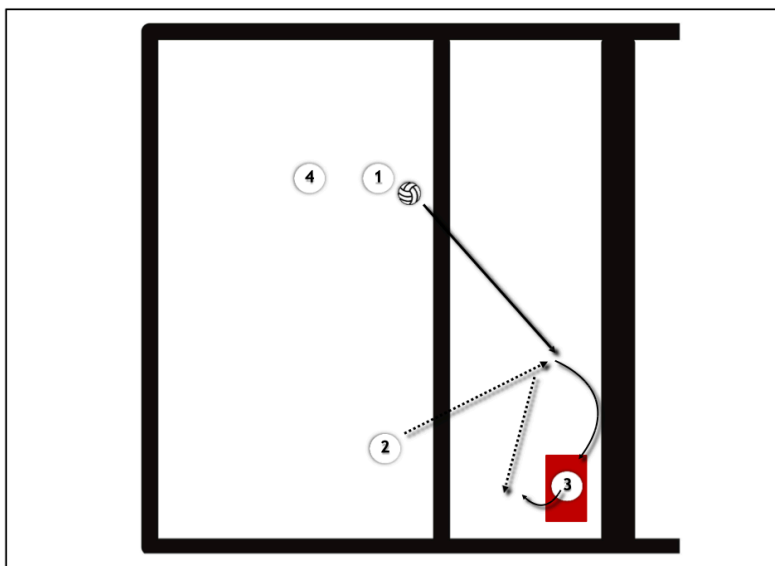
Esercizio N° 27	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Orientamento nello spazio, velocità	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	7 giocatori	Campo	9x9m
Materiale	1 palla	Tempo	15 min
Spiegazione			
Costruzione della situazione di gioco da parte dei giocatori nella zona di fondo. 1 lancia la palla al primo giocatore di una delle file (2). Il primo giocatore dell'altra fila (3) si sposta verso la rete per ricevere il passaggio dalla zona di fondo. Entrambi i giocatori si mettono alla fine delle rispettive file.			
Osservazioni			



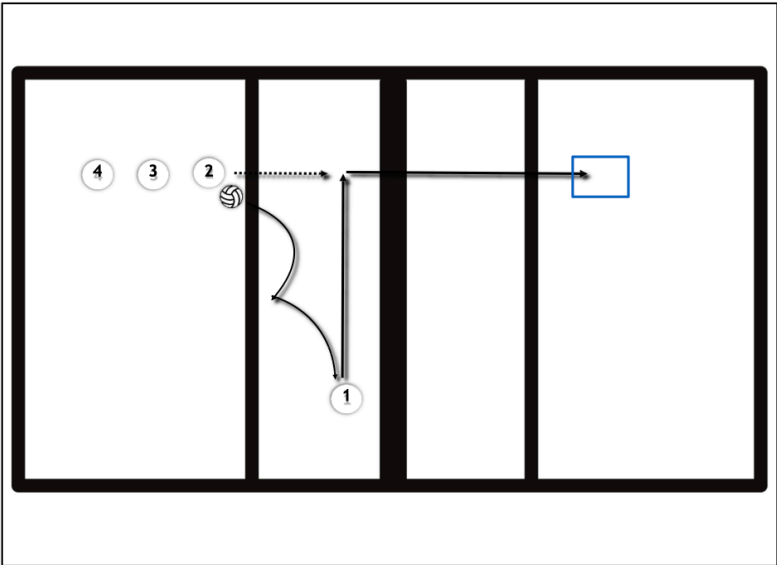
Esercizio N° 28	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Visione periferica e comportamento tattico	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	5 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	1 palla, 3 cerchi, rete	Tempo	15 min
Spiegazione			
Gioco nello spazio libero nel campo avversario. 1 passa la palla a 2 rimbalzando una sola volta. 2 passa la palla a 1 parallelamente alla rete. 3 e 4 si spostano di un cerchio all'altro nel campo avversario. 1 fa un passaggio con le dita verso il cerchio che è vuoto.			
Osservazioni			



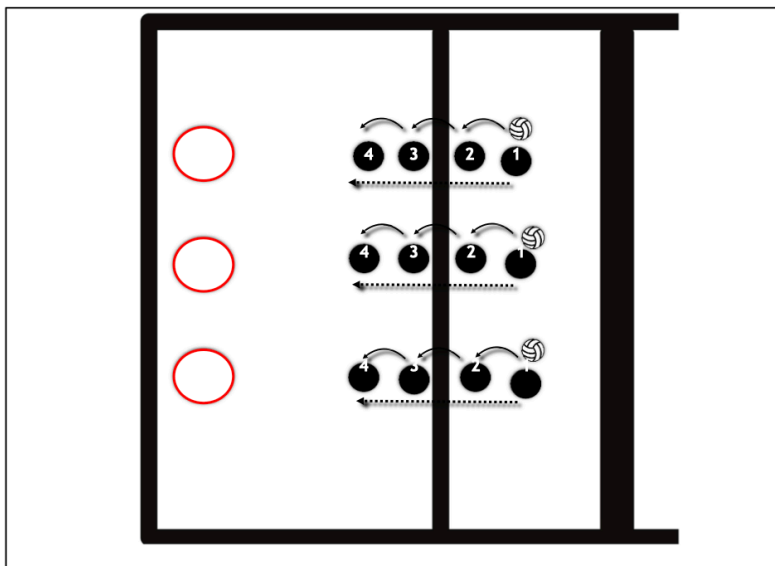
Esercizio N° 29	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Orientamento nello spazio, velocità e contatto iniziale	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	4 giocatori	Campo	9x9m
Materiale	1 palla, plinto	Tempo	15 min
Spiegazione			
Raggiungere una palla già giocata dalla zona di fondo verso la rete y passare all'indietro. 1 fa un segno tipo colpire la palla con il palmo per indicare a 2 avanzare verso la rete. 1 passa la palla a 2, chi passa indietro con le dita dove si trova 3 sopra un plinto. 2 corre dietro al plinto e riceve di nuovo la palla passata da 3 (supporto in attacco). Se ruota in senso orario, deve sempre esserci un giocatore in attesa.			
Osservazioni			



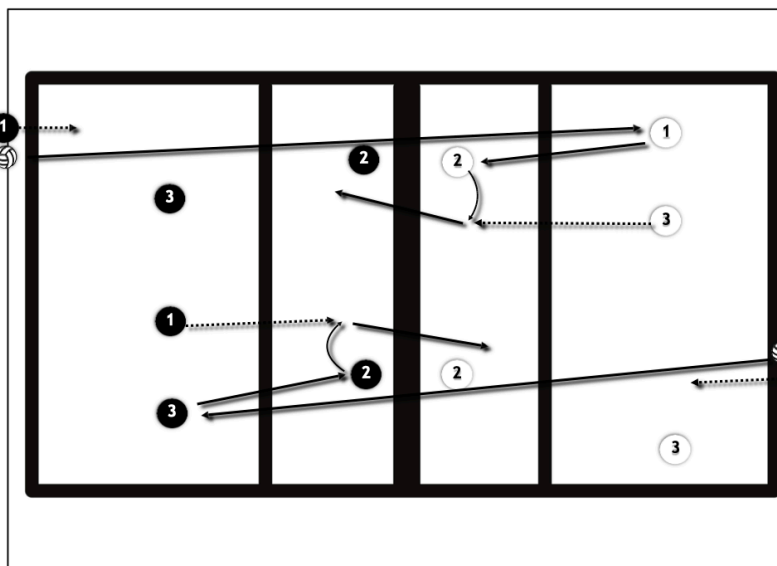
Esercizio N° 30	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del tocco con le dita.	
	Obiettivi secondari	Orientamento nello spazio	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	4 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	1 palla, carrello portapalle, rete	Tempo	10 min
Spiegazione			
Passaggio con le dita in sospensione. 2 passa la palla a 1 con un rimbalzo, 1 la passa di nuovo con le ditte parallelamente alla rete. 2 fa un passaggio in sospensione provando a segnarla nel carrello portapalle. B si mette alla fine della fila ed ora sarà il turno di 3 così via. Dopo 2 minuti, si fa una sostituzione tra 1 e un altro compagno.			



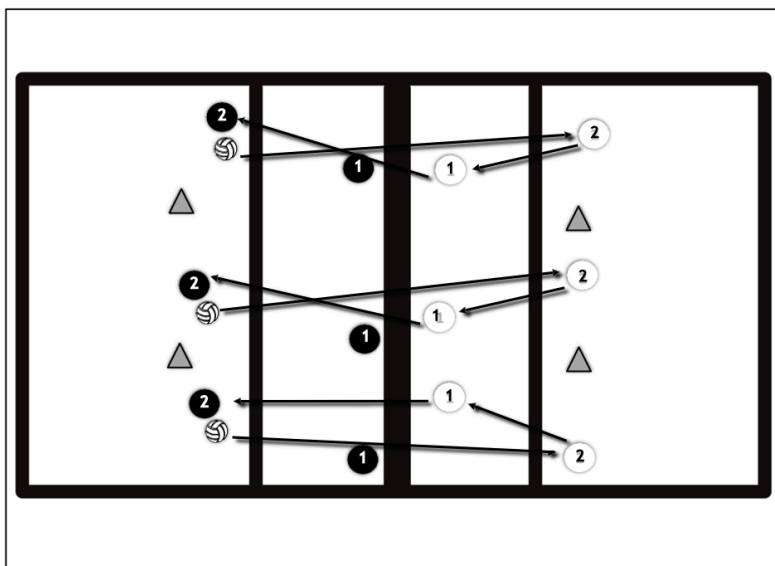
Esercizio N° 31	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del passaggio con le dita	
	Obiettivi secondari	Cercare l'orientamento e la dominanza	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	12 giocatori	Campo	9x9
Materiale	2 palle e 3 cerchi	Tempo	8 min
Spiegazione			
I giocatori si posizionano solo su una metà del campo formando file composte da 4 persone una dietro l'altra. Chi è più vicino alla rete sarà il primo della fila e avrà il possesso del pallone. All'indicazione dell'allenatore lo indica, il primo della fila fa un passaggio con le dita all'indietro al compagno e si mette rapidamente alla fine della fila per ricevere nuovamente la palla. Si deve passare la palla da un giocatore a un altro attraverso un passaggio di dita all'indietro in modo che, non appena arrivano al cerchio, depositino la palla al suo interno.			
Osservazioni	Si consiglia di fare una competizione e così incentivare la motivazione dei giocatori.		



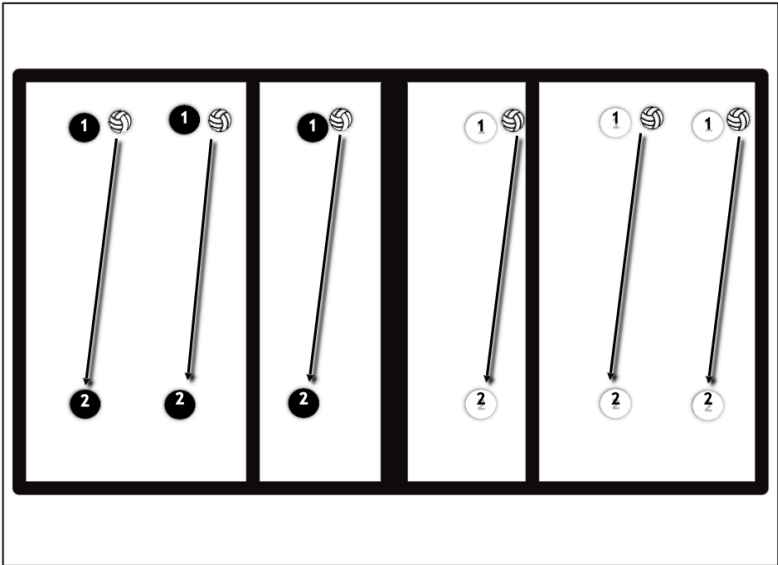
Esercizio N° 32	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del passaggio con le dita	
	Obiettivi secondari	Cercare l'orientamento e la dominanza	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	12 giocatori	Campo	18x9
Materiale	2 palle, rete	Tempo	10 min
Spiegazione			
I giocatori si dividono in due gruppi di 3. 2 giocatori si devono mettere nella zona di fondo e l'altro nella zona di attacco parallelamente alla rete. Una volta fatto il servizio dalla squadra avversaria, il primo tocco lo effettua uno dei due giocatori nella zona di fondo, devono indirizzarlo verso la rete affinché il giocatore di questa zona (2) faccia obbligatoriamente il secondo tocco di passaggio con le dita verso il compagno che non ha toccato la palla, chi deve fare un passaggio con le dita verso l'altro campo. Dopo, il giocatore che ha effettuato il servizio si unisce al gioco e così via.			
Osservazioni	Si deve considerare che questo modo di gioco può essere effettuato solo senza limitazioni del regolamento per i giocatori della zona di fondo e di attacco.		



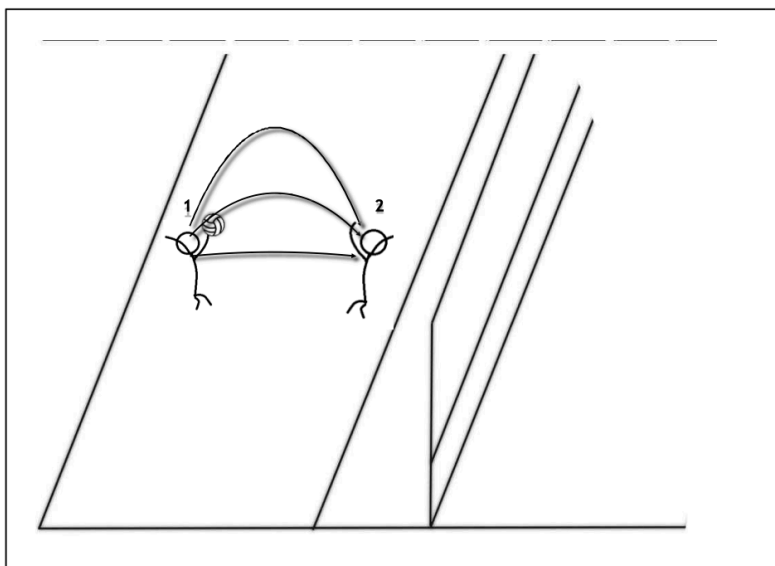
Esercizio N° 33	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del passaggio con le dita.	
	Obiettivi secondari	Cercare l'orientamento e la dominanza	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	12 giocatori	Campo	18x9
Materiale	3 palle, 4 coni e la rete	Tempo	7 min
Spiegazione			
2 squadre di 2 giocatori ciascuna e divise in ogni metà del campo. La sequenza sarà: il giocatore 2 effettua il servizio al campo avversario al giocatore 2, chi passa la palla al suo compagno (1) che sarà posizionato in rete per passare al campo avversario con un passaggio in sospensione. Vince la prima copia a raggiungere 5 punti. Dopo le coppie possono scambiarsi e continuare con lo stesso gioco.			
Osservazioni	Si può fare in modo di competizione e incentivare così il divertimento.		



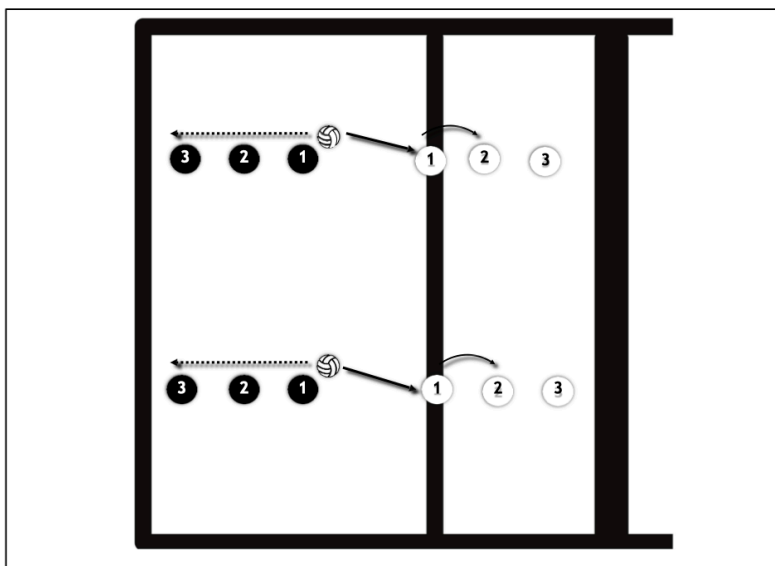
Esercizio N° 34	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del passaggio con le dita.	
	Obiettivi secondari	Cercare l'orientamento e la dominanza	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	12 giocatori	Campo	18x9
Materiale	6 palle	Tempo	5 min
Spiegazione			
I giocatori si devono mettere a coppia e uno di fronte all'altro a una distanza di circa 3-4 metri, divisi per tutto il campo. Devono passare la palla al compagno con un passaggio il più preciso possibile, cercando di farla cadere sopra la testa del compagno in modo che possa effettuare il reso della palla con qualità attraverso un buon passaggio con le dita.			
Osservazioni	In questo esercizio, la precisione e la zona di caduta della palla sono essenziali.		



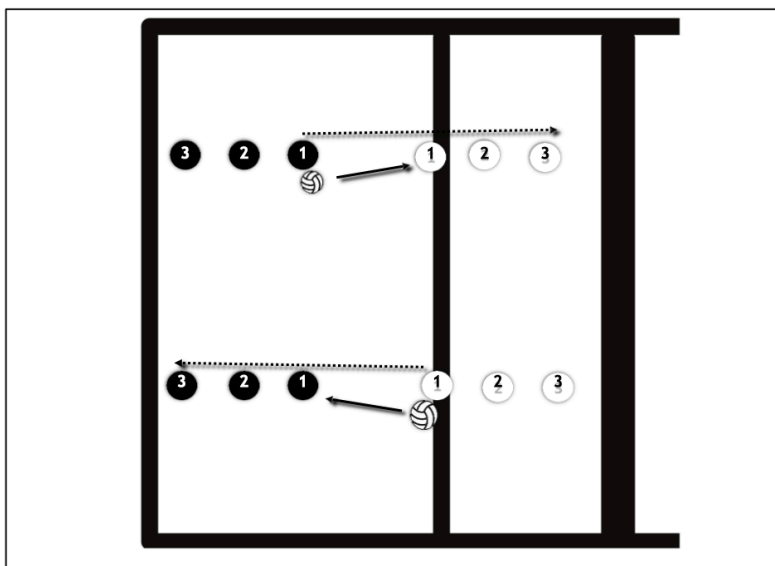
Esercizio N° 35	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del passaggio con le dita.	
	Obiettivi secondari	Cercare la coordinazione e la dominanza della palla.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	2 giocatori	Campo	9x9
Materiale	1 palla	Tempo	8 min
Spiegazione			
I giocatori si devono mettere a coppia e uno di fronte all'altro a una distanza di circa 4-5 metri. Devono effettuare un passaggio con le dita con diverse traiettorie. Le traiettorie sono: alta, media e bassa. Il giocatore effettua un passaggio con le dita al suo compagno, la traiettoria la scelgono loro, ma a seconda di quella scelta ci saranno delle regole. Le regole sono: se il passaggio è con una traiettoria alta, il compagno lo restituisce con una traiettoria bassa e viceversa. Ma se la traiettoria è media, il compagno lo restituisce con una traiettoria alta.			
Osservazioni			



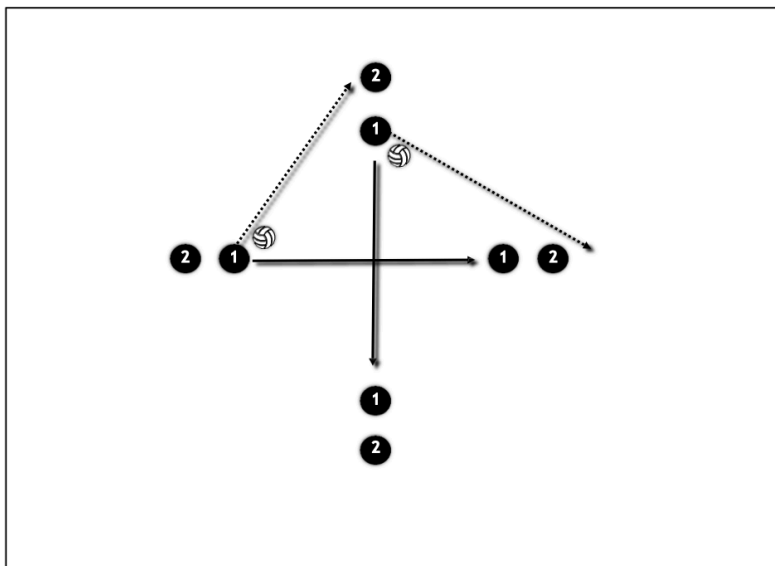
Esercizio N° 37	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del passaggio con le dita.	
	Obiettivi secondari	Cercare la coordinazione, l'orientamento e la dominanza della palla.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	12 giocatori	Campo	9x9
Materiale	2 palle	Tempo	8 min
Spiegazione			
La disposizione si farà in solo una metà del campo. Si fanno due gruppi di 3 giocatori, i quali si mettono in fila e di fronte a loro a una distanza di circa 5-6 metri, altri 3 giocatori nello stesso modo. Il giocatore 1 fa un passaggio con le dita al compagno della fila opposta, il quale deve tornare correndo e si mette nella sua stessa fila. Dopo il compagno che ha ricevuto la palla fa un passaggio all'indietro al compagno che si trova alle sue spalle, chi deve fare lo stesso.			
Osservazioni	Provare a fare un passaggio con le dita il più parabolico possibile e farlo cadere nelle mani del compagno che riceve la palla.		



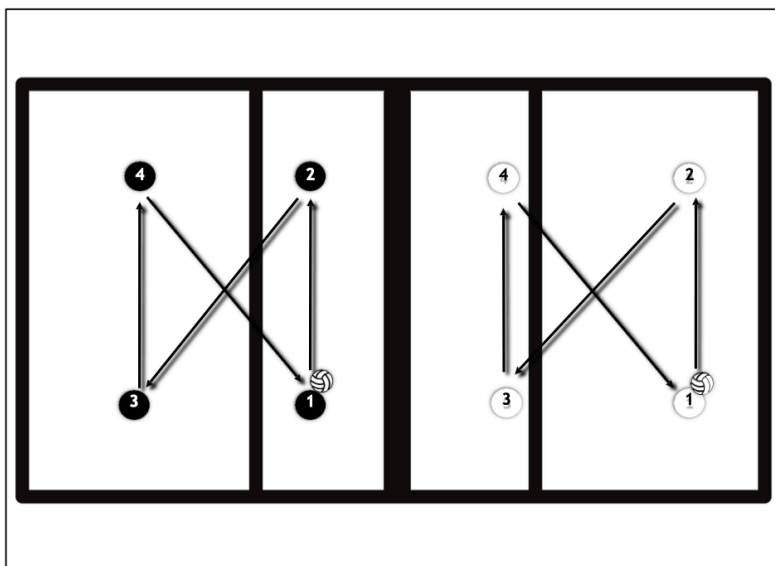
Esercizio N° 38	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del passaggio con le dita.	
	Obiettivi secondari	Cercare l'orientamento, la coordinazione e la dominanza della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	12 giocatori	Campo	9x9
Materiale	2 palle	Tempo	7 min
Spiegazione			
I giocatori saranno messi in gruppi di 3 e si mettono in fila e, di fronte a loro, verranno messi altri 3 giocatori a una distanza di circa 3-4 metri. Saranno messi solo in una metà del campo. Il giocatore 1 fa un passaggio con le dita al compagno dalla fila di fronte, chi deve spostarsi velocemente alla fila avversaria. Quello che riceve deve fare lo stesso e così via.			
Osservazioni	Il passaggio con le dita deve essere il più parabolico possibile in modo che possa cambiare fila.		



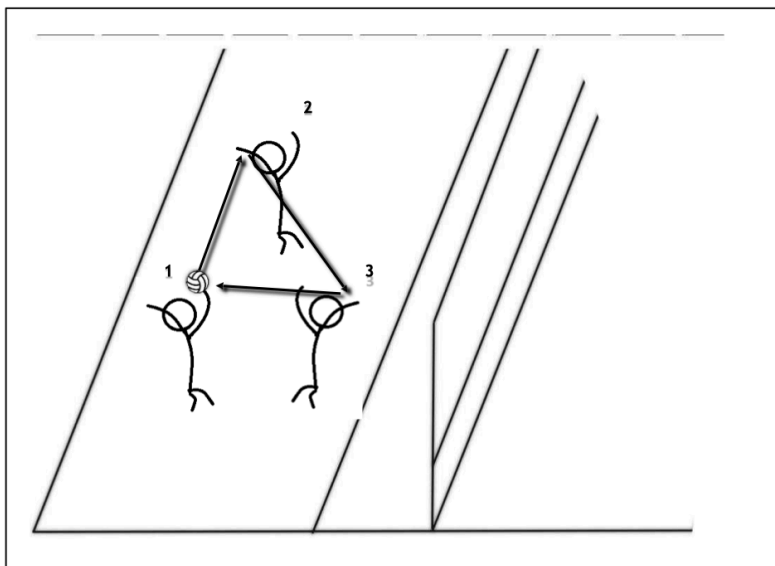
Esercizio N° 39	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del passaggio con le dita.	
	Obiettivi secondari	Cercare l'orientamento, la coordinazione e la dominanza della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	8 giocatori	Campo	9x9
Materiale	2 palle	Tempo	10 min
Spiegazione			
Si faranno 4 gruppi di 2 giocatori. Le coppie saranno disposte in fila, cioè una dietro l'altra, e di fronte avranno sempre un'altra coppia disposta nello stesso modo. L'esercizio consiste in: il giocatore 1 deve passare con le dita al giocatore 1 di fronte e, una volta effettuato il passaggio, deve andare nella fila a sinistra posizionandosi dietro un altro compagno. Una volta il giocatore 1 è spostato, il 2 deve passare in avanti con le dita e fare quello che ha già fatto il giocatore 1.			
Osservazioni	Iniziare facendo passaggi con le dita e che il compagno li riceva con le mani, una volta acquisito un livello più alto, eseguire l'esercizio con una certa continuità.		



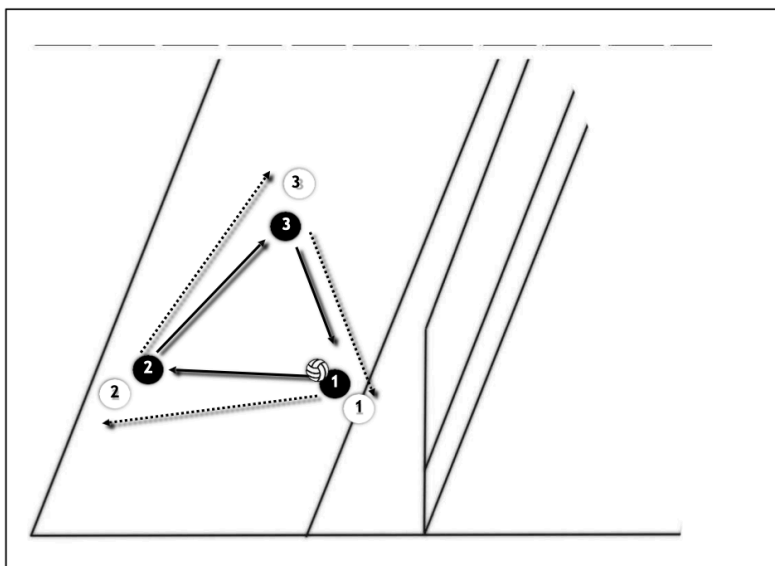
Esercizio N° 40	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del passaggio con le dita.	
	Obiettivi secondari	Cercare l'orientamento, la coordinazione, la direzionalità e la dominanza della palla.	
Mezzi Tecnici-Tattici		Passaggio con le dita	
Giocatori	8 giocatori	Campo	18x9
Materiale	2 palle	Tempo	8 min
Spiegazione			
I giocatori si dividono in 2 gruppi di 4 persone formando un rettangolo. Ci sarà un gruppo in ciascuna delle metà del campo. La sequenza sarà la seguente: il giocatore 1 fa un passaggio con le dita al giocatore 2 con una traiettoria rettilinea, questo passa al giocatore 3 con una traiettoria diagonale, questo passa al giocatore 4 con una traiettoria rettilinea e infine questo lo passerà di nuovo al giocatore 1. Dopo circa 30 secondi si cambierà la direzione del passaggio. I giocatori aspetteranno di ricevere il passaggio dando le spalle al compagno e si gireranno quando il compagno starà per eseguire il passaggio con le dita e gli griderà "giro". Quando il giocatore si gira per ricevere, deve posizionarsi adeguatamente per eseguire il passaggio a un altro compagno.			
Osservazioni	La sequenza di gioco non deve fermarsi, ma deve essere il più continua possibile.		



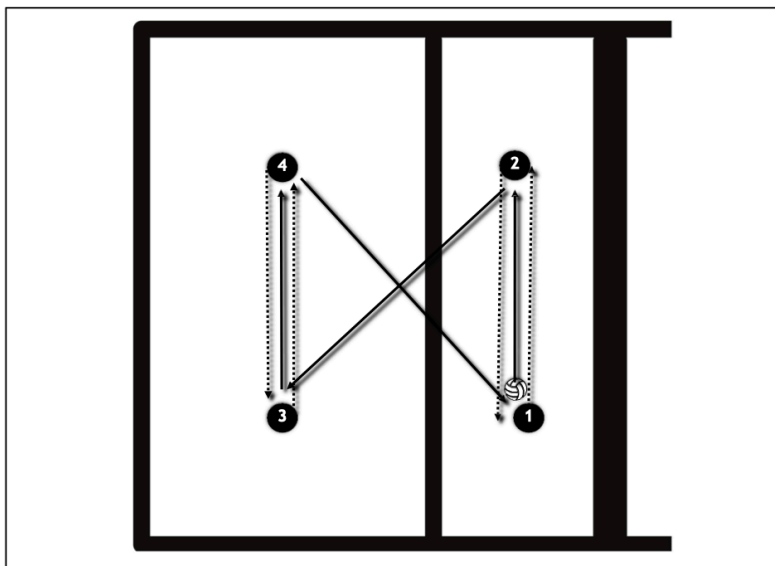
Esercizio N° 41	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del passaggio con le dita.	
	Obiettivi secondari	Cercare l'orientamento, la coordinazione e la dominanza della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	3 giocatori	Campo	9x9
Materiale	1-2 palle	Tempo	8 min
Spiegazione			
I giocatori in gruppi di 3 persone formando un triangolo si posizioneranno in una metà del campo a una distanza di circa 4-5 metri. Inizia un giocatore effettuando un passaggio con le dita al compagno che si trova alla sua sinistra, poi questo lo passa all'ultimo compagno che si trova alla sua sinistra e per finire quest'ultimo lo passa di nuovo a chi ha effettuato il primo passaggio. Si proverà a farlo in modo continuo e quando l'allenatore lo dirà, si cambierà la direzione del passaggio con le dita.			
Osservazioni	Si acquisiscono più abilità, si può aggiungere un'altra palla a ciascun gruppo per aumentare la difficoltà e quindi la loro coordinazione.		



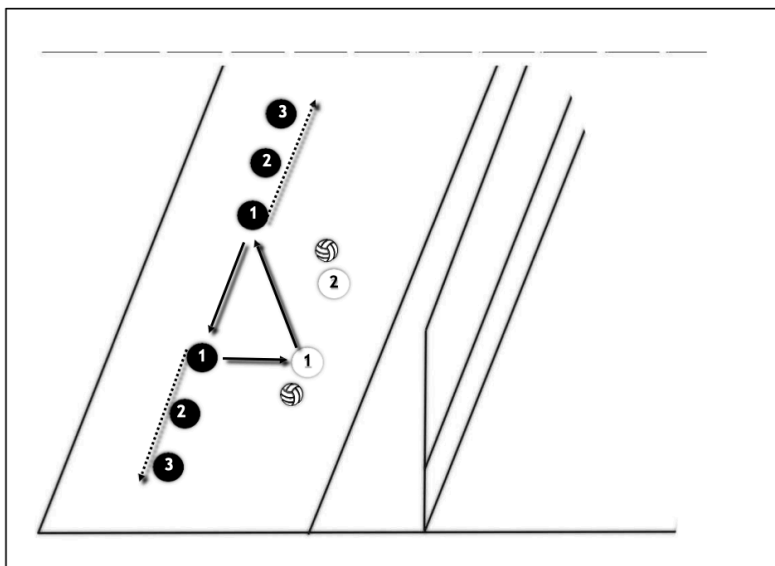
Esercizio N° 42	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del passaggio con le dita.	
	Obiettivi secondari	Cercare l'orientamento, la coordinazione e la dominanza della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	6 giocatori	Campo	9x9
Materiale	1 palla	Tempo	8 min
Spiegazione			
La disposizione sarà di un gruppo di 3 giocatori formando un triangolo. Dietro ogni giocatore ci sarà un altro compagno. Distribuiti i gruppi sul campo, il gioco inizierà con il giocatore 1 che farà un passaggio con le dita al giocatore 2. Una volta che il giocatore 1 ha effettuato il passaggio, correrà per posizionarsi dietro al compagno nella fila di sinistra e il compagno che è dietro si sposterà nella posizione in cui si trovava il giocatore 1. Dopo, il giocatore 2 passerà la palla al giocatore 3, e quest'ultimo la restituirà infine al giocatore 1. Dopo aver effettuato il passaggio con le dita, tutti devono spostarsi nella fila a sinistra.			
Osservazioni	Il gioco deve essere il più continuo e dinamico possibile.		



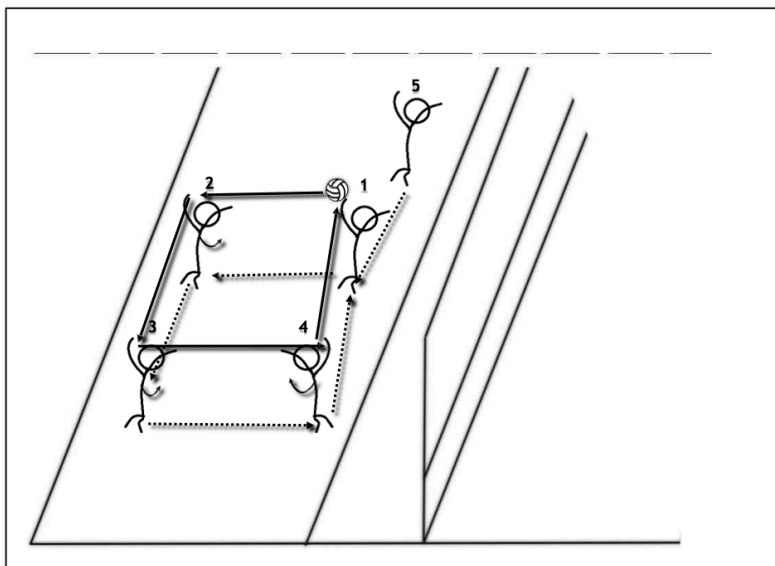
Esercizio N° 43	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del passaggio con le dita.	
	Obiettivi secondari	Cercare l'orientamento, la coordinazione e la dominanza della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	4 giocatori	Campo	9x9
Materiale	1 palla	Tempo	8 min
Spiegazione			
I giocatori, divisi in gruppi di 4 persone, ognuno dei quali con una palla, formeranno un rettangolo all'interno del campo. Inizierà il giocatore 1 che avrà la palla, passerà il pallone al giocatore 2 e poi il primo giocatore dovrà spostarsi correndo al posto del giocatore 2. Il giocatore 2, dopo aver passato il pallone al giocatore 3 con un passaggio diagonale, dovrà spostarsi nella posizione del giocatore 1. Successivamente, il giocatore 3 passerà il pallone al giocatore 4 con un passaggio di dita e poi si sposterà nella sua posizione. Successivamente, il giocatore 4 passerà la palla al giocatore 1 con un passaggio di dita e poi si sposterà nella sua posizione. La sequenza sarà continua.			
Osservazioni	I passaggi a dita in diagonale devono essere molto parabolici.		



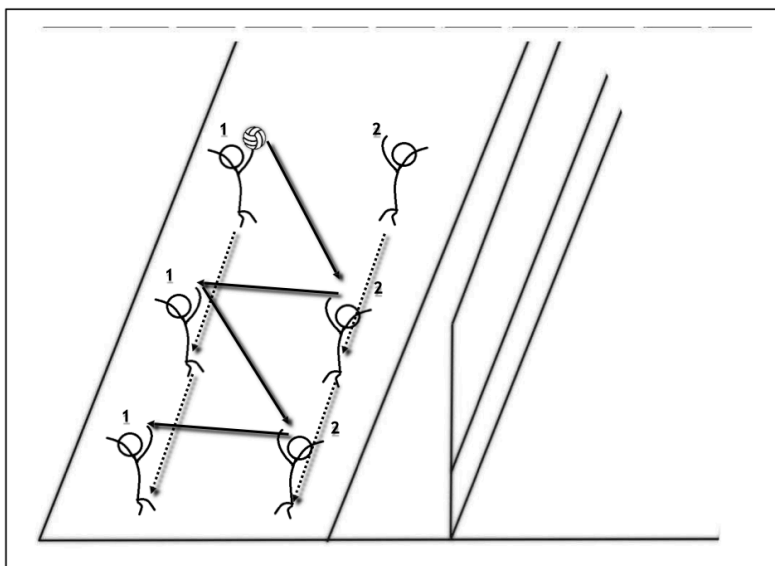
Esercizio N°44	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del passaggio con le dita.	
	Obiettivi secondari	Cercare l'orientamento, la coordinazione e la dominanza della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	8 giocatori	Campo	9x9
Materiale	2 palle	Tempo	8 min
Spiegazione			
I giocatori si divideranno in 2 gruppi di 3 persone, che saranno disposti in fila uno dietro l'altro, con un gruppo di fronte all'altro. A destra e sinistra di ciascun gruppo ci sarà un giocatore, entrambi con una palla ciascuno. L'esercizio inizia con uno dei due giocatori che ha la palla, che la passa al primo della fila per fargli fare un passaggio a dita al giocatore del gruppo opposto. Quest'ultimo la riceverà con le mani e la passerà a uno dei due giocatori che hanno lanciato la palla per continuare a passarla ai compagni. Tanto il giocatore che ha effettuato il passaggio con le dita quanto quello che l'ha ricevuto, una volta finito il passaggio, devono andare alla fine della loro fila e quelli che sono dietro diventeranno i primi. I giocatori che hanno la palla la lanciano in modo alternato e poi si scambiano con uno dei giocatori di ciascuna fila.			
Osservazioni			



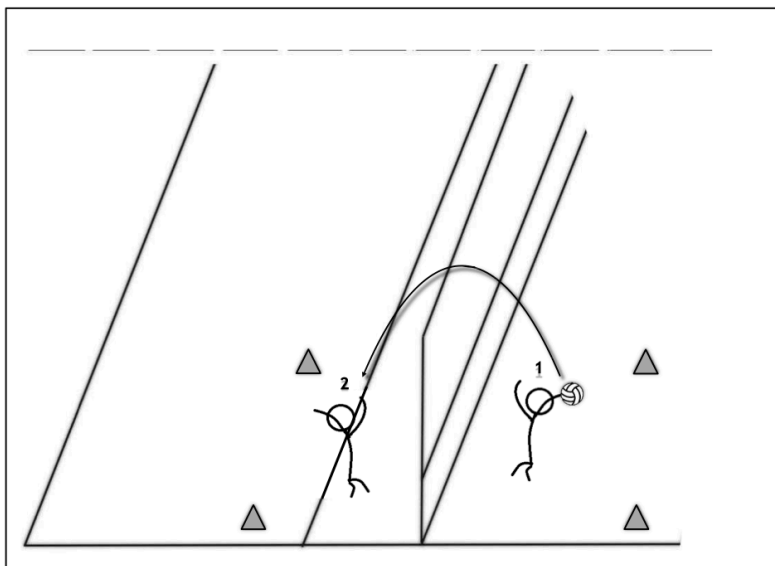
Esercizio N° 45	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del passaggio con le dita.	
	Obiettivi secondari	Cercare l'orientamento, la coordinazione e la dominanza della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	5 giocatori	Campo	9x9
Materiale	1 palla	Tempo	8 min
Spiegazione			
I giocatori formeranno gruppi di 5 persone, 4 formeranno un quadrato e il quinto giocatore si posizionerà dietro uno dei suoi compagni. Tutti devono essere di spalle ai loro compagni, tranne il giocatore 1, che passerà un pallone al giocatore 2. Quest'ultimo girerà di 90 gradi per riceverlo e successivamente il giocatore 1 si sposterà nella posizione del giocatore 2, mentre contemporaneamente il giocatore 6, che era dietro al giocatore 1, passerà a occupare questa posizione. Successivamente, il giocatore 2 passerà la palla al giocatore 3 con un passaggio di dita. Il giocatore 3 effettuerà un giro per riceverlo, mentre il giocatore 2 si sposterà al suo posto. Dopo di che, il giocatore 3 seguirà lo stesso processo con il giocatore 4 e quest'ultimo, infine, lo ripeterà di nuovo con il giocatore 1.			
Osservazioni	Si può scegliere la traiettoria del passaggio con le ditte che preferiscono.		



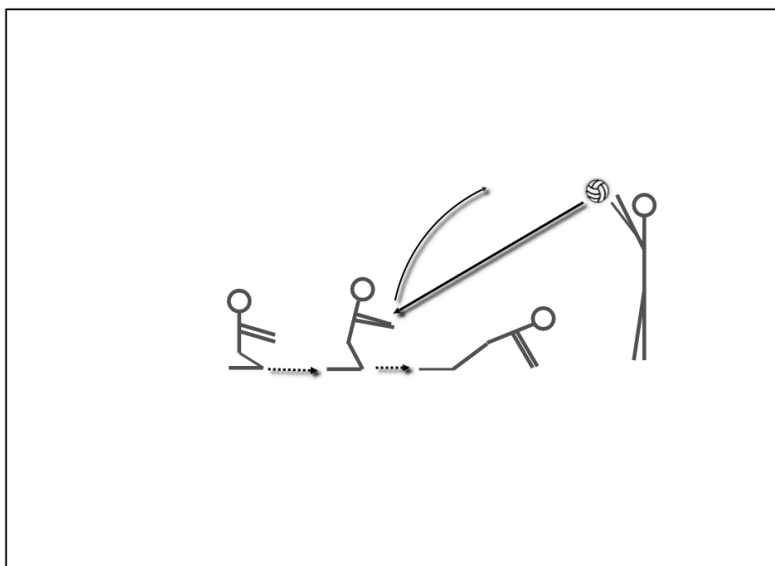
Esercizio N° 46	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del passaggio con le dita.	
	Obiettivi secondari	Cercare l'orientamento, la coordinazione e la dominanza della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	2 giocatori	Campo	9x9
Materiale	1 palla	Tempo	7 min
Spiegazione			
I giocatori dovranno uscire a coppie, e ogni coppia avrà una palla. Inizia uscendo il primo di ogni fila, un giocatore della coppia avrà una palla. Si posizionano a circa 5 metri uno di fronte all'altro. Il primo giocatore farà un passaggio di dita all'altro e dovranno spostarsi contemporaneamente mentre effettuano i passaggi di dita. E così via con il resto delle coppie.			
Osservazioni	Si cerca la continuità e che si adattino al passaggio di dita durante lo spostamento.		



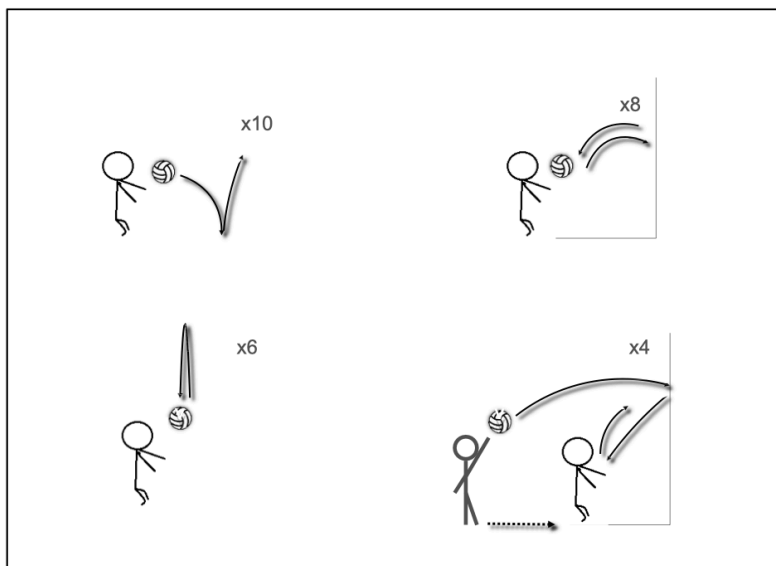
Esercizio N°47	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del passaggio con le dita.	
	Obiettivi secondari	Cercare l'orientamento, la coordinazione e la dominanza della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita		
Giocatori	2 giocatori	Campo	18x9
Materiale	1 palla e 4 coni	Tempo	10 min
Spiegazione			
Si divideranno in gruppi di 2 persone, una in ciascun campo con una palla. Lo spazio sarà delimitato con coni. Giocheranno una partita tra i due con la regola che si può segnare punto solo facendo un passaggio di dita o se la palla esce fuori dallo spazio delimitato. La partita sarà al meglio dei 7 punti con differenza di due punti. Una volta finita la partita, le coppie possono scambiarsi.			
Osservazioni			



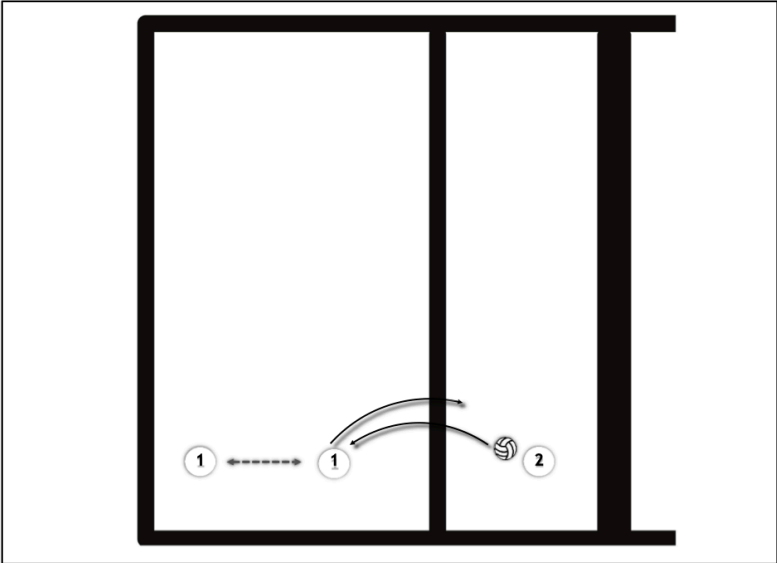
Esercizio N°48	Obiettivo principale	Assimilare il bagher	
	Obiettivi secondari	Calcolare la traiettoria della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher		
Giocatori	2 giocatori	Campo	
Materiale	1 palla	Tempo	10 min
Spiegazione			
A coppia, uno dei giocatori in ginocchio di fronte all'altro in piedi. Il giocatore in piedi lascia cadere o lancia la palla davanti al giocatore in ginocchio, il quale si inclina in avanti, colpisce con gli avambracci e poi si lascia cadere a terra, appoggiandosi sulle mani. Per eseguire questo esercizio, è necessario spiegare in modo chiaro e preciso la tecnica del bagher: mani intrecciate (con la mano dominante sotto) e braccia unite formando una piattaforma, dove avverrà il contatto. Rende necessario sollevare le spalle quasi fino all'altezza delle orecchie e incurvare leggermente la schiena. I piedi devono essere posizionati alla larghezza delle anche, con le punte rivolte in avanti e le ginocchia flesse in modo che, al momento dell'impatto, si possano estendere e contribuire alla catena cinetica. In questo esercizio sembra che le gambe non siano rilevanti, ma sono fondamentali perché se c'è un sollevamento della parte inferiore del corpo, anche se solo dalle ginocchia in su			
Osservazioni			



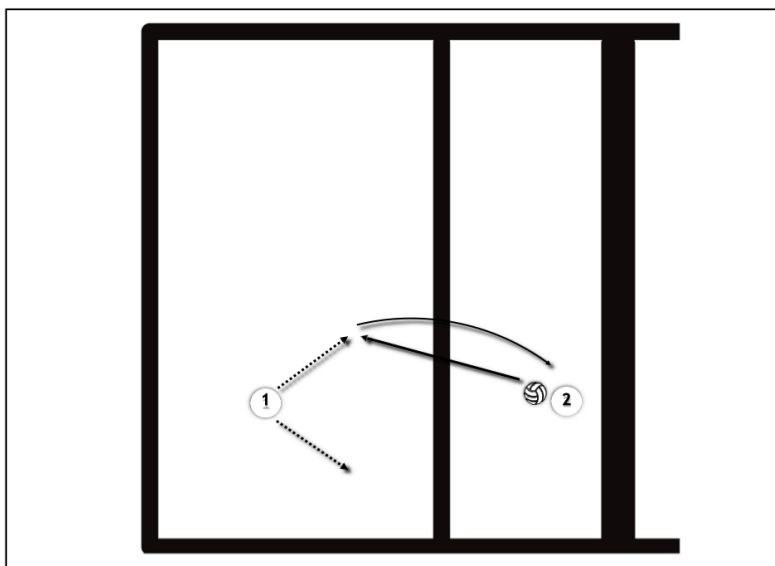
Esercizio N°49	Obiettivo principale	Assimilare il bagher		
	Obiettivi secondari	Dominare e calcolare la traiettoria della palla		
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher			
Giocatori	1 giocatore	Campo		
Materiale	1 palla e parete	Tempo	15 min	
Spiegazione				
Esercizio di gestione della palla: "Sempre due volte di meno" - 10 volte: la palla rimbalza sul suolo tra un tocco e l'altro. - 8 volte: passare la palla continuamente contro il muro. - 6 volte: tocchi alla palla consecutivi senza spostamento. - 4 volte: lanciare la palla contro il muro. Si gioca a rimbalzare a palla contro il muro utilizzando il bagher in modo da poter ricevere il secondo rimbalzo.				
Osservazioni				



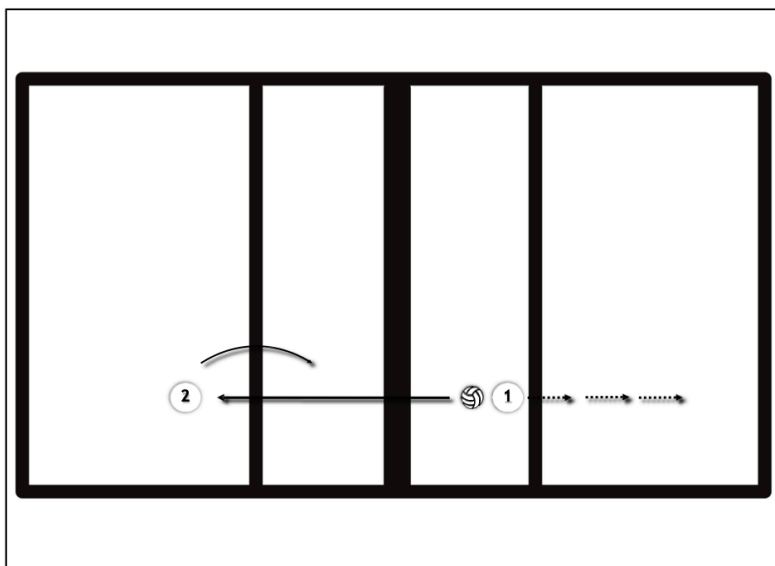
Esercizio N°50	Obiettivo principale	Assimilare il bagher	
	Obiettivi secondari	Calcolare la traiettoria della palla, orientamento nello spazio	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher		
Giocatori	2 giocatori	Campo	9x9m
Materiale	1 palla	Tempo	15 min
Spiegazione			
Bagher con spostamento: Il giocatore 2 lancia il pallone in modo che il giocatore 1 possa restituirlo con un bagher dopo uno spostamento in avanti o all'indietro.			
Osservazioni			



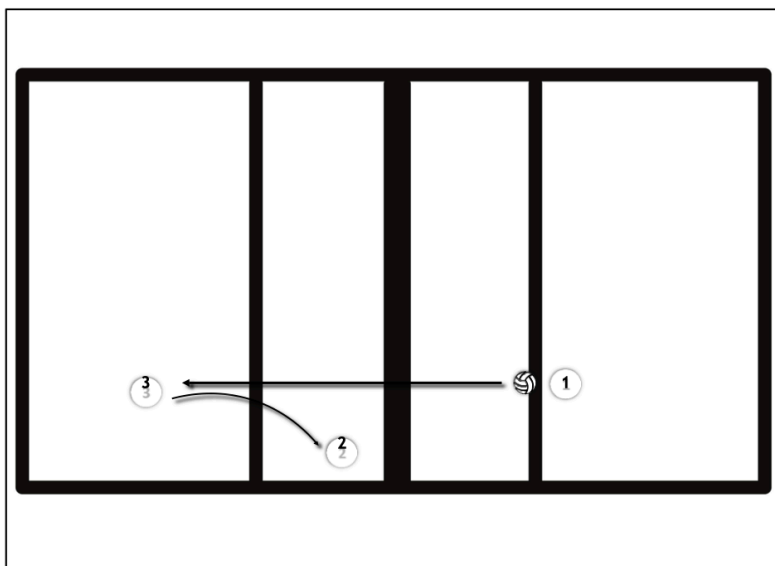
Esercizio N° 51	Obiettivo principale	Assimilare il bagher	
	Obiettivi secondari	Calcolare la traiettoria della palla, velocità	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher		
Giocatori	2 giocatori	Campo	9x9m
Materiale	1 palla	Tempo	15 min
Spiegazione			
Bagher con spostamento laterale: 2 passa o lancia la palla a 1, che si sposta lateralmente e restituisce la palla con un bagher a 2. e ritorna alla posizione iniziale.			
Osservazioni			



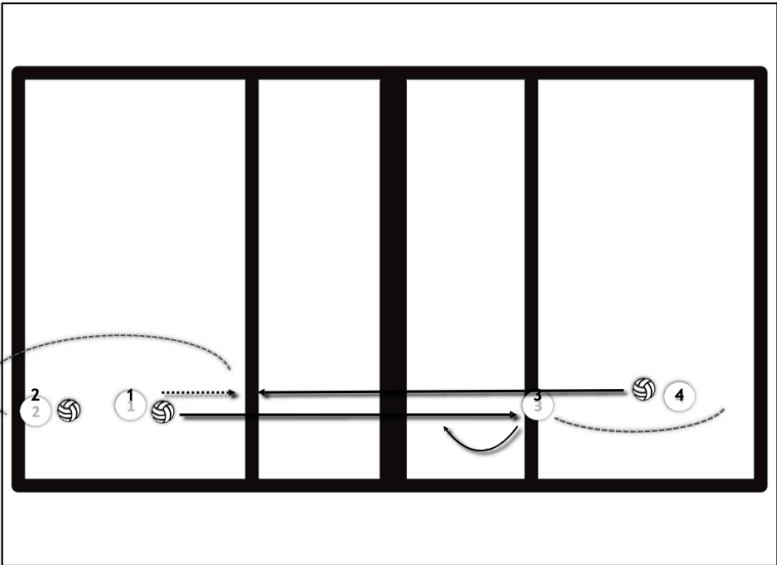
Esercizio N° 52	Obiettivo principale	Assimilare il bagher	
	Obiettivi secondari	Precisione	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher e servizio del tennis		
Giocatori	2 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	1 palla, rete	Tempo	15 min
Spiegazione			
Servizio del tennis da diverse distanze dal compagno: 1 fa il servizio verso 2, chi riceve la palla con un bagher a circa 2 metri dalla rete. Se 1 riesce a farlo, può allontanarsi a poco a poco dalla rete Si può fare una competizione tra le coppie, vince quella che arriva prima o necessita meno tentativi per arrivare alla fine del campo.			
Osservazioni			



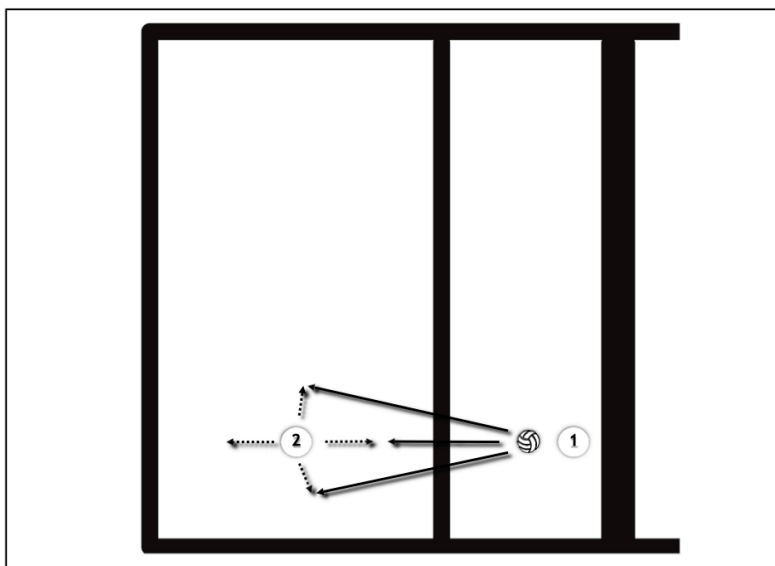
Esercizio N° 53	Obiettivo principale	Assimilare il bagher	
	Obiettivi secondari	Precisione	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher, servizio		
Giocatori	3 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	1 palla, rete	Tempo	10 min
Spiegazione			
Servizio e ricevimento: 1 fa il servizio (da una distanza da cui può dirigere il servizio), 2 riceve con un bagher e 3 prende la palla senza uscire dal cerchio (ogni azione riuscita con successo sarà premiata con un punto). L'esercizio si ripete 5 volte nelle stesse posizioni, e poi i giocatori ruoteranno in senso antiorario. Vince il gruppo che arriva prima ai 15 punti			
Osservazioni			



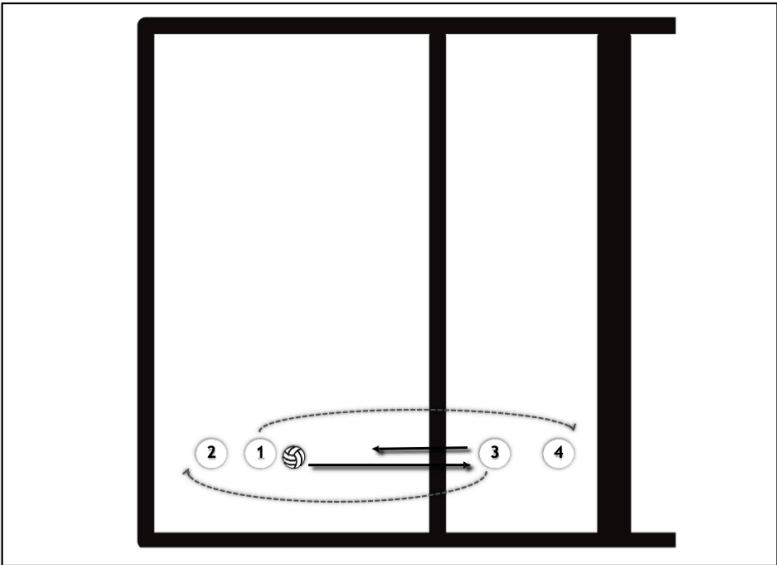
Esercizio N° 54	Obiettivo principale	Assimilare il bagher	
	Obiettivi secondari	Precisione	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher, servizio		
Giocatori	4 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	3 palle, rete	Tempo	15 min
Spiegazione			
Servizio e ricevimento: 1 fa il servizio a 3, chi riceve la palla e si posiziona dietro 4. 1, dopo il servizio, si sposta in avanti per ricevere il servizio che farà 4 y posizionarsi dietro 2. 2 fa il servizio a 4, chi riceve e si sposta dietro 3, e così via. L'obiettivo è lavorare sulla precisione delle ricezioni e cercare di mantenere l'attività continua.			
Osservazioni			



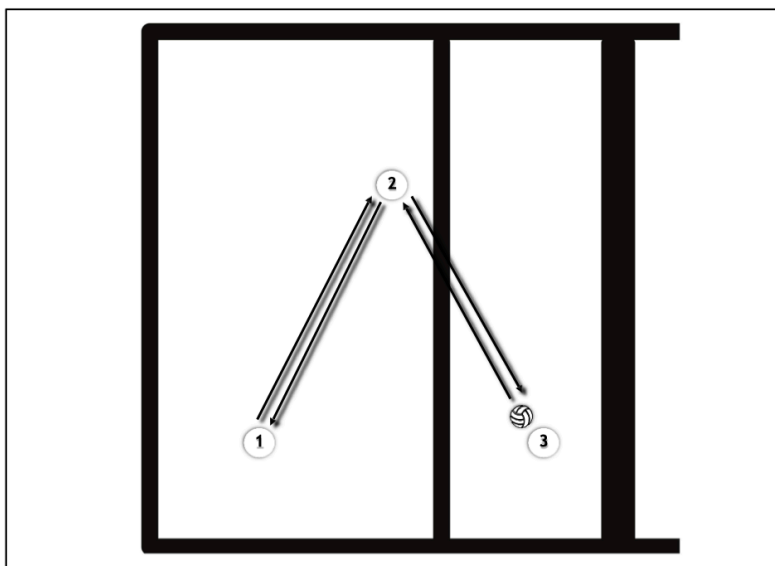
Esercizio N° 55	Obiettivo principale	Assimilare il bagher	
	Obiettivi secondari	Calcolare la traiettoria della palla, velocità	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher		
Giocatori	2 giocatori	Campo	9x9m
Materiale	1 palla	Tempo	10 min
Spiegazione			
1 lancia la palla a 1-1,5 metri da 2, sia a destra, a sinistra, davanti o dietro. 2 deve spostarsi correttamente e restituire la palla a 1 con un bagher. Dopo 10 passaggi, i giocatori scambiano i loro ruoli.			
Osservazioni			



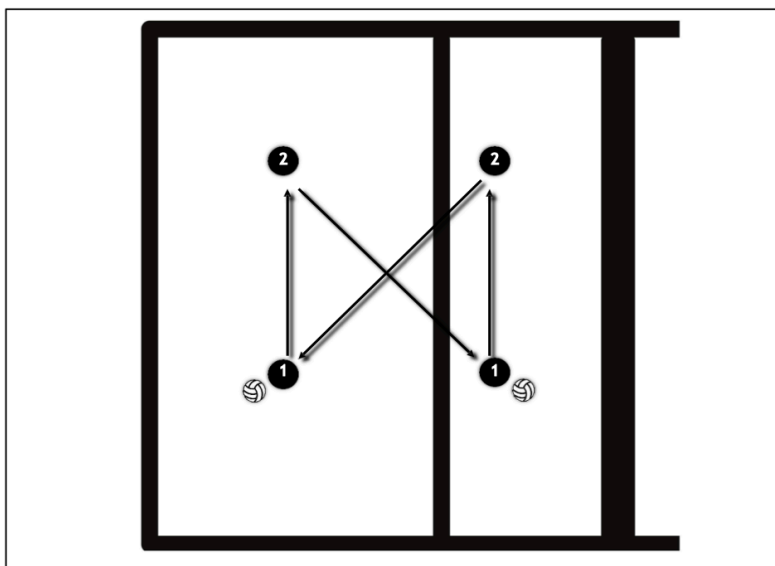
Esercizio N° 56	Obiettivo principale	Assimilare il bagher	
	Obiettivi secondari	Calcolare la traiettoria della palla, velocità, precisione	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher		
Giocatori	4 giocatori	Campo	9x9m
Materiale	1 palla	Tempo	15 min
Spiegazione			
Due gruppi di due giocatori di fronte a una distanza di circa 5-6 metri: 1 fa un servizio di dita e corre verso la fila della squadra avversaria, dietro a 4. 3 riceve la palla con un bagher, la passa a 2 e corre dietro a lui E così via. Tranne il servizio, tutti i contatti con la palla avvengono con il bagher.			
Osservazioni	I gruppi possono essere composti da più di due componenti, sempre evitando tempi di attesa troppo lunghi.		



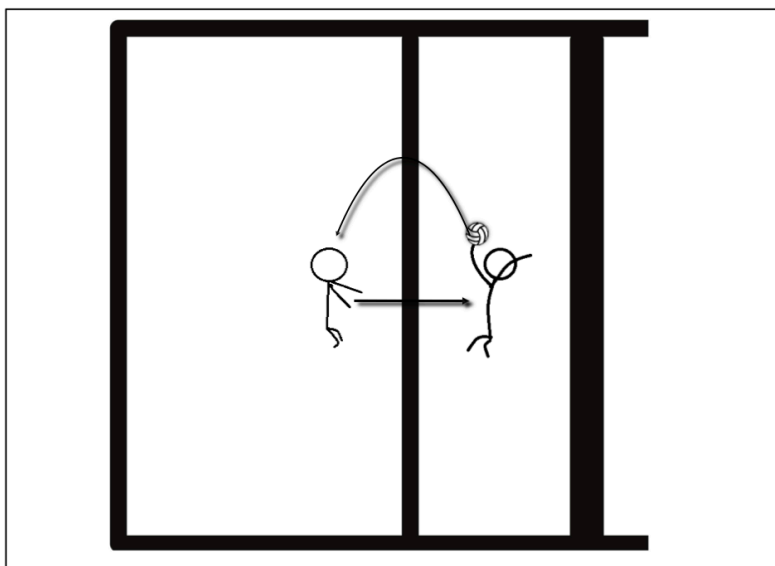
Esercizio N° 57	Obiettivo principale	Assimilare il bagher	
	Obiettivi secondari	Calcolare la traiettoria della palla, orientamento, precisione.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher		
Giocatori	3 giocatori	Campo	9x9m
Materiale	1 palla	Tempo	15 min
Spiegazione			
Posizione iniziale a forma di triangolo: 1 y 3, 3y 2 a circa sei-sette metri di distanza, e tra 1 e 3, cinque. Il giocatore 3 invia la palla a 2, si orienta e passa la palla a 1. Quest'ultimo restituisce la palla a 2, e 2 la restituisce a 3 Una volta 2 è orientato, deve fare un passo indietro con il piede opposto al lato dove dirigerà la palla, alzare la spalla e piegare il busto per orientare la palla al compagno. Dopo aver effettuato 10 passaggi, i giocatori scambiano le posizioni.			
Osservazioni			



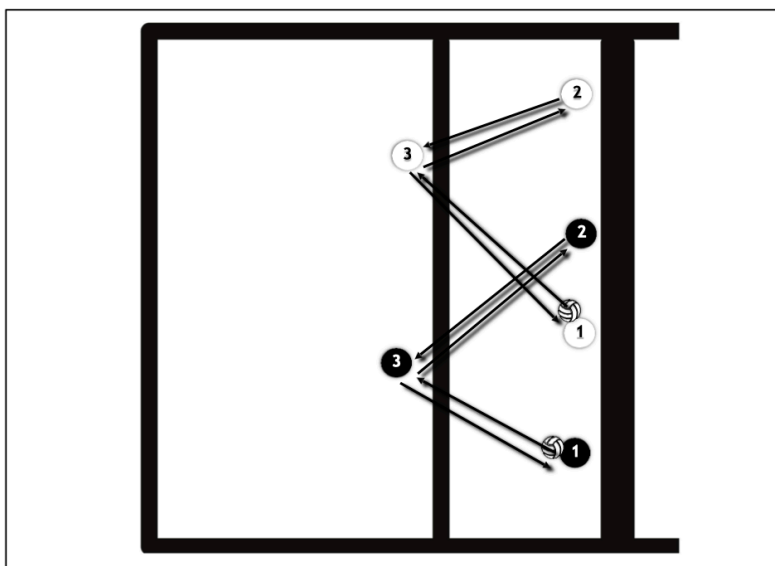
Esercizio N° 58	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del bagher.	
	Obiettivi secondari	Cercare la coordinazione, la direzionalità e la dominanza della palla.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher		
Giocatori	4 giocatori	Campo	9x9
Materiale	2 palle	Tempo	7 min
Spiegazione			
Si fanno gruppi di quattro persone e due palle. Saranno posizionati formando un quadrato. I giocatori 1, che hanno la palla, dovranno effettuare un bagher simultaneamente ai giocatori 2. Successivamente, i giocatori 2 restituiranno la palla ai giocatori 1 con un passaggio diagonale con un bagher. Quando l'allenatore fischia, i giocatori 1 passano in diagonale.			
Osservazioni	L'importante di questo esercizio è mantenere un ritmo costante nel bagher e farlo arrivare nella zona adeguata al compagno.		



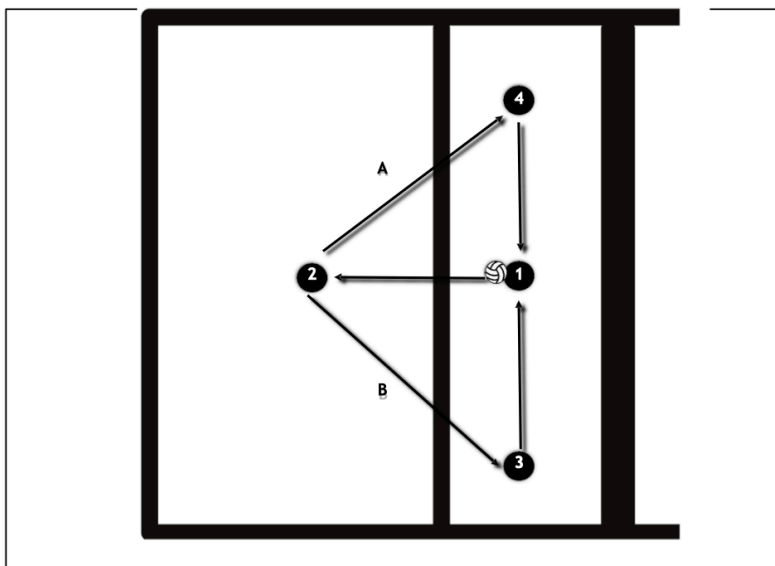
Esercizio N° 59	Obiettivo principale	Assimilate il gesto tecnico del bagher	
	Obiettivi secondari	Cercare la coordinazione, la direzionalità e la dominanza della palla.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher e passaggio con le dita		
Giocatori	2 giocatori	Campo	9x9
Materiale	1 palla	Tempo	8 min
Spiegazione			
I giocatori si mettono in coppia con una pala. Il giocatore 1 si posiziona vicino ala rete, girato di spalle ad essa, con il possesso dela pala, mentre il giocatore 2 si trova sula linea d'attacco pronto a riceverla. Il giocatore 1 inizierà prendendo liberamente il passaggio che vorrà dare al giocatore 2, il quale lo restituirà sempre con un bagher al suo compagno. Dopo 10 ripetizioni cambiano il ruolo.			
Osservazioni	Più acquisiscono livello, più distanza ci sarà tra i giocatori.		



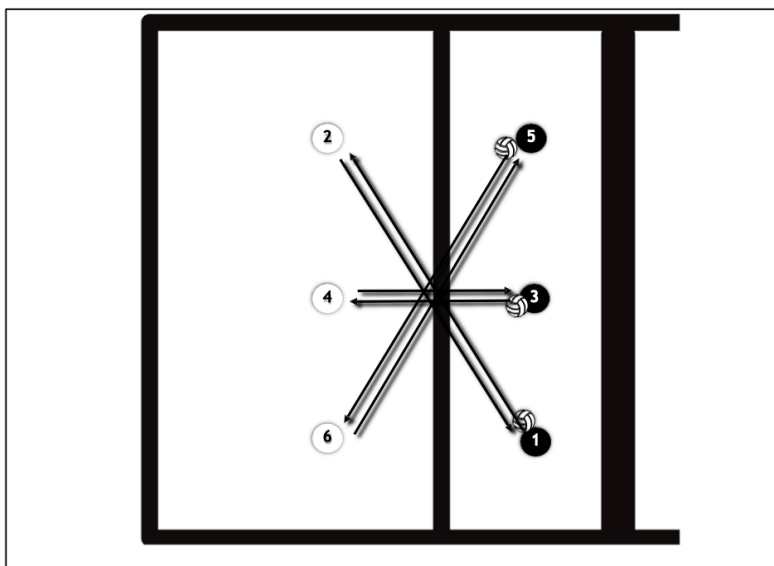
Esercizio N° 60	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del bagher	
	Obiettivi secondari	Cercare la coordinazione, la direzionalità e la dominanza della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher e passaggio con le dita		
Giocatori	6 giocatori	Campo	9x9
Materiale	2 palle	Tempo	10 min
Spiegazione			
I giocatori saranno divisi in gruppi di 3, disposti a formare un triangolo, ognuno con un pallone. Questi due gruppi saranno intrecciati. Due dei tre giocatori saranno posizionati vicino alla rete e potranno passare liberamente, mentre il terzo sarà posizionato sulla linea d'attacco per ricevere e passare sempre con bagher al compagno che non ha toccato la palla ed è vicino alla rete. Dopo aver effettuato 7-8 passaggi, ruoteranno in senso orario.			
Osservazioni			



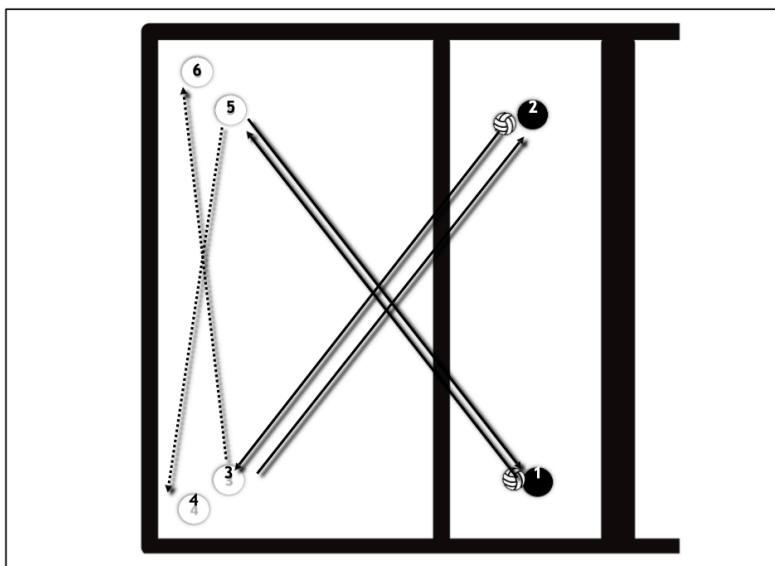
Esercizio N° 61	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del bagher	
	Obiettivi secondari	Cercare la coordinazione, la direzionalità e la dominanza della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher e passaggio con le dita		
Giocatori	4 giocatori	Campo	9x9
Materiale	1 palla	Tempo	10 min
Spiegazione			
Nell'esercizio ci saranno 4 giocatori. Tre di loro si posizioneranno rispettivamente nelle zone II, III e IV, mentre l'ultimo giocatore si posizionerà nella zona VI. Il giocatore 1 che si trova nella zona III inizierà facendo un passaggio con le dita al giocatore 2 che si trova nella zona VI. Quest'ultimo dovrà fare un passaggio con bagher al giocatore 3 che si trova nella zona II (Opzione B) o al giocatore 4 che si trova nella zona IV (Opzione A), senza poter passare di nuovo al giocatore 1. Quando il giocatore 3 o il giocatore 4 ricevono la palla, devono passarla obbligatoriamente al giocatore 1 per ricominciare.			
Osservazioni			



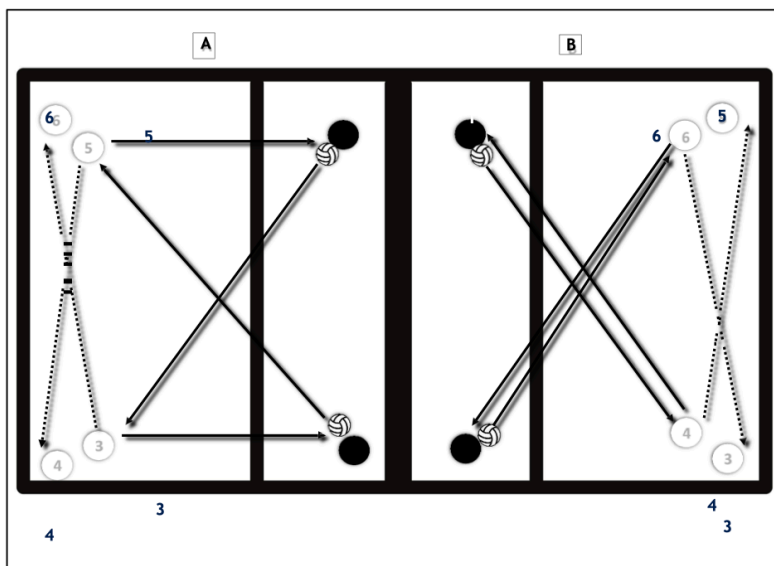
Esercizio N° 62	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del bagher	
	Obiettivi secondari	Cercare la coordinazione, la direzionalità e la dominanza della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher e passaggio con le dita		
Giocatori	6 giocatori	Campo	9x9
Materiale	3 palle	Tempo	8 min
Spiegazione			
I giocatori si devono collocare in coppie, posizionandosi nelle zone II, III e IV i giocatori con la pala e nelle zone I, V e VI le rispettive coppie senza pala. Il giocatore 1 dovrà fare un passaggio con le dita al giocatore 2, che gliela restituirà con un bagher. Contemporaneamente, il giocatore 3 farà lo stesso con il giocatore 4 e il giocatore 5 con il giocatore 6. Una volta che avranno effettuato 7-8 passaggi, gireranno in senso orario.			
Osservazioni	Con l'acquisizione di un livello più alto, potremo aumentare la difficoltà aumentando la velocità o cambiando la traiettoria della palla.		



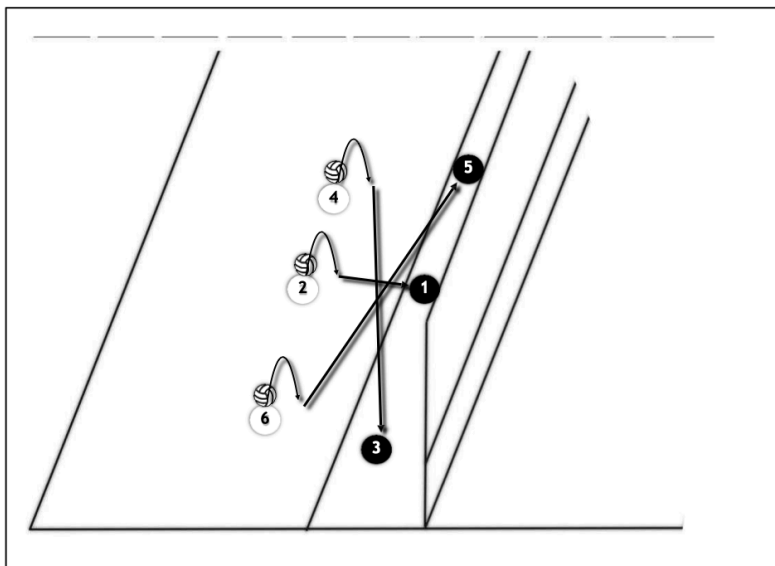
Esercizio N° 63	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del bagher	
	Obiettivi secondari	Cercare la coordinazione, la direzionalità e la dominanza della palla.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher e passaggio con le dita		
Giocatori	6 giocatori	Campo	9x9
Materiale	2 palle	Tempo	8 min
Spiegazione			
Ci saranno due giocatori con una palla. Il giocatore 1 sarà nella zona II e il giocatore 2, nella IV. Gli altri giocatori saranno distribuiti in modo tale che i giocatori 3 e 4 si posizioneranno nella zona I in fila e i giocatori 5 e 6 nella zona V, sempre in fila. L'esercizio inizia con i giocatori con la palla che eseguono simultaneamente un passaggio con le dita ai giocatori che si trovano nella loro diagonale. Questi ultimi si sposteranno per riceverla e restituirla con un bagher ai loro compagni. Una volta effettuato il bagher, correranno alla fila della zona opposta a quella in cui si trovavano. Infine, i giocatori che si trovano nelle zone I e IV si scambieranno i ruoli con i loro compagni ogni 8-9 passaggi.			
Osservazioni			



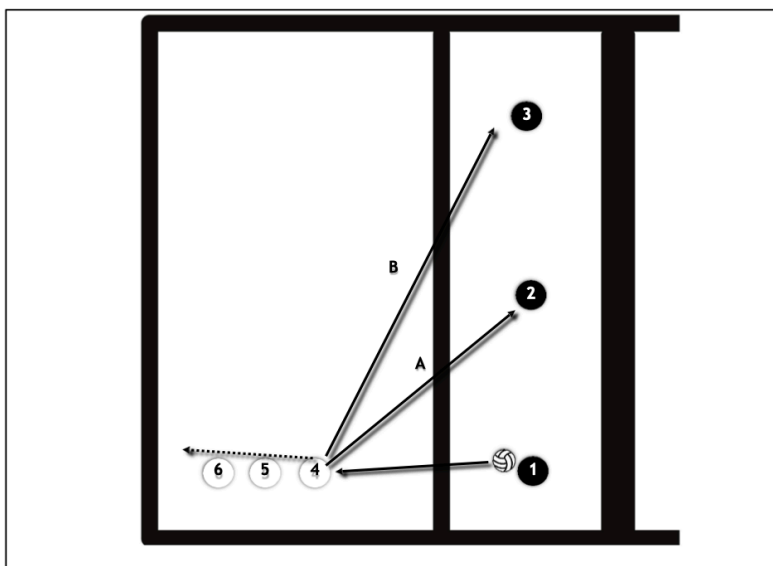
Esercizio N° 64	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del bagher	
	Obiettivi secondari	Cercare la coordinazione, la direzionalità e la dominanza della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher e passaggio con le dita		
Giocatori	6 giocatori	Campo	9x9
Materiale	2 palle	Tempo	8 min
Spiegazione			
Due giocatori con la palla si posizioneranno nelle zone II e IV, mentre gli altri si metteranno in fila, due nelle zone I e V. I giocatori con la palla eseguiranno contemporaneamente un passaggio con le dita ai giocatori nella loro diagonale. I primi della fila restituiranno la palla con un bagher parallelo ai loro compagni (Situazione A), mentre il compagno dietro di loro, che effettuerà il passaggio successivo, lo farà in direzione diagonale (Situazione B). Una volta effettuato il bagher, i giocatori passeranno alla fila nella zona opposta a quella in cui si trovavano. I giocatori che stavano effettuando il passaggio con le dita cambieranno i loro ruoli ogni 7-8 passaggi. In rappresentazione si possono osservare le situazioni A e B.			
Osservazioni			



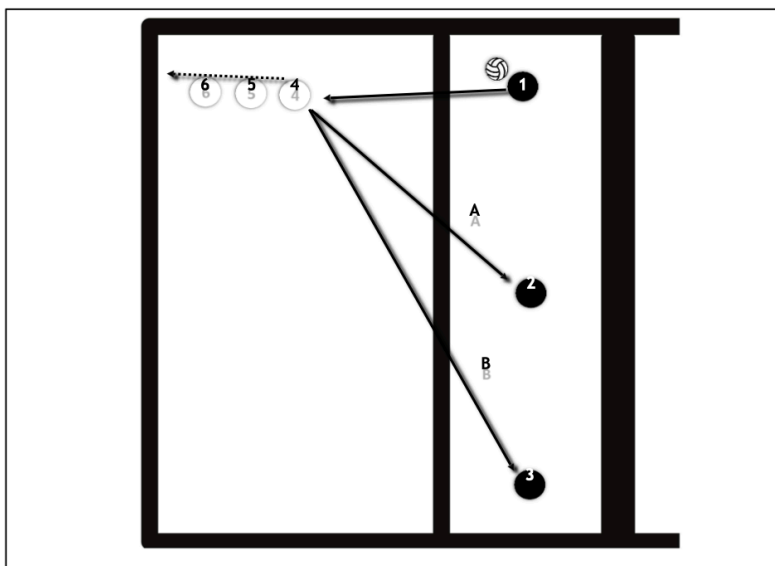
Esercizio N° 65	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del bagher	
	Obiettivi secondari	Cercare la coordinazione, la direzionalità e la dominanza della palla.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher		
Giocatori	6 giocatori	Campo	9x9
Materiale	3 palle	Tempo	8 min
Spiegazione			
Si collocheranno 3 giocatori nelle zone II, III e IV, e altri 3 giocatori con la palla alcuni metri dietro la linea d'attacco. L'esercizio inizierà con i giocatori con la palla che la lanciano verso l'alto per effettuare un bagher ad alta traiettoria ai rispettivi compagni sulla rete, che si trovano di fronte nel caso dei giocatori 1 e 2 in posizione parallela o diagonale come i giocatori 3 e 4, e i giocatori 5 e 6. I giocatori riceveranno la palla saltando verso di esso con le braccia tese.			
Osservazioni	Se ricevono la palla con le braccia tese, sarà un buon segno che stanno eseguendo un buon bagher.		



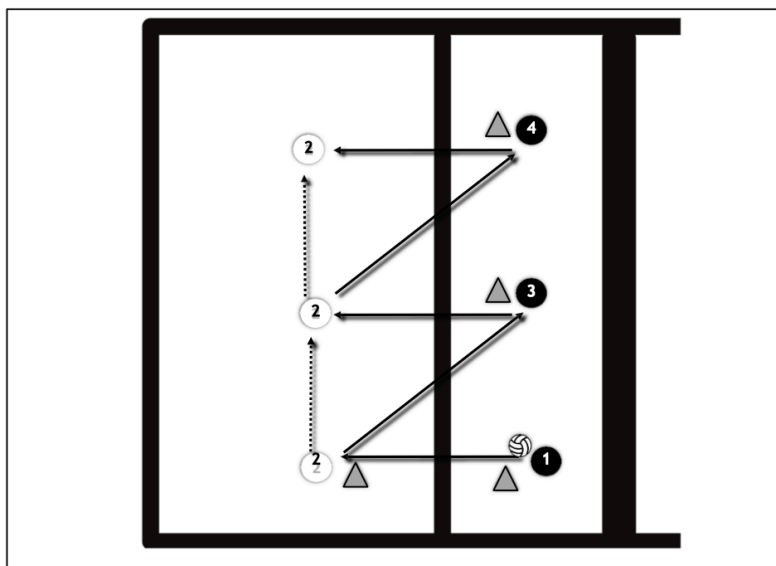
Esercizio N° 66	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del bagher	
	Obiettivi secondari	Cercare la direzionalità, la traiettoria e la dominanza della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher e passaggio con le dita		
Giocatori	6 giocatori	Campo	9x9
Materiale	1 palla	Tempo	7 min
Spiegazione			
La disposizione dei giocatori sarà di 3 posizionati nelle zone II, III, IV e altri 3 in fila nella zona I. Inizia il giocatore che è nella zona II, facendo un passaggio con le dita al giocatore che è nella zona I, il quale poi effettuerà un bagher ad alta traiettoria verso la rete. Può scegliere se passare alla zona III (Opzione A) o alla zona IV (Opzione B), e quei giocatori lo riceveranno prendendolo con le mani. Una volta che il giocatore della zona I ha effettuato il bagher, si sposta all'ultimo della fila. Quando saranno stati effettuati 7-8 passaggi ciascuno, potranno cambiare i ruoli con i compagni sulla rete.			
Osservazioni			



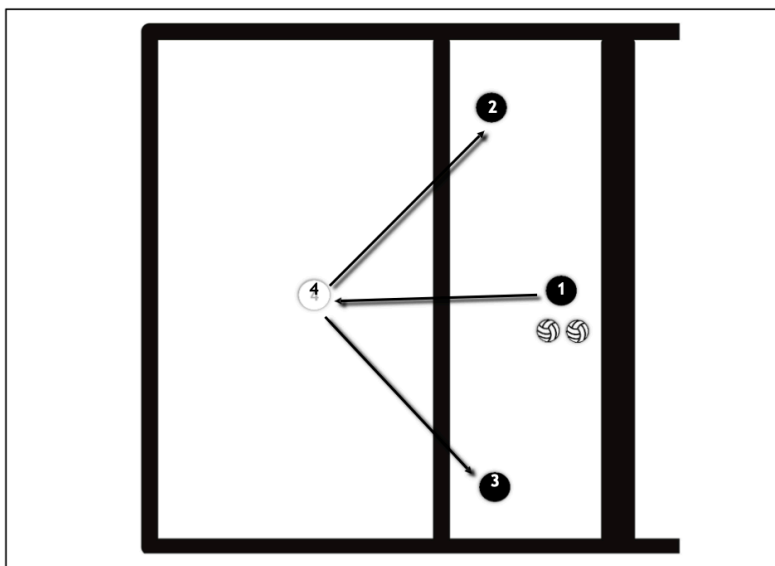
Esercizio N° 67	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del bagher	
	Obiettivi secondari	Cercare la traiettoria, la direzionalità e la dominanza della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher e passaggio con le dita		
Giocatori	6 giocatori	Campo	9x9
Materiale	1 palla	Tempo	7 min
Spiegazione			
I giocatori saranno disposti con 3 di loro nelle zone II, III, IV e gli altri 3 in fila nella zona V. Inizia il giocatore che è nella zona IV, facendo un passaggio con le dita al giocatore che è nella zona V, il quale poi effettuerà un bagher ad alta traiettoria verso la rete. Può scegliere se passare alla zona III (Opzione A) o alla zona II (Opzione B), e quei giocatori lo riceveranno prendendolo con le mani. Una volta che il giocatore della zona V ha effettuato il bagher, si sposta all'ultimo della fila. Una volta effettuati 7-8 passaggi ciascuno, potranno cambiare i ruoli con i compagni sulla rete.			
Osservazioni	Una volta raggiunto un certo livello, è fondamentale lavorare sulle diverse zone del campo.		



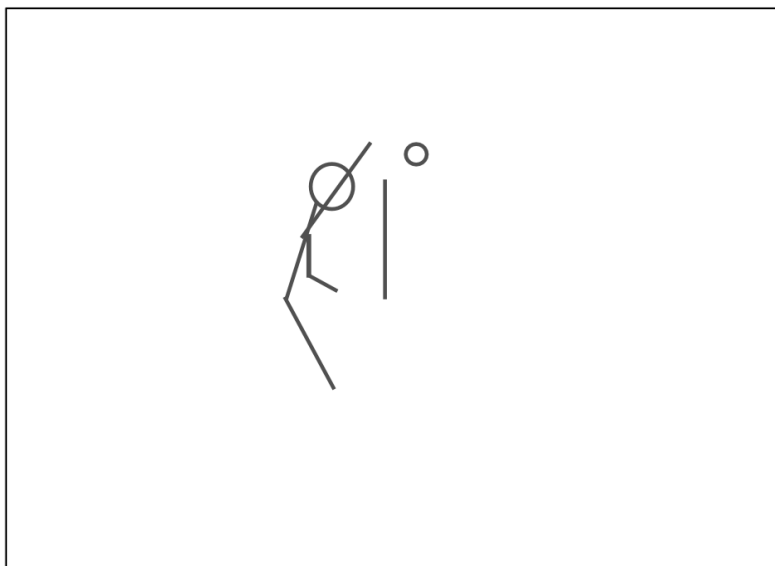
Esercizio N° 68	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del bagher	
	Obiettivi secondari	Cercare la traiettoria, la direzionalità e la dominanza della palla.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher		
Giocatori	4 giocatori	Campo	9x9
Materiale	1 palla	Tempo	8 min
Spiegazione			
Ci saranno 3 giocatori posizionati ognuno in un cono vicino alla rete con una palla per giocatore, e l'ultimo giocatore sarà dietro al cono nella zona I. Se ci fossero più giocatori, si metterebbero in fila dietro a questo compagno. L'esercizio comincia con il giocatore 1 lanciando la palla al giocatore 2 in modo che cada nel modo più adeguato possibile. Il giocatore 2 lo riceverà e passerà la palla con bagher al giocatore 3, il quale lo prenderà con le mani. Poi, il giocatore 2 si sposta al cono successivo alla sua sinistra per ricevere la palla lanciata dal giocatore 3. Successivamente, effettuerà un bagher al giocatore 4, il quale seguirà lo stesso processo dei precedenti. Il giocatore 2 si sposterà nuovamente per ricevere e passare il pallone, ma questa volta al giocatore 4.			
Osservazioni	Le distanze dei passaggi devono essere adattate in base al livello del giocatore.		



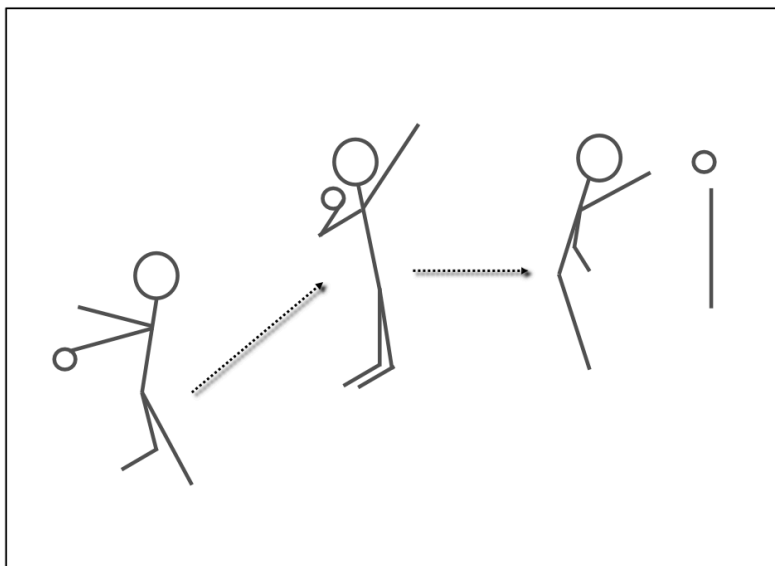
Esercizio N° 69	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del bagher	
	Obiettivi secondari	Cercare la traiettoria, la direzionalità e la dominanza della palla	
Mezzi Tecnici-Tattici	Bagher		
Giocatori	4 giocatori	Campo	9x9
Materiale	2 palle	Tempo	10 min
Spiegazione			
Si collocano 3 giocatori in zona d'attacco: uno nella zona III, vicino alla rete con due palle, e gli altri due, uno nella zona II a qualche metro dalla rete e l'altro nella zona IV, posizionato allo stesso modo. L'ultimo giocatore sarà posizionato nella zona VI. L'esercizio inizia con il giocatore della zona III che lancia una prima palla con una traiettoria alta al giocatore della zona VI. Quest'ultimo lo riceve e effettua un bagher al giocatore della zona II. Successivamente, il giocatore della zona III lancia una seconda palla al giocatore della zona VI, che lo riceve nuovamente e lo passa con un bagher al giocatore della zona IV. I giocatori delle zone II e IV dovranno ricevere il pallone in salto con le braccia tese. Quando avranno completato 7-8 passaggi, cambieranno i ruoli.			
Osservazioni			



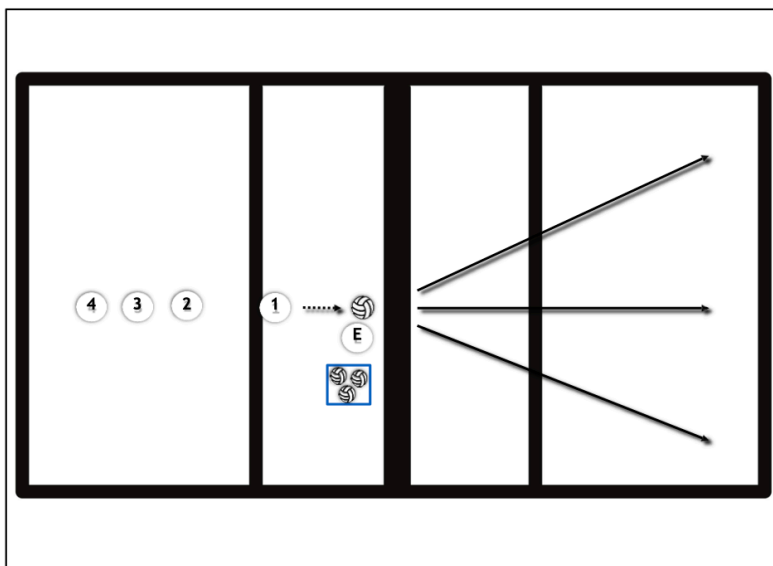
Esercizio N° 70	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica della schiacciata	
	Obiettivi secondari	Coordinazione: salto-armato di braccio-lancio	
Mezzi Tecnici-Tattici	Schiacciata		
Giocatori	1 giocatore	Campo	
Materiale	1 pallina da tennis	Tempo	15 min
Spiegazione			
L'esercizio consiste nel lanciare una pallina da tennis sopra la rete dopo un salto verticale. È fondamentale spiegare ai giocatori (destri) che: - Devono lanciare la pallina una volta raggiunto il punto massimo del salto. - La proiezione del braccio deve essere in avanti ed energica. - Durante l'elevazione, entrambe le braccia vanno verso l'alto; il sinistro è il primo a scendere e ha la funzione di puntare, mentre il braccio destro si arma mantenendo il gomito sempre alto. - La caduta deve essere simultanea.			
Osservazioni			



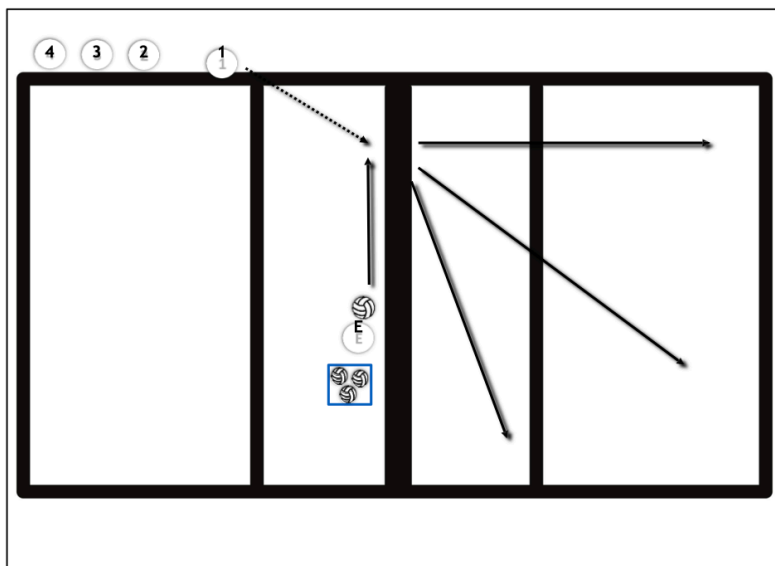
Esercizio N° 71	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica della schiacciata	
	Obiettivi secondari	Coordinazione: battuta-salto-lancio	
Mezzi Tecnici-Tattici	Schiacciata		
Giocatori	1 giocatore	Campo	
Materiale	1 pallina da tennis	Tempo	15 min
Spiegazione			
L'esercizio consiste nel fare la corsa o rincorsa di schiacciata lanciando la pallina da tennis nel punto più alto. È fondamentale spiegare ai giocatori (destri) che: - L'ultimo passo della battuta dev'essere lungo. - Il giocatore non deve saltare in avanti né battere con una sola gamba. - Anche il braccio che non lancerà la palla deve essere sollevato per puntare. - La palla deve essere lanciata al raggiungimento del punto massimo del salto.			
Osservazioni			



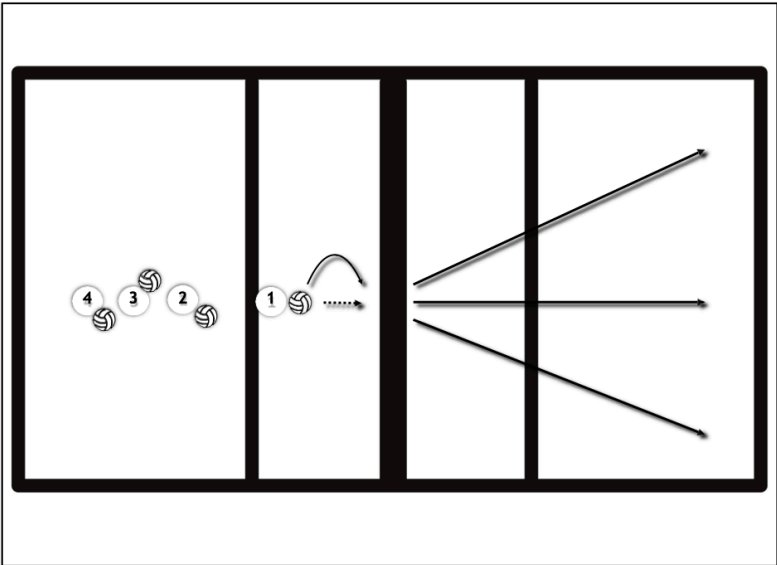
Esercizio N° 72	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica della schiacciata	
	Obiettivi secondari	Coordinazione: salto-armato di braccio-lancio	
Mezzi Tecnici-Tattici	Schiacciata		
Giocatori	5 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	4 palle, rete	Tempo	15 min
Spiegazione			
L'esercizio consiste nel colpire la palla dalla zona III. L'allenatore lancia la palla con entrambe le mani proprio quando il giocatore si stacca da terra. Il giocatore deve determinare la distanza ideale per iniziare la battuta e non rimanere né troppo lontano né troppo vicino alla rete. Il salto deve essere verticale. Il colpo di terminazione può farsi anche dalle zone VI e II, e l'allenatore insegnerà le diverse forme di avvicinamento: in diagonale nella zona IV e in linea retta nella zona II. Dopo aver terminato il colpo, il giocatore raccoglie la palla, la mette nel carrello e si dirige alla fine della fila.			
Osservazioni	Se il lancio dell'allenatore non viene coordinato con il colpo del giocatore, l'allenatore può salire su un plinto e mantenere la palla ferma affinché il giocatore la colpisca.		



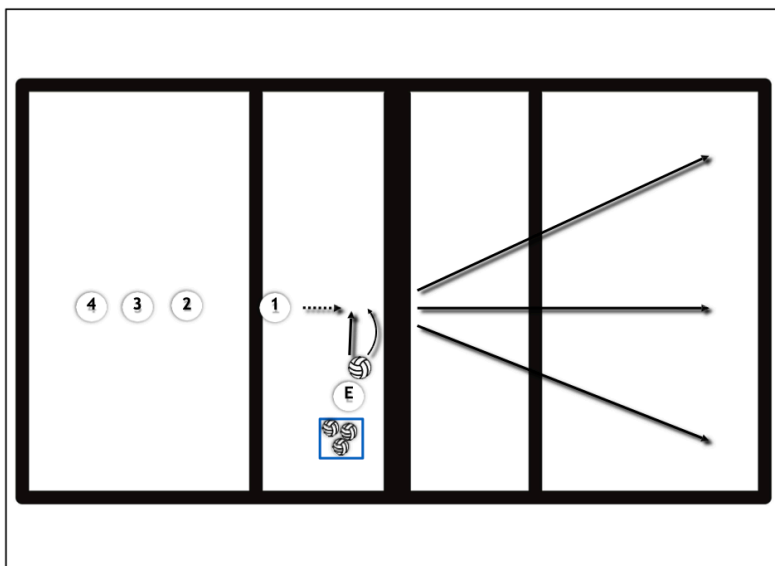
Esercizio N° 73	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica della schiacciata	
	Obiettivi secondari	Coordinazione: salto-armato di braccio-lancio	
Mezzi Tecnici-Tattici	Schiacciata		
Giocatori	5 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	4 palle, rete	Tempo	15 min
Spiegazione			
L'esercizio consiste nel colpire un pallone dalla zona IV lanciato dall'allenatore dalla zona III. L'allenatore spiegherà ai giocatori: - Direzione del colpo obliquo verso la rete. - Il giocatore deve essere in grado di determinare il momento di iniziare l'avvicinamento e il punto di inizio del colpo. - Il giocatore deve essere in grado di sfruttare la forza fornita dalla catena cinetica. - La caduta deve essere equilibrata e simultanea. Dopo il colpo di terminazione, il giocatore va a prendere la palla, la mette nel carrello e si dirige alla fine della fila.			
Osservazioni			



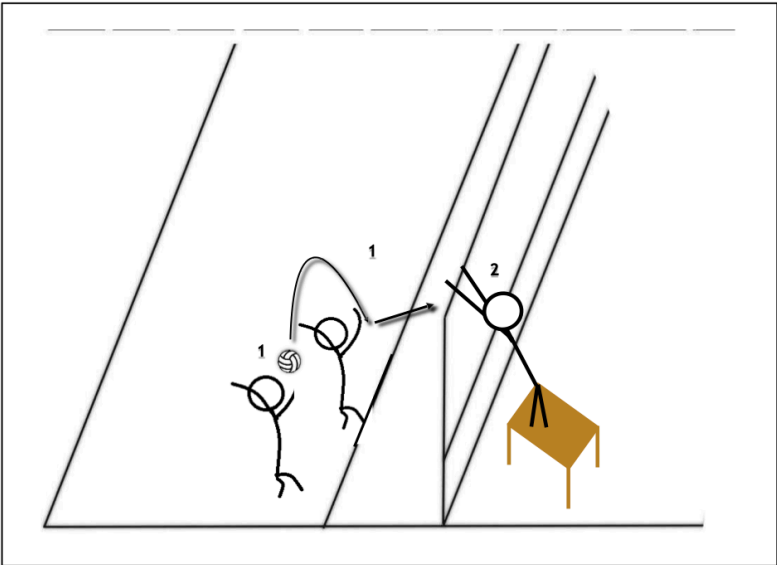
Esercizio N° 74	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica della schiacciata	
	Obiettivi secondari	Coordinazione: salto-armato di braccio-lancio	
Mezzi Tecnici-Tattici	Schiacciata		
Giocatori	4 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	4 palle, rete	Tempo	20 min
Spiegazione			
L'esercizio consiste nel colpire una palla nella zona III lanciata dallo stesso giocatore (auto-lancio). La palla può essere lanciata con una o due mani, ed è il giocatore stesso che, attraverso il tentativo ed errore, determina l'altezza ottimale di lancio in modo che abbia il tempo di eseguire il colpo e colpirla nel punto più alto.			
Osservazioni			



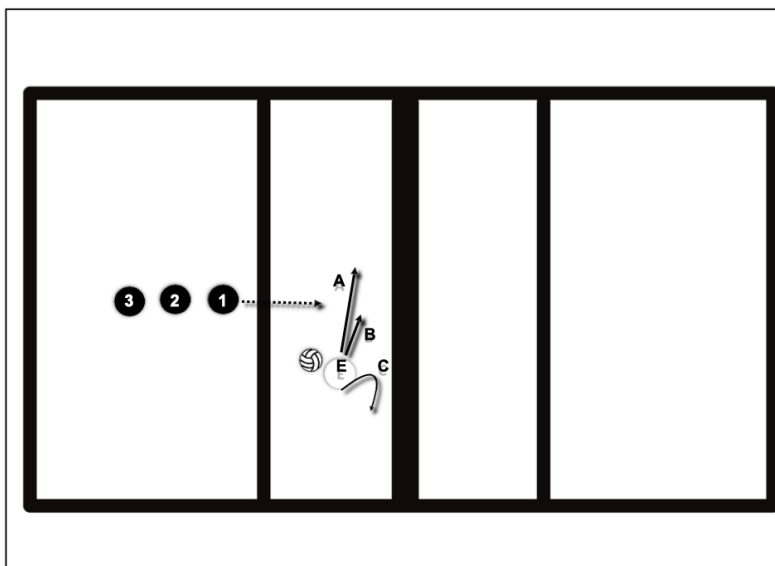
Esercizio N° 75	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica della schiacciata	
	Obiettivi secondari	Adattare la corsa all'altezza e alla velocità della palla.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Schiacciata		
Giocatori	5 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	4 palle, rete	Tempo	15 min
Spiegazione			
L'esercizio consiste nel colpire diverse palle nella zona III lanciate a diverse altezze dall'allenatore dalla zona II. Il giocatore deve determinare il momento ideale per iniziare la corsa, la velocità e la direzione di questa. Possono anche colpire dalla zona IV e dalla zona II, o decidere in anticipo dove intendono dirigere l'attacco.			
Osservazioni			



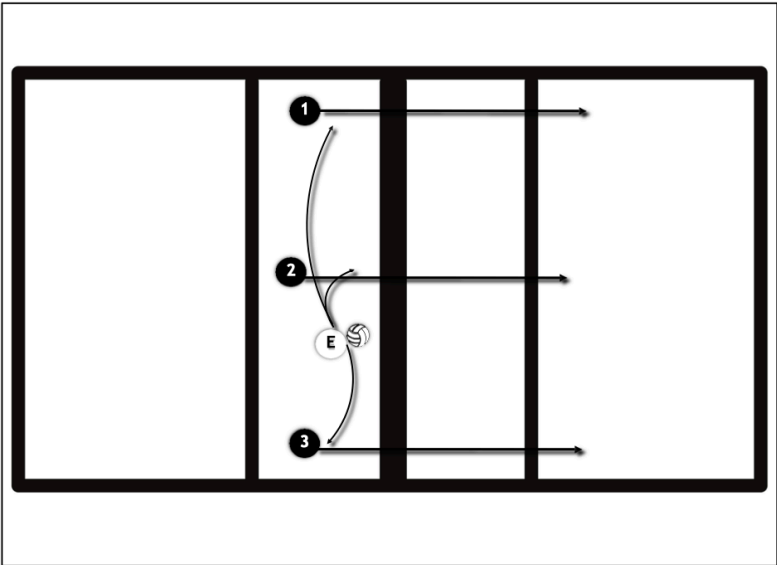
Esercizio N° 76	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico della schiacciata	
	Obiettivi secondari	Cercare la perfezione della schiacciata	
Mezzi Tecnici-Tattici	Schiacciata e blocco (muro)		
Giocatori	2 giocatori	Campo	18x9
Materiale	1 palla e rete	Tempo	8 min
Spiegazione			
Ci saranno 2 giocatori, uno dei quali sarà su una piccola panca per simulare una situazione reale di blocco, e l'altro si posizionerà dietro la linea d'attacco in zona V. Questo giocatore si farà un auto-passaggio e effettuerà un colpo di terminazione nel punto più alto in zona V, dove incontrerà il blocco del suo compagno. Una volta finito deve andare alla fine della fila.			
Osservazioni	È importante eseguire un auto-lancio con una traiettoria alta.		



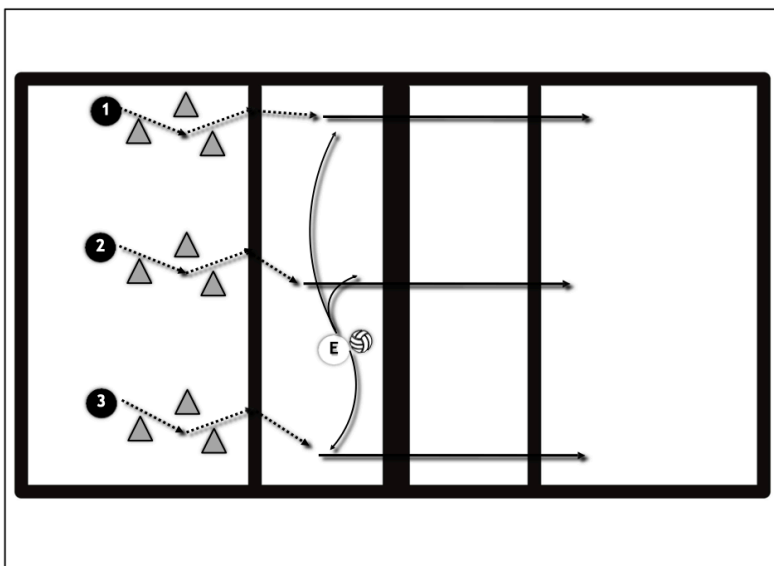
Esercizio N° 77	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico della schiacciata	
	Obiettivi secondari	Cercare la perfezione della schiacciata e il timing.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Schiacciata		
Giocatori	2 giocatori	Campo	9x9
Materiale	3 palle y rete	Tempo	10 min
Spiegazione			
Il giocatore sarà posizionato dietro la linea d'attacco in zona III e dietro di lui ci saranno i suoi compagni. D'altra parte, ci sarà l'allenatore, che si posizionerà vicino alla zona III ma allontanandosi di alcuni metri. L'esercizio consiste nel lanciare al giocatore 3 palle, ognuna con traiettorie diverse: la palla A con una traiettoria semicorta, la B con una traiettoria corta, e la C con una traiettoria semicorta all'indietro.			
Osservazioni	È importante lavorare sul timing per effettuare una schiacciata adeguato.		



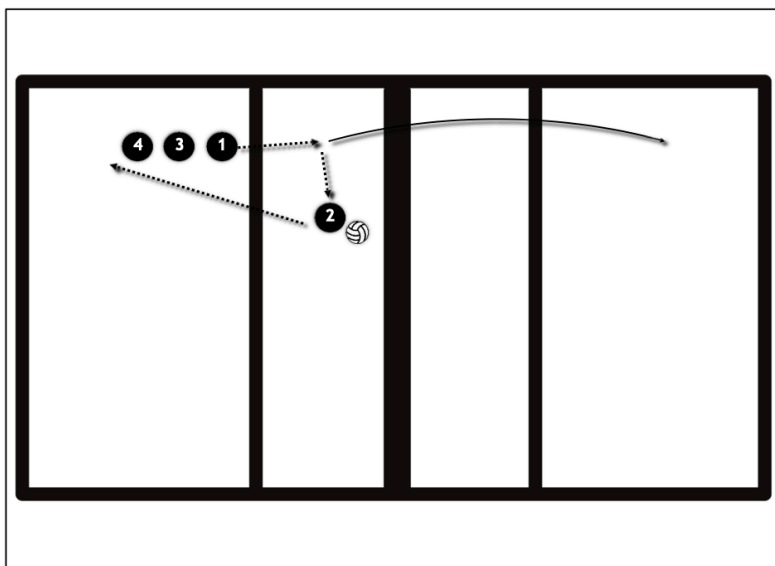
Esercizio N° 78	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico della schiacciata	
	Obiettivi secondari	Cercare la perfezione della schiacciata, il timing e colpire in diverse zone del campo.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Schiacciata		
Giocatori	4 giocatori	Campo	9x9
Materiale	3 palle e rete	Tempo	10 min
Spiegazione			
Ci saranno 3 giocatori: uno sarà posizionato nella zona II, un altro nella zona III e un altro nella zona IV. Posizionati tutti in modo che quando l'allenatore lanci la palla, possano colpire verso il campo avversario. L'allenatore sarà posizionato a qualche metro dalla zona III per lanciare la prima palla al giocatore della zona II, la seconda al giocatore della zona III e la terza al giocatore della zona IV. Dopo aver effettuato 6-7 colpi di terminazione, cambieranno zona.			
Osservazioni			



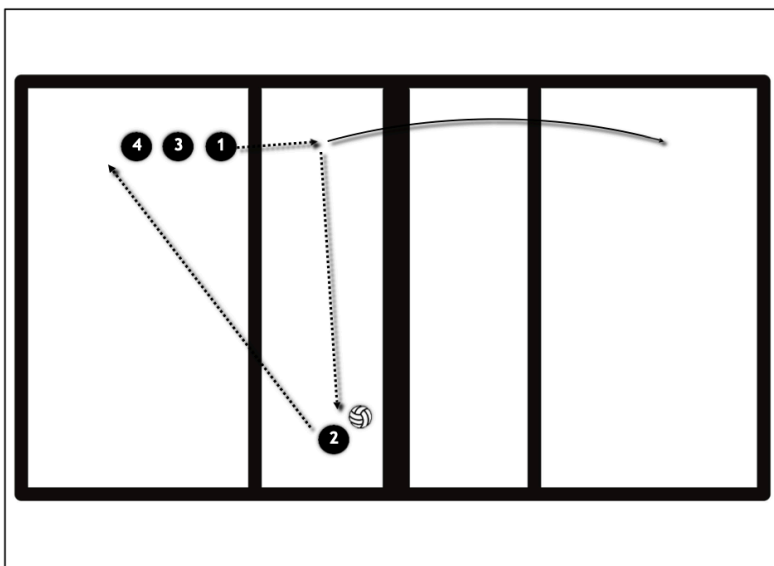
Esercizio N° 79	Obiettivo principale	Assimilare il gesto del tecnico della schiacciata	
	Obiettivi secondari	Cercare la perfezione del colpo di terminazione, il timing, colpire in diverse zone del campo e coordinazione dei passi.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Schiacciata		
Giocatori	4 giocatori	Campo	9x9
Materiale	3 palle, 9 coni e rete	Tempo	10 min
Spiegazione			
Ci saranno 3 giocatori: uno sarà posizionato nella zona II, un altro nella zona III e un altro nella zona IV. Posizionati tutti in modo che quando l'allenatore lanci la palla, possiate colpire verso il campo avversario. L'allenatore sarà posizionato a qualche metro dalla zona III per lanciare la prima palla al giocatore della II con una collocazione semi-indietro, la seconda al giocatore della III con una collocazione semi-corta e la terza al giocatore della IV con una collocazione alta. Il giocatore, prima del colpo di terminazione, deve zigzagare tra i coni e poi effettuare una corsa d'avvicinamento di tre passi.			
Osservazioni	La corsa di avvicinamento si effettua con il primo appoggio sulla gamba sinistra, seguito dalla gamba destra e infine dalla gamba sinistra.		



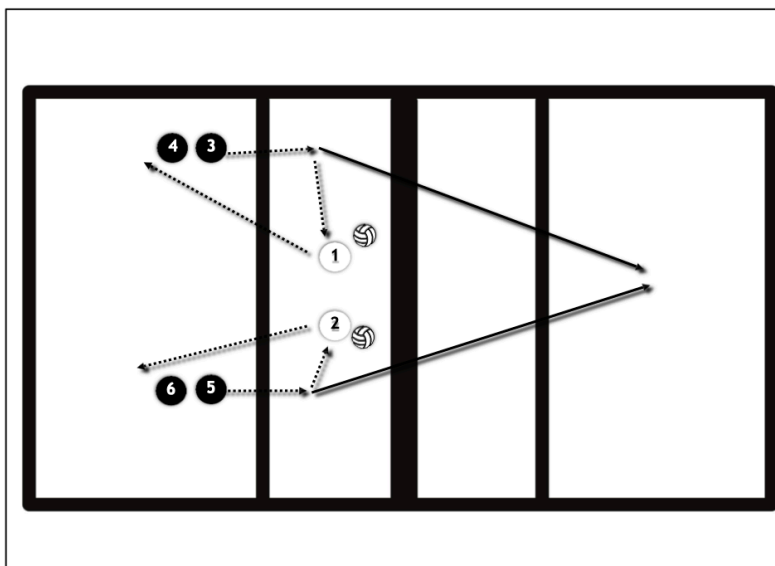
Esercizio N°	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico della schiacciata	
	Obiettivi secondari	Cercare la perfezione della schiacciata, il timing, colpire in diverse zone del campo e coordinazione dei passi.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Schiacciata		
Giocatori	2 giocatori	Campo	9x9
Materiale	1 palla e rete	Tempo	8 min
Spiegazione			
La disposizione dei giocatori sarà uno dietro la linea d'attacco del a zona IV. Se ci saranno più di due giocatori, si disporranno in fila dietro a questo giocatore. L'altro giocatore sarà in zona III per effettuare una col ocazione verso la zona IV in modo che il suo compagno possa effettuare una schiacciata nel a zona I del campo avversario. Il giocatore deve eseguire i passi di avvicinamento prima del a schiacciata. Una volta effettuato il gesto tecnico, il giocatore che ha effettuato il colpo cambierà ruolo con il giocatore del a zona III, il quale si posizionerà in fila per effettuare successivamente le remate.			



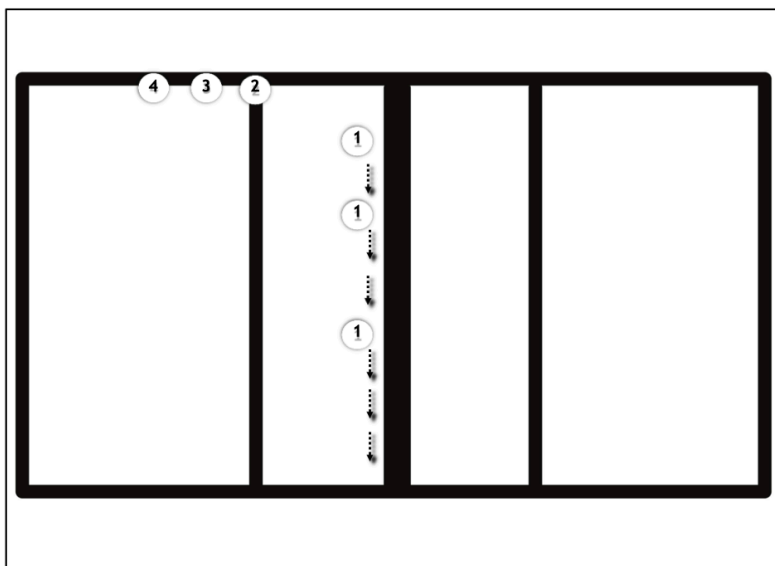
Esercizio N° 81	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico della schiacciata	
	Obiettivi secondari	Cercare la perfezione della schiacciata, il timing, colpire in diverse zone di posizionamento e coordinazione dei passi.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Schiacciata		
Giocatori	2 giocatori	Campo	18x9
Materiale	1 palla e rete	Tempo	8 min
Spiegazione			
La disposizione dei giocatori sarà uno dietro la linea d'attacco del a zona IV. Se ci saranno più di due giocatori, si disporranno in fila dietro a questo giocatore. L'altro giocatore sarà in zona II per effettuare una col ocazione verso la zona IV, consentendo al suo compagno di effettuare un colpo nel a zona I del campo avversario. Il giocatore, prima di effettuare la schiacciata, deve eseguire i passi di avvicinamento. Una volta completato il gesto tecnico, il giocatore che ha effettuato il colpo cambierà ruolo con il giocatore del a zona III, il quale si metterà in fila per effettuare le successive remate.			
Osservazioni	Il collocatore è a una grande distanza dai giocatori, i quali devono tenere conto nella corsa di impulso: la direzione, la velocità e il momento in cui devono saltare e colpire la palla.		



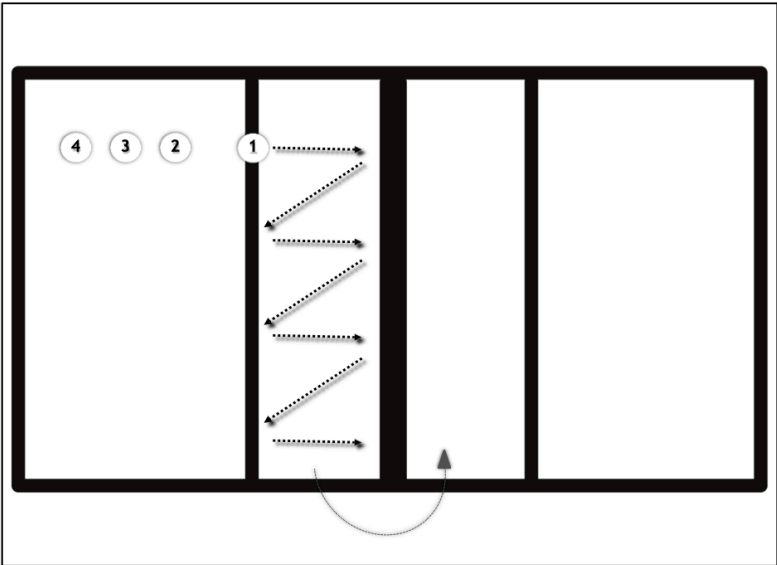
Esercizio N° 82	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico della schiacciata	
	Obiettivi secondari	Cercare la perfezione della schiacciata, il timing, colpire da diverse zone del campo e coordinare i passi.	
Mezzi Tecnici-Tattici		Schiacciata	
Giocatori	6 giocatori	Campo	18x9
Materiale	2 palle, rete	Tempo	10 min
Spiegazione			
I giocatori devono essere distribuiti sui due lati del campo. In una metà del campo saranno posizionati due attaccanti, uno dietro la linea di attacco della zona II e l'altro nello stesso modo ma della zona IV, e infine ci saranno altri due giocatori che fungeranno da palleggiatori nella zona III, uno per ciascun attaccante. Uno dei due attaccanti inizia facendo una corsa d'avvicinamento, il giocatore nella zona III lo mette in posizione e poi tira verso la zona VI del campo avversario. Dopo aver effettuato il tiro, il giocatore che l'ha eseguito diventa il collocatore e il collocatore si mette in fila per tirare. Anche l'attaccante dall'altro lato e gli altri giocatori del campo avversario seguiranno lo stesso processo.			
Osservazioni			



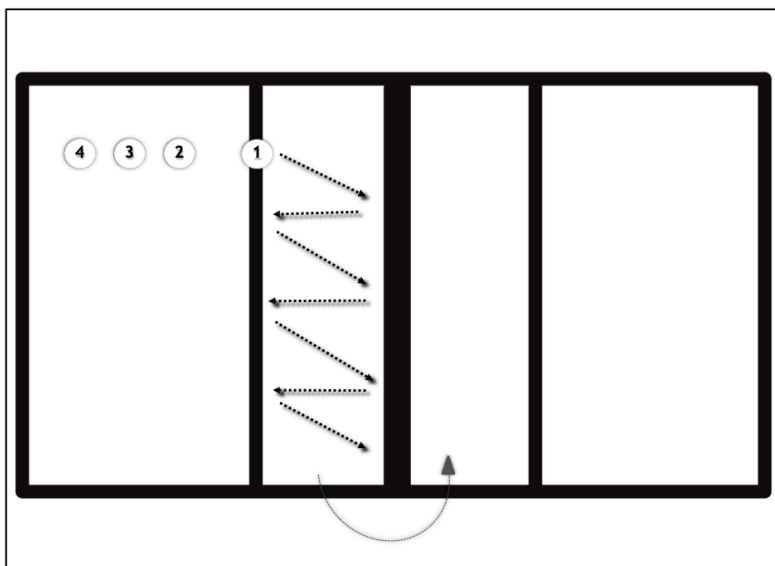
Esercizio N° 83	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del blocco	
	Obiettivi secondari	Coordinazione spostamento-salto (blocco)	
Mezzi Tecnici-Tattici	Blocco		
Giocatori	4 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	Rete	Tempo	10 min
Spiegazione			
Il giocatore esegue un finto di blocco, seguito da un passo aggiuntivo verso destra. Si fa la stessa cosa lungo tutta la rete, ma prima con due passi e poi con tre lungo la rete. Ogni volta che si aggiunge un passo, si aumenta la velocità degli spostamenti. Gli altri compagni di squadra aspettano in fila il loro turno. Se il numero di giocatori è grande, è possibile utilizzare entrambi i lati della rete.			
Osservazioni			



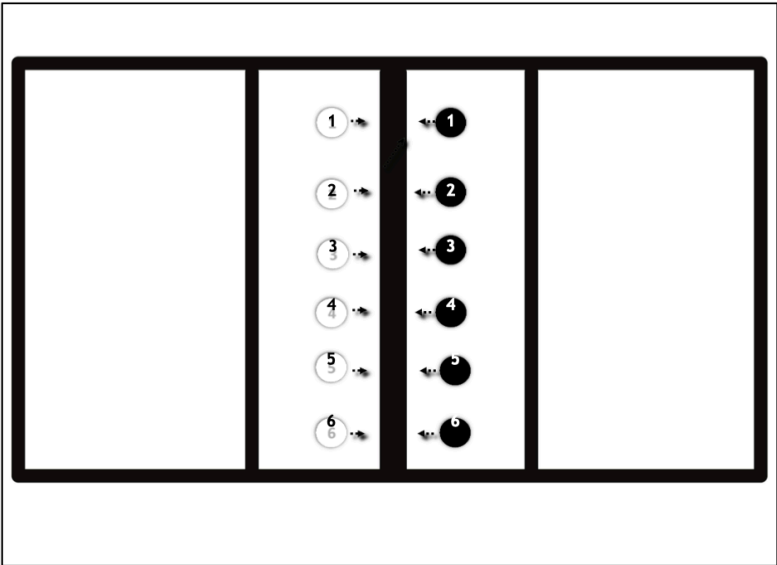
Esercizio N° 84	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del blocco	
	Obiettivi secondari	Avvicinamento in corsa frontale-salto	
Mezzi Tecnici-Tattici	Blocco		
Giocatori	4 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	Rete	Tempo	10 min
Spiegazione			
Il giocatore si trova a 3 metri, si avvicina alla rete correndo e fa un finto di blocco. Dopo averlo fatto, si dirige verso la zona da cui è partito, fa un passo a destra e ripete l'azione, procedendo così fino alla fine della rete, per poi iniziare dall'altro lato. Quando c'è un po' di distanza, il compagno inizia a fare l'esercizio.			
Osservazioni			



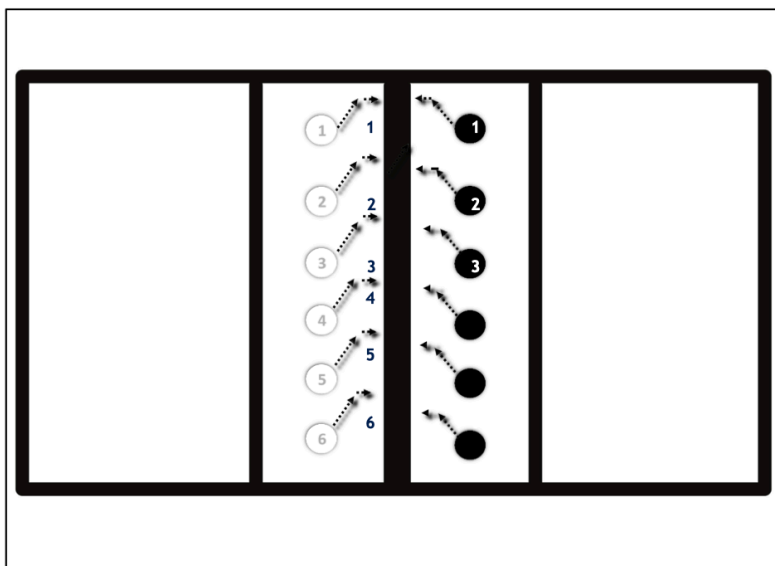
Esercizio N° 85	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del blocco	
	Obiettivi secondari	Coordinazione: avvicinamento in corsa diagonale- salto.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Blocco		
Giocatori	4 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	Rete	Tempo	10 min
Spiegazione			
Il giocatore è a circa 2-3 metri dalla rete, si avvicina ad essa correndo in diagonale (30-40 gradi), e fa un finto di blocco. Dopo averlo fatto, si dirige verso la zona da cui è partito, fa un passo a destra e ripete l'azione, procedendo così fino alla fine della rete, per poi iniziare dall'altro lato. Quando c'è un po' di distanza, il compagno inizia a fare l'esercizio.			
Osservazioni			



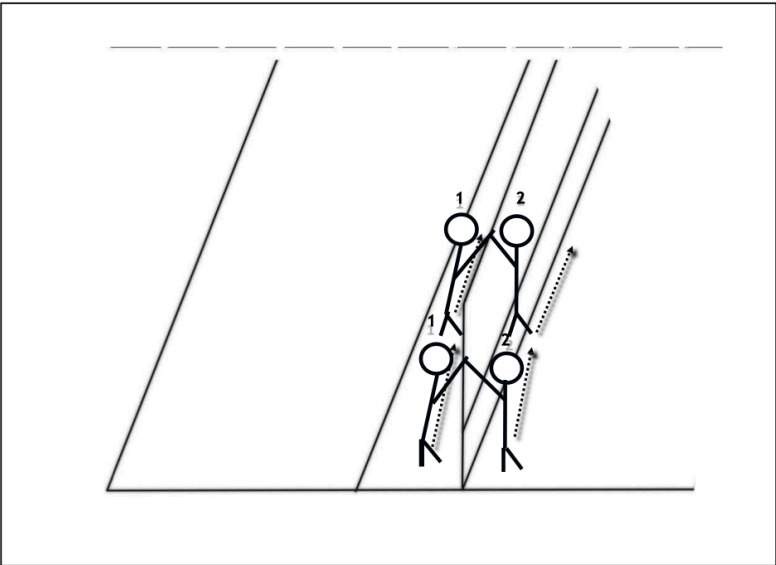
Esercizio N° 86	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del blocco	
	Obiettivi secondari	Coordinazione, potenza	
Mezzi Tecnici-Tattici	Blocco		
Giocatori	12 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	Rete	Tempo	10 min
Spiegazione			
I giocatori a coppie si dispongono ai due lati della rete. La distanza tra di loro è di 2 metri, entrambi si spostano contemporaneamente avvicinandosi alla rete e saltano per bloccare unendo le mani sopra di essa. L'esercizio viene ripetuto 4-5 volte. È importante che i giocatori comprendano quanto sia pericoloso invadere il campo avversario e le lesioni che possono causare ai compagni di squadra; quindi, è fondamentale enfatizzare l'esecuzione corretta della tecnica.			
Osservazioni			



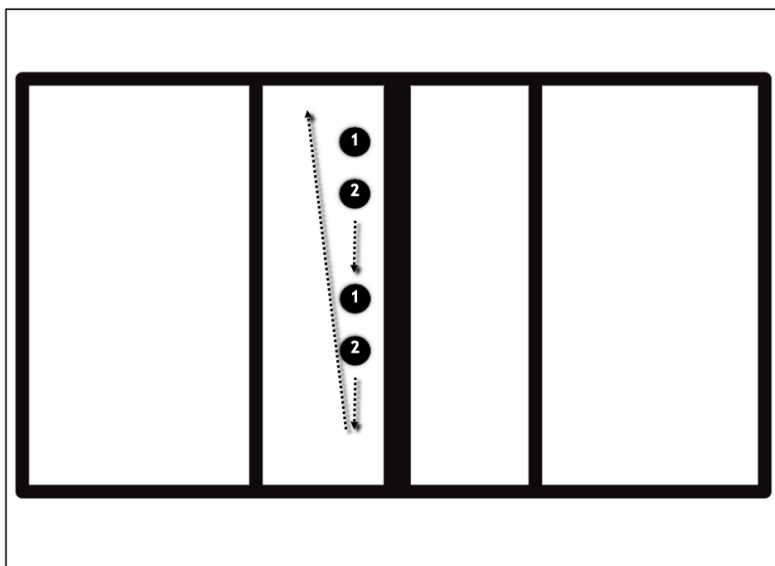
Esercizio N° 87	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del blocco	
	Obiettivi secondari	Coordinazione: avvicinamento in corsa frontale-salto.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Blocco		
Giocatori	12 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	Rete	Tempo	10 min
Spiegazione			
I giocatori a coppie si dispongono ai lati opposti della rete. La distanza tra di loro è di 2 metri, entrambi si spostano contemporaneamente avvicinandosi alla rete, uno a destra e l'altro a sinistra, e saltano per bloccare unendo le mani sopra di essa. L'esercizio si ripete 4-5 volte. È importante che i giocatori comprendano quanto sia pericoloso invadere il campo avversario e le lesioni che possono causare ai compagni di squadra; quindi, è fondamentale enfatizzare l'esecuzione corretta della tecnica.			
Osservazioni			



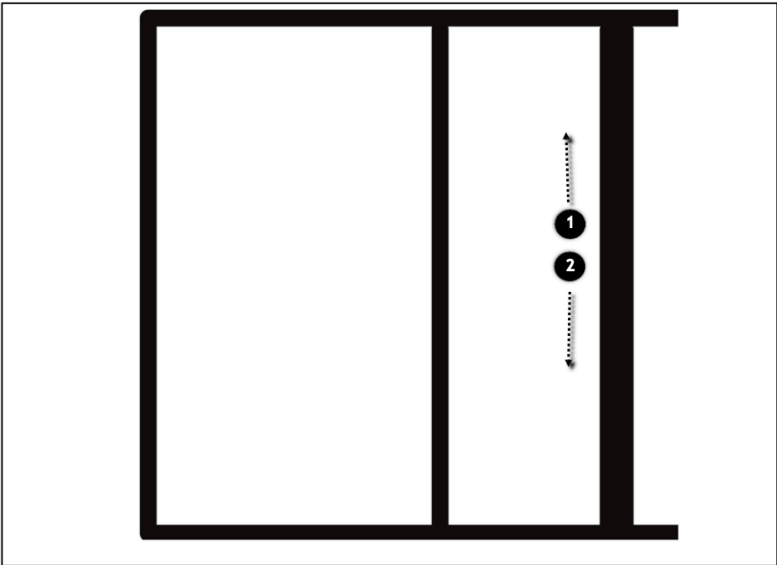
Esercizio N° 88	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del blocco	
	Obiettivi secondari	Ricerca della perfezione e dell'altezza del blocco	
Mezzi Tecnici-Tattici	Blocco		
Giocatori	2 giocatori	Campo	18x9
Materiale	Rete	Tempo	5 min
Spiegazione			
Ci saranno due giocatori che si posizioneranno ciascuno su una metà del campo, vicino alla rete. Dovranno posizionarsi uno di fronte all'altro con la rete in mezzo. Successivamente si sposteranno due passi verso destra e poi salteranno contemporaneamente con le braccia distese verso l'alto, toccandosi le mani mentre sono in aria. Ripeteranno questo processo fino alla fine della rete e poi torneranno in fila.			
Osservazioni			



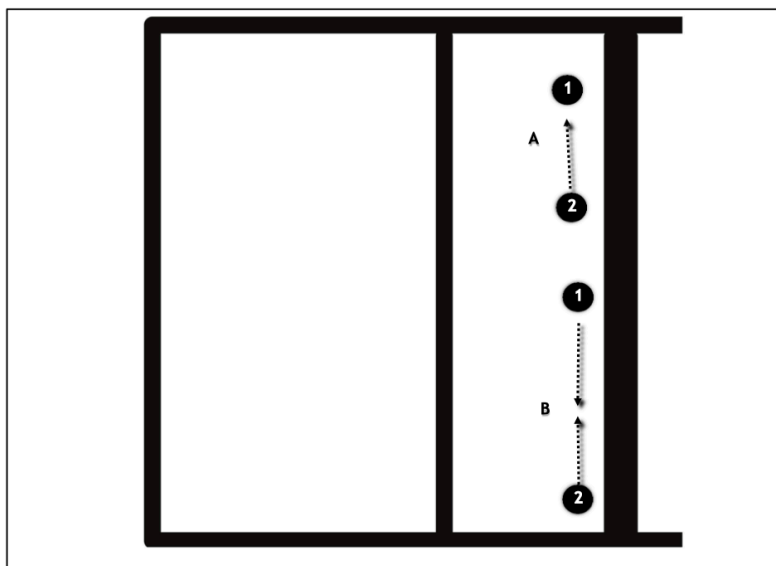
Esercizio N° 89	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del blocco	
	Obiettivi secondari	Ricerca della perfezione e del timing del doppio blocco.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Blocco		
Giocatori	2 giocatori	Campo	9x9
Materiale	Rete	Tempo	7 min
Spiegazione			
Due giocatori si posizioneranno su un lato del campo, uno accanto all'altro, spalla contro spalla, guardando verso la rete. Saranno separati tra loro da un metro e dalla rete da pochi centimetri. I due devono eseguire un blocco doppio, cioè saltando entrambi contemporaneamente. Successivamente devono spostarsi entrambi con un passo verso destra e ripetere un altro blocco, e così via fino a raggiungere la fine della rete. Poi torneranno in fila per ripetere l'esercizio.			
Osservazioni	È molto importante il timing e mantenere sempre le mani pronte, con le braccia semi-flesse e le mani rivolte verso la rete per avere una migliore capacità di reazione.		



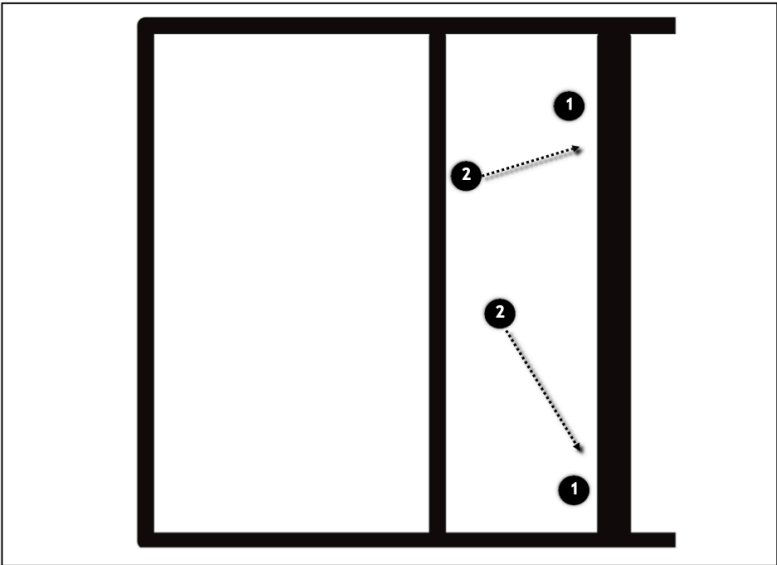
Esercizio N° 90	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del blocco	
	Obiettivi secondari	Cercare la perfezione e il timing del doppio blocco	
Mezzi Tecnici-Tattici	Blocco		
Giocatori	2 giocatori	Campo	9x9
Materiale	Rete	Tempo	5 min
Spiegazione			
I due giocatori si posizioneranno nella zona III uno accanto all'altro, separati da un metro, vicini e guardando verso la rete. Avranno le braccia pronte per bloccare e poi entrambi si dovranno spostare di due passi verso destra e saltando contemporaneamente per il blocco. Successivamente faranno la stessa cosa, ma facendo due passi a sinistra. Dovranno fare 5-6 ripetizioni.			
Osservazioni			



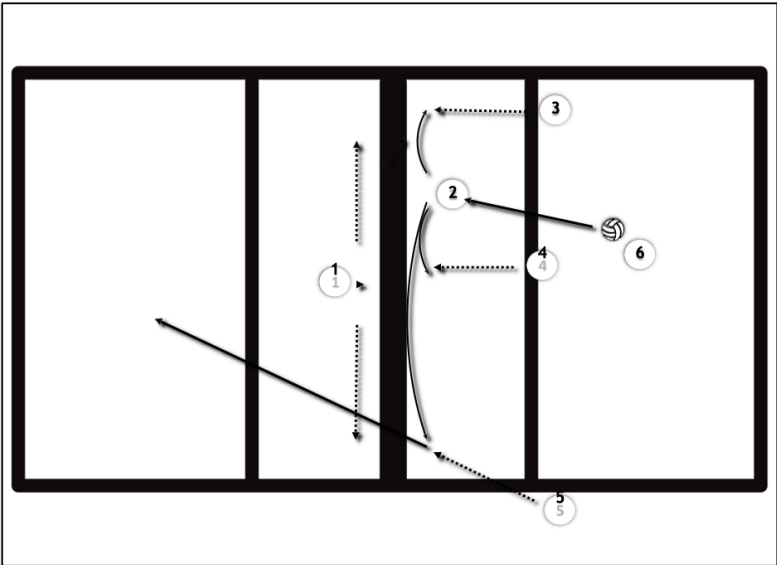
Esercizio N° 91	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del blocco	
	Obiettivi secondari	Ricerca della perfezione e del timing del blocco doppio.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Blocco		
Giocatori	2 giocatori	Campo	9x9
Materiale	Rete	Tempo	5 min
Spiegazione			
I due difensori si posizioneranno vicino alla rete, uno accanto all'altro con una separazione di 2-3 metri. I giocatori devono coordinarsi per eseguire prima un blocco in cui uno dei giocatori rimarrà fisso in zona IV e l'altro giocatore dalla zona III dovrà spostarsi verso di lui e saltare contemporaneamente (situazione A). Dovranno ripetere questo movimento 5 volte e poi dovranno fare altre 5 ripetizioni separandosi di 2-3 metri, ma questa volta entrambi si sposteranno verso il centro per bloccare contemporaneamente (situazione B).			



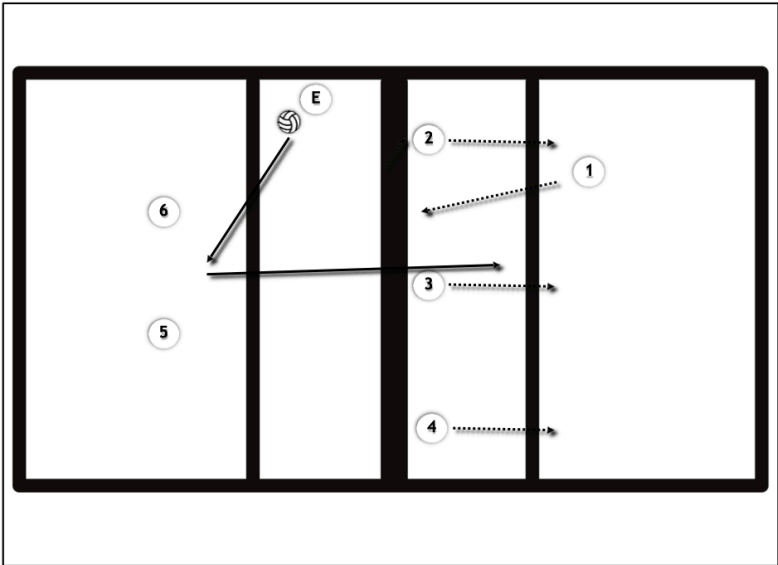
Esercizio N° 92	Obiettivo principale	Assimilare il gesto tecnico del blocco	
	Obiettivi secondari	Cercare la perfezione e il timing del doppio blocco	
Mezzi Tecnici-Tattici	Blocco		
Giocatori	2 giocatori	Campo	9x9
Materiale	Rete	Tempo	6 min
Spiegazione			
Ci saranno due bloccatori. Uno si posizionerà vicino alla rete e l'altro si posizionerà a 2-2,5 metri di distanza da lui. Il giocatore vicino alla rete rimarrà fermo in quella posizione mentre l'altro compagno dovrà spostarsi verso la rete accanto al suo compagno e eseguire un blocco simultaneo. Dopo 6-7 ripetizioni, i giocatori cambieranno ruolo.			
Osservazioni			



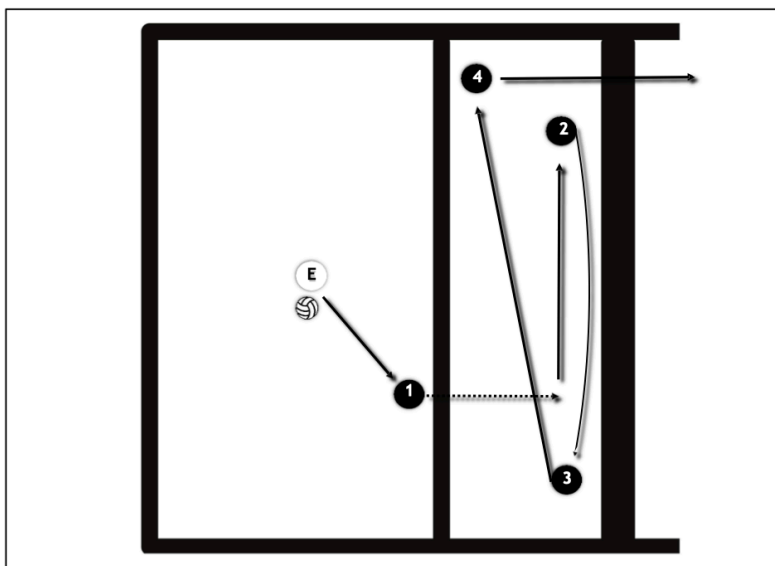
Esercizio N° 93	Obiettivo principale	Assimilare la tecnica del blocco	
	Obiettivi secondari	Blocco contro tre attaccanti.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Blocco, passaggio con le dita (collocazione) e schiacciata		
Giocatori	5 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	3 palle, rete	Tempo	20 min
Spiegazione			
6 passa la palla a 2, che può collocarla con le dita nelle zone IV, III o II, mentre 1 si sposta se necessario per effettuare un blocco sull'attacco. Si può fare in due modi diversi: o il giocatore 1 sa chi attaccherà, oppure non lo sa e deve lavorare sulla visione periferica e sulla velocità di reazione. Dopo 2-3 attacchi da parte di tutti gli attaccanti, si cambia uno dei giocatori che effettua il blocco.			
Osservazioni			



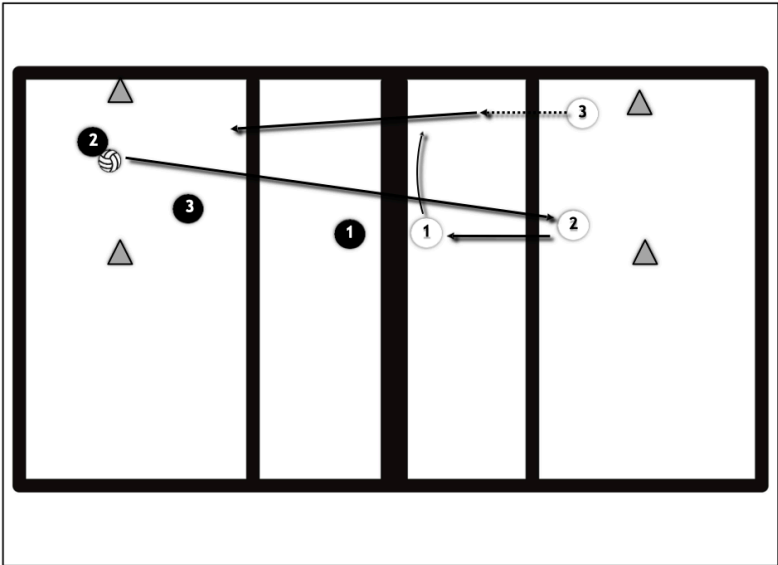
Esercizio N° 94	Obiettivo principale	Tattica delle palle free	
	Obiettivi secondari	Entrata dell'alzatore	
Mezzi Tecnici-Tattici	Blocco, passaggio con le dita e schiacciata		
Giocatori	6 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	3 palle, rete	Tempo	20 min
Spiegazione			
L'allenatore passa il pallone ai due difensori (5 e 6) e questi passano una palla free o facile (alzato) nel campo avversario, mentre gli attaccanti si ritirano rapidamente a circa tre metri per difendere la palla. Nello stesso istante, il palleggiatore difensore (1) penetra per alzare la palla a uno degli attaccanti. Qui finisce l'esercizio, si ripete 5 volte nelle stesse posizioni e poi si ruota in modo che tutti passino per tutte le posizioni.			
Osservazioni			



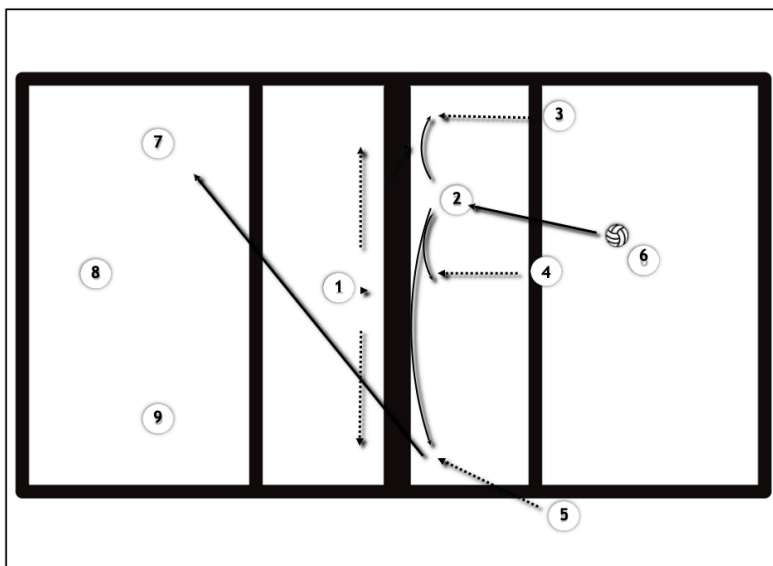
Esercizio N° 95	Obiettivo principale	Lavorare sulla tattica dell'attacco	
	Obiettivi secondari	Applicare le azioni tecniche all'interno di una situazione di gioco.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita e bagher		
Giocatori	5 giocatori	Campo	9x9
Materiale	1 palla e rete	Tempo	10 min
Spiegazione			
Ci saranno 4 giocatori e l'allenatore inizia dalla zona VI lanciando la palla al giocatore 1, che si sposta verso la rete per fare un passaggio alto al giocatore 2 con le dita. Quest'ultimo fa un passaggio lungo con le dita al giocatore 3, che a sua volta fa un bagher al giocatore 4, il quale entra per effettuare un attacco. Si cambiano i ruoli quando abbia fatto 5 ripetizioni.			
Osservazioni			



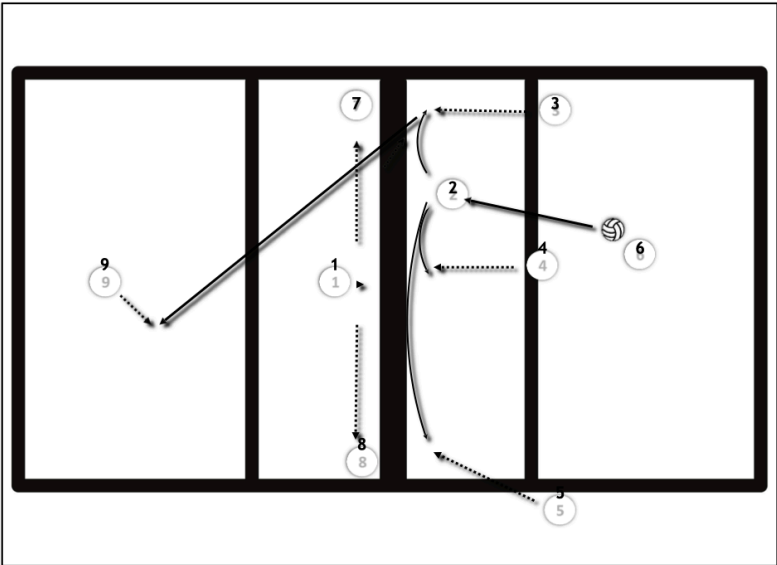
Esercizio N° 96	Obiettivo principale	Lavorare sulla tattica di attacco	
	Obiettivi secondari	Applicare le tecniche gestuali all'interno di una situazione di gioco.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Passaggio con le dita e bagher		
Giocatori	6 giocatori	Campo	9x9
Materiale	1 palla, 4 coni e rete	Tempo	8 min
Spiegazione			
Si terrà una competizione 3 contro 3 con un campo delimitato da coni. Un giocatore sarà il palleggiatore e si posizionerà in zona III, mentre gli altri due si disporranno dietro la linea di attacco. Uno dei giocatori inizia servendo, quelli della squadra avversaria devono ricevere obbligatoriamente con gli avambracci, passarla al palleggiatore e quest'ultimo al giocatore che non ha ricevuto affinché attacchi. Giocheranno al meglio di 10 punti e ad ogni punto vinto ruoteranno in senso orario.			
Osservazioni			

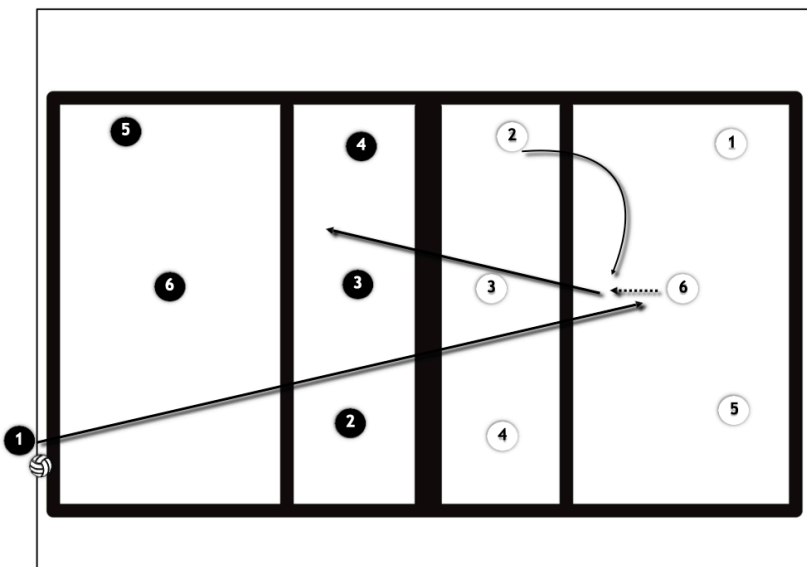


Esercizio N° 97	Obiettivo principale	Lavorare sulla tattica di difesa	
	Obiettivi secondari	Coordinare il blocco con la difesa in seconda linea	
Mezzi Tecnici-Tattici	Blocco, passaggio con le dita (collocazione), schiacciata, bagher (difesa)		
Giocatori	9 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	Carrello portapalle, rete	Tempo	20 min
Spiegazione			
Il numero 6 passa la palla al numero 2, che può alzarla con le dita verso la zona IV, III o II, mentre il numero 1 si sposta se necessario e effettua un blocco contro l'attacco. I giocatori 7, 8 e 9 devono posizionarsi e orientarsi verso l'attacco per difendere il colpo, tenendo conto di cosa viene coperto dal blocco (linea o diagonale). Si può fare in due modi diversi: il giocatore numero 1 può sapere chi attaccherà, oppure può non saperlo e deve lavorare sull'ampiezza del campo visivo e sulla velocità di reazione.			
Dopo 2-3 attacchi da parte di tutti gli attaccanti, i giocatori ruotano per passare attraverso tutte le posizioni.			
Osservazioni			



Esercizio N° 98	Obiettivo principale	Lavorare sul bocco doppio	
	Obiettivi secondari	Retrocessione difensiva del difensore in VI.	
Mezzi Tecnici-Tattici	Blocco doppio, passaggio con le dita, schiacciata e bagher (difesa)		
Giocatori	9 giocatori	Campo	18x9m
Materiale	Carrello portapalle, rete	Tempo	20 min
Spiegazione			
Il numero 6 passa la palla al numero 2, che può alzarla con le dita verso le zone IV, III o II. Il numero 1 si sposta se necessario e si unisce ai compagni sulle ali (7 e 8) per effettuare un blocco doppio contro l'attacco. Il numero 9 deve leggere il gioco e spostarsi per difendere nel modo migliore possibile tutti gli attacchi. Si può fare in due modi diversi: il giocatore numero 1 può sapere chi attaccherà, oppure può non saperlo e deve lavorare sull'ampiezza del campo visivo e sulla velocità di reazione. Dopo 2-3 attacchi da parte di tutti gli attaccanti, i giocatori ruotano per passare attraverso tutte le posizioni.			
Osservazioni			





Esercizio N° 100	Obiettivo principale	Lavorare sulla tattica di attacco e difesa	
	Obiettivi secondari	Applicare i gesti tecnici all'interno di una situazione di gioco	
Mezzi Tecnici-Tattici	Blocco, passaggio con le dita, bagher e schiacciata.		
Giocatori	12 giocatori	Campo	18x9
Materiale	1 palla e rete	Tempo	20 min
Spiegazione			
Saranno posizionati 6 giocatori in ogni metà del campo. Inizierà tirando il giocatore di uno dei due gruppi e giocheranno al meglio dei 25 punti con una differenza di due punti. Ogni giocatore avrà la sua posizione specifica e dovranno ruotare in senso orario ogni volta che segnano un punto. In questo esercizio sarà permesso il colpo di attacco del difensore, cioè da dietro la linea d'attacco			
Osservazioni			

