

**GIORNATA SUI FONDAMENTALI : LE GARE - GIOCO**

La giornata si svilupperà su 4 gare-gioco. Per ogni gara sarà definita una classifica e verranno assegnati alle squadre **punti-gara** decrescenti a partire da 6 per la squadra 1° classificata.

La somma dei punti gara ottenuti nelle 4 prove darà la classifica finale di giornata ed in base ad essa saranno assegnati **Punti** valevoli per la classifica generale dell'attività : **6 punti** alla squadra 1° classificata, **5 punti** alla 2° classificata, **4 punti** alla 3° e così via in modo decrescente.

**1° gara : PALLEGGIO e BAGHER in movimento**

L'esercizio viene disputato contemporaneamente da due squadre, ognuna sulla propria metà campo.

Le atlete vengono disposte sul terreno a gruppi di 3 : due giocatrici di fronte alla terza a circa 4 metri di distanza , mettendo ogni squadra in campo due terne di atlete per volta.

**Il gioco sarà a tempo e si svolgerà su 2 manche della durata ognuna di 2 minuti** , sostituendo le terne di atlete alla fine di ogni manche.

Al termine dei due minuti di manche saranno contabilizzate le azioni complete effettuate da ogni gruppo di atlete e la somma delle azioni di ogni gruppo costituirà il risultato totale della squadra.

Il gioco sarà vinto dalla squadra che avrà totalizzato il maggior numero di azioni complete.

**Gli allenatori dovranno partecipare al gioco, uno per squadra ed ognuno con la propria squadra.**

Nel caso il numero di atlete + l'allenatore non fosse multiplo di 3 , toccherà all'allenatore scegliere una o due atlete che ripetano l'esercizio assieme alle atlete rimaste.

Se le squadre fossero presenti con un diverso numero di atlete, tale da avere 1 o 2 gruppi di differenza, le squadre in numero di atlete minoritario dovranno far ripetere l'esercizio ad 1 o a 2 suoi gruppi, in modo che alla fine tutte le squadre abbiano effettuato lo stesso numero di tentativi.

**Svolgimento della azione :**

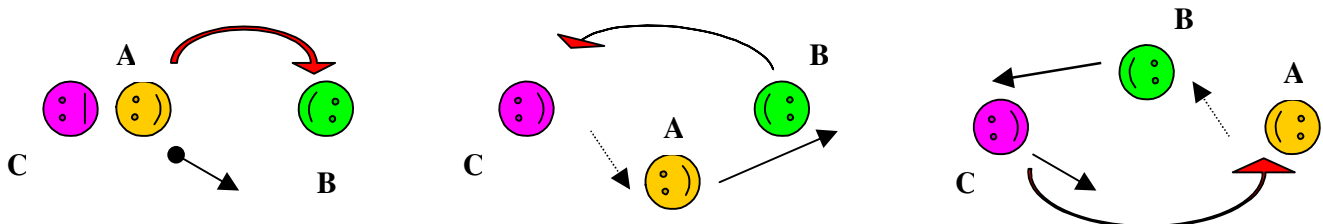
**1° manche** : Al via, la prima atleta "A" effettuerà un palleggio verso la propria compagna "B" e subito dopo aver palleggiato si sposterà di corsa per posizionarsi dietro la stessa. L'atleta "B", ricevendo la palla tirata da "A", la palleggerà direttamente verso la compagna "C" e si sposterà quindi di corsa per posizionarsi dietro di lei, pronta a ricevere la palla che le arriverà poi in palleggio dalla compagna "A".

**Si conterà 1 azione completa ogni volta che l'atleta "A" toccherà la palla.**

Se l'azione si dovesse interrompere prima del suo completamento ( palla a terra oppure colpita in modo diverso dal palleggio ), non costituirà PUNTO e si dovrà iniziare una nuova azione.

**2° manche** : Identica come svolgimento alla 1°, **ma con palla colpita in BAGHER** anziché in palleggio, fatta eccezione per il tiro di partenza , da effettuarsi con un palleggio.

La 2° manche in bagher verrà disputata dopo che sarà terminata la 1° manche in palleggio

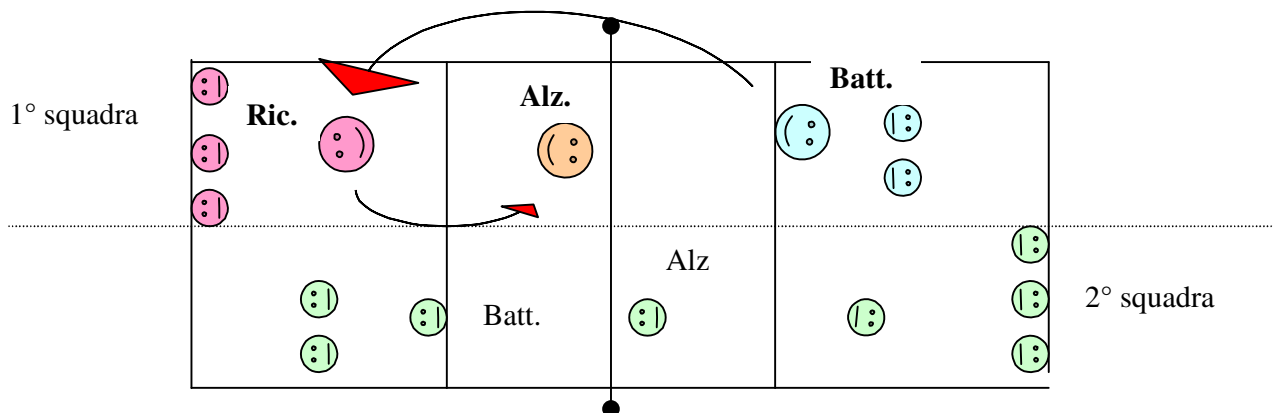


## 2° gara : LA BATTUTA e LA RICEZIONE di COSTRUZIONE

Gareggiano 2 squadre per volta , che si dispongono longitudinalmente all'interno del campo di gioco, in corrispondenza delle linee laterali.

Ogni squadra dispone i suoi giocatori come segue :

- 3 o 4 battitori dietro la linea di attacco dei 3 metri con 6 palloni a disposizione e pronti a servire
- 1 ricettore dalla parte opposta della rete ed a una distanza di circa 6 metri dalla rete stessa
- 1 giocatore in funzione di alzatore posto in piedi di fronte al ricettore, sotto rete ed a una distanza di 1 metro dalla rete
- gli altri giocatori dietro al ricettore, pronti a recuperare la palla ed a riportarla in zona di battuta.



Il 1° battitore effettuerà 2 battute consecutive ed il ricettore dovrà ricevere la palla ed indirizzarla verso il proprio alzatore a rete , **con una parabola alta , in modo che l'alzatore possa colpire la palla di testa. Ogni azione conclusa con la palla colpita di testa dall'alzatore ed indirizzata verso l'alto frutterà 1 punto alla squadra.**

Sia il giocatore in ricezione che l'alzatore potranno muoversi per meglio colpire la palla , senza però disturbare il gioco della squadra vicina.

Effettuate le 2 battute il giocatore si sposterà in coda dalla parte opposta, mentre il giocatore in ricezione si sposterà a fare l'alzatore , l'alzatore si sposterà in coda ai battitori ed un raccattapalle andrà in ricezione.

Il 2° battitore effettuerà 2 battute consecutive con le stesse modalità precedenti ed il gioco avrà così uno svolgimento continuo **per una durata di 5 minuti .**

**Al termine l'ordine di classifica sarà determinato dal numero di punti ottenuti dalle squadre.**

Sarà esclusiva scelta dell'allenatore il posizionamento dei giocatori sul campo e l'ordine di successione nelle battute, curando però che tutti gli atleti effettuino almeno 1 turno di battute.

## 3° gara : L' AZIONE DI ATTACCO

Giocano due squadre per volta , occupando ognuna una metà longitudinale del campo di gioco.

Ogni squadra dispone un proprio atleta da una parte della rete a circa 4 mt. di distanza dalla rete : è il giocatore **1** di difesa , con funzione anche di battitore.

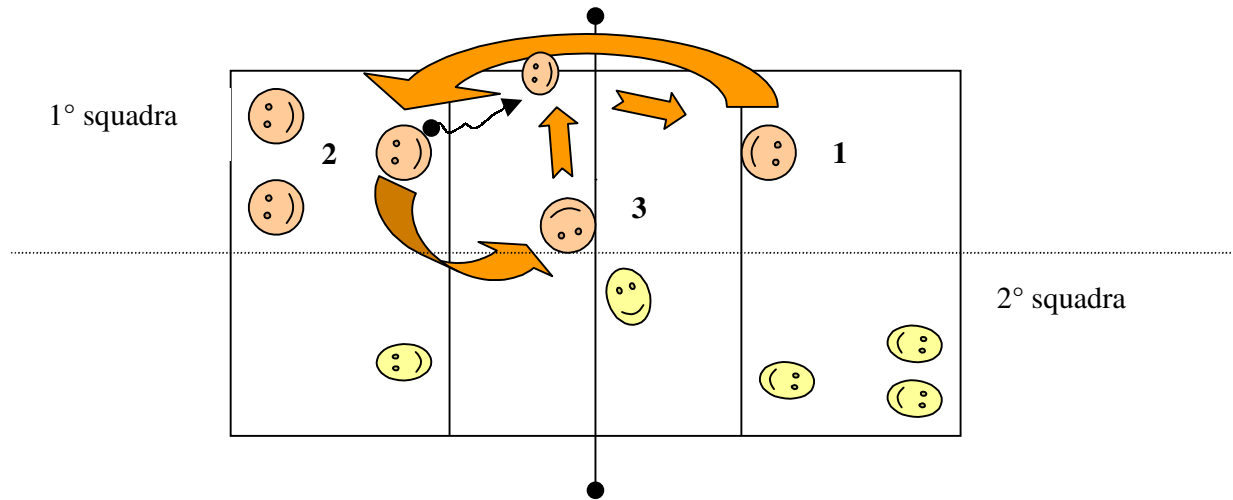
Un altro giocatore è disposto sul terreno opposto a circa 3-4 mt. dalla rete : è il giocatore **2** d'attacco.

Il giocatore nr. **3** , alzatore, è disposto in zona 3 centrale dello stesso terreno dell'attaccante **2** .

**AZIONE DI GIOCO :** il giocatore 1 effettua una battuta oltre la rete verso il giocatore 2 , che riceve **in bagher** ed indirizza la palla verso l'alzatore 3.

Questi effettua una alzata allo stesso giocatore 2 , che nel frattempo si è portato verso la rete e che deve

attaccare inviando la palla verso il proprio difensore 1.



Ogni attaccante ha diritto ad effettuare **3 azioni di attacco , in palleggio a due mani da effettuarsi in salto .**

Al termine delle tre azioni i giocatori ruoteranno in questo senso :

il difensore 1 passa ad alzare in zona 3 , l'alzatore 3 si mette in coda agli attaccanti 2 e l'attaccante 2 che ha appena fatto le sue azioni passa dall'altra parte della rete a fare il difensore-battitore 1 .

Tutti i giocatori devono effettuare le tre azioni di attacco , con possibilità di raddoppio delle azioni da parte delle squadre presenti con numero minoritario di atleti, in modo da pareggiare il numero di azioni svolte dalle squadre.

**PUNTEGGIO delle azioni : 1 punto** per ogni tocco effettuato correttamente e cioè

battuta inviata in campo avverso + ricezione del difensore fatta in bagher + alzata in palleggio dell'alzatore + attacco in salto del difensore-attaccante + presa al volo della palla da parte del battitore

Quindi una azione completa effettuata correttamente può totalizzare un massimo di **5 PUNTI** .

Un tiro effettuato in maniera non corretta ( es. ricezione fatta con un palleggio o attacco fatto da terra) non interrompe l'azione ma semplicemente non totalizza il punto.

Ovviamente l'azione sarà interrotta e non potrà totalizzare altri punti nel caso di battuta inviata in rete o di palla che cade a terra dopo un tiro.

Vince ovviamente la squadra che al termine avrà totalizzato il maggior punteggio.

### **4° gara : L' AZIONE DI SQUADRA**

Giocano due squadre contemporaneamente , occupando ognuna una metà longitudinale del campo di gioco ed ogni squadra mette in campo 6 atleti , le cui funzioni sono identificate dalle lettere :

**B** = battitore , **A** = alzatore , **S** = schiacciatore + 3 atleti **D** = difensori .

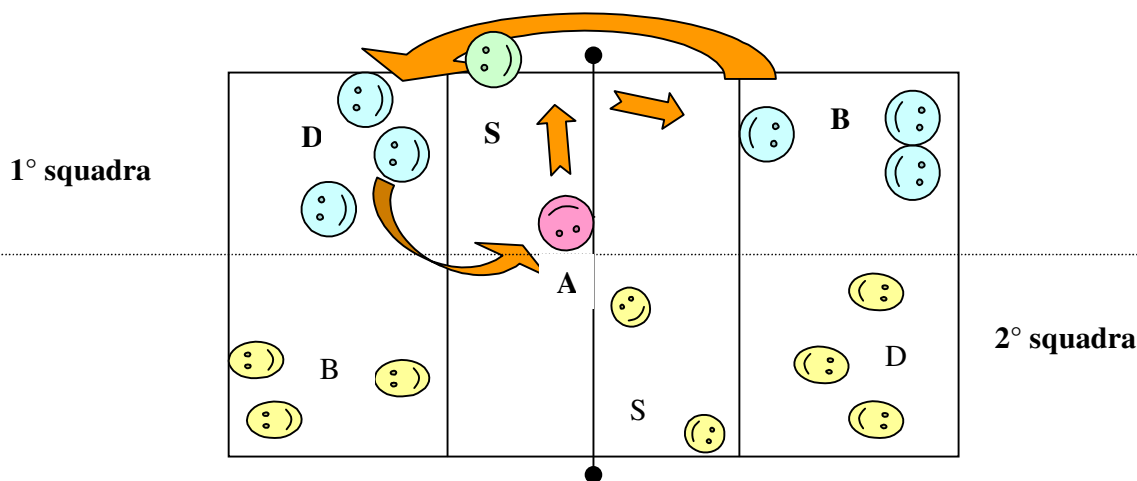
La disposizione è quella indicata dal disegno : B su un campo , gli altri sul campo opposto .

**AZIONE DI GIOCO :** il giocatore **B** effettua il servizio oltre la rete verso uno dei difensori **D** , che riceve **in bagher** ed indirizza la palla verso l'alzatore **A** .

L'alzatore A effettua **in palleggio** una alzata al giocatore S , che deve attaccare inviando la palla verso il proprio battitore in campo avverso **con un palleggio a due mani in salto** .

Il battitore effettuerà 2 battute ed al termine delle due azioni i 6 giocatori si sposteranno di ruolo : uno dei difensori D passerà ad attaccare come S , l'attaccante S passerà in coda ai battitori B , il battitore B passerà a fare l'alzatore A , l'alzatore passerà tra i difensori ed una delle riserve entrerà come Battitore.

Verranno effettuate altre 2 azioni e si farà quindi una nuova rotazione, tenendo presente che tutti i difensori devono poter passare a fare l'attaccante S e che quindi non sarà mai il difensore appena entrato a passare nel ruolo di attaccante.



**PUNTEGGIO delle azioni : 1 punto** per ogni tocco effettuato correttamente e cioè

battuta inviata in campo avverso + ricezione di un difensore fatta in bagher + alzata in palleggio dell'alzatore + attacco in salto dell'attaccante + presa al volo della palla da parte del battitore.

Quindi una azione completa effettuata correttamente può totalizzare un massimo di **5 PUNTI** .

Un tiro effettuato in maniera non corretta o dal giocatore non previsto ( es. ricezione fatta con un palleggio o ricezione fatta dallo schiacciatore o alzata fatta da un difensore) non interrompe l'azione ma semplicemente non totalizza il punto.

Ovviamente l'azione sarà interrotta e non potrà totalizzare altri punti nel caso di battuta inviata in rete o di palla che cade a terra dopo un tiro.

Tutti i giocatori devono effettuare le due azioni di attacco , con possibilità di raddoppio delle azioni da parte delle squadre presenti con numero minoritario di atleti, in modo da pareggiare il numero di azioni svolte dalle squadre.

Vince ovviamente la squadra che al termine avrà totalizzato il maggior punteggio.

#### **MATERIALI OCCORRENTI PER LA GIORNATA :**

- Rete da pallavolo montata
- Palloni da pallavolo ( almeno 8 )
- Cronometro per le gare a tempo ( giochi 1 e 2 )
- Giudice cronometrista con fischietto
- Responsabile di Giornata con fischietto
- Giudici di Gara = Genitori con biro per la compilazione dei verbali di squadra ( ottimo avere 6 giudici , uno per squadra )
- Giudice di Giornata Verbalizzante
- Tavolino con sedia per il Giudice Verbalizzante