

LA COORDINAZIONE MOTORIA

Nelle nostre lezioni a scuola avevamo parlato degli Schemi Motori di Base, i mattoni che costituiscono il movimento umano e che tutti apprendono nei primi anni di vita.

Qui sotto potete leggere una sintesi di cos'è lo **Schema Corporeo** (l'immagine che il nostro cervello fotografa e che ci permette di percepire il nostro corpo nello spazio e nel tempo).

Chi ha il libro trova questa sintesi a pag.55

LO SCHEMA CORPOREO È l'immagine e la consapevolezza che ognuno di noi ha del proprio corpo. Permette di capire in quale **postura** ci si trova, di riconoscere i rapporti spaziali tra le parti del corpo e di acquisire l'**orientamento nello spazio**, cioè di sapere dove ci si trova.

Lo schema corporeo è acquisito nei primi anni di vita in diverse **tappe**.

- Tra i **3 mesi e i 3 anni** il bambino apprende gli **schemi motori di base**: camminare, correre, saltare, arrampicare, lanciare, ricevere, rotolare. Questa tappa è chiamata **corpo vissuto**.
- Tra i **3 e i 6/7 anni**, per il bambino il **corpo diventa un oggetto da conoscere, il corpo percepito**. Viene riconosciuto come un'immagine simmetrica, e il bambino individua su di sé la destra e la sinistra: questa capacità si chiama **lateralità**.
- Tra i **6/7 e gli 11/12 anni**, si arriva al **corpo rappresentato**: il ragazzino impara a proiettare il concetto di destra e sinistra sugli altri, sugli oggetti e nell'orientamento spaziale in generale. Questa capacità è chiamata **lateralizzazione**.



CHE COS'È LA COORDINAZIONE?

Gli SMB che abbiamo imparato da piccoli, con il passare degli anni diventano delle abilità più complesse e di qualità migliore. Come mai? Cosa accade?

Il nostro Sistema Nervoso Centrale (SNC), il super Server che abbiamo nel cervello, organizza tutte le attività che svolgiamo (volontarie e involontarie).

Per quanto riguarda il movimento, parliamo di coordinazione motoria. (pag 56)



Che cos'è la coordinazione

La coordinazione è la **capacità** che ci consente di **eseguire in ordine**, uno dopo l'altro, più **movimenti** per raggiungere un obiettivo. In altre parole, la coordinazione rappresenta la nostra naturale capacità di **adattarci all'ambiente** in cui ci troviamo, risolvendo i problemi che possiamo incontrare con soluzioni personali e creative.

Il principale motore di tutto questo è il **sistema nervoso**, che dirige ogni nostra azione, quotidiana o sportiva, coinvolgendo molte strutture e funzioni del corpo. Attraverso il sistema nervoso riceviamo, elaboriamo e interpretiamo le informazioni e organizziamo una risposta motoria.

Ma la coordinazione **dipende** anche **da numerosi** altri **fattori**, fra i quali:

- **l'età**: per esempio, per un bambino camminare è un'azione che richiede grande coordinazione, mentre per un adulto è un gesto semplice;
- il **grado di allenamento** e di sviluppo della persona;
- le **condizioni nelle quali si svolge l'azione**: un conto è camminare per strada, un altro sui trampoli; un conto palleggiare da soli, un altro è farlo durante una partita di pallacanestro.

Da tutti questi fattori puoi intuire la complessità del processo coordinativo.

SFIDARSI CON LA CORDA Formate squadre di 5-6 giocatori. Stabilite una sequenza di esercizi con la corda. Per esempio, saltare fermi sul posto a piedi pari con e senza rimbalzo, con il piede destro, con il piede sinistro. E ancora, fare salti con la corda spostandosi in avanti e superando la corda a passo alternato con il piede destro e poi con il sinistro, oppure ogni due appoggi solo con il piede destro o con il sinistro. Dopo esservi tutti esercitati, per ogni squadra proponete un rappresentante che esegua la sequenza scelta almeno tre volte. Vince chi commette il minor numero di errori.



CONCETTI CHIAVE

La coordinazione dipende da:

sistema nervoso

età

grado di allenamento

condizioni esterne



inclusione

Il processo coordinativo

Cerchiamo di capire che cos'è il processo coordinativo attraverso un esempio. Pensa a un giocatore di pallacanestro che durante una partita sta avanzando in palleggio; a un certo punto vede un compagno che si sposta velocemente e, anziché cercare di andare a canestro, decide di passargli la palla poiché ritiene che sia in posizione più vantaggiosa rispetto alla sua. Analizziamo la **sequenza**:

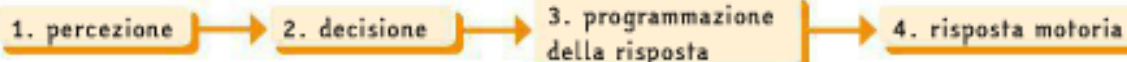
- **vedere** il compagno in spostamento (**percezione visiva**) ha rappresentato per il giocatore uno **stimolo** che ha subito identificato come importante e ha **interpretato** l'informazione;
- il giocatore ha dovuto **decidere** che cosa fare: se proseguire in palleggio per andare verso canestro oppure effettuare il passaggio;
- una volta che ha deciso, il giocatore ha avviato la fase di **programmazione della risposta** allo stimolo;
- il giocatore ha **effettuato il passaggio** al compagno.

GLOSSARIO

Stimolo

È un fatto o una situazione che spingono ad agire in un determinato modo.

CONCETTI CHIAVE



Come si classifica la coordinazione

Considerata come capacità fisica umana, la coordinazione è una sola, ma può essere analizzata da diversi punti di vista e classificata in modi differenti.

Si possono identificare tre tipi di capacità coordinative generali:

- la capacità di **apprendimento motorio**, che consente di realizzare, con l'esercizio, schemi di movimento sempre più complessi;
- la capacità di **controllo motorio**, cioè la possibilità di regolare con precisione il proprio movimento in base alle caratteristiche della prestazione richiesta (pensa al tiro a canestro da lontano, per esempio dalla linea dei tre punti);
- la capacità di **adattamento**, che permette all'atleta di modificare lo schema del movimento trasformandolo in base alla necessità della situazione (per esempio, sempre nella pallacanestro, il giocatore che, mentre sta tirando, modifica la sua tecnica di tiro per evitare che un difensore intercetti la palla).

Se un ragazzo si rompe camminare con il gesso dai movimenti. Potrà comunque che verrà adattata alle sue giocherà a pallavolo da sed più leggeri.

Poi vi sono le **capacità coordinative speciali**, che ci permettono, per esempio, di collegare il movimento degli arti superiori e inferiori (**combinazione motoria**), di lanciare un pallone verso un obiettivo (**coordinazione oculo-segmentaria**, cioè tra la vista e per esempio gli arti, inferiori o superiori), di mantenerci in **equilibrio** e così via.

Guardate questi video:

https://www.youtube.com/watch?v=FW9kCbB4_UE

- Video 2 coordinazione motoria (video Barca): i primi 5'

<https://www.youtube.com/watch?v=ibPa0TPmsio>

- Video 3 accoppiamento/combinazione

<https://www.youtube.com/watch?v=wIPrxZf8BBU>

... dal 45''

COMPITO: consegna venerdì 3/4

- 1- Descrivi degli esempi di coordinazione motoria
- 2- Tra le attività che abbiamo sperimentato a scuola, descrivi quelle che per te hanno richiesto una maggior capacità coordinativa e spiega perchè

2C

LA PALLAMANO

A scuola abbiamo iniziato a giocare a pallamano ... ora approfondiamo il discorso!

- 1- Sintesi del gioco: iniziate a guardare dal 3' <https://www.youtube.com/watch?v=SbQaMnIS31o>
- 2- <https://www.youtube.com/watch?v=7bpYNXWRo8U>
- 3- <https://www.youtube.com/watch?v=DyDY-wXQkSs>

La pallamano è uno sport di situazione: l'andamento della partita non è predeterminato ma i giocatori devono adattare le loro abilità tecniche attuando strategie di gioco (percezione, analisi della situazione e rapida scelta) in funzione delle strategie attuate dagli avversari e dei comportamenti dei compagni

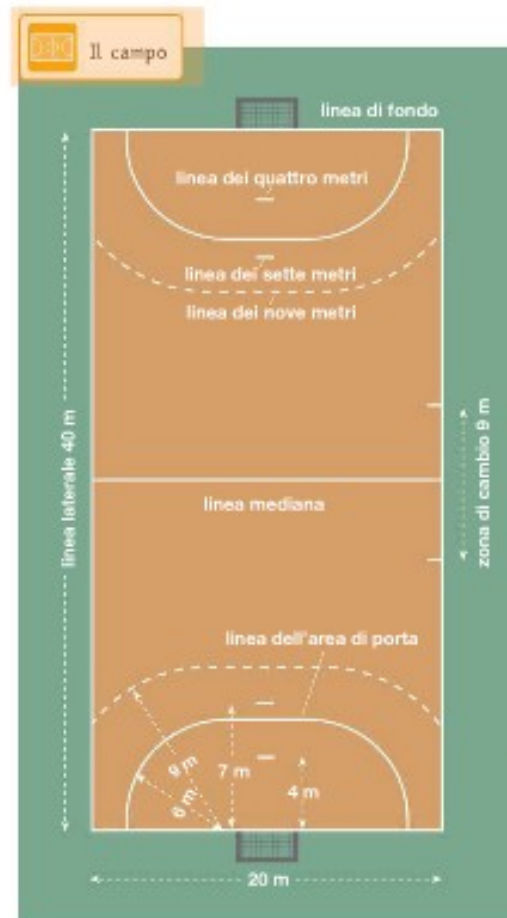
■ **Il campo di gioco.** Misura **40 metri di lunghezza per 20 di larghezza**. Al centro della linea di fondo è posta la porta, che misura 2 metri di altezza per 3 di larghezza. L'area di porta ha forma **semicircolare, delimitata da una linea che dista 6 metri dalla porta**. Parallela alla linea dell'area di porta, a una distanza di 3 metri da essa, vi è la **linea tratteggiata dei 9 metri**. A 7 metri dalla porta è posta la **linea di tiro del rigore**, lunga 1 metro; a 4 metri, invece, è posta la linea che segna il limite a cui il portiere può arrivare per parare il rigore.

■ **La durata della partita.** L'incontro prevede due **tempi di gioco** di 30 minuti per gli incontri maschili e di 25 per quelli femminili, con 10 minuti di intervallo.

A livello giovanile si usano frazioni di gioco inferiori. In caso di parità sono previsti due tempi supplementari di 5 minuti ciascuno. Ogni squadra può usufruire di una sospensione della durata di 1 minuto per ogni tempo di gioco.

■ **Principali infrazioni.** Ecco le principali infrazioni:

- **passi:** non è ammesso fare più di tre passi con la palla in mano;
- **non si può tenere la palla ferma in mano** per più di 3 secondi senza palleggiare;
- **doppio palleggio:** una volta interrotto il palleggio non è possibile riprenderlo;
- non è ammesso **colpire la palla** volontariamente **con i piedi**;
- è vietato **trattenere l'avversario, cingolarlo** (cioè cingerlo con le braccia) o **spingerlo, buttargli addosso la palla**, colpirlo in maniera pericolosa;



■ **Tiro di punizione ed espulsione.** In tutti i casi di **infrazioni principali** l'arbitro assegna un **tiro di punizione** che viene eseguito **dal punto in cui è stato commesso il fallo**, con i difensori che devono stare ad almeno 3 metri di distanza. Se il fallo viene commesso nella zona tra i 6 e i 9 metri, il tiro di punizione viene eseguito **dalla linea dei 9 metri**. Nei casi più gravi, esclusi quelli indicati per il rigore, l'arbitro può espellere il giocatore dal campo per 2 minuti.

■ **Rigore.** È un tiro in porta diretto **eseguito dalla linea dei 7 metri**. Viene assegnato per **fatti gravi**. Per esempio quando:

- un giocatore ostacola un avversario durante un'azione di tiro in porta;
- un attaccante passa intenzionalmente la palla al proprio portiere;
- il portiere rientra nell'area di porta con la palla recuperata al di fuori dell'area stessa oppure esce dall'area con il possesso della palla.



Durante il tiro di rigore il portiere può avanzare **fino alla linea dei 4 metri**.

■ **Rimessa e rinvio.** Si ha la **rimessa laterale** quando la palla esce dalle linee laterali del campo; **se esce dalle linee di fondo** ed è toccata da un difensore diverso dal portiere, viene rimessa da un giocatore avversario dall'estremità della linea laterale, dal lato della porta. Se il pallone esce dalle linee di fondo toccato dal portiere o da un attaccante, il gioco riprende con il rinvio da parte del portiere, dall'area di porta.

■ **L'arbitraggio.** La partita è diretta da **due arbitri** che assicurano, con pari compiti, lo svolgimento regolare della gara. Sono aiutati da un **cronometrista** e da un **segretario**.



I fondamentali individuali

■ **Il palleggio.** Consente di spostarsi mantenendo il controllo della palla. Si usa poco e in genere per iniziare azioni rapide e di contropiede. Il palleggio si effettua con la mano aperta, spingendo il pallone verso terra. Ogni volta che usi il palleggio ricordati di posizionarti dietro alla palla per spingerla in avanti.

**BUONI
CONSIGLI**

CORREGGI GLI ERRORI

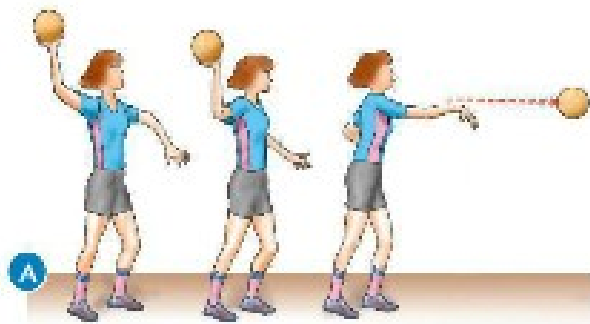
Se guardi la palla e tieni lo sguardo basso
difendi la palla da un compagno che te la vuole sottrarre, cerca di proteggerla con il corpo e di sentire il contatto con la mano.

Se perdi il controllo della palla
fai fare alla palla una serie di rimbalzi a terra e bloccala ogni volta, cercando di afferrarla bene con la mano. Se fai fatica, alterna la presa a due mani.



■ **Il passaggio e la ricezione.** Il **passaggio**, molto utilizzato, è un fondamentale importante per lo sviluppo del gioco: permette di **collegare le varie azioni individuali** per arrivare al tiro in porta. Può essere eseguito **con una o due mani, frontale o laterale, da fermi, in movimento e in elevazione.**

Il più usato è il passaggio frontale (A), eseguito a una mano dall'alto. Porta il pallone all'altezza del capo e, coordinandoti con l'azione delle gambe, lancia la palla in avanti chiudendo il movimento con un'azione di frusta del polso.

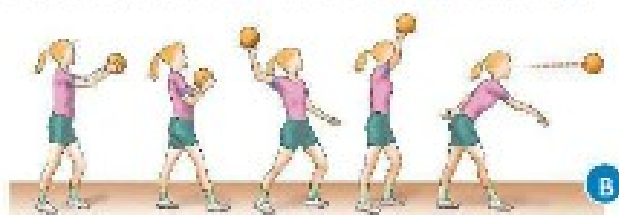


● UNITÀ 14

■ **Il tiro.** È l'elemento tecnico che più caratterizza il gioco della pallamano e anche il fattore determinante per il successo della squadra. La **tecnica di esecuzione** è simile a quella del passaggio, ma va applicata con maggiore forza e maggiore velocità. Il **tiro in appoggio**, da fermo o con breve rincorsa, viene eseguito mantenendo sempre il contatto dei piedi a terra (B). Il **tiro in sospensione**, molto spettacolare, viene effettuato durante la fase di volo, lanciando la palla prima di scendere a terra, o in area, con il corpo. Va preparato con due o tre passi di rincorsa (C).

Il tiro in appoggio

Il tiro in sospensione



RECORD

MEDAGLIE D'ORO Jugoslavia e Unione sovietica, due Stati che oggi non esistono più, detengono assieme ad altri il record del maggior numero di medaglie d'oro olimpiche vinte: due. In seguito, la tradizione vittoriosa è proseguita con le medaglie d'oro della Comunità degli Stati indipendenti (ovvero parte dell'ex Unione sovietica), della Russia e della Croazia (due).

I ruoli principali

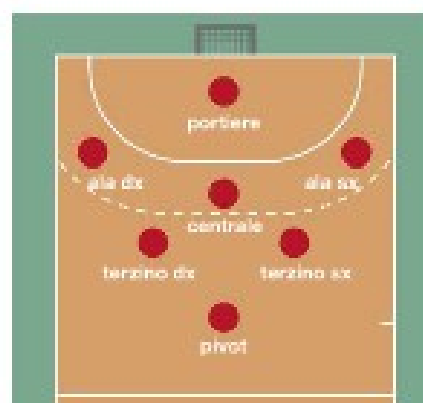
Il **portiere** difende la porta dall'attacco avversario, utilizzando tutto il corpo. Agile e veloce, possiede ottime capacità reattive.

Il **pivot** sta in **posizione centrale** con il compito di intercettare i palloni e andare al tiro. È alto, dotato di grande elevazione, agilità e potenza di tiro.

Il **centrale** imposta il gioco e supporta il pivot nelle azioni d'attacco.

Il **terzino** è un giocatore agile e potente nelle gambe. Va spesso al tiro.

Il **lala** gioca nelle fasce più esterne del campo. È veloce ma anche resistente, soprattutto nelle azioni difensive e nel contrapiè.



LA PALLAMANO è un gioco di squadra con la palla giocata con le mani, nel quale lo scopo è fare gol nella porta avversaria, difesa da un portiere. L'incontro prevede due tempi di gioco di 30 minuti per i maschi e di 25 per le femmine, con 10 minuti di intervallo. Vince la squadra che realizza il maggior numero di reti nel tempo stabilito. Gli arbitri sono due, coadiuvati da un cronometrista e da un segretario.

Il campo di gioco misura 40 metri di lunghezza per 20 di larghezza. Il pallone pesa 425-475 grammi per i maschi e 325-400 per le femmine.

In campo ci sono sette giocatori e altri cinque in panchina come riserve, che possono entrare in campo in qualsiasi momento del gioco. I ruoli sono: portiere, pivot, centrale, terzino, ala.

I principali fondamentali individuali sono:

- il passaggio, che permette di collegare le varie azioni individuali;
- la ricezione, che permette di controllare il pallone una volta ricevuto il passaggio;
- il palleggio, che consente al giocatore di spostarsi nel campo con la palla mantenendone il controllo;
- il tiro, che conclude l'attacco e se va in porta consente di dare punteggio alla squadra.

Gli schemi di gioco sono: in attacco, lo schema 3-3 e lo schema 4-2; in difesa lo schema 6-0 o difesa piatta, e lo schema 3-2-1 o difesa profonda.



Compito: consegna lunedì 6/4

Rispondi alle domande:

- 1- Spiega quando viene assegnato dall'arbitro un tiro dai 9 metri
- 2- Spiega in quali occasioni l'arbitro può far uscire dal campo un giocatore

- 3- Se un giocatore con la palla si muove, successivamente si ferma e poi riprende a muoversi quale fallo commette?
- 4- Fai alcuni esempi di altri sport di situazione

3C

LA PALLAVOLO

Nei compiti assegnati il 16/3 vi ho inviato il Regolamento di gioco della Pallavolo.

Nelle prossime settimane faremo un test di verifica sulla Pallavolo e sul Regolamento.

La Pallavolo è uno sport di situazione in cui il gioco non è predeterminato (per esempio come nel tiro con l'arco, nel salto in lungo, nella ginnastica ritmica) ma i giocatori devono adattare le loro abilità tecniche attuando strategie di gioco (percezione, analisi della situazione e rapida scelta) in funzione delle strategie attuate dagli avversari e in funzione dei comportamenti dei compagni.

<https://www.youtube.com/watch?v=RugvWv-ifdY>

La Nazionale femminile, vice campione del Mondo

<https://www.youtube.com/watch?v=mqqIXi8bdqA>

Qualificazione Tokio 2020 della Nazionale maschile

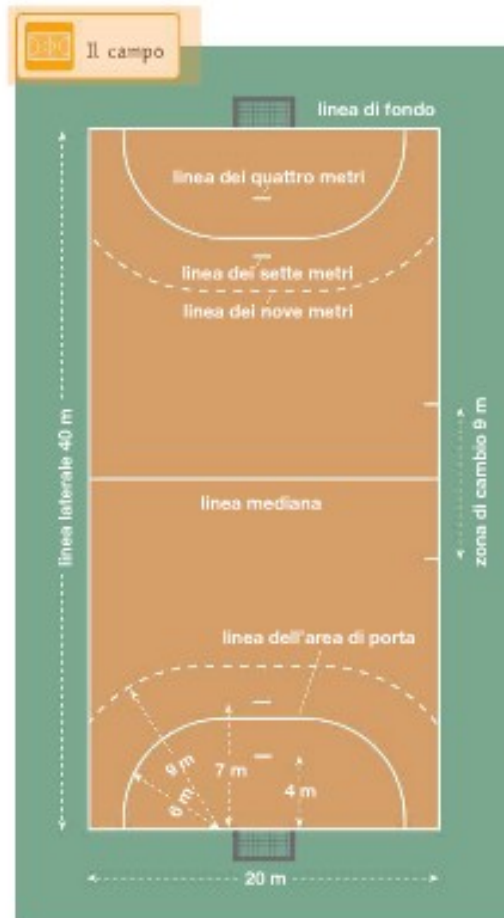
■ **Il campo di gioco.** Misura **40 metri di lunghezza per 20 di larghezza**. Al centro della linea di fondo è posta la porta, che misura 2 metri di altezza per 3 di larghezza. L'**area di porta** ha forma **semicircolare, delimitata da una linea** che dista **6 metri dalla porta**. Parallela alla linea dell'area di porta, a una distanza di 3 metri da essa, vi è la **linea tratteggiata dei 9 metri**. A 7 metri dalla porta è posta la **linea di tiro del rigore**, lunga 1 metro; a 4 metri, invece, è posta la linea che segna il limite a cui il portiere può arrivare per parare il rigore.

■ **La durata della partita.** L'incontro prevede due **tempi di gioco** di 30 minuti per gli incontri maschili e di 25 per quelli femminili, con 10 minuti di intervallo.

A livello giovanile si usano frazioni di gioco inferiori. In caso di parità sono previsti due tempi supplementari di 5 minuti ciascuno. Ogni squadra può usufruire di una sospensione della durata di 1 minuto per ogni tempo di gioco.

■ **Principali infrazioni.** Ecco le principali infrazioni:

- **passi:** non è ammesso fare più di tre passi con la palla in mano;
- **non si può tenere la palla ferma in mano** per più di 3 secondi senza palleggiare;
- **doppio palleggio:** una volta interrotto il palleggio non è possibile riprenderlo;
- non è ammesso **colpire la palla** volontariamente **con i piedi**;
- **è vietato trattenere l'avversario, cingiarlo** (cioè cingerlo con le braccia) o **spingerlo, buttarlo addosso la palla**, colpirlo in maniera pericolosa;



Le regole del gioco

La pallavolo è **lo sport più praticato a scuola**, soprattutto a livello femminile.

È un **gioco di squadra** che non prevede il contatto diretto fra i giocatori, disposti in campi separati da una rete. Lo **scopo del gioco** è quello di far cadere la palla nel campo avversario facendole oltrepassare la rete: in questo modo si segna 1 punto. Per far cadere la palla nel campo avversario ogni squadra ha a disposizione un massimo di **tre tocchi**. Il regolamento prevede che si possa colpire la palla con qualsiasi parte del corpo, ma in realtà si usano prevalentemente le mani.

Il gioco inizia con la **battuta**, eseguita dalla linea di fondo: il pallone viene lanciato sopra la rete nel campo avversario.

Per vincere la partita, una squadra deve vincere **3 set**. Un set è vinto dalla squadra che per prima segna 25 punti, con almeno 2 punti di scarto. Nel caso di parità di set vinti, si gioca il quinto set al meglio dei 15 punti.

■ **Il pallone.** Il pallone è leggero, pesa solo 260-280 grammi, e ha una circonferenza di 65-67 centimetri.



■ **Il campo di gioco.** Misura **18 metri di lunghezza per 9 di larghezza.**

Una **rete centrale** lo divide in due quadrati di 9 metri per 9.

La rete è lunga 9,50 metri e larga 1 metro ed è posta ad altezze diverse (vedi tabella), a seconda dell'età dei giocatori, del sesso e delle categorie di gioco. L'altezza massima è 2,24 metri per le donne e 2,43 per gli uomini.

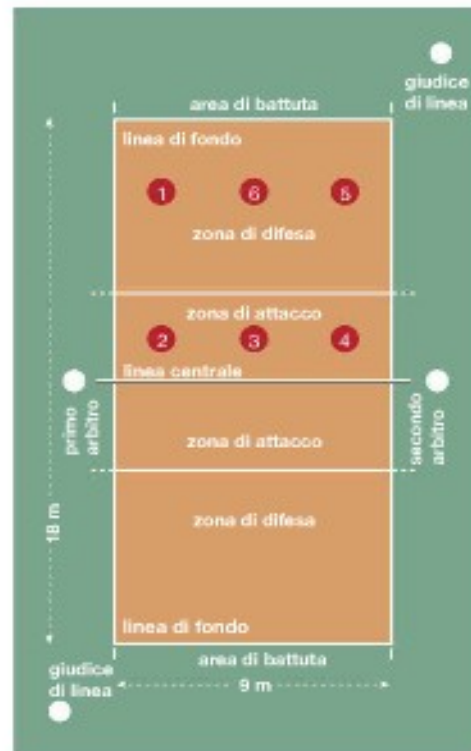
età	altezza rete femmine	altezza rete maschi
<i>allievi</i> (12 - 13 anni)	2,15 m	2,24 m
<i>ragazzi</i> (14 - 15 anni)	2,20 m	2,35 m
<i>juniores e adulti</i>	2,24 m	2,43 m



■ **Le posizioni in campo e le rotazioni.**

La squadra è composta da **sei giocatori più sei riserve**. Le **sostituzioni** dei giocatori sono **al massimo sei per ogni set**; il giocatore che è uscito può rientrare solo al posto di quello che gli ha dato il cambio. Unica eccezione è il giocatore che gioca nel ruolo di libero che, invece, può sostituire qualsiasi giocatore in difesa.

All'inizio i giocatori si dispongono in campo occupando le sei posizioni indicate nel disegno a lato. Se i giocatori non rispettano queste posizioni all'inizio del gioco, possono incorrere nel fallo di posizione. Ogni volta che una squadra guadagna il diritto di battuta deve effettuare una **rotazione dei giocatori**, che avviene **in senso orario** (cioè nella direzione del movimento delle lancette dell'orologio). I tre giocatori che si trovano davanti si dicono di prima linea e sono **attaccanti** (posizioni 4, 3 e 2); i tre dietro, detti di seconda linea, sono **difensori** (posizioni 1, 6 e 5).



■ Principali infrazioni.

- **Fallo di posizione.** Si verifica solo al momento della battuta se i giocatori non rispettano le giuste posizioni in campo: per esempio, se il giocatore in posizione 1 si trova davanti al giocatore in posizione 2.

- **Infrazioni di tocco**

Quarto tocco: ogni squadra ha a disposizione soltanto tre tocchi della palla, quindi non è ammesso il quarto tocco (il tocco a muro non viene conteggiato come tocco di squadra).

Doppia: la palla viene toccata da un giocatore con due parti del corpo o due volte di seguito.

Trattenuta: la palla viene accompagnata con le mani.

- **Infrazioni a rete**

Tocco della rete: il giocatore tocca la rete con una qualsiasi parte del corpo.

Invasione: il giocatore entra nel campo avversario superando la rete con le mani oppure oltrepassando con l'intero piede la linea di metà campo (linea centrale).

- **L'arbitraggio.** Gli **arbitri**, dotati di fischietto, **sono due**: il **primo arbitro** è il responsabile del gioco, a lui spetta la decisione ultima, ed è posto su un seggiolone a fianco della rete; il **secondo arbitro**, a terra, segnala le infrazioni a rete e i falli di posizione. Un addetto, il **segnapunti**, compila il referto della gara seduto al tavolo a fianco del campo. Negli incontri importanti sono presenti a fondo campo anche **due giudici di linea**, che controllano se la palla è caduta dentro o fuori dal campo.



LA BATTUTA

<https://webtv.loescher.it/home/zoomPublic?contentId=1799243>

<https://webtv.loescher.it/home/zoomPublic?contentId=1799152>

IL PALLEGGIO

■ **Il palleggio.** Il palleggio è il gesto più raffinato della pallavolo, con il quale si imposta il gioco. In palleggio, si tocca la palla contemporaneamente con tutte e dieci le dita. Con questo fondamentale puoi passare la palla a un compagno in modo preciso, così che possa inviarla nel campo avversario il più efficacemente possibile. Collocati sempre dietro e sotto la palla. Avvicina le due mani a formare un cuore rovesciato, come se dovessero contenere la palla. Nell'attesa, tieni le gambe semipiegate e le braccia flesse. Durante l'azione, le braccia si flettono e le gambe si distendono accompagnando l'azione delle braccia. Dopo aver eseguito il fondamentale, le braccia devono apparire distese verso l'alto in avanti.



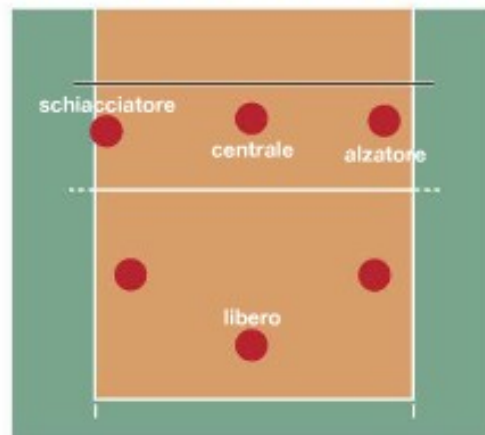
<https://webtv.loescher.it/home/zoomPublic?contentId=1799240>

Video sui 5 fondamentali tecnici

<https://www.youtube.com/watch?v=uNUMEEii4co>

I ruoli principali

- **Alzatore.** È il **regista** del gioco. Realizza in genere il secondo tocco in palleggio e organizza l'azione di attacco della squadra. Si trova in genere in posizione 2 o 3. È un buon palleggiatore, veloce e rapido negli spostamenti, dotato di una buona visione del gioco.
- **Schiacciatore.** È un **attaccante** d'ala, situato in posizione 2 o 4. Lo schiacciatore deve essere in grado di sfruttare qualsiasi pallone per portare l'attacco e, al tempo stesso, essere veloce e rapido nella difesa a muro.
- **Centrale.** È anche lui un **attaccante**, ma centrale, e sta in posizione 3. Il suo è un ruolo molto impegnativo perché oltre a schiacciare deve intervenire in tutte le azioni a muro. Deve pertanto possedere buone doti di resistenza ai salti.
- **Libero.** È un ruolo di recente istituzione: è un giocatore specializzato solo nella difesa, che si distingue dagli altri componenti della squadra per il colore diverso della maglia. È molto agile e reattivo nel prevedere il punto di caduta dei palloni e nel recuperarli.



Compito: consegna mercoledì 8/4

Rispondi alle domande:

- 1- Se un giocatore a muro porta le mani oltre la rete commette invasione?
- 2- Il Libero può entrare nella zona di attacco?
- 3- Quando si commette invasione? Fai almeno 2 esempi specifici
- 4- Cos'è il fallo di posizione?