

Tema del mese 05/2017: Minipallavolo

Giocare a pallavolo è davvero divertente. Tuffarsi per ricevere la palla, rispondere a un passaggio perfetto dell'avversario oppure aprire il gioco con un servizio effettuato a regola d'arte sono sfide stimolanti per tutti! Le partite sono particolarmente avvincenti quando tutti i giocatori toccano spesso la palla e influenzano così la costruzione del gioco. Per raggiungere questo scopo, sono molto indicate le partite di minipallavolo su campi piccoli con tre o quattro giocatori per squadra.



La minipallavolo è una disciplina molto dinamica. Per viverla appieno bisogna prima di tutto capire l'idea di fondo del gioco. L'obiettivo è far cadere la palla nel campo avversario. Se la palla è nella propria metà campo, la si tiene in alto nel centro del campo per dare tempo e spazio alla propria squadra di sviluppare il gioco. Al passaggio sopra la rete verso il campo avversario vale il contrario: la squadra che attacca accelera il movimento della palla e prova a inviarla verso le zone libere per limitare il tempo e lo spazio degli avversari e metterli sotto pressione.

Un elemento centrale della pallavolo è correre verso la palla: uno spostamento veloce permette di ottenere la posizione ottimale. La lettura veloce e precisa delle traiettorie è una condizione chiave per effettuare spostamenti intelligenti. Per allenare questa visione, non c'è niente di meglio che giocare.

La sfida, ma anche la difficoltà, della pallavolo è la capacità di passarsi la palla in «volley», ovvero direttamente al volo senza trattenerla, per mantenere una pressione costante sui giocatori. Inoltre, la palla può essere dirottata nella direzione voluta solo con un tocco molto breve. Un passaggio di questo tipo è possibile solo se si conosce l'idea di fondo del gioco e se il giocatore sa dove vuole posizionare la palla ancora prima del contatto.

Un gioco in movimento

I contenuti del presente tema del mese sono destinati sia ai monitori G+S sia ai docenti di educazione fisica e sono soprattutto pensati per bambini e giovani tra i 10 e i 15 anni. Grazie ad alcuni adeguamenti, possono però anche essere utilizzati negli allenamenti e per il gioco in altre fasce d'età.

Grazie a questo tema del mese è possibile trasmettere una forma dinamica della pallavolo tramite forme di gioco ed esercizi avvincenti. L'uso di forme globali permette di focalizzare l'attenzione sull'idea di fondo del gioco. I

contenuti proposti si prestano in egual misura per giocare in palestra, sul prato o sulla sabbia. La palestra offre tuttavia le condizioni più semplici per quanto concerne l'orientamento e il fondo.

Tema del mese

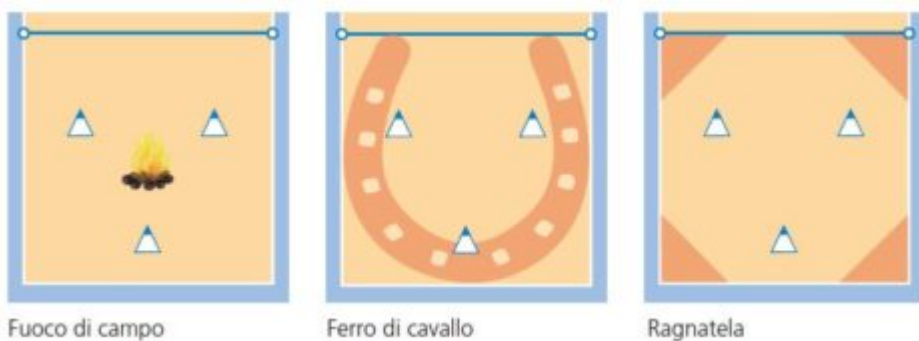
- [Minipallavolo](#) (pdf)

Articoli

- [Non solo per i più piccoli](#)
- [Imparare a giocare in modo ludico](#)
- [Formazione nel sistema di gioco](#)

Forme di gioco introduttive

Le seguenti forme di gioco permettono ai bambini un'introduzione completa alla pallavolo. Anche senza grandi conoscenze tattiche e tecniche, è possibile giocare forme simili alla pallavolo. Queste forme favoriscono l'idea di fondo e tematizzano le intenzioni che i bambini hanno quando toccano la palla.



Per ottenere punti nella pallavolo non si devono segnare reti ma colpire gli spazi liberi, spesso chiamati buchi. Siccome il cervello umano ha difficoltà a elaborare il negativo, le metafore spesso aiutano a visualizzare meglio gli spazi liberi nel campo avversario e a descriverli in modo «positivo».

- [Palla sopra la corda \(lanciare/prendere\)](#)
- [Kids volley](#)
- [Nodo della farfalla 4:4](#)
- [Costruzione del gioco con tre tocchi](#)

Forme di gioco per le tecniche di pallavolo

La tecnica permette decisamente di migliorare la qualità di gioco, tuttavia va considerata semplicemente una tappa che permette di raggiungere l'obiettivo successivo. Per garantire l'applicazione della tecnica appresa nel gioco vero e proprio, gli esercizi riguardano già delle forme vicine alla realtà di partita. Inoltre sono integrati elementi come la volontà delle proprie azioni, le tappe di attuazione e le decisioni.

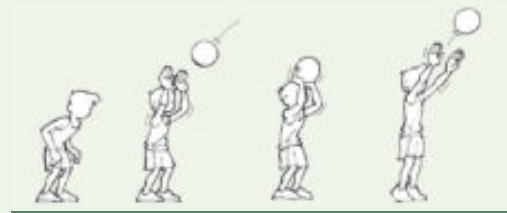
Ogni tecnica è definita da punti chiave che aiutano l'allenatore a integrare miglioramenti e a correggere in modo mirato.

Passaggio

Esercizi

- Colpo di testa
- Regole di gioco speciali
- Palleggiatore volante
- Distribuzione dei passaggi
- /Sideout con due varianti di alzata

Filmati dei punti chiave



- Palleggio in avanti
- Palleggio indietro

Bagher

Esercizi

- Gioco del bagher
- Bocce
- Contatto doppio
- Al suolo
- Servizio contro ricezione

Filmati dei punti chiave



- Bagher (tecnica di base)
- Bagher (ricezione frontale)
- Bagher in difesa

Attacco

Esercizi

- Gioco del volano
- Auto smash
- Attacchi nella zona di fondo
- Ricezione-attacco
- Ricezione-attacco 2
- Adeguare la direzione d'attacco

Filmati dei punti chiave



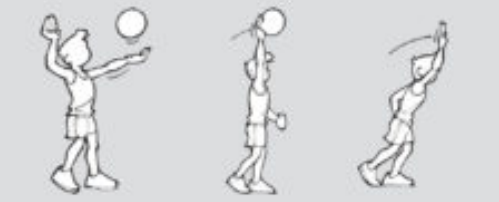
- Rincorsa per la schiacciata
- Movimento del colpo drive (da dietro)
- Attacco di potenza o pallonetto

Servizio

Esercizi

- Corsa sui tappetini
- Servizio su servizio
- Sequenza dei movimenti – servizio
- Sequenza dei movimenti – servizio 2
- Servizio nelle zone di conflitto

Filmati dei punti chiave



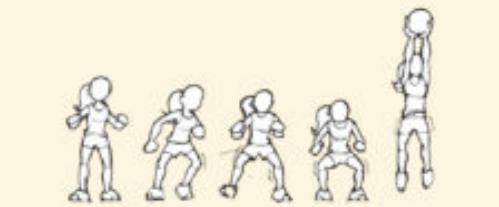
- Servizio dal basso
- Servizio dall'alto

Muro

Esercizi

- Spostamento
- Sequenza dei movimenti – muro
- Muro diretto

Filmati dei punti chiave



- Muro: salto/spostamenti

Forme di gara

Ai bambini piace molto disputare delle partite seguendo le regole del gioco «vere». Di seguito qualche suggerimento per organizzare delle forme di gara con più squadre e permettere così ai bambini di mettere in

pratica quanto appreso.

- Palla a punti/sideout
 - Insieme e uno contro l'altro
 - King of the court
 - Palla vincente
-

Lezione

- Passaggio con orientamento nel gioco 4:4
-

Fonte: Nicole Schnyder-Benoit, capodisciplina G+S Pallavolo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP