

# Minipallavolo: Imparare a giocare in modo ludico

**Come insegnare ai bambini la minipallavolo? Si gioca subito dall'inizio o è meglio prima esercitare le diverse tecniche? Come insegnare la tecnica in modo sensato?**

Fondamentalmente vale quanto segue: si impara a giocare meglio semplicemente giocando. Soprattutto ai bambini piace giocare senza dare molto peso agli elementi tecnici. Lo scopo principale della minipallavolo è dunque il gioco. La tecnica resta una tappa per raggiungere l'obiettivo.

Per insegnare la minipallavolo, è dunque indicato un approccio generale e ludico che pone l'accento sul gioco stesso e i vantaggi sono:

- **Si gioca dall'inizio** per rispondere alla necessità dei bambini.
- **Si agisce in modo logico**: i bambini capiscono perché le cose si fanno in un determinato modo e comprendono il gioco.
- **Tecnica**: i bambini riconoscono l'utilità di elementi tecnici affini al gioco.
- **Applicazione semplificata**: i bambini sono in grado di applicare più semplicemente nel gioco quanto hanno imparato.
- **Dinamiche di gioco**: gli allievi hanno un ruolo attivo.



## Rendere possibile il gioco

L'idea di fondo della minipallavolo fa parte di tutte le varianti di gioco. È importante per la comprensione del gioco e per ottenere i risultati prefissati. Tuttavia, i seguenti punti possono essere adeguati per rendere possibile il gioco:

- **Adeguare le regole**: per semplificare il flusso di gioco per i principianti, è per esempio possibile che uno dei tre passaggi (tocchi palla) possa essere ricevuto, trattenuto e rilanciato. Gli altri due restano passaggi normali da pallavolo (volley). Oppure, invece di servire da dietro la linea di fondo, è possibile fare il servizio dal campo. Eventualmente con un lancio oltre la rete dal basso per aprire il gioco.
- **Utilizzare tecniche semplificate**: se la palla è ricevuta e poi lanciata, il bambino ha più tempo per osservare e decidere cosa fare. Si riduce così la pressione menzionata sopra. La tappa seguente avviene in condizioni semplificate. È possibile definire prima per quale dei tre tocchi palla permessi si può ricevere e lanciare la palla. Oppure ogni bambino decide da solo mentre gioca.
- **Adeguare l'altezza della rete**: per i principianti che hanno poca esperienza nel leggere la traiettoria della palla, una rete meno alta è di grande aiuto. Così c'è più tempo a disposizione per leggere la traiettoria e spostarsi nella direzione del punto ideale di gioco. L'altezza ufficiale della rete dipende dalla categoria di età. A seconda della categoria, l'altezza è di 2m (U10), 2,10m (U13), 2,15m (U15 ragazze) oppure 2,24m (U15 ragazzi).
- **Variare le dimensioni del campo**: in un piccolo campo da gioco, le distanze da percorrere a corsa e con i lanci sono inferiori e questo permette di aumentare la precisione. Per i principianti, gli spostamenti laterali sono più semplici di quelli in avanti e indietro.

Pertanto, è preferibile usare un campo più largo piuttosto che lungo.

- **Definire zone di campo:** per allenare un determinato elemento oppure per favorire la difesa, possono per esempio essere definite delle zone tabù in cui non può entrare nessun passaggio.

## Garantire il flusso di gioco

Si crea un flusso di gioco solamente se c'è movimento. I giocatori devono capire che occorre spostarsi verso la palla per evitare che cada per terra. Il gioco senza palla, ovvero gli spostamenti stessi, sono un elemento centrale per la dinamica della pallavolo e per questo fanno parte di ogni forma di gioco e di esercizio. I seguenti consigli aiutano a mantenere un elevato flusso di gioco, ciò che consente di vivere il gioco in modo ludico:

- **Nella palestra giocare sfruttando tutta la lunghezza** (sopra una rete lunga o una corda). In questo modo, possono giocare diverse squadre contemporaneamente.
- **Usare palle adeguate** alle capacità dei giocatori: più la palla è leggera, più sarà lenta e più ci sarà tempo per gli spostamenti.
- **Inizio del gioco:** spesso il servizio è un elemento che fa paura. Il servizio deve funzionare affinché sia possibile sviluppare il gioco. Il giocatore può lanciare la palla dal campo, dal basso oltre la rete, dal campo fare un servizio dal basso, dalla fine campo fare un servizio dal basso, ecc.
- **Scegliere forme di esercizio che permettono molti tocchi con la palla** (una palla per partecipante, una palla in due). Evitare tempi di attesa.
- **Tenere in considerazione gli spostamenti prima e dopo il contatto palla.** Prima di ricevere, spostarsi verso la palla. Dopo la ricezione posizionarsi per l'attacco.
- **Il docente lancia le palle in alto sopra la rete nel campo** per aprire il gioco oppure per aggiungere una palla quando è stato commesso un errore. Mettendo in gioco una nuova palla è possibile evitare tempi di attesa.
- **Comunicare in modo chiaro e forte.** Il giocatore deve gridare «sì» oppure «io»: così è chiaro da subito chi riceve la palla e gli altri possono concentrarsi sul compito successivo evitando incomprensioni.

## Per imparare a giocare bisogna giocare

Quando i bambini effettuano una forma di gioco o un esercizio, quest'ultima o quest'ultimo deve essere chiaro e sensato per la forma finale della pallavolo e compreso anche dai partecipanti. Il gioco stesso palesa l'utilità per l'idea di fondo della pallavolo di una determinata forma di esercizio. Più le forme di gioco e gli esercizi sono vicini alla realtà di partita, più i bambini potranno applicare quanto appreso nella forma di gioco finale. A tal proposito valgono i seguenti punti:

- Includere sempre campo e rete negli esercizi.
- Tenere in considerazione la posizione e l'orientamento sul campo.
- Adeguare la traiettoria, l'angolo e la velocità della palla al gioco.
- Prevedere distanze da percorrere per i bambini vicine alla realtà di partita.
- Rispettare le regole del gioco.
- Fare passaggi fino alla fine (non ricevere e trattenere).
- Far giocare i bambini a punti.
- Far eseguire movimenti prima e dopo il tocco di palla (tutta la sequenza del movimento).

È possibile allenare questi elementi nel gioco. Gli esempi del [tema del mese 05/2017](#) sono stati concepiti in base a questi criteri.

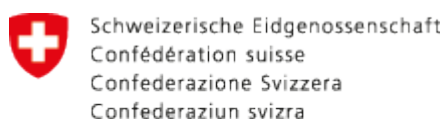
## Metodo GAG

Con il metodo GAG è possibile insegnare contenuti vicini alla realtà di partita. Una lezione GAG comprende da una parte delle fasi di gioco in cui si applicano elementi tecnici e tattici e, dall'altra, anche fasi analitiche in cui questi elementi sono allenati in modo mirato. In questo modo, la qualità del gioco può essere incrementata continuamente.

Globale	Introduzione al tema con una forma di gioco in cui la forma finale è presente integralmente a condizioni semplificate.	Gioco 3:3 con punta davanti. Ricevere il primo tocco palla e poi passare in alto verso il palleggiatore affinché abbia abbastanza tempo per posizionarsi sotto la palla e girarsi verso l'obiettivo. Il secondo e terzo passaggio sono giocati in volley.
Analitico	Si esercita e si ripete una parte dello svolgimento dei movimenti oppure del sistema di gioco.	In tre disposti a triangolo. Passarsi la palla, prestando attenzione alla direzione verso l'obiettivo.
Globale	Si conclude con una forma di gioco per integrare nuovamente quanto appreso nell'insieme e come controllo dell'apprendimento, questa volta però con la nozione di prestazione e la volontà di vincere.	Gioco 3:3 con punta davanti. Giocare con tre tocchi (obbligati). Il palleggiatore alza la palla per il giocatore che ha toccato per primo la palla. Se si ottiene un punto dopo un passaggio corretto (direzione), vale doppio.

Questo metodo permette ai bambini di applicare subito quanto hanno imparato nel gioco e così ottenere punti. [La lezione «Passaggio con orientamento nel gioco 4:4»](#) è stata sviluppata secondo questo modello.

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



Ufficio federale dello sport UFSPO