Pallavolo: Dalla palla sopra la corda al 6 contro 6

La pallavolo fa parte degli sport preferiti dai giovani in età compresa fra i 15 e i 19 anni. È giunto il momento di dedicare tempo e attenzione a questa disciplina anche nelle lezioni di educazione fisica.

Pallavolo in educazione fisica – questo sport aiuta a migliorare la percezione e la collaborazione fra gli allievi.

Con 220 federazioni affiliate, la pallavolo è lo sport più diffuso. Stando alle stime, oggi un sesto di tutta la popolazione mondiale partecipa attivamente o come spettatore a dar lustro a questa disciplina.

In Svizzera, la pallavolo rientra fra gli sport preferiti dai giovani dai 15 ai 19 anni. Ed è giunta l'ora di approfondire l'argomento anche nelle lezioni di educazione fisica.

Sono ormai lontani i tempi in cui i docenti di educazione fisica lasciavano giocare i loro allievi 6 contro 6, in partite poco dinamiche giocate con una palla dura e pesante al cui termine restava ben poca voglia di ricominciare un incontro. Oggi, gli allenatori utilizzano forme di gioco moderne, lavorano in piccoli gruppi e incoraggiano a fare movimento, a comunicare e ad eseguire degli scambi. La pallavolo è un lavoro di gruppo incredibilmente rapido che stimola la collaborazione e insegna la percezione. I migliori giocatori al mondo scagliano la palla sopra la rete a oltre 140 chilometri all'ora.

Movimento al centro

Di primo acchito la pallavolo sembrerebbe difficile da imparare. Si tratta infatti di uno sport molto esigente in cui la palla, contrariamente ad altre discipline, non deve essere trattenuta. In questo inserto pratico è presentata una vasta scelta di esercizi, classificati secondo il modello di motricità sportiva, che possono essere proposti durante le lezioni di educazione fisica con bambini e giovani.

Tutto è rigorosamente focalizzato sul movimento. Gli incontri svolti su campi di piccole dimensioni, le sequenze di esercizi ludici e le serie di azioni aiutano i giocatori ad evolvere in modo diversificato e divertente.

Altri esercizi, lezioni e consigli sulla pallavolo si trovano qui.

Festeggiare tutti insieme

Una buona prestazione in campo dipende essenzialmente dalla collaborazione e dalla comunicazione fra i giocatori. Su un campo di pallavolo nessuno infatti può nascondersi o tirarsi indietro. Nulla è più divertente di riuscire a trovare una strategia comune, discutere e sviluppare insieme dei passaggi, coprire il campo e controllare la zona a rete. Quando il punteggio è di 24:23 per segnare il punto decisivo occorrono un buon lavoro di gruppo e un'elevata precisione.

Come in tutti gli altri sport di squadra, nella pallavolo l'evoluzione del gioco offre una formazione variegata in piccoli gruppi.

Gli allievi devono poter vivere il maggior numero di esperienze di gioco in gruppi di due o tre giocatori. Questo

favorisce il movimento in campo, permette di entrare spesso in contatto con la palla e accelera il processo di apprendimento della tattica individuale e di gruppo.

Forma di gioco	Elementi tecnici
Palla sopra la corda	Lanciare e riprendere
1 con/contro 1	Palleggio e bagher
3 con/contro 3	Servizio dal basso, ricezione dal basso
2 con/contro 2	Attacco con palleggio in salto/Attacco da fermi Tecniche di difesa
4 con/contro 4	Eseguire il servizio dall'alto/Rincorsa d'attacco/Muro a uno
6 con/contro 6	Attacco veloce/Sistemi di difesa

Consigli e suggerimenti

- Optare per delle forme di gioco che permettano ai bambini di toccare spesso la palla.
- All'inizio collocare la rete o la corda più in alto del normale (più tempo a disposizione).*
- Limitare le dimensioni del campo con i principianti (si riempie lo spazio).**
- Giocare con palle leggere (agevola il calcolo della traiettoria).
- All'inizio autorizzare che la palla venga fermata ad ogni mossa (rallenta il gioco).
- Controllare l'intensità con le palle lanciate dall'allenatore.

* Altezze della rete ufficiali: minipallavolo 2,05 m, successivamente 2,15 m sino a 2,24 m (donne) e 2,43 m (uomini).
** Dimensioni del campo ufficiali: minipallavolo: 4,5 m × 6 m ➞ 7 m × 7 m.

Nuove regole

Il gioco della pallavolo ha subito una forte evoluzione negli ultimi anni, legata anche ad un cambiamento importante intervenuto a livello di regole. I principianti però non sono tenuti a rispettare quelle applicate a livello internazionale. I docenti di educazione fisica dovrebbero piuttosto basarsi su regole e variazioni proprie per riuscire a soddisfare le esigenze dei loro allievi (adattare le dimensioni del campo, bloccare la palla, variare l'altezza della rete, cambiare il numero di giocatori, ecc.).

Chi però fosse interessato a conoscere le nuove regole può scaricarle direttamente dal sito.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO