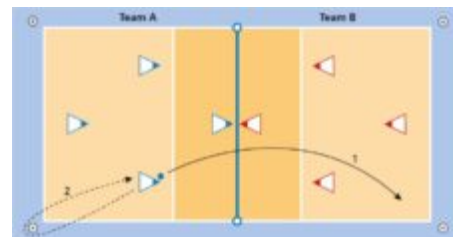


Minipallavolo – Forme di gioco introduttive: Nodo della farfalla 4:4

Questo esercizio migliora la capacità di coprire il campo come squadra e presuppone una buona comunicazione. Si tratta inoltre di mettere sotto pressione l'avversario e di accelerare il movimento della palla «mentre si attacca» approfittando così dei «buchi».

Si gioca 4:4 (come in «[Palla sopra la corda](#)»). Il giocatore che lancia la palla sopra la rete corre attorno a un paletto che si trova dietro la propria metà campo prima di poter continuare a giocare.

Dopo un errore diretto personale (palla fuori o in rete), il giocatore corre attorno a tutto il campo mentre il gioco continua.



Cliccare sull'illustrazione per ingrandirla.

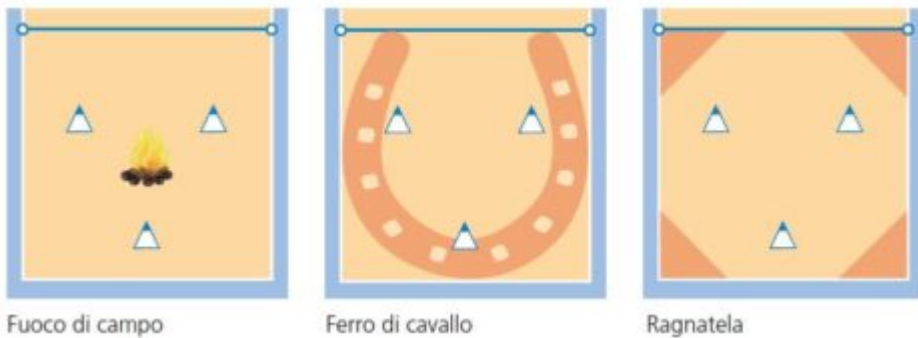
Varianti

- I compagni non possono correre attorno allo stesso paletto due volte di seguito. Sono così obbligati a comunicare tra di loro.
- Chi lancia deve fare il giro dal paletto più distante da lui.
- Sono permessi due tocchi con la palla: ricevere con un bagher e poi un compagno prende la palla e la rilancia. Tutti e due i giocatori corrono attorno a un paletto.
- Gioco con tre tocchi: bagher, ricevere-lanciare e palla al volo sopra la rete. Un giocatore ha una pettorina e deve fare tutte le ricezioni-lanci di palla, ovunque si trovi sul campo. Gli altri due giocatori che hanno fatto il primo e il terzo tocco corrono attorno ai paletti.

Materiale: diverse palle leggere, 4 paletti per campo

Prendere di mira gli spazi liberi

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».



Grazie all'immagine del fuoco di campo, il giocatore cerca di colpire il centro campo dell'avversario. Con l'immagine del ferro di cavallo si descrivono le zone esterne come obiettivo. Con la ragnatela, si cerca invece di colpire gli angoli.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO