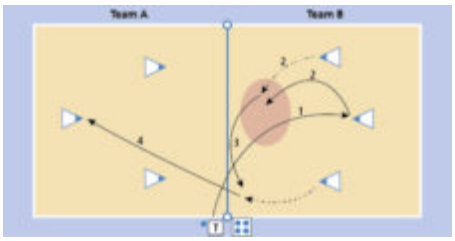
Minipallavolo – Forme di gioco introduttive: Costruzione del gioco con tre tocchi

I principianti compiono molti errori personali quando giocano con tre tocchi di palla. Per questo, occorre prima sperimentare e riconoscere il senso della costruzione del gioco. Si tratta principalmente di agire in modo efficace davanti e sotto la rete.

La situazione di partenza ideale per ottenere un punto è preparalo con i primi due passaggi. Il primo tocco garantisce che la palla non cada a terra e che il gioco continui. Con il secondo tocco, si concede abbastanza tempo e spazio all'attaccante per poter agire in modo efficace. Una comunicazione chiara all'interno della squadra è fondamentale per sviluppare un attacco in modo pulito. Prima di ogni tocco, ciascun giocatore deve dire «sì» affinché anche gli altri compagni possano prepararsi e concentrarsi sulle mosse successive.

Acchiappa la palla

Gioco 3:3. L'allenatore (T) introduce le palle nel gioco. Entrambe le squadre devono giocare con tre tocchi. Di questi, uno può essere ricevuto (trattenuto) e rilanciato. Sono i giocatori a decidere quale dei tre passaggi trattenere in funzione della situazione.



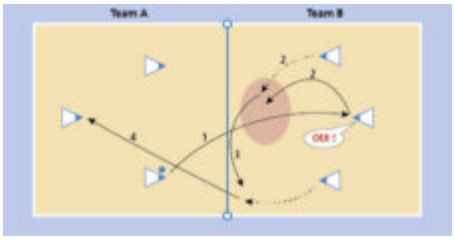
Cliccare sull'immagine per ingrandirla.

Varianti

- L'allenatore definisce il modo in cui si riceve la palla per stabilizzare la prossima mossa (prendere il 1° tocco per semplificare il gioco, prendere il 2° tocco per stabilizzare l'attacco).
- Compiti accessori dopo che la palla di attacco ha superato la rete: la squadra deve raggrupparsi e gridare; toccare la linea (ciascuno una linea diversa), ecc. per favorire la comunicazione.

Insieme

Si gioca 3:3. La squadra A introduce la palla nel gioco con un passaggio sopra la rete. La squadra B costruisce il gioco con tre tocchi e poi ripassa la palla verso A. Prima di ogni tocco, si grida «sì». Quante volte è possibile far passare la palla da un campo all'altro?



Cliccare sull'immagine per ingrandirla.

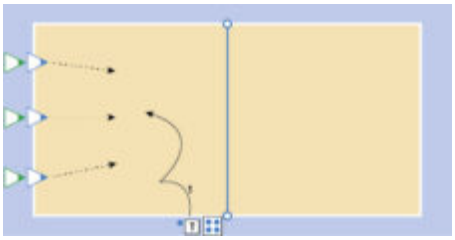
Varianti

- La palla di attacco deve sempre essere lanciata verso un angolo di fondo. I giocatori a sinistra e destra assumono il ruolo di chi riceve, in funzione della traiettoria.
- Tutti i giocatori devono toccare la palla prima di mandarla oltre la rete.
- Dopo aver giocato insieme per far passare la palla oltre la rete tre volte, tutti giocano contro tutti.

Organizzare

Costruzione del gioco con tre giocatori. Tre giocatori sono distesi sulla pancia per terra dietro la linea di fondo. Al segnale, si alzano e corrono verso la palla lanciata dall'allenatore (T).

Chi riesce a toccare la palla per primo? Dopo tre tocchi, la palla deve essere passata oltre la rete.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla.

Varianti

- Il terzo tocco deve avvenire durante il salto e oltre la rete.
- Ripetere la stessa sequenza dall'altra parte della rete. Per questo, dopo il tocco di palla, i giocatori devono andare dal lato A del campo al lato B passando sotto la rete..

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