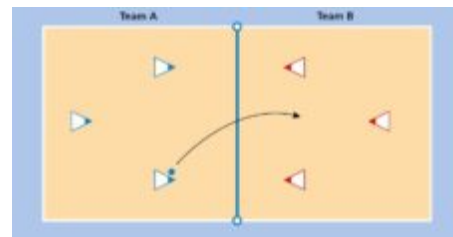


Minipallavolo – Forme di gioco introduttive: Palla sopra la corda (lanciare e prendere)

Lo scopo di questa forma di gioco è lanciare la palla nel campo avversario affinché cada a terra. Le zone che permettono di ottenere punti sono definite tramite le tre immagini (fuoco di campo, ragnatela e ferro di cavallo).

Si gioca 3:3. Chi riceve lancia la palla con una mano sopra la testa da una posizione in piedi nel campo avversario. Per ogni errore (palla in rete, per terra, fuori), l'avversario ottiene un punto.

Dopo un punto, si riporta subito la palla in gioco, poco conta da quale squadra. In questo modo si evitano tempi di attesa.



Cliccare sull'illustrazione per ingrandirla.

Varianti

- Chi lancia deve toccare una linea laterale prima di poter di nuovo ricevere. I compagni di squadra imparano così a compensare la sua mancanza e l'avversario ha a disposizione un grande «fuoco di campo»: più la palla è veloce, più è possibile mettere sotto pressione l'avversario.
- Chi lancia deve toccare una linea di fondo prima di poter di nuovo ricevere. In questo modo, i compagni di squadra imparano a compensare la sua mancanza e l'avversario può sfruttare la zona libera vicino alla rete.
- Ogni squadra fa girare una palla supplementare che non deve cadere a terra. Le due palle non possono trovarsi contemporaneamente dallo stesso giocatore. La palla della squadra deve essere data a un compagno, prima di ricevere la palla che circola nel gioco. In questo modo, chi lancia ha un bersaglio supplementare verso cui lanciare per ottenere un punto.

Materiale: diverse palle leggere

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