



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi della pallavolo

### Autori

Nicole Schnyder (Capo disciplina pallavolo), Ruth Meyer (FAKO)  
Illustrazioni: Timo Lippuner

### Condizioni quadro

Età consigliata 7-10 anni  
Grandezza del gruppo 8-12  
Luogo del corso Palestre equipaggiate per tendere una rete lunga, campi da pallavolo (4,5 x 6m), musica  
Sicurezza nessuna

### Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Spostarsi	Orientamento nello spazio e nel terreno. Spostamenti economici e ritmati.	Nessuno	Basso
2	Da palla rotolata a lanciata	Variazioni nel rotolamento e nel lancio su un bersaglio	Nessuno	Basso
3	Palleggiare al suolo	Palleggi differenziati con una o due mani. Controllo della palla.	Basata sulla lezione numero 2	Basso
4	Lanciare e afferrare 1 Lanciare a due mani	Localizzazione della palla (valutazione della traiettoria)	Basata sulla lezione numero 3	Medio
5	Lanciare e afferrare 2 Lanciare ad una mano	Localizzazione della palla (valutazione della traiettoria)	Basata sulla lezione numero 4	Medio
6	Forme di giochi e piccoli giochi sopra la rete	Capacità d'osservazione (visione centrale, decentralizzata e periferica)	Basata sulla lezione numero 5	Medio
7	Palla sopra la corda (papillon)	Giocare contro un'altra squadra (conoscere gli obiettivi tattici)	Basata sulla lezione numero 6	Impegnativo
8	Palla sopra la corda (turbina)	Giocare contro un'altra squadra (conoscere gli obiettivi tattici)	Basata sulla lezione numero 7	Impegnativo
9	Palleggio	Apprendimento della tecnica di base (spostamento in rapporto alla palla e contatto con la palla)	Basata sulla lezione numero 8	Impegnativo
10	Manchette (bagher)	Apprendimento della tecnica di base (spostamento in rapporto alla palla e contatto con la palla)	Basata sulla lezione numero 9	Impegnativo

### Regole del gioco

Il pallone è giocato (lanciare, colpire, palleggiare, ...) con una o due mani sopra la rete o una corda (2.10m) su un campo di 4,5m x 6m. I ragazzi dall'altro lato della rete impediscono al pallone di toccare il suolo (prendere, colpire, palleggiare, ...). Il pallone può essere toccato fino a 3 volte nello stesso lato della rete. Per iniziare il gioco, si lancia il pallone a due mani dal basso verso l'alto dall'altro lato della rete.

Potete trovare le regole di gioco ufficiali e le regole specifiche per le categorie giovanili su [www.volleyball.ch](http://www.volleyball.ch)

### Materiale necessario

Se disponete di una rete lunga più ragazzi possono giocare contemporaneamente.  
I palloni non troppo gonfi, quelli in schiuma e da beachvolley facilitano la scoperta della pallavolo.  
Panchine, tappetini, palloni differenti e una corda lunga.



### **Consigli e finezze**

Bisognerebbe favorire le situazioni di gioco che permettono ai giovani il maggior numero possibile di contatti con il pallone (piccoli gruppi su un piccolo campo) e privilegiare gli scambi prolungati: adattare l'altezza della rete/corda (all'inizio più alta), la dimensione del terreno (all'inizio più piccolo) e proporre palloni differenti (all'inizio più leggeri).

### **Fonti:**

Papageorgiou, A; Czimek, V: *Volleyball spielerisch lernen*, Meyer & Meyer Verlag, 2007  
Moyen didactique Sporterziehung: Jouer (Brochure 5), Editions SVSS  
Meier, M; Nussbaum, P.: *Volleyball für Kinder*, Verlag Brunner AG, 1997  
Nussbaum, P; Ferrari, I.: *Volleyball kinderleicht*, Verlag Brunner AG, 1998