

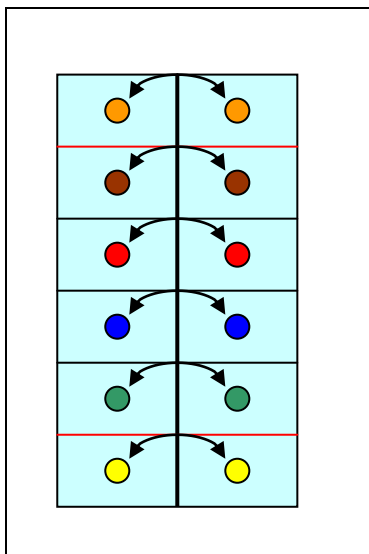
IL MINIVOLLEY

Il minivolley rappresenta un tipo di attività ludica che utilizza i gesti tipici della pallavolo. In questa fase è importante insegnare i primi elementi tecnici attraverso il gioco inserendo situazioni divertenti, gratificanti e vincenti. I bambini vogliono giocare perché questo è un loro bisogno naturale per un corretto sviluppo fisico e mentale. La principale caratteristica del gioco sportivo è la competizione.

Il gioco: 1 contro 1

L'1 contro 1 rappresenta il primo stadio del gioco. In questa fase si affrontano le tecniche più adeguate per la sua realizzazione. Già da questa fase però è importante fornire mezzi adeguati e risposte facilitanti per rimuovere tutte le situazioni che limitano l'approccio con la pallavolo. Le componenti come il pallone, la rete, il campo e le regole di gioco, potranno essere adattate dall'insegnante a seconda del livello, dell'età e delle esigenze reali nelle quali si opera e in funzione degli obiettivi che ci si è prefissati. I palloni utilizzati sono di peso e dimensioni variabili ed è necessario tracciare tanti piccoli campi di varie misure, suddividendo la palestra con una rete lunga realizzata anche con un semplice elastico, per consentire un impegno continuo degli allievi. La rete può essere posta a diverse altezze, e in questa fase, le regole rappresentano delle limitazioni assai poco vincolanti. L'obiettivo primario è di dare continuità al gioco così da eseguire il maggior numero di tocchi.

L'attività è impostata utilizzando il più possibile la palla, intesa come un attrezzo idoneo allo sviluppo psicomotorio dei bambini, piuttosto che come mezzo per apprendere le tecniche.



Si può quindi iniziare giocando:

- 1 contro 1 con palla bloccata liberamente.
- Con palla bloccata in atteggiamento di palleggio.
- Con uso del palleggio di controllo anche a più tocchi.
- Con palla colpita dopo un rimbalzo a terra.
- Con palleggio diretto.

L'1 contro 1 può essere proposto variando le dimensioni del terreno di gioco con campi stretti e lunghi (per favorire l'impegno negli spostamenti in senso antero-posteriore) oppure su campi corti e larghi (per movimenti laterali).

Il gioco quindi rappresenta il fine primario e i fondamentali tecnici sono funzionali ad esso. Anche se le proposte sono di tipo globale, i ragazzini devono rendersi conto che le tecniche come il palleggio, il bagher o il servizio vanno conosciute ed eseguite correttamente per poter giocare e riuscire a vincere.

Gli strumenti per giocare: Il palleggio

Il palleggio consente di rinviare la palla nel campo avversario, passarla ad un compagno, o, in una fase successiva, di evolvere verso il palleggio di alzata. Esso costituisce, in queste prime fasi, la maggioranza dei colpi durante il gioco.

Esercizio 1

Il pallone è a terra. In posizione raccolta con un ginocchio appoggiato a terra, si lascia il pallone con le mani a calotta e si porta la palla sopra la fronte. Da questa posizione ci si rialza distendendo le gambe e le braccia in alto-avanti.

Esercizio 2

Battere la palla a terra con le mani a calotta per sensibilizzare l'azione delle dita. Si può eseguire da fermi o in spostamento.

Esercizio 3

Di fronte e vicino alla parete della palestra, si posiziona il pallone sopra la fronte ed estendendo le braccia lo si porta a toccare il muro.

Esercizio 4

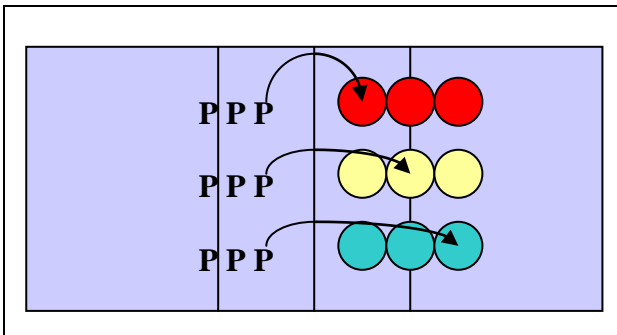
Il muro è di grande utilità per realizzare, in un tempo abbastanza limitato, un alto numero di ripetizioni.

- **4 a** - Palleggi consecutivi da varie distanze
- **4 b** - Palleggi alla parete alternati a palleggi di controllo

Esercizio 5

Lavorando sempre a livello individuale è possibile:

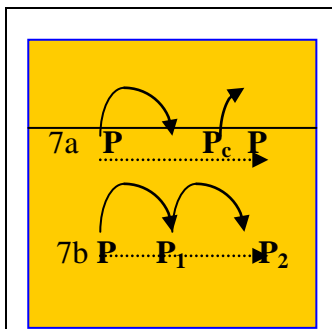
- **5 a** - eseguire palleggi di controllo sopra la testa da fermi o in spostamento.
- **5 b** - alternare palleggi di controllo più o meno alti diversificando la spinta delle braccia e delle gambe.



Esercizio 6

Gara a centrare dei bersagli.

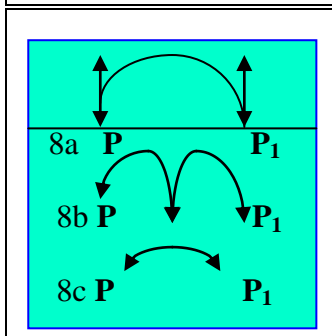
A gruppi, in forma di gara, con il palleggio oltre la rete, si deve far cadere la pala nei cerchi posti a diverse distanze.



Esercizio 7

7a – P spostandosi fa palleggio avanti, la palla rimbalza a terra cui segue un palleggio di controllo e quindi un altro palleggio avanti.

7b – Lo stesso esercizio si esegue senza palleggio di controllo.



Esercizio 8

8a - A coppie si palleggia al compagno eseguendo anche un palleggio di controllo.

8b – palleggio a coppie con rimbalzo della palla a terra.

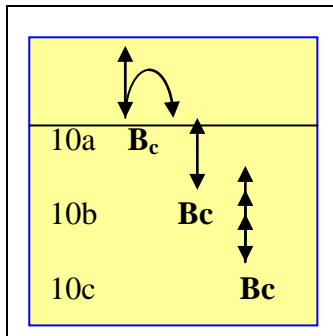
8c – palleggio a coppie diretto anche in forma di gara di regolarità: vince la coppia che ne esegue un numero maggiore consecutivamente.

Il bagher

Il bagher va utilizzato per palloni a traiettoria forte e bassa e viene eseguito impattando la palla sugli avambracci, a braccia tese, con un movimento coordinato di spinta degli arti inferiori.

Esercizio 9

Gli allievi lanciano la palla in alto a due mani e la riprendono in posizione di bagher.

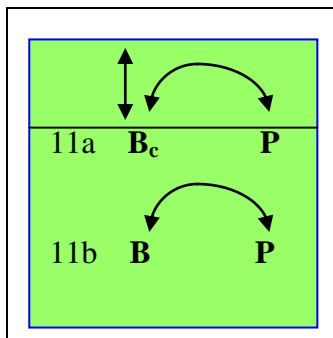


Esercizio 10

10a – L'allievo lancia la palla in alto a due mani e la colpisce con un bagher di controllo sulla testa.

10b – bagher di controllo dal posto consecutivi.

10c – Bagher di controllo consecutivi eseguiti con traiettorie della palla a diverse altezze.



Esercizio 11

11a - A coppie. Palleggio al compagno che fa bagher di controllo e palleggio.

11b – Bagher e palleggio a coppie.

Gli esercizi a coppie in cui si trattano simultaneamente palleggio e bagher con o senza un tocco di controllo, pur nella loro apparente facilità, con alcune varianti, sono fondamentali per poter passare a situazioni più complesse.

Il gioco 2 contro 2

Il 2 contro 2 rappresenta una ulteriore evoluzione del gioco, in cui si aggiungono elementi tecnici, coordinativi e di relazione. La palla, infatti, può arrivare o dover essere respinta con traiettoria angolare. La gestione territoriale del proprio campo diventa di pertinenza di due giocatori che devono valutare le reciproche competenze, collaborando e comunicando, per occupare al meglio lo spazio comune. La pallavolo infatti è uno sport di squadra dove l'ottenimento del punto è sempre frutto di cooperazione. Il 2 contro 2 si può giocare in un campo corto e largo con i giocatori affiancati (fig. A), oppure lungo e stretto con i giocatori posti l'uno dietro (fig. B).

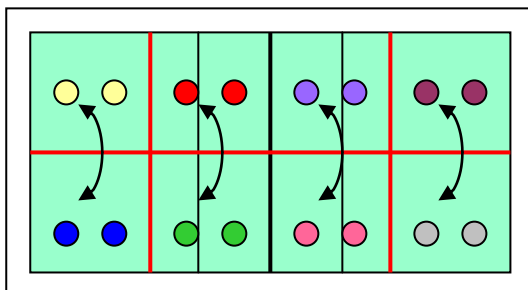


Figura A

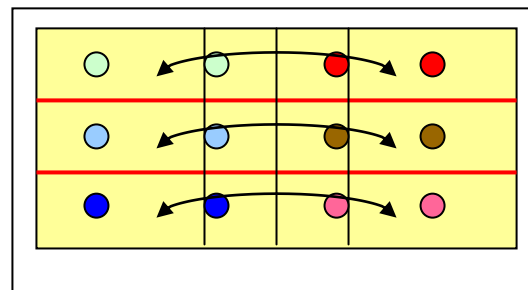
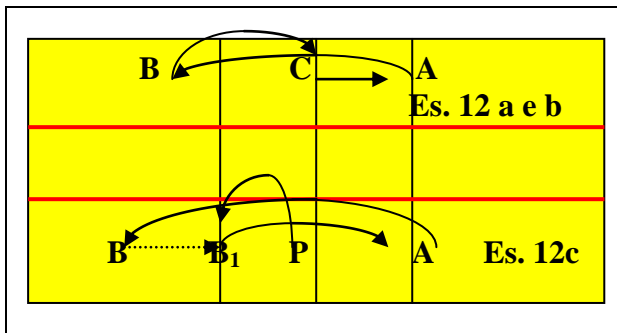


Figura B

Il 2/2 può essere realizzato:

- Con palla bloccata e liberamente rinvia, anche in salto.
- Con analoghe modalità passando la palla al compagno.

- A un tocco, con palla respinta direttamente nell'altro campo.
- Con gioco al volo, con minimo 2 e massimo 3 tocchi per squadra.
- Con scambio di posto dei giocatori di una squadra mentre l'azione si sviluppa nel campo avversario.



Esercizio 12

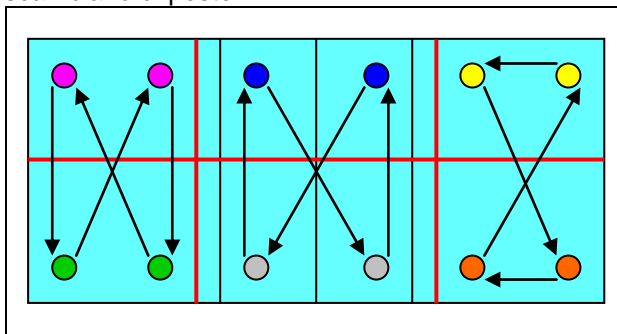
Partendo da situazioni simili alla dinamica stessa del gioco, si realizzano esercizi in cui la palla viaggia solo frontalmente.

12a - A palleggia verso B che fa un bagher o palleggio di controllo e invia la palla a C sotto rete che passa un secondo pallone ad A per ricominciare l'azione.

12b - B passa la palla in bagher o palleggio direttamente a C che la blocca per poi passarla ad A.

12c - A palleggia a B che fa bagher o palleggio per P che sta a rete e che gli restituisce la palla in

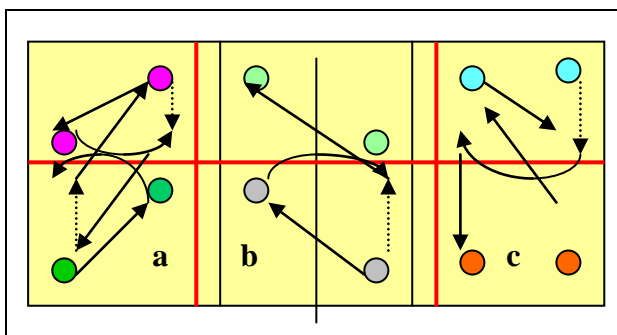
prossimità della linea dei 3 metri da cui B passerà il pallone oltre la rete per A. Alla fine dell'azione P e B si scambiano di posto.



Esercizio 13

Le variazioni angolari della traiettoria della palla, riferite alla zona di provenienza e a quella verso cui viene indirizzata, vengono eseguite facendo circolare il pallone eseguendo l'esercizio con 2 coppie di allievi che si fronteggiano.

Nella figura a fianco sono illustrate tre modalità possibili di circolazione del pallone.



Esercizio 14

La progressione del gioco e delle esercitazioni ad esso collegate, prevede spostamenti e risposte angolari proprie del lavoro collettivo di squadra.

14a - Il pallone passa da un campo all'altro con un giocatore a rete a fungere da alzatore. Questi passa al compagno che ha ricevuto e che palleggia nel campo avversario (anche in salto e con la rincorsa) in diagonale.

14b - il palleggiatore ora sta a sinistra.

14c - il pallone viene inviato indifferentemente a uno

dei due giocatori della coppia che stanno entrambi arretrati e chi non difende la palla avversaria corre a rete per alzare.

Il servizio dal basso

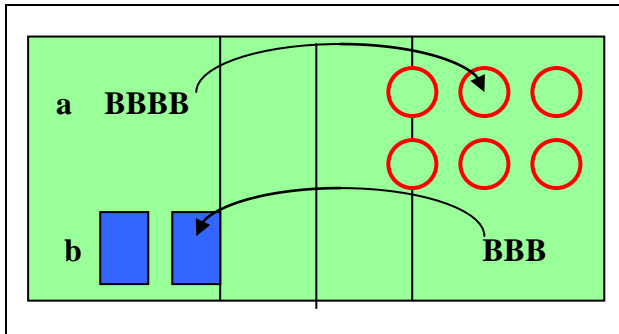
La battuta è il gesto da cui inizia il gioco. Tecnicamente si realizza con un impatto della mano sulla palla, preceduto da una oscillazione del braccio. I piedi sono orientati verso la direzione in cui si vuole battere.

Esercizio 15

Le proposte iniziali prevedono palloni rotolati a coppie con utilizzo del braccio colpitore.

Esercizio 16

In un secondo tempo potrà essere eseguito il lancio a una mano del pallone oltre la rete.



Esercizio 17

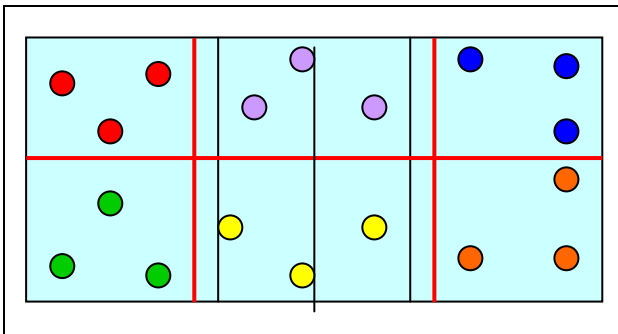
Successivamente si giunge al gesto strutturato, con gare a bersaglio anche a punteggio, cercando di centrare bersagli di vario genere.

17a - I battitori gareggiano a punti a centrare dei cerchi posti a diverse distanze dalla rete.

17b - I componenti di un altro gruppo cercano invece di colpire dei tappetini.

Il gioco 3 contro 3

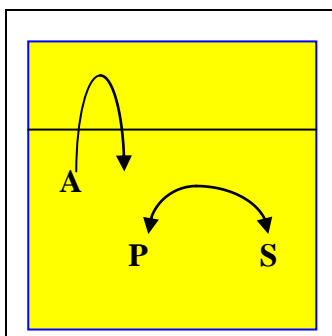
Nel 3 contro 3 trovano realizzazione le esperienze di spazio comune e di cooperazione maturate precedentemente. Vi sono nuove esigenze che il gioco di squadra impone. La gestione di un campo più grande, la presenza di un maggior numero di compagni e avversari, fanno aumentare le competenze e le richieste tecniche.



La modalità di distribuzione dei terzetti in campo può essere diversa in ordine ai compiti che si vogliono attribuire o alle finalità tecnico-tattiche che si intendono perseguire. Qualunque sia lo schieramento, gli esercizi saranno costruiti in progressione, collegando tra loro i fondamentali in modo da rispecchiare situazioni globali di gioco. Ci si può schierare con un giocatore a rete e due arretrati, o viceversa, si potranno strutturare palleggio di alzata corto, lungo e rovesciato.

L'attacco

Il palleggio in salto rappresenta la prima forma di attacco e in questo modo si inseriscono elementi come il tempismo, la valutazione delle traiettorie e l'impatto della palla in sospensione.

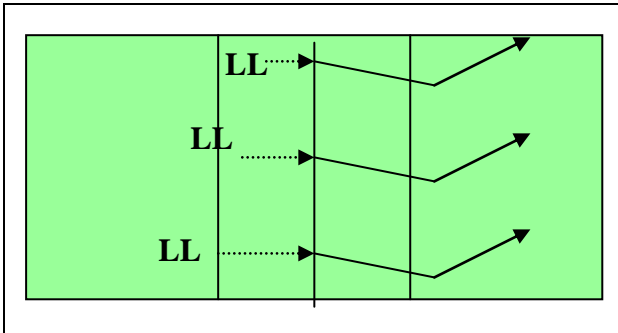


Esercizio 18

L'attacco rappresenta la sintesi dei processi valutativi, motori e coordinativi più complessi della pallavolo. La presa della palla in salto sviluppa la sensibilità e l'abilità di armonizzare il lavoro degli arti inferiori e superiori.

18a - A lancia la palla in alto e la riprende in salto afferrandola nel punto più alto della sua fase aerea.

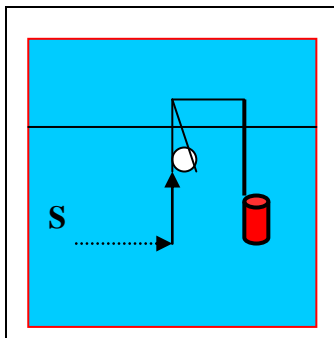
18b - A coppie P palleggia e S riprende la palla in salto.



Esercizio 19

A rete disposti su più file, gli allievi lanciano un pallone a due mani o una pallina utilizzando un salto eseguito:

- Da fermo
- Con un passo di rincorsa
- Con due passi di rincorsa



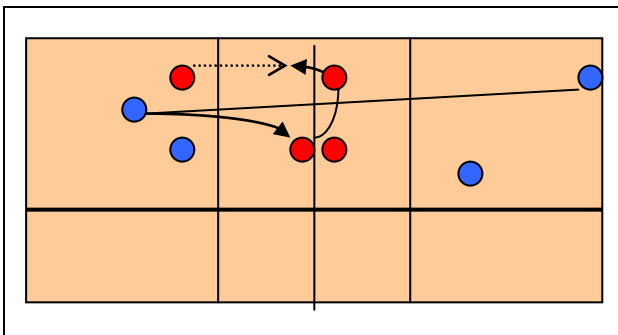
Esercizio 20

Gli allievi in fila saltano a toccare un pallone sospeso utilizzando i passi della rincorsa.

Il gioco 4 contro 4

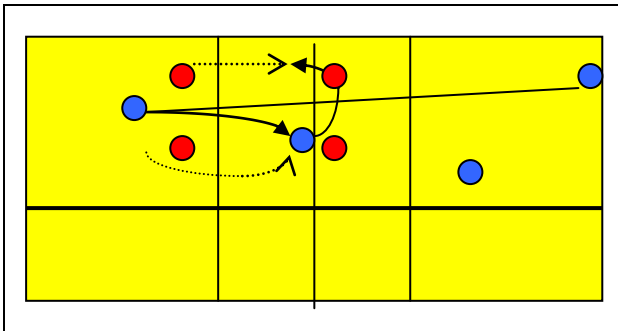
Il gioco 4 contro 4, rappresenta una tappa didattica di congiunzione tra le forme di gioco viste precedentemente e il 6 contro 6.

Con il 4 contro 4 è possibile, in forma semplificata, proporre praticamente tutte le componenti del gioco praticate nel campo regolamentare. Si delineano così: la fase di cambio palla, con situazioni tattiche collettive di ricezione e attacco; e la fase punto, con servizio a tennis; il rapporto muro-difesa e il contrattacco.



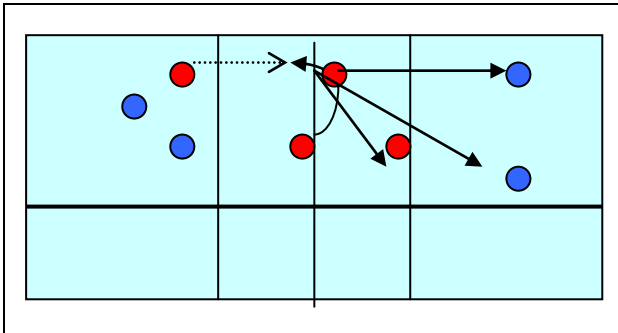
Esercizio 21

Nella ricezione della battuta, si introduce la differenziazione tra i 2 giocatori di prima linea (rossi) e i 2 della seconda linea (blu). L'alzata proviene dal giocatore posto davanti a destra con i ricevitori disposti a semicerchio. La squadra dei battitori ruota dopo ogni servizio, mentre quella che riceve ruota dopo un attacco positivo.



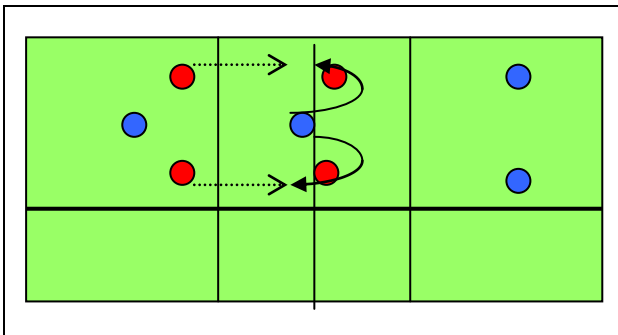
Esercizio 22

Una variante si realizza dando il compito di alzatore a chi occupa una delle zone arretrate, sfruttando così 2 soluzioni di attacco di cui una servita con palleggio rovesciato.



Esercizio 23

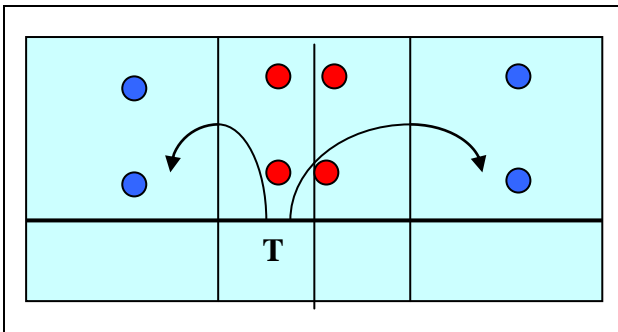
La situazione di muro-difesa ed eventualmente contrattacco, è la risposta con cui una squadra può replicare alla ricezione e attacco dell'avversario. Con il muro eseguito dal solo giocatore che fronteggia l'attaccante, gli altri componenti la squadra si dispongono a coprire le due diagonali e la parallela del campo.



Esercizio 24

Lo stesso esercizio viene proposto con alzata proveniente dal centro e con 2 soluzioni di attacco possibili.

Si può quindi inserire la copertura dell'attacco da una parte e la difesa dall'altra, automatizzando i meccanismi a livello collettivo.

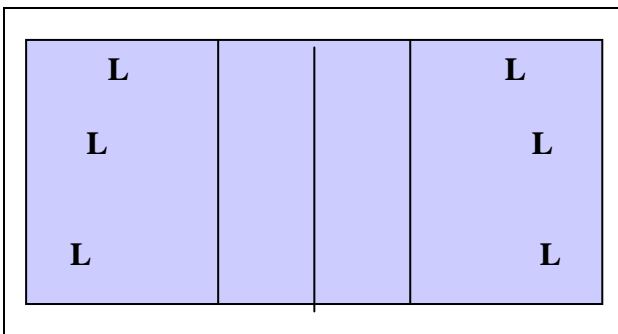


Esercizio 25

Attraverso il gioco continuato, con palloni riforniti dall'allenatore (T), si ottengono azioni consecutive con diminuzione dei tempi morti, con aumento del ritmo e del numero delle ripetizioni.

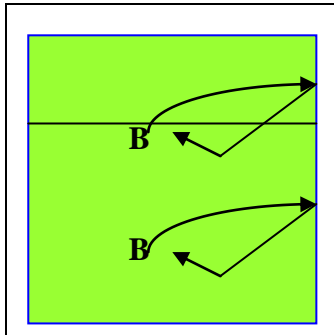
Il servizio a tennis

Il servizio a tennis, rispetto alla battuta dal basso, rappresenta il passaggio ad un gradino più evoluto. Pur essendo di più difficile esecuzione, quindi passibile di una maggiore fallosità, è senz'altro più efficace per la sua pericolosità sulla ricezione avversaria. Tecnicamente si esegue portando avanti il piede opposto all'arto colpitore, impattando la palla in alto e trasferendo il peso del corpo dalla gamba arretrata a quella avanzata.



Esercizio 26

I lanci a coppie eseguiti a una mano o a due mani oltre la rete e da diverse distanze, sensibilizzano l'azione corretta della spalla



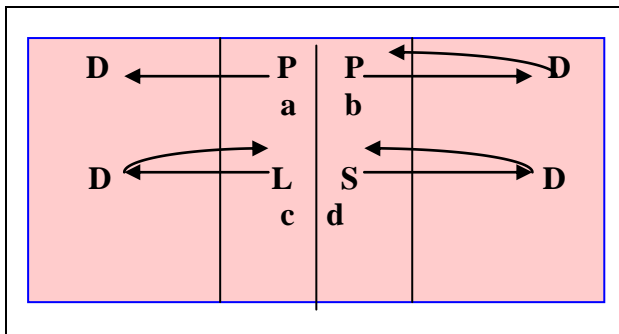
Esercizio 27

Il servizio completo, privilegiando il numero delle ripetizioni, si può eseguire alla parete.

Gli esercizi con battute a bersaglio in campo, o combinate ad esercizi semplici di ricezione, ricalcano sostanzialmente quelli utilizzati per la battuta dal basso.

La difesa

La difesa è la risposta tecnica che si attua per impedire all'attacco avversario di essere vincente.



Esercizio 28

A – Difesa su attacco in palleggio bloccando il pallone.

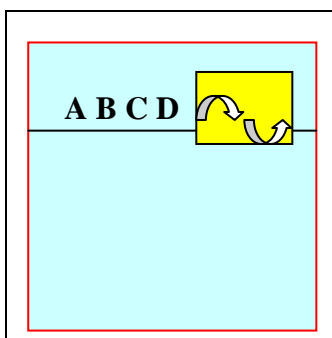
B – Pallone palleggiato teso e difeso (anche in palleggio) da D.

C – Difesa su lancio a una mano o due mani.

D – Difesa su palla schiacciata da S.

In tutti questi esercizi il lavoro è sempre interrotto dopo ogni azione

Nei casi in cui il pallone, per essere salvato, necessiti di un intervento straordinario, le cadute avanti, le rullate o i rotolamenti sono tecniche valide da applicare. Per familiarizzare il contatto col terreno si può partire da semplici esercizi anche con l'ausilio di tappeti. La didattica degli interventi difensivi è direttamente collegata ad esercitazioni di destrezza e preacrobatica.



Esercizio 29

A - Sul tappeto serie di capovolte e rotolamenti nelle varie direzioni.

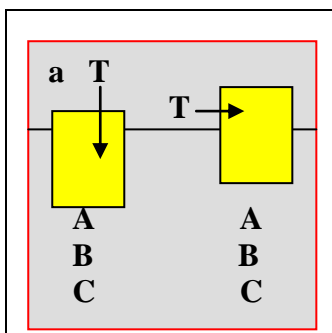
B – Rotolamenti a botte verso destra e sinistra.

Senza uso della palla e con il tappeto:

C – Tecnica della caduta in avanti con successivo rotolamento a botte verso destra e sinistra:

D – Tecnica della rullata laterale.

Gli stessi esercizi possono essere eseguiti tenendo la palla in mano e lanciandola in alto mentre si esegue la caduta.



Esercizio 30

A - Una fila di difensori dietro il tappeto difendono cadendo avanti, il pallone lanciato dall'allenatore (T).

B – I difensori partono di fianco al tappetino e recuperano il pallone lanciato da T utilizzando la rullata laterale verso destra o verso sinistra.

Tutti gli esercizi si possono poi realizzare senza uso del tappeto.