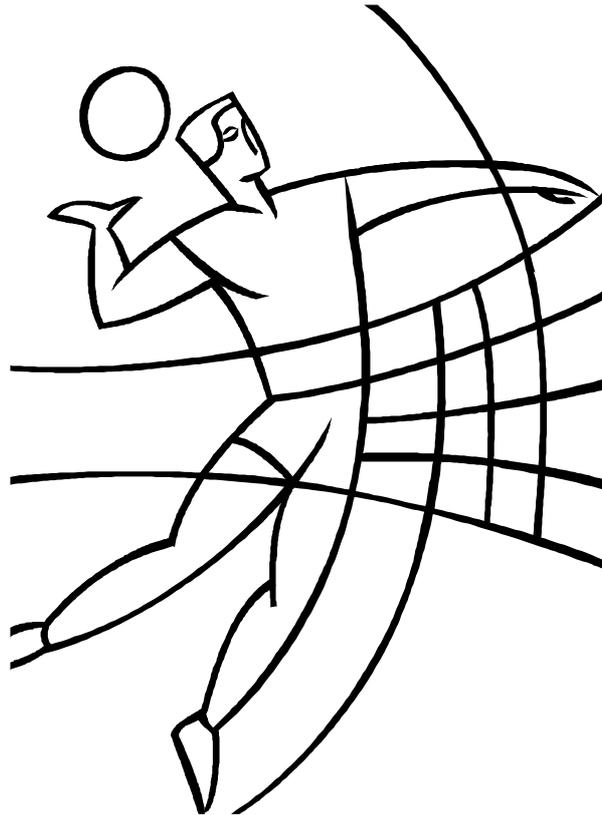


I giochi tradizionali adatti alla pallavolo

e

Gli esercizi sul palleggio, bagher e battuta nel Minivolley

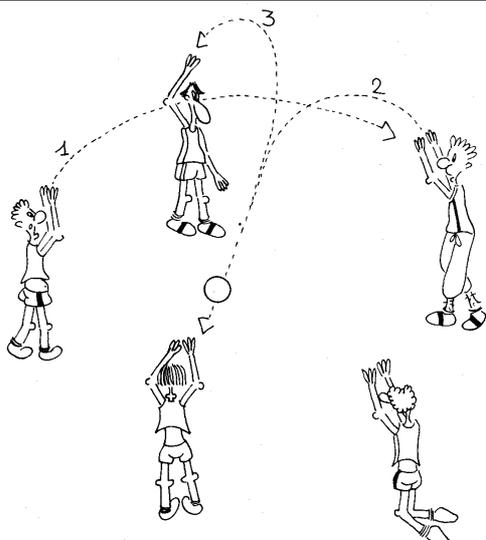


**ricerca e composizione di:
Rosario Ravalli docente regionale allenatori FIPAV Foggia**

Questo piccolo lavoro-ricerca vuole essere da spunto per quanti si occupano di minivolley, quindi di una fascia di età in cui l'insegnamento dell'attività motoria dovrebbe essere preminente. Il minivolley è una forma di attività motoria che prendendo spunto dalla pallavolo si propone ai bambini come mezzo per l'apprendimento di una corretta motricità di base, questo può essere fatto attraverso una serie di esercizi tecnici ma anche attraverso una serie di giochi adatti alla pallavolo. Soprattutto attraverso i giochi si riesce a tener vivo l'interesse del bambino che altrimenti si annoierebbe. La pallavolo è uno sport che inizialmente risulta difficile nei suoi fondamentali di base quindi si ricorre al gioco per far eseguire il fondamentale al bambino e nel contempo dargli la giusta dose di divertimento.

Rosario Ravalli

Giochi tradizionali adatti alla pallavolo



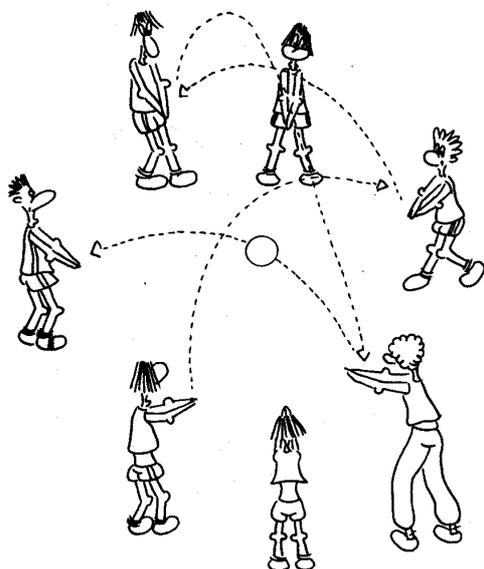
ASINO

Si può giocare in un numero imprecisato di bambini che si mettono in cerchio; si tira la palla a colui che lo precede e così via. Quando si sbaglia (la palla cade a terra) ci si deve mettere su di un piede solo, poi in ginocchio ed al terzo errore si viene eliminati. Il passaggio può essere fatto, specificando in palleggio, in bagher, oppure in tutti e due i modi.

Occorrente: 1 pallone

Spazio: qualsiasi

Varianti: doppio palleggio o bagher, lanci vari.

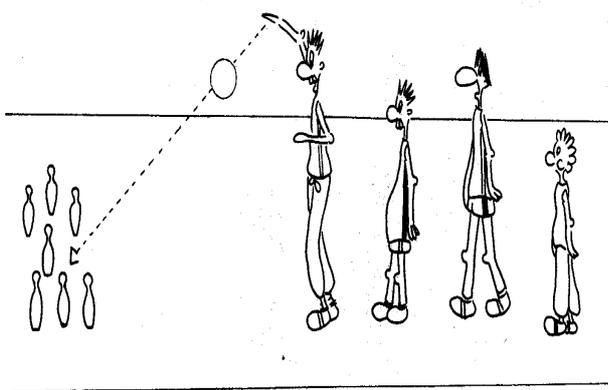


BOMBA

I giocatori in cerchio, palleggiano (oppure in bagher o con lanci vari) normalmente; allo stop dell'insegnante il giocatore che ha toccato la palla per ultimo viene eliminato.

Occorrente: 1 pallone

Spazio: qualsiasi



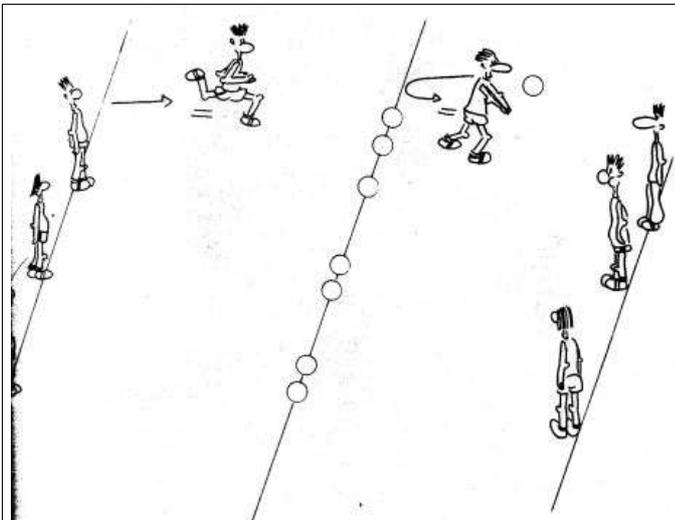
BOWLING

Disporre dei birilli, levette o bottiglie vuote alla fine di un corridoio largo 1,5/2 mt e lungo 6 mt. i giocatori a turno devono con il palleggio (bagher, lanci vari o schiacciata) abbattere i birilli. Vince chi dopo un determinato numero di tiri avrà abbattuto più birilli possibile.

Occorrente: 1 pallone, nastro per il corridoio

Spazio: all'aperto o al chiuso.

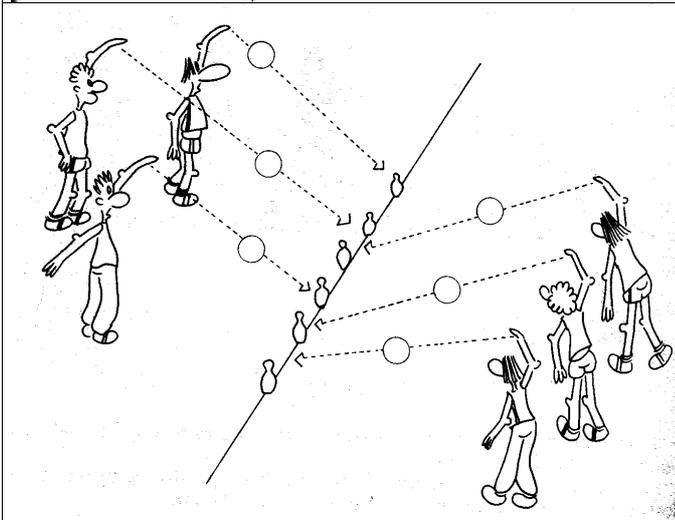
Varianti: diminuire o aumentare la lunghezza del corridoio in base all'abilità dei bambini. Stabilire un punteggio per ogni birillo abbattuto.



FAZZOLETTO (BANDIERA)

Il campo, di lunghezza proporzionata ai bambini, è diviso da tre linee; sulle due di fondo si schierano i bambini numerati progressivamente (si possono utilizzare nomi di città o colori, ecc.) sulla linea centrale due palloni. I bambini corrispondenti al numero chiamato, corrono alla linea centrale e raccolgono un pallone a testa e palleggiando (bagher o lanci vari) tornano al loro posto. Chi torna per primo prende un punto.

Occorrente: nastro per il campo, due palloni, ostacoli se si effettuano varianti

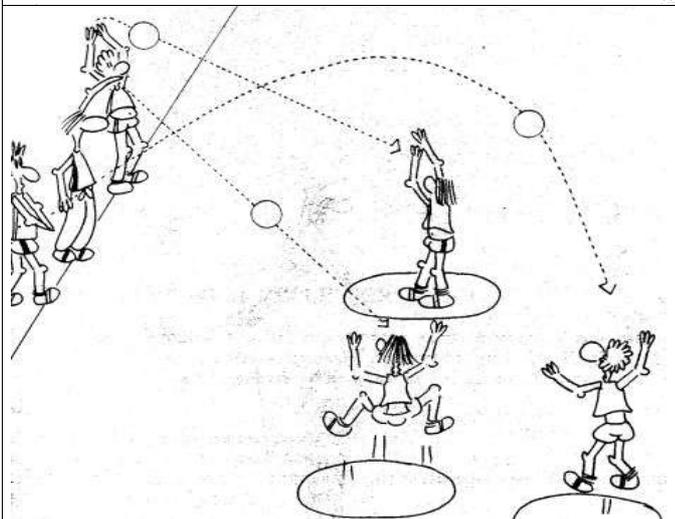


GIOCO DEI BIRILLI

Una squadra per volta, ogni bambino con una palla. La squadra si divide sulle due linee perimetrali del campo. Una serie di birilli posti al centro del campo. Al via i ragazzi devono abbattere i birilli palleggiando (bagher o lanci vari) la palla.

Variante: a tempo con i birilli che hanno punteggi diversi.

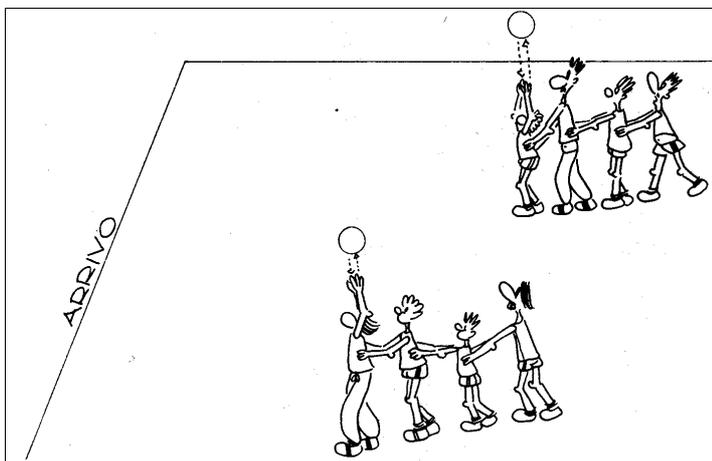
Occorrente: palloni per tutti, birilli.



GIOCO DEI CERCHI

Nel campo sono disposti tanti cerchi per quanti sono i componenti della squadra i quali devono starci all'interno. L'altra squadra sta su una riga ad una certa distanza. Al via con palleggi (bagher o altri lanci) si devono colpire i bambini nei cerchi, i quali possono scansare il tiro ma possono farlo solo rimanendo all'interno del cerchio. Chi elimina più componenti della squadra avversaria in un certo tempo vince.

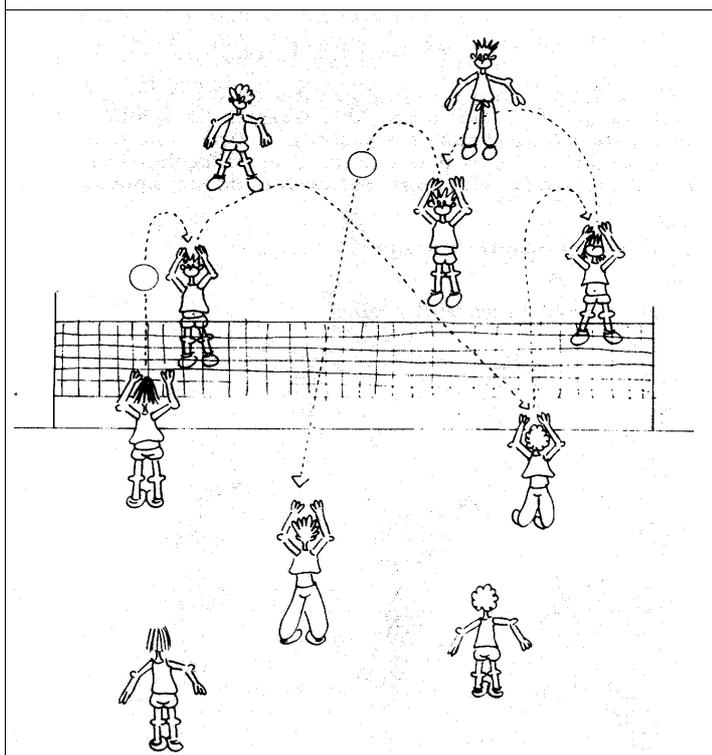
Occorrente: palloni per tutti, cerchi per tutti



MILLEPIEDI

Bambini divisi in squadre. Il primo palleggia sul capo e gli altri tenendosi alla vita di chi lo precede lo seguono. Quando il capo fila sbaglia (la palla cade a terra) immediatamente va in fondo alla fila ed il secondo prende il suo posto e così via. Vince la squadra che per prima taglia il traguardo.

Occorrente: 1 palla per squadra



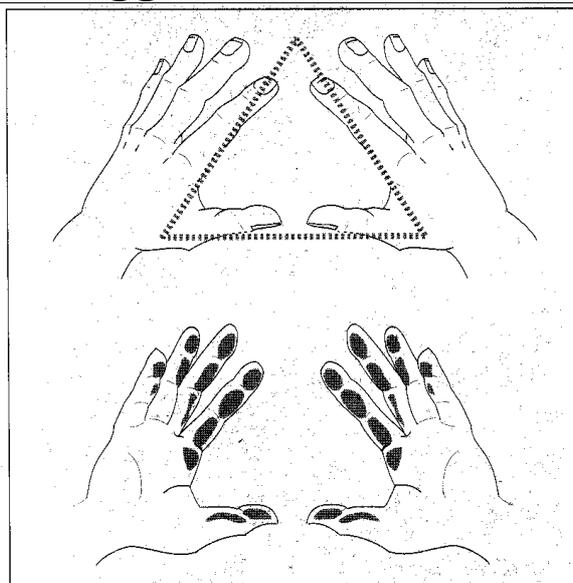
BOMBA 2

I bambini, possibilmente in numero pari, sono divisi in due squadre disposte su un campo che è diviso in due parti uguali da una rete o da una corda. L'altezza della rete è proporzionata all'abilità dei bambini. Il gioco consiste nel lanciare (palleggiare, fare bagher o battuta pallavolo) la palla nel campo avversario, chi recupera male la palla facendola cadere a terra, passarla sotto la rete o lanciairla fuori dal campo viene eliminato. Vince chi nel tempo assegnato elimina più avversari.

Occorrente: una palla, nastro per tracciare il campo.

Esercizi sui fondamentali nel minivolley

Palleggio

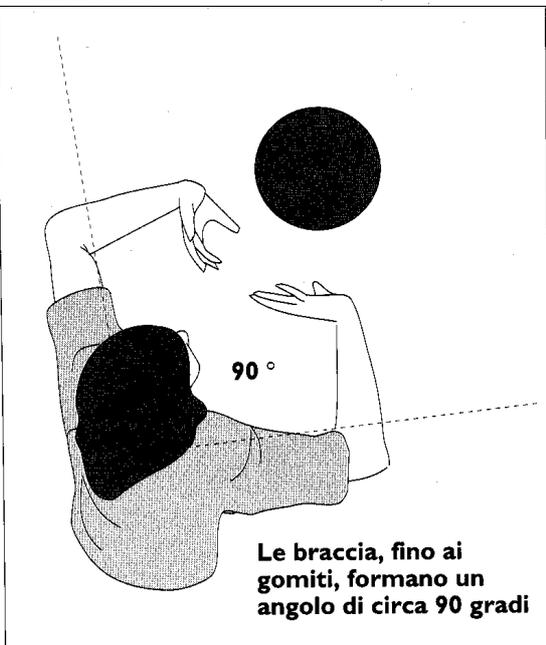


LE MANI

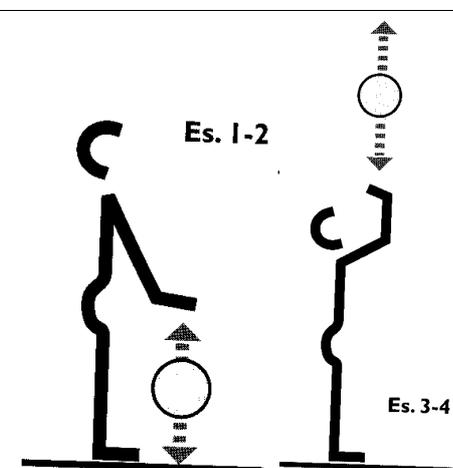
Pollici ed indici formano un triangolo isoscele. Le zone delle mani che vengono in contatto con la palla sono evidenziate dal colore scuro.

LE DITA

Né troppo rigide né, al contrario completamente rilassate. Il contatto con la palla deve avvenire con tutte e dieci le dita.



Al termine del palleggio, braccia e mani accompagnano la spinta della palla. Le braccia terminate la spinta, rimangono per un attimo distese e poi vengono richiamate naturalmente lungo il corpo.



1 – palleggi al suolo con tutte e dieci le dita

2 – palleggi al suolo alternativamente prima con gli indici, poi i medi, poi i pollici.

Finalità: sensibilizzazione delle dita

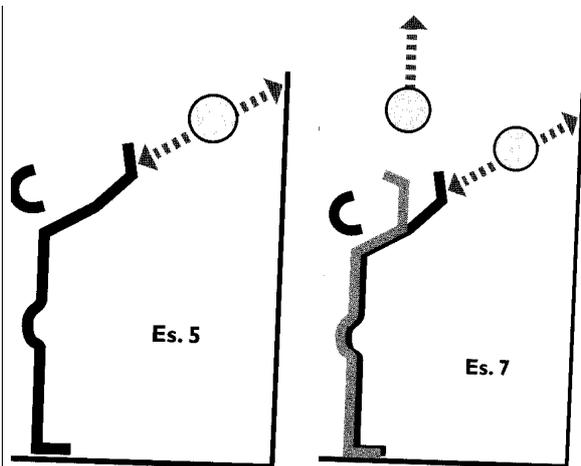
Consigli: non accompagnare troppo la palla ma lavorare sull'articolazione del polso; tenere le dita in leggera tensione, non rigide.

3 – palleggi verticali con tutte e dieci le dita

all'altezza di circa 50 cm e senza far cadere la palla
4 – come il 3 ma solo con i pollici, poi i medi e poi gli indici.

Finalità: sensibilizzazione delle dita, corretta posizione di palleggio.

Consigli: evitare palleggi troppo alti che provocherebbero uno spostamento.



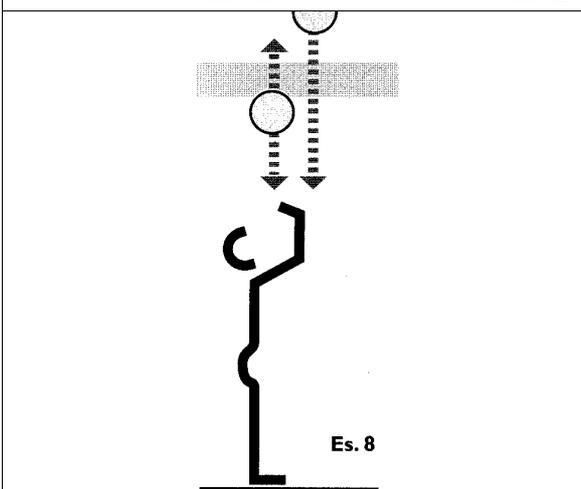
5 – palleggi contro il muro (distanza dal muro 50cm) senza far cadere la palla.

Finalità: sensibilizzazione delle dita e ricerca della corretta posizione del corpo.

Consigli: evitare palleggi troppo alti che provocherebbero uno spostamento.

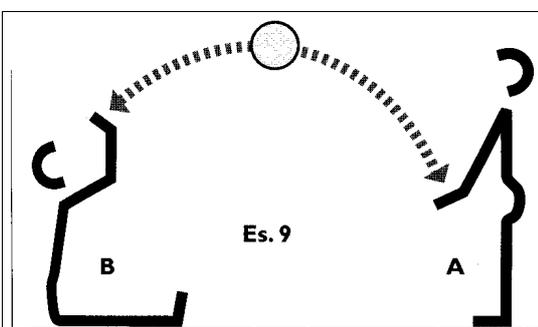
7 – primo palleggio contro il muro, il secondo verticale (distanza dal muro 1 mt, altezza del palleggio verticale 1 mt).

Finalità: variare la posizione dei polsi in base alla traiettoria di uscita della palla.



8 – palleggi verticali: il primo alto circa 50cm, il secondo alto sui 2 mt.

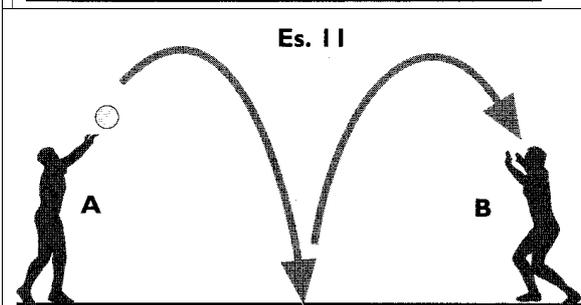
Finalità: variare la spinta delle braccia.



9 – a coppie: A lancia di precisione a B che da seduto (per terra o su una sedia) esegue un palleggio.

Finalità: sensibilizzazione delle dita.

Consigli: A deve lanciare con molta precisione.



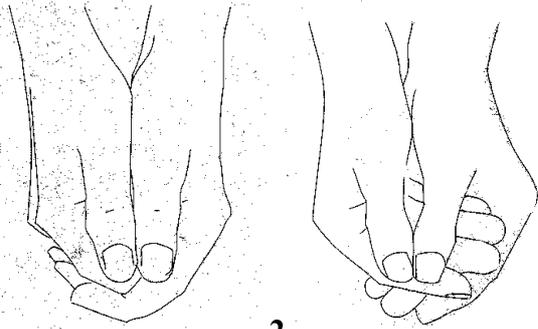
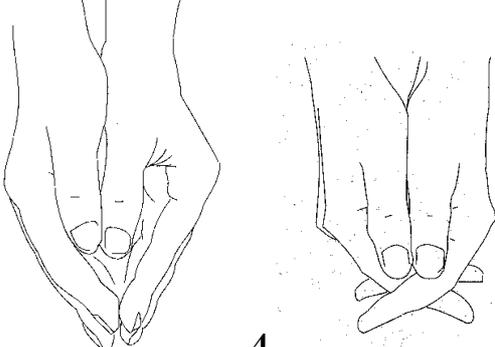
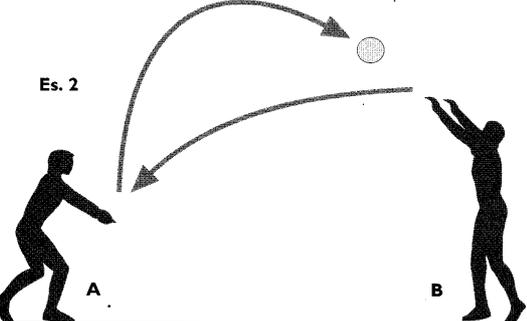
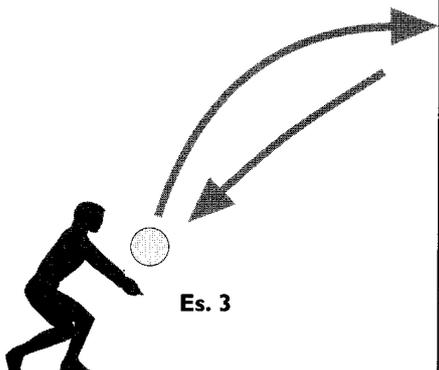
11 – a coppie: A lancia la palla in alto verso B (a 5-6 mt di distanza) che, dopo un rimbalzo al suolo, la blocca o la colpisce di testa.

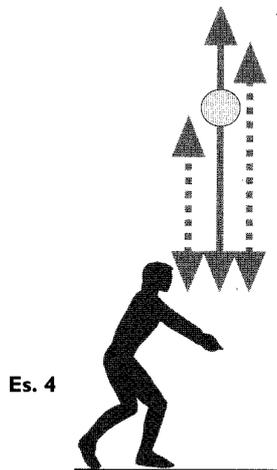
Finalità: studio della postura in funzione della traiettoria della palla.

Consigli: A deve lanciare la palla lata per non mettere in difficoltà B.

Dopo questo esercizio si passa ad un palleggio diretto di B sempre dopo rimbalzo al suolo e poi A e B palleggiano senza rimbalzo al suolo e cercando di non far cadere la palla.

Bagher

Mani		
 <p>1</p>	<p>In fase di apprendimento è doveroso soffermarsi sui vari metodi di unione delle mani che permettono una giusta posizione degli avambracci e quindi un'omogenea superficie di rimbalzo per la palla.</p> <p>1 – la mano destra chiusa a pugno si adagia nella sinistra leggermente aperta.</p> <p>2 – la mano destra a dita tese e unite si adagia nella sinistra, anch'essa a dita unite.</p>	
 <p>3</p>	<p>3 – mano destra e sinistra non hanno contatti diretti se non tramite i polsi che si toccano sulla faccia interna (con questa tecnica è facile incorrere nell'errore di separare gli avambracci troppo presto, sfalsando il piano di rimbalzo, per cui tale impostazione può creare problemi, in modo particolare nei principianti).</p> <p>4 – le dita della mano destra si intrecciano con quelle della mano sinistra.</p>	
 <p>Es. 2</p>	<p>1 – un pallone a testa: lanciare la palla verso l'alto cercando di colpirla alternativamente con l'avambraccio destro e sinistro.</p> <p>Finalità: abituare gli avambracci all'impatto della palla.</p> <p>2 – a coppie: B lancia la palla ad A che respinge in bagher.</p> <p>Finalità: sensibilizzare il colpo con le braccia unite.</p> <p>Consigli: il lancio di B deve essere preciso.</p>	
 <p>Es. 3</p>	<p>3 – una palla a testa: bagher contro il muro senza fermare la palla.</p> <p>Finalità: sensibilizzazione del colpo sulla palla</p> <p>Consigli: inizialmente si può alzare la palla su se stessi e poi inviare in bagher verso il muro. L'altezza del bagher deve essere di circa 2 mt.</p>	



Es. 4

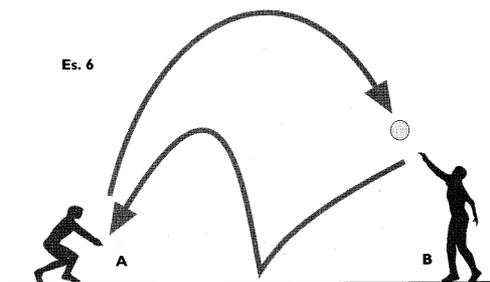
4 – una palla a testa: effettuare dei bagher verticali a differenti altezze.

Finalità: maggior sensibilizzazione del colpo sulla palla.

5 – a coppie: 5/6 mt di distanza, B lancia palline da tennis (o palle di piccole dimensioni) verso A che deve afferrarle al volo con le braccia all'altezza delle ginocchia.

Finalità: studio delle traiettorie

Consigli: effettuare lanci lenti ed utilizzare molte palline per non perdere tempo nel recupero.

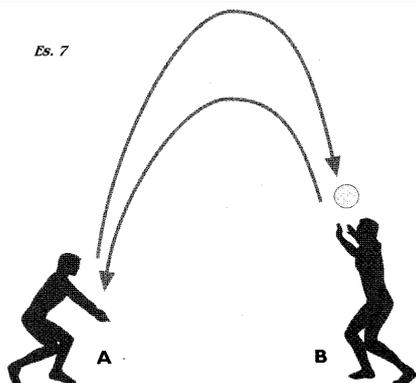


Es. 6

6 – a coppie con una palla: B lancia la palla per terra verso A che dopo il rimbalzo al suolo esegue il bagher.

Finalità: studio delle traiettorie ed esecuzione del bagher.

Consigli: cercare di far spostare il compagno dalla posizione di partenza



Es. 7

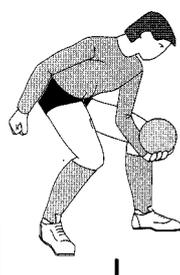
7 – a coppie con una palla: B palleggia ad A che risponde in bagher senza lasciar cadere la palla.

Finalità: migliorare l'esecuzione del bagher

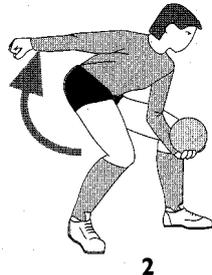
Consigli: cercare di far spostare A

La battuta dal basso

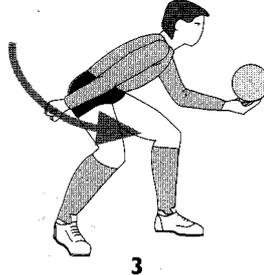
Battuta dal basso in sequenza



1



2



3



4

1 – busto leggermente inclinato in avanti, gambe semi piegate e divaricate.

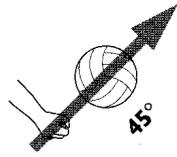
2 – la gamba arretrata è quella corrispondente al braccio che colpisce, il peso del corpo grava sulla gamba avanzata, la palla va tenuta con una sola mano e dovrà essere in linea con il braccio che colpisce.

3 – il braccio che colpisce la palla deve essere tenuto indietro e ben disteso.

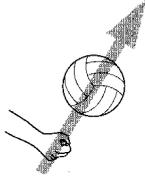
4 – i piedi sono rivolti nella direzione in cui si vuole indirizzare la palla.



**Traiettoria
troppo bassa**



Traiettoria corretta



**Traiettoria
troppo alta**

Per imprimere alla palla una traiettoria corretta, il braccio deve colpirla con un angolo di circa 45° rispetto al suolo: una variazione significativa di quest'angolo sarà quasi sicuramente causa di un servizio poco efficace o addirittura errato.

La palla dovrà essere colpita al centro in basso con il polso, il pugno o il palmo della mano aperto, il braccio dovrà essere disteso.

Esercizi

1 – una palla a testa: 2 mt di distanza effettuare battute verso il muro ad un'altezza di 2 mt dal suolo

Finalità: sensibilizzazione del colpo sulla palla

Consigli: cercare la precisione e non la forza

2 – come il n.1 ma aumentando la distanza dal muro (5/6 mt) ed inviando la palla ad un'altezza di (5/6 mt)

Finalità: inserimento del problema della forza.

3 – come il n.2, mirando a bersagli disegnati sul muro.

Finalità: sviluppo della precisione nel tiro

4 – a coppie in due campi diversi: A batte sopra la rete o filo, B ferma la palla e a sua volta batte verso A.

Finalità: esecuzione della battuta con il riferimento della rete

Consigli: partire vicino alla rete, una volta acquisita sicurezza nella battuta aumentare la distanza tra A e B

Bibliografia:

La grammatica del gioco della pallavolo – M. Gori – S.S.S.

Il manuale della pallavolo – G. Volpicella – Idea Libri