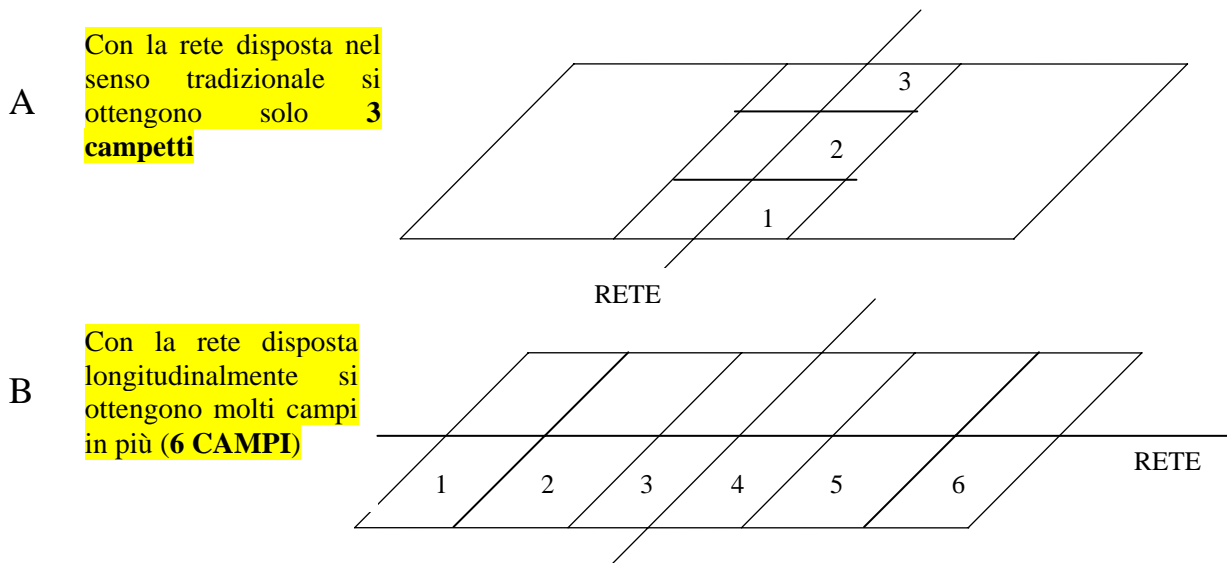


## Minivolley: un'età d'oro per sviluppare, con i giochi, l'entusiasmo di stare con gli amici in palestra

### **Giochi di motricità generale con l'utilizzo della palla.**

Dopo aver organizzato la palestra in tanti piccoli campi, disporre i ragazzi in maniera da giocare 1 contro 1 o 2 contro 2.

per far giocare più ragazzi nello stesso momento, il metodo migliore è utilizzare la palestra longitudinalmente, se vi è la possibilità tendendo un elastico o un filo da parete a parete e disegnando a terra con dello scotch o con il gesso le linee, (creo un numero maggiore di campi).



Con quest'organizzazione in palestra iniziamo a far giocare i ragazzi con una palla per ogni coppia.

Dividiamo i giochi di rinvio in due forme: **uno contro uno** e **uno con uno**, quindi insieme.

**Gioco dei passaggi:**

- Quale coppia compie nell'arco di tre minuti più passaggi senza perdere la palla?
- Varianti: Le coppie si lanciano un volano, palle di diverso tipo, (sul campo A palle in gommapiuma, sul campo B le palline da tennis, ecc.) e contano i passaggi riusciti. Dopo tre minuti si annota sul tabellone il miglior risultato.

**Obiettivi:** Adattarsi al compagno. Concentrarsi per fare bene i passaggi. Sviluppare un gioco di squadra.

**Palla Rilanciata**

Lo scopo del gioco è conquistare più punti possibili lanciando il pallone nel campo avversario indirizzandolo al suolo. Si conquista un punto ogni volta che il pallone arriva

a terra. Il giocatore in difesa, per evitare di subire il punto può intercettare il lancio e bloccarlo.

### **Consigli organizzativi per la giocata 1 contro 1**

Nel caso la squadra non sia divisibile per un numero pari, le possibili soluzioni sono:

- # Una fa il turno di riposo e non gioca con nessuno, (a turno tutti devono Riposare);
- # Una squadra sarà composta da due giocatori che si alternano in campo dopo ogni errore punto;

### **Consigli organizzativi per la giocata 2 contro 2**

Nel caso la squadra non sia divisibile per un numero pari, le possibili soluzioni sono:

- # (se atlete pari ma coppie dispari esempio 22 ragazze, 18 ragazze, 14 ragazze, ecc.)  
Una coppia fa il turno di riposo (giocano l'uno contro uno tra di loro, a turno tutti devono Riposare);
- # (se atlete dispari e coppie dispari esempio 21 ragazze, 17 ragazze, 15 ragazze, ecc.)  
Una coppia sarà composta da tre atlete e fanno il turno di riposo (giocano l'uno contro due tra di loro, a turno tutti devono Riposare);
- # (se atlete dispari e coppie pari esempio 25 ragazze, 21 ragazze, 17 ragazze, ecc.)  
Una coppia sarà composta da tre atlete e gioca il torneo in forma normale (giocano l'uno contro due tra di loro, a turno tutti devono Riposare);

### **TIPO DI TORNEO**

1. Possibilità di giocare il torneo ad eliminazione diretta, cioè dopo ogni piccola partita, le coppie che vincono si spostano verso il lato destro della palestra e le perdenti verso sinistra. (tabellone vincenti e perdenti);
2. Possibilità di giocare il torneo con girone all'italiana, in altre parole in un angolo una coppia non si sposta mai e le altre squadre gli sfilano davanti ad ogni partita .

Le stesse variabili organizzative le possiamo utilizzare per giocare delle piccole partite 1 contro 1 o 2 contro 2 con i tocchi della pallavolo. In ciascun campetto i ragazzi possono sfidarsi utilizzando il bagher, il palleggio il pallonetto ecc.. Vediamo ora alcuni accorgimenti per rendere sempre più motivanti le nostre partite

### Mini partite di pallavolo

Si gioca nei campetti che abbiamo appena disegnato, si mette in gioco la palla con una battuta dal centro del campo in palleggio, si dà ai ragazzi la possibilità di misurarsi con colpi al volo in piccole partite. Il punteggio più semplice è il tie-break cioè ogni palla assegna un punto e si lascia giocare il ragazzo anche con tre tocchi consecutivi.

### Modifichiamogli la BATTUTA:

- Con un palleggio all'indietro
- La battuta dal basso
- La battuta dall'alto
- Con un lancio all'indietro
- Con un pallonetto
- Con un palleggio in salto
- Lancio a due mani dal basso
- Lancio a due mani dall'alto
- Lancio in salto a due mani
- Con rimbalzo a terra
- Colpirla con il pugno
- Colpirla di testa
- Usare la mano destra o la sinistra
- Dare zona di servizio diverse in cui battere

**Se giochiamo il 2 contro 2** per iniziare il gioco eseguiamo un compito assieme

- Un giocatore alza la palla e l'altro la colpisce:
  - Dal basso
  - Dall'alto

- ❑ Con un pallonetto
- ❑ Con un palleggio
- ❑ Con un bagher
- ❑ Con un palleggio in salto
- ❑ Con una parte del corpo  
(testa, piede)

**Per facilitare** uso il rimbalzo a terra;

**Per renderlo più buffo** posso in battuta dire una frase spiritosa;

**Per renderlo più faticoso** dopo la battuta posso eseguire un esercizi fisico;

**Per renderlo più difficile** provare a lanciare la palla contro la rete, sul rimbalzo nasce la battuta;

Variabili da inserire durante il gioco

(dopo ogni pallone inviato nel campo avversario i due componenti della squadra devono eseguire una consegna).

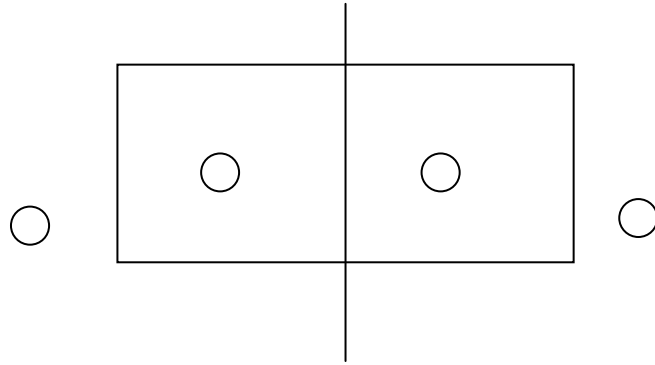
Ad esempio:

- ❑ Cambiarsi di posto
- ❑ Toccare delle righe
- ❑ Darsi un cinque
- ❑ Fare una piroetta
- ❑ Proni
- ❑ Supini
- ❑ Seduti
- ❑ Uscire dal campo
- ❑ Dire una parola (nomi di animali, città, cose, ecc.)

**UNO CONTRO UNO speciali:**

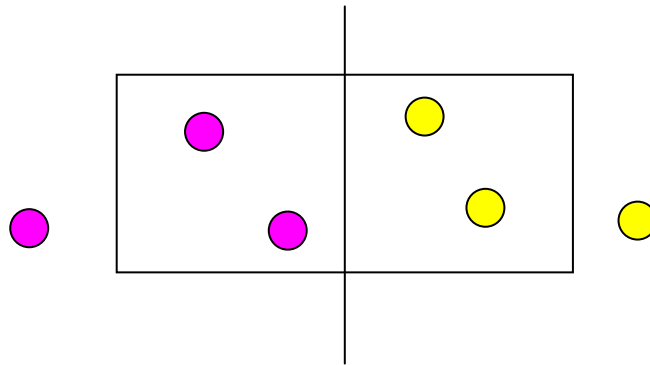
Colpisco ed esco

Nell'uno contro uno se facciamo gruppi da 4 anziché coppie, si può giocare così:



Dopo il colpo di battuta, obbligo di eseguire due tocchi prima di inviare nuovamente la palla nel campo avversario, e fare cambio del giocatore in campo.

OTTIMO ANCHE NEL 2 CONTRO 2  
Colpisco ed esco



Chi colpisce la palla per mandarla nell'altro campo deve uscire.

Se lo si esegue con due tocchi obbligatori, ha una valenza temporale valida per le giovanili, per squadre più evolute si può fare anche solo con 1 tocco.

Possibili esecuzioni:

1. Solo bagher
2. Solo palleggio
3. Bagher e/o palleggio
4. Con 1 controllo
5. Con l'obbligo di 1 passaggio al compagno di squadra

Altre variabili:

- Uno contro due
- Due contro due, tre contro tre o anche più persone
  - Libero.
  - Con i ruoli.
  - Con ultimo tocco al volo.
- Uno contro due abbinato ad una consegna particolare

A e B fanno un gioco di rinvio passandosi la palla il più spesso possibile e contando i passaggi. Nel frattempo C esegue un compito particolare (giri della palestra di corsa, arrampicare, saltare la corda, ecc.).

**Il cambio:** quando C ha svolto il suo compito ferma quelli che giocano, sostituisce A e cerca di superare giocando con B il numero di passaggi fatti dalla coppia A+B.

**Obiettivo:** sviluppare un gioco di squadra. Concentrazione nei passaggi. Svolgere un compito come forma d'allenamento durante il gioco.

### **Tipo di punteggio:**

Si fissa il termine dell'incontro a otto. Torneo con 3 giocatori. A,B,C.

A gioca contro B.

A vince ad esempio 8:4.

C subentra nel gioco successivo e conduce già in partenza per 4:0 (riprende il punteggio di B).

A riesce a ribaltare il risultato?

**Obiettivo:** Cercare di superare lo svantaggio, rispettivamente di sfruttare il vantaggio.

Vediamo ora giochi in cui si utilizzano anche altre regole prese da discipline come il calcio o il basket:

### **Consegne per fare punti**

Si gioca un gioco qualsiasi, (ad esempio calcio, il gioco dei 10 passaggi ecc.).le reti contano normalmente, le riserve, mentre aspettano possono segnare una rete svolgendo un compito accessorio.

Mentre aspettano di essere impiegati in campo i giocatori di riserva eseguendo un compito accessorio (saltare la corda 10 volte, salire la pertica tre volte, ecc.) possono segnare una rete. La rete si aggiunge al risultato quando il giocatore entra in campo.

**Obiettivo:** Le riserve possono influire indirettamente sul risultato. L'attesa si trasforma in movimento. Sviluppare il gioco di squadra.

### **Spazio per le ragazze**

In un qualunque gioco con piccoli gruppi misti, le reti segnate, i punti realizzati dalle donne valgono il doppio.

Le ragazze sono suddivise equamente fra le varie squadre e cercano di sfruttare a fondo il proprio vantaggio.

**Obiettivo:** Integrazione di donne/ ragazze in giochi "da maschi" (calcio, pallamano ecc.). smarcarsi e segnare reti.

### **Gioco completo**

In una qualunque forma di gioco 4:4 prima di tirare in porta tutti i giocatori della squadra in attacco devono aver toccato/giocato la palla.

Alla costruzione dell'azione partecipano tutti i giocatori, in quanto devono toccare palla almeno una volta. Solo a questo punto l'attacco può essere concluso con un tiro in porta.

**Obiettivo:** Tutti sono integrati nel gioco. Tutti si liberano e ricevono palla. migliorare l'orientamento.

### **Calcio o Basket a coppie**

Su un campo di gioco con una porta grande o diverse porte (o canestri) le due squadre cercano di segnare reti con i giocatori uniti a coppie.

Le coppie possono muoversi e giocare e la palla solo tenendosi per mano.

**Obiettivo:** Un allievo più forte mostra all'altro come fare (spostamenti, comportamento in campo...) imparare ad adattarsi.

### **con l'elastico**

Su un campo con una porta grande o più porte due squadre cercano di segnare con i giocatori legati insieme a coppie.

I due giocatori sono legati con due elastici alle gambe.

**Obiettivo:** Adeguarsi ai movimenti del partner. Osservare il gioco e reagire insieme. Imparare a conoscere i rispettivi punti di forza e debolezze.

### **L'azione del mese**

In forme di gioco come calcio, basket, pallavolo, i punti particolarmente belli contano di più.

Per un tiro al volo (calcio), un canestro da posizione difficile (basket), una schiacciata in "veloce" (pallavolo).

**Obiettivo:** Usare in partita abilità particolari, che vengono premiate. I giocatori più forti possono mettersi in evidenza. Una partita si fa più interessante. Si crea un'atmosfera.

### **Prima avversari poi compagni**

In una forma di torneo 4:4 quattro squadre si affrontano su due terreni ricavati dividendo in due la palestra in un gioco a scelta, con un risultato finale.

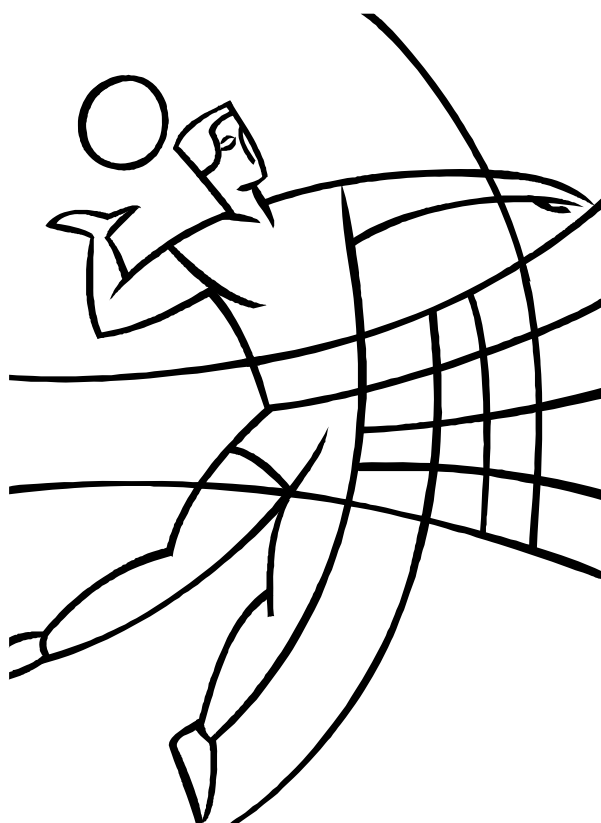
Alla fine del gioco vincitori e vinti si riuniscono per affrontare al tiro alla fune le altre due squadre. In questo secondo gioco si possono così guadagnare dei punti che contribuiscono a determinare la classifica del torneo.

**Obiettivo:** Prima contro, poi insieme. Attenzione e rispetto. Divertimento.

# **I giochi tradizionali adatti alla pallavolo**

**e**

## **Gli esercizi sul palleggio, bagher e battuta nel Minivolley**



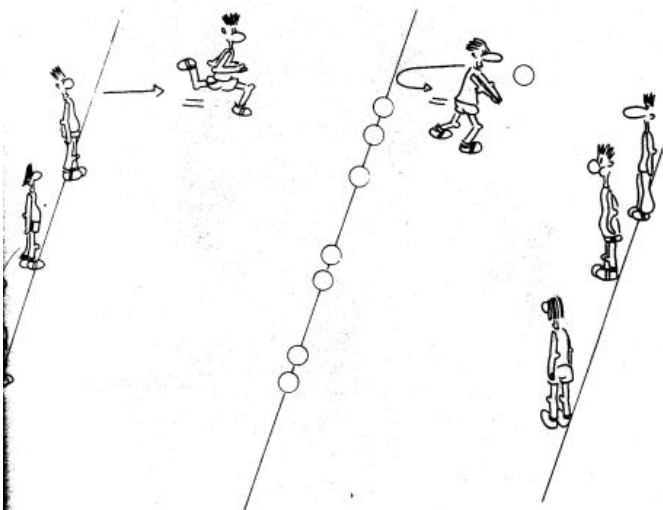
**ricerca e composizione di:  
Rosario Ravalli docente regionale allenatori FIPAV Foggia**

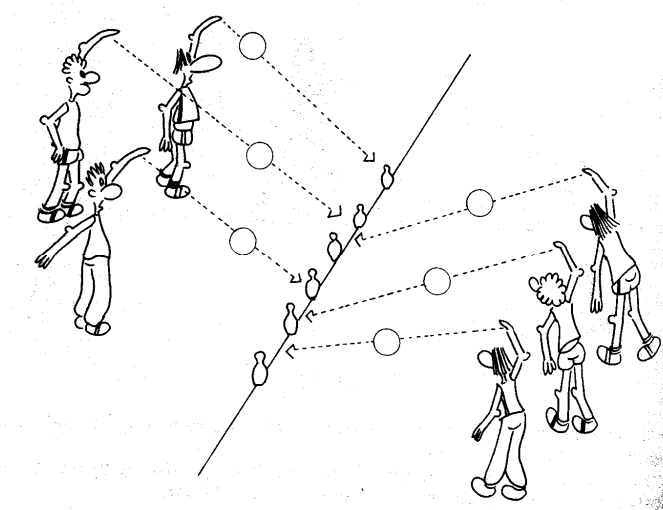


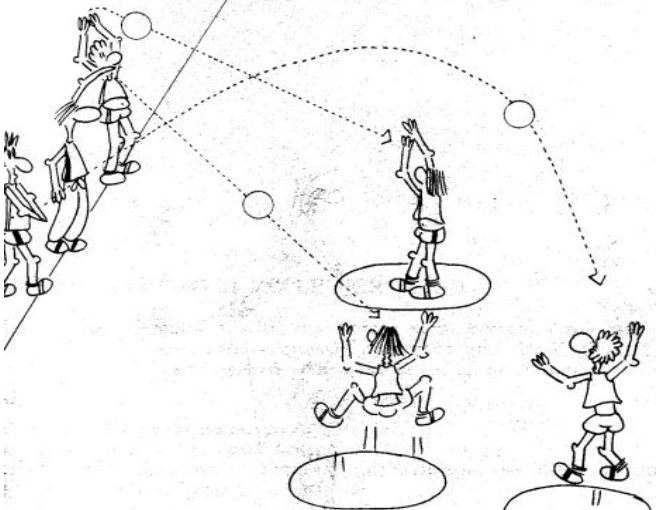
## Giochi tradizionali adatti alla pallavolo

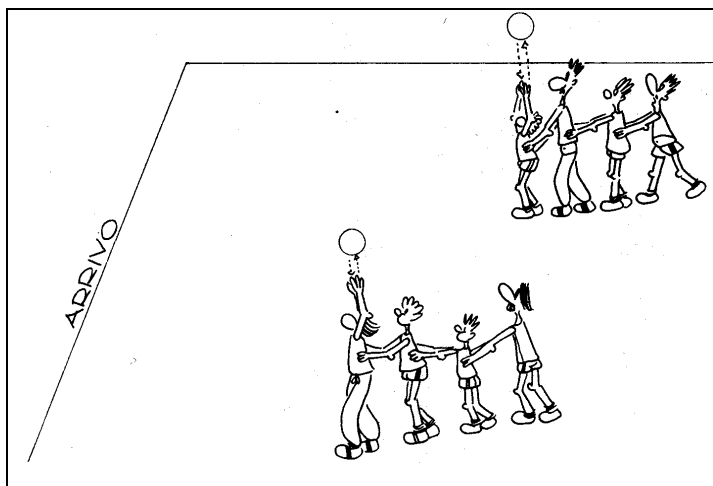
|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>ASINO</b></p> <p>Si può giocare in un numero imprecisato di bambini che si mettono in cerchio; si tira la palla a colui che lo precede e così via. Quando si sbaglia (la palla cade a terra) ci si deve mettere su di un piede solo, poi in ginocchio ed al terzo errore si viene eliminati. Il passaggio può essere fatto, specificando in palleggio, in bagher, oppure in tutti e due i modi.</p> <p><u>Occorrente:</u> 1 pallone</p> <p><u>Spazio:</u> qualsiasi</p> <p><u>Varianti:</u> doppio palleggio o bagher, lanci vari.</p> |
|  | <p><b>BOMBA</b></p> <p>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.</p> <p><u>Occorrente:</u> 1 pallone</p> <p><u>Spazio:</u> qualsiasi</p>   |
|  | <p><b>BOWLING</b></p> <p>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.</p> <p><u>Occorrente:</u> 1 pallone, nastro per il</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>corridoio<br/> <u>Spazio:</u> all'aperto o al chiuso.<br/> <u>Varianti:</u> diminuire o aumentare la lunghezza del corridoio in base all'abilità dei bambini. Stabilire un punteggio per ogni birillo abbattuto.</p> |
|--|---|

|   |  |
|---|--|
|  | <p><b>FAZZOLETTO (BANDIERA)</b><br/> 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.<br/> <u>Occorrente:</u> nastro per il campo, due palloni, ostacoli se si effettuano varianti</p> |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>GIOCO DEI BIRILLI</b><br/> 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.<br/> <u>Varianti:</u> a tempo con i birilli che hanno punteggi diversi.<br/> <u>Occorrente:</u> palloni per tutti, birilli.</p> |
|--|--|

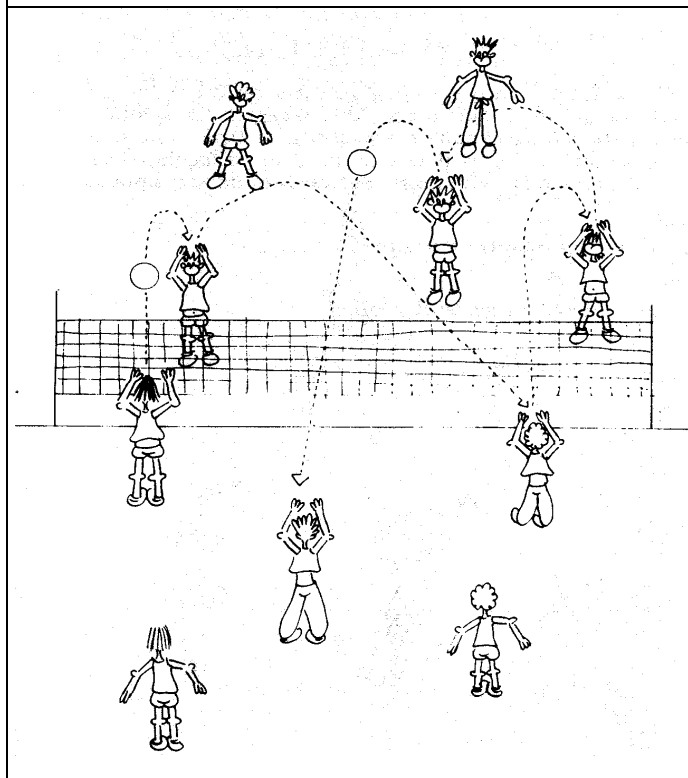
|   |   |
|---|---|
|  | <p><b>GIOCO DEI CERCHI</b><br/> Nel campo sono disposti tanti cerchi per quanti sono i componenti della squadra i quali devono starci all'interno. L'altra squadra sta su una riga ad una certa distanza. Al via con palleggi (bagher o altri lanci) si devono colpire i bambini nei 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.<br/> <u>Occorrente:</u> palloni per tutti, cerchi per tutti</p> |
|---|---|



### **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



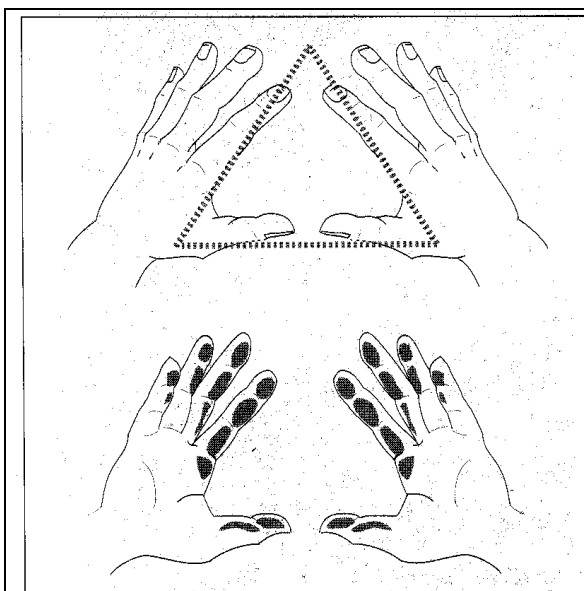
### **BOMBA 2**

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 lanciarla 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

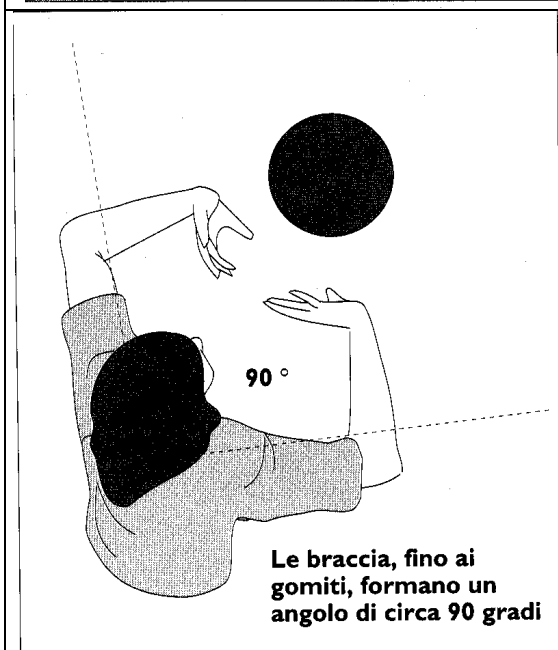


#### LE MANI

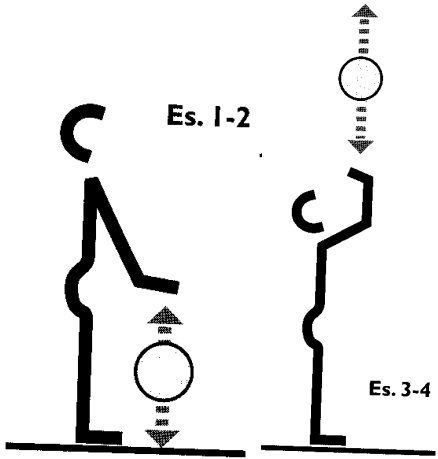
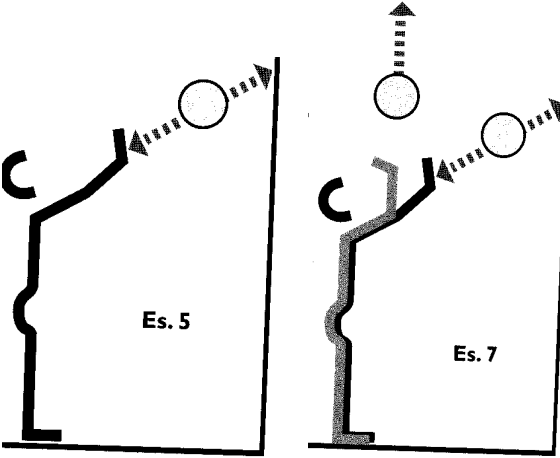
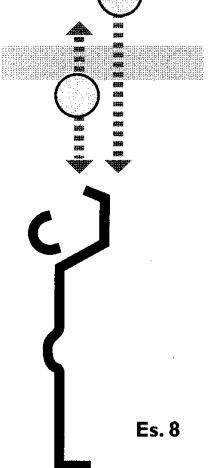
Pollici ed indici formano un triangolo isoscele. Le zone delle mani che vengono in contatto con la palla sono evidenziate dal colore scuro.

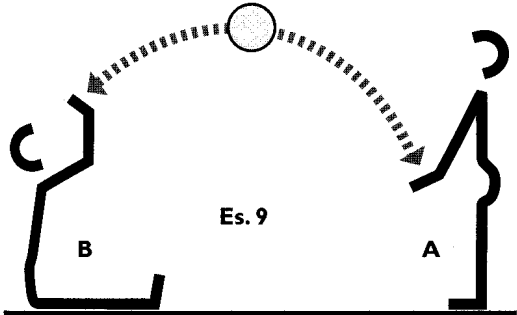
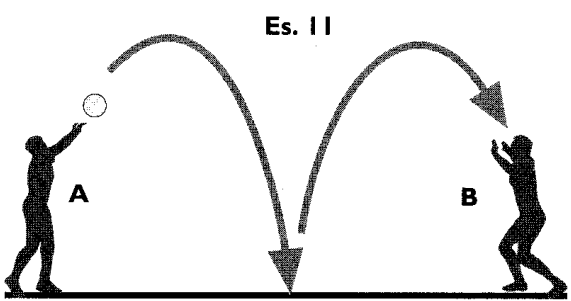
#### LE DITA

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

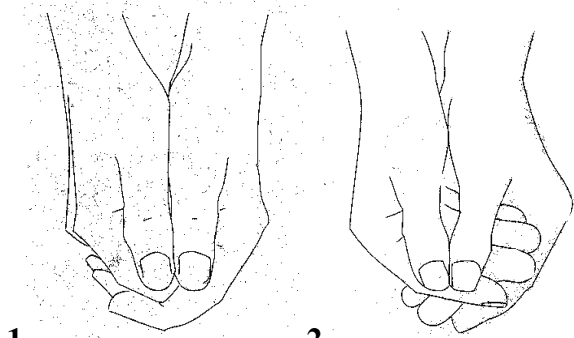

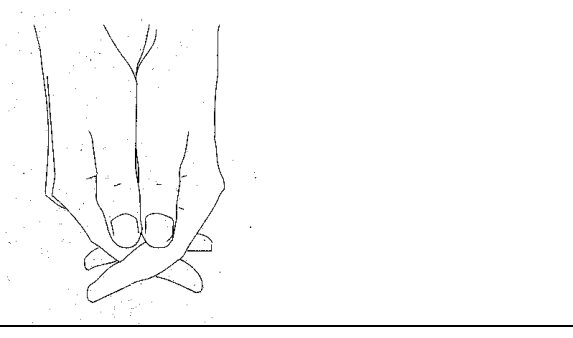
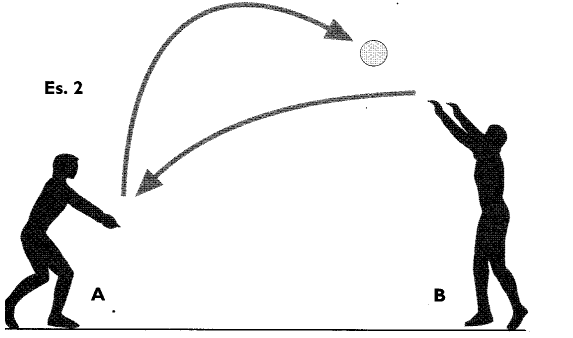


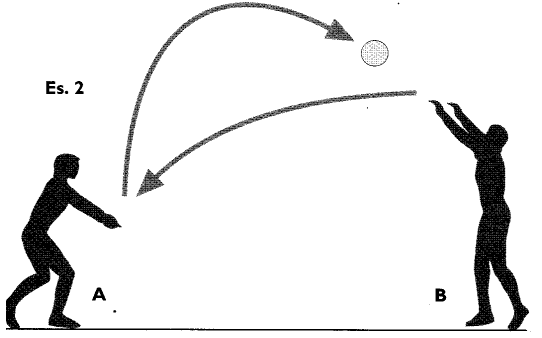
**Al termine del palleggio, braccia e mani accompagnano la spinta della palla. Le braccia terminate la spinta, rimangono per un attimo distese e poi vengono richiamate naturalmente lungo il corpo.**

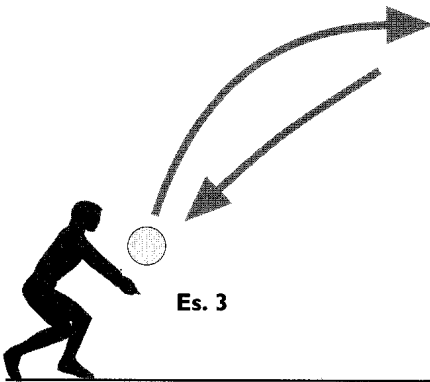
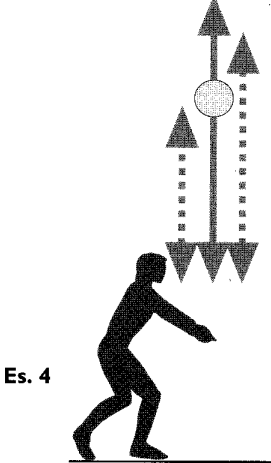
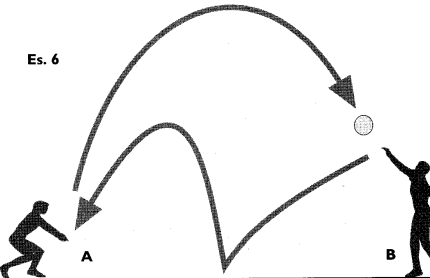
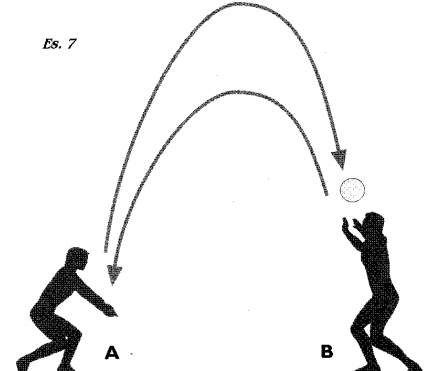
|   |  |
|---|--|
|  <p>Es. 1-2</p> <p>Es. 3-4</p> | <p>1 – palleggi al suolo con tutte e dieci le dita</p> <p>2 – palleggi al suolo alternativamente prima con gli indici, poi i medi, poi i pollici.</p> <p><b>Finalità:</b> sensibilizzazione delle dita</p> <p><b>Consigli:</b> non accompagnare troppo la palla ma lavorare sull'articolazione del polso; tenere le dita in leggera tensione, non rigide.</p> <p>3 – palleggi verticali con tutte e dieci le dita all'altezza di circa 50 cm e senza far cadere la palla</p> <p>4 – come il 3 ma solo con i pollici, poi i medi e poi gli indici.</p> <p><b>Finalità:</b> sensibilizzazione delle dita, corretta posizione di palleggio.</p> <p><b>Consigli:</b> evitare palleggi troppo alti che provocherebbero uno spostamento.</p> |
|  <p>Es. 5</p> <p>Es. 7</p>    | <p>5 – palleggi contro il muro (distanza dal muro 50cm) senza far cadere la palla.</p> <p><b>Finalità:</b> sensibilizzazione delle dita e ricerca della corretta posizione del corpo.</p> <p><b>Consigli:</b> evitare palleggi troppo alti che provocherebbero uno spostamento.</p> <p>7 – primo palleggio contro il muro, il secondo verticale (distanza dal muro 1 mt, altezza del palleggio verticale 1 mt).</p> <p><b>Finalità:</b> variare la posizione dei polsi in base alla traiettoria di uscita della palla.</p>   |
|  <p>Es. 8</p>                | <p>8 – palleggi verticali: il primo alto circa 50cm, il secondo alto sui 2 mt.</p> <p><b>Finalità:</b> variare la spinta delle braccia.</p>  |

|   |  |
|---|--|
|  <p>Es. 9</p>  | <p><b>9</b> – a coppie: A lancia di precisione a B che da seduto (per terra o su una sedia) esegue un palleggio.<br/> <b>Finalità:</b> sensibilizzazione delle dita.<br/> <b>Consigli:</b> A deve lanciare con molta precisione.</p>   |
|  <p>Es. 11</p> | <p><b>11</b> – 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.<br/> <b>Finalità:</b> studio della postura in funzione della traiettoria della palla.<br/> <b>Consigli:</b> A deve lanciare la palla lata per non mettere in difficoltà B.</p> <p>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.</p> |

## 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</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</p> | <p>4 – le dita della mano destra si intrecciano con quelle della mano sinistra.</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  <p>Es. 2</p> <p>A</p> <p>B</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><b>Finalità:</b> abituare gli avambracci all'impatto della palla.</p> <p>2 – a coppie: B lancia la palla ad A che respinge in bagher.</p> <p><b>Finalità:</b> sensibilizzare il colpo con le braccia unite.</p> <p><b>Consigli:</b> il lancio di B deve essere preciso.</p> |
|--|---|

|  |  |
|--|--|
|  <p>Es. 3</p>   | <p><b>3</b> – una palla a testa: bagher contro il muro senza fermare la palla.<br/> <b>Finalità:</b> sensibilizzazione del colpo sulla palla<br/> <b>Consigli:</b> 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>   |
|  <p>Es. 4</p>  | <p><b>4</b> – una palla a testa: effettuare dei bagher verticali a differenti altezze.<br/> <b>Finalità:</b> maggior sensibilizzazione del colpo sulla palla.<br/> <b>5</b> – 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.<br/> <b>Finalità:</b> studio delle traiettorie<br/> <b>Consigli:</b> effettuare lanci lenti ed utilizzare molte palline per non perdere tempo nel recupero.</p> |
|  <p>Es. 6</p> | <p><b>6</b> – a coppie con una palla: B lancia la palla per terra verso A che dopo il rimbalzo al suolo esegue il bagher.<br/> <b>Finalità:</b> studio delle traiettorie ed esecuzione del bagher.<br/> <b>Consigli:</b> cercare di far spostare il compagno dalla posizione di partenza</p>   |
|  <p>Es. 7</p> | <p><b>7</b> – a coppie con una palla: B palleggia ad A che risponde in bagher senza lasciar cadere la palla.<br/> <b>Finalità:</b> migliorare l'esecuzione del bagher<br/> <b>Consigli:</b> cercare di far spostare A</p>  |

## La battuta dal basso



**Battuta dal basso in sequenza**

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.

Per imprimere alla palla una traiettoria corretta, il braccio deve colpirla con un angolo di circa  $45^\circ$  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

## Conclusioni

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

Bibliografia:

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

Il manuale della pallavolo - G. Volpicella - Idea Libri