

minivolley

UN GIOCO.....

10

Unità
Didattiche

note tecniche ed
organizzative

INDICE

Introduzione 3

- Dall'educazione motoria al Minivolley
10 Unità didattiche: momenti di un percorso 4

Metodologia

- Metodologia 7
- Elementi base del Gioco Minivolley 8
- Progressione didattica
dei sistemi di controllo della palla 9
- Progressione didattica individuale
dei sistemi di controllo e passaggio
della palla nel gioco Minivolley 9
- Progressione didattica di squadra
dei sistemi di controllo della palla
nel Minivolley attraverso il gioco
propedeutico della "palla bloccata"
(2 contro 2, 3 contro 3) 9
- Sviluppo delle situazioni tattiche
nell'apprendimento del Minivolley 11
- Metodologia di gestione della palla
nell'apprendimento delle abilità motorie
specifiche del Minivolley 11
- Dal Minivolley alla Pallavolo 12
- Minivolley di 1° livello 12
- Minivolley di 2° livello 12
- Pallavolo Giochi della Gioventù 12

Unità didattiche

Obiettivi delle Unità Didattiche 15

UNITÀ DIDATTICA N°. 1

- Obiettivo: Familiarizzazione, conoscenza e
manipolazione della palla 16
 - Esercitazioni 17
 - Attività ludica 20

UNITÀ DIDATTICA N°. 2

- Obiettivo: Saper intercettare la palla.
Sviluppo e stabilizzazione 21
 - Esercitazioni 23
 - Attività ludica 28

UNITÀ DIDATTICA N°. 3

- Obiettivo: Saper cambiare direzione alla palla 29
 - Esercitazioni 30

UNITÀ DIDATTICA N°. 4

- Obiettivo: Saper difendere il proprio spazio 33
 - Esercitazioni 34
 - Attività ludica 35

UNITÀ DIDATTICA N°. 5

- Obiettivo: Saper eseguire ed utilizzare nel gioco
il palleggio angolare di alzata 37

UNITÀ DIDATTICA N°. 6

- Obiettivo: Saper interagire con il/la compagno/a 39
 - Esercitazioni 40
 - Attività ludica 41

UNITÀ DIDATTICA N°. 7

- Obiettivo: Saper definire come dividersi
lo spazio e assegnare le competenze 43

UNITÀ DIDATTICA N°. 8

- Obiettivo: Saper definire un sistema
di comunicazione (verbale e non)
e saperlo utilizzare 45

UNITÀ DIDATTICA N°. 9

- Obiettivo: Saper collegare il momento
della battuta con la successiva azione di difesa 47
 - Esercitazioni 49

UNITÀ DIDATTICA N°. 10

- Obiettivo: Saper definire
un sistema di ricezione della battuta 51
 - Esercitazioni 53



Che cos'è il Minivolley? Caratteristiche e Regole del gioco

| | |
|------------------------------------|----|
| ● Scopo del gioco | 57 |
| ● Squadre e giocatori | 57 |
| ● Punteggio | 57 |
| ● La rete | 58 |
| ● Arbitraggio | 58 |
| ● Tornei | 58 |
| ● Come organizzare un torneo | 59 |

Tecnica e didattica del Minivolley

| | |
|--|----|
| ● PALLEGGIO | 63 |
| - Consigli | 63 |
| - Correzione del palleggio | 64 |
| - Esercitazioni propedeutiche al palleggio | 64 |
| ● BAGHER | 67 |
| - Consigli | 67 |
| - Correzione del bagher | 68 |
| - Esercitazioni propedeutiche al bagher | 69 |
| ● BATTUTA | 72 |
| - Consigli | 72 |
| - Correzione della battuta | 73 |
| - Attività ludica | 74 |
| - Battuta a tennis | 74 |
| ● ATTACCO | 75 |
| - Il saltare | 75 |
| - Esercitazioni | 75 |

Aspetti organizzativi

| | |
|--|----|
| ● Progressione dei campi di gioco dall'Educazione Motoria al Minivolley | 79 |
| ● Consiglio organizzativo | 79 |
| ● Materiali e mezzi | 79 |
| ● Occasioni per un incontro: <i>indirizzi utili</i> | 80 |

Glossario e bibliografia

| | |
|----------------------------------|----|
| ● Le parole del Minivolley | 85 |
| ● Bibliografia | 86 |



INTRODUZIONE

La FIPAV indirizza questo semplice strumento tecnico-didattico a tutti i docenti, agli istruttori, agli animatori di qualsiasi ente o agenzia educativa che si occupi dell' "Educazione" attraverso il movimento e lo sport. Il contenuto è caratterizzato da una serie di unità didattiche tipo che vogliono essere strumento, stimolo, traccia per chi proporrà ai propri allievi l'attività di Minivolley.

Il Minivolley è un giocosport di situazione nel quale confluiscono e si amalgamano gli schemi motori statici e dinamici, le capacità condizionali, le capacità coordinative, gli aspetti della sfera cognitiva e quelli emozionali. Essi concorrono tutti insieme a conseguire nuove abilità motorie e a determinare il comportamento motorio-relazionale che rappresenta una delle forme di espressione di comunicazione della personalità dell'allievo.

Il bambino ed il ragazzo come "persone" sono al centro delle attività proposte da questo quaderno:

- L'allievo è il protagonista
- La palla è un giocattolo
- Il gioco viene prima della tecnica
- La tecnica si apprende giocando

◆ Impostazione dell'attività

Il corso è prevalentemente pratico e usa il gioco come strumento principale di lavoro.

Partendo da giochi semplici, con la progressiva acquisizione di abilità si passa a giochi più complessi.

Con il sistema dell'uno contro uno si può giocare a Minivolley sin dalla prima lezione.

L'insegnante, dato il poco tempo a disposizione e gli spazi spesso esigui dovrà predisporre:

- una buona organizzazione della classe
- la divisione per gruppi (1 contro 1 - 2 contro 2 - 3 contro 3)
- l'impiego di alunni a rotazione nelle funzioni di arbitro e segnapunti
- l'uso di un elastico dove non esiste la rete lunga (25, 30, 35 ... mt.)
- la delimitazione dei campi con gessetti, tute o nastro adesivo utilizzando, per la lezione, le misure del campo di volta in volta funzionali all'obiettivo da raggiungere.

L'organizzazione della lezione deve prevedere sempre un gioco che caratterizzi la lezione stessa. Ogni gioco prevede:

- La **dimostrazione** nella quale si spiega a grandi linee il gioco. A volte si può anche rinunciare alle spiegazioni e mostrare il gesto in modo globale.
- L'**applicazione** nella quale si richiede al bambino di provare il gioco anche solo per imitazione. Serve per verificare il livello di esecuzione del gioco nel suo insieme.
- La **correzione** nella quale si individuano le difficoltà principali e si segnalano ai ragazzi o con una nuova dimostrazione collettiva o incaricando un compagno della correzione dell'altro.

Queste tre fasi devono essere brevi e, acquisite le semplici abilità richieste, si passa subito al **gioco applicativo** che impegna più intensamente i ragazzi nell'apprendimento.

I ragazzi oltre che nel gesto tecnico sono anche impegnati:

- nel controllo del punteggio
- nel controllo del proprio campo
- nello studio della posizione dell'avversario

con il conseguente sviluppo del livello di percezione e di acquisizione di concetti tattici elementari.

Naturalmente ogni volta che si osservano degli errori ci si deve fermare per correggerli, eventualmente con altri giochi specifici.

La progressione metodologica parte dall'1 contro 1 per passare al 2 contro 2 e finire con 3 contro 3.

Quando il gruppo classe avrà sperimentato i giochi base dell'1 contro 1 si passerà al 2 contro 2 che rappresenta il nucleo più ristretto possibile di giocatori, ma contiene già tutte le caratteristiche del gioco di squadra:

- la divisione del campo col compagno
- la triangolazione del passaggio
- l'alzata per l'attacco
- la tattica di gioco.

Si passa, per concludere il ciclo, al 3 contro 3 e al 4 contro 4.



DALL'EDUCAZIONE MOTORIA AL MINIVOLLEY.

10 unità didattiche: momenti di un percorso

Il materiale che compone le 10 lezioni proviene da una ricerca condotta su quanto pubblicato e prodotto direttamente o indirettamente dalla Fipav.

Vi è anche riportata l'esperienza originale di alcune realtà territoriali della struttura federale (Comitati Provinciali) che hanno autonomamente organizzato e gestito, in questi ultimi anni, l'attività di minivolley rivolta alle società sportive e proposta, con l'aiuto di queste, al mondo scolastico come un servizio di supporto all'attività curricolare istituzionale.

Nell'anno del Cinquantenario dalla sua fondazione (avvenuta nel 1946) la Federazione Italiana Pallavolo vuole festeggiare ricordando la sua storia passata ma guardando soprattutto ai 50 anni futuri.

Ed allora la Fipav riprende un filo che si era indebolito, per proseguire con rinnovata spinta investendo ancora e di più nel settore promozionale scolastico e giovanile. Questa breve guida è volutamente aperta ad eventuali successivi aggiornamenti in un'ottica di formazione culturale permanente.

Le unità didattiche, sono 10 "flash" di un percorso, un'idea per lavorare con i bambini facendoli giocare subito in qualsiasi ambiente e con attrezzature semplici di facile reperimento.

I grafici e gli schemi sono momenti di sintesi di pensieri radicati nella cultura tecnica e sportiva della Fipav di questi ultimi 20 anni. Il materiale raccolto è anche frutto di una lunga e consolidata collaborazione con il mondo della scuola che ha spesso accettato le proposte ed i programmi della Fipav riconoscendone l'originalità, la carica di rinnovamento, il valore educativo.



Metodologia

minivolley

METODOLOGIA

Il Minivolley può essere appreso con diverse metodologie. Qui si propone una progressione didattica che utilizzando le abilità gradualmente acquisite, segue il filo conduttore dei giochi semistrutturati propedeutici al Minivolley. Progressione di apprendimento del gioco 1 contro 1.

| Livello di apprendimento | Abilità motorie generali e specifiche gradualmente impegnate | Gioco 1 contro 1 | Metodo di gestione della palla |
|--------------------------------|--|---|--------------------------------|
| Iniziale | Prendere e lanciare | Battuta con la palla lanciata a due mani dal basso <i>In gioco:</i> – palla presa e lanciata – dal basso a due mani – da sopra la fronte a due mani – con lanci liberi | Palla bloccata |
| Dopo aver appreso il palleggio | Prendere e respingere | Battuta con la palla lanciata a due mani dal basso <i>In gioco:</i> – palla presa – autolancio a due mani dal basso della palla sopra il capo – palla respinta in palleggio – Lanci liberi | Palla bloccata |
| Dopo aver appreso la battuta | Respingere | Battuta con la palla lanciata a due mani dal basso <i>In gioco:</i> – palla respinta in palleggio – colpi liberi | Palla respinta |
| Dopo aver appreso la battuta | Respingere | Battuta colpita a una mano da basso <i>In gioco:</i> – palla respinta in palleggio – colpi liberi | Palla respinta |
| Dopo aver appreso il bagher | | Battuta colpita a una mano dal basso <i>In gioco:</i> – palla respinta in palleggio o bagher – colpi liberi | Palla respinta |



◆ Elementi base del gioco minivolley • 1 contro 1

1 - La palla



2 - L'ostacolo "rete"



3 - L'avversario



4 - Il mio spazio



5 - Lo spazio avversario



Quando si riterrà opportuno proporre il gioco 2 contro 2, 3 contro 3, sarà necessario aggiungere altri "ELEMENTI BASE DEL GIOCO MINIVOLLEY" da considerare nell'ideare le proposte operative.

6 - Lo spazio del mio compagno

7 - Le competenze

8 - La comunicazione

9 - Il punteggio

Sarà poi necessario considerare le progressioni proposte nelle prossime pagine al fine di creare le condizioni che permettono ai fanciulli di continuare ad evolvere le proprie capacità di gioco, intese sia come controllo della palla, sia come utilizzo della stessa quale mezzo di relazione con compagni ed avversari, avvicinandosi adeguatamente al gioco di riferimento (la pallavolo), pur rispettando la progressione delle tappe di apprendimento.

◆ Progressione didattica dei sistemi di controllo della palla (nel gioco MINIVOLLEY 1 contro 1)

- 1) Lanciare a 2 mani dal basso
- 2) Lanciare a 2 mani da dietro la testa
- 3) Lanciare a due mani dalla fronte
- 4) Lanciare con 1 mano dal basso
- 5) Lanciare con 1 mano da dietro la testa
- 6) Lanciare in salto a 2 mani
- 7) Lanciare in salto con 1 mano
- 8) Bloccare (intercettare e lanciare sulla testa o all'altezza del bacino)
- 9) Bloccare colpire / Respingere sulla testa o
 - all'altezza del bacino (bagher, battuta)
 - sulla testa (palleggio o schiacciata)
- 10) Colpire / respingere e bloccare
 - all'altezza del bacino
 - sulla testa
- 11) Colpire / respingere solamente
 - all'altezza del bacino
 - sulla testa

Tutto da soli, contro la parete, poi con un compagno/a ecc.

◆ Progressione didattica individuale dei sistemi di controllo e passaggio della palla nel gioco Minivolley

- 1) *Palla rilanciata* (intercettare bloccando e lanciare nel campo avversario o passarla al compagno)
- 2) *Palla rilanciata* (con lancio iniziale al di là della linea di fondo campo)
- 3) *Palla rilanciata* (con cambio di posto dei giocatori dopo il lancio di un proprio compagno)
- 4) *Palla bloccata e colpita liberamente* (intercettare bloccando)
- 5) *Palla bloccata e colpita imitando un gesto tecnico*
- 6) *Palla colpita liberamente e bloccata* (intercettare colpendo in modo da controllare il rimbalzo, riuscire a bloccare e poi passare ad un compagno/a o nel campo avversario con un lancio)
- 7) *Palla colpita e bloccata imitando un gesto tecnico*
- 8) *Palla solo colpita liberamente* (sia per modo che per numero di tocchi)
- 9) *Palla solo colpita* (secondo le regole del Minivolley)

◆ Progressione didattica di squadra dei sistemi di controllo della palla nel Minivolley attraverso il gioco propedeutico della "Palla Bloccata" (2 contro 2 – 3 contro 3)

Per rendere il Gocosport Minivolley accessibile rapidamente a tutti, è opportuno servirsi del gioco intermedio, semistrutturato della Palla Bloccata.

Nella Palla Bloccata, ogni volta che si riceve la palla inviata dall'altro campo o come passaggio di un compagno, si ferma la traiettoria bloccando la palla con le mani.

Per proseguire il gioco, chi ha il possesso della palla effettua un passaggio al compagno o la invia nell'altro campo con un autolancio della palla sul capo ed una respinta in palleggio.

Il gioco della Palla Bloccata si evolve verso momenti di Palla Respinta al 1°, 2° e 3° dei 3 tocchi che una squadra può effettuare prima di inviare la palla nell'altro campo.

Il sistema di gioco con Palla Bloccata è il livello iniziale del Gocosport Minivolley 1 contro 1, 2 contro 2, 3 contro 3 ma può comunque essere scelto dai docenti come gioco non solo propedeutico, ma a se stante.

L'evoluzione del gioco della Palla Bloccata va gradualmente da un sistema di gioco con la palla sempre bloccata



ta ad un sistema di gioco con la palla sempre respinta. (Minivolley)

Gli insegnanti e gli istruttori, secondo i livelli di abilità raggiunti dalla classe, possono passare da un livello di gioco a quello successivamente più avanzato e complesso.

Le classi, ad ogni incontro o serie di incontri, si possono

accordare sul sistema con cui giocare, scegliendo tra i seguenti proposti secondo una progressione di difficoltà crescente e considerando **obbligatori i 3 tocchi** che al massimo una squadra può effettuare sul suo campo durante un'azione di gioco:

| Livelli di apprendimento | 1° tocco | 2° tocco | 3° tocco |
|--------------------------|------------------------------|------------------------------|--|
| Livello iniziale | Blocco - passaggio | Blocco - passaggio | Blocco + palleggio inviato nell'altro campo |
| | Blocco - passaggio | Blocco - passaggio | Respingo in palleggio nell'altro campo |
| Livello intermedio | Blocco - passaggio | Respingo in palleggio | Blocco + palleggio inviato nell'altro campo |
| | Respingo in palleggio | Blocco + passaggio | Blocco + palleggio inviato nell'altro campo |
| Livello avanzato | Blocco - passaggio | Respingo in palleggio | Respingo in palleggio nell'altro campo |
| | Respingo in palleggio | Respingo in palleggio | Blocco + palleggio inviato nell'altro campo |

A questo punto si può usare un sistema misto (Palla Bloccata - Palla Respinta) dove il Blocco o la Respinta viene deciso liberamente da ciascun giocatore in ogni singola azione

| poi: | | |
|--|--|--|
| Respingo in palleggio in bagher | Respingo in palleggio in bagher | Respingo in palleggio in bagher |

Le classi si possono incontrare tra loro in tante partite 1 contro 1, 2 contro 2, 3 contro 3, 4 contro 4 quante ne consente l'impiego di tutti gli alunni delle classi.

I Tornei devono essere organizzati in modo tale che tutte le squadre disputino lo stesso numero di partite e giochi.

Le classi possono anche scegliere di effettuare gli incontri con uno o più sistemi di Palla Bloccata (facilitazione).

Le squadre devono essere miste (cioè maschi e femmine insieme).

Le riserve sono inserite nella rotazione per cui tutti (a turno) ad ogni cambio di battuta si troveranno nel turno di attesa fuori campo.

Per organizzare tornei (vedi pag. 59).



◆ Sviluppo delle situazioni tattiche nell'apprendimento del Minivolley

| Le situazioni tattiche oggettive sono | Il sistema nervoso centrale è impegnato in uno | Il bambino si esprime tatticamente nelle situazione del |
|---------------------------------------|--|---|
| Semplici | Scopo tattico semplice | Gioco 1 contro 1 |
| Combinate | Scopo tattico combinato | Gioco 2 contro 2 |
| Complesse | Scopo tattico complesso | Gioco 3 contro 3 Gioco 4 contro 4 |

◆ Metodologia di gestione della palla in situazioni di apprendimento delle abilità motorie specifiche del gioco – *Sport Minivolley*

| Periodi dell'apprendimento durante una lezione od un ciclo di lezioni | Modalità di spostamento e di traiettoria della palla da usare nelle esercitazioni e nei giochi didattici | Tempi di impegno durante le fasi di percezione-elaborazione-intercettazione delle traiettorie ed i conseguenti spostamenti degli arti inferiori |
|---|--|---|
| Periodo iniziale | Palla rotolante | Tempo lungo |
| Periodo intermedio | Palla rimbalzante | Tempo più breve |
| Periodo finale | Palla volante | Tempo reale del gioco <i>Sport Minivolley</i> |



DAL MINIVOLLEY ALLA PALLAVOLO

Livelli - Sistemi di Gioco - Campi - Rete - Giocatori

◆ Minivolley di 1° livello – Giochi della Gioventù: 3^a - 4^a - 5^a elementare

| Sistema di gioco | Dimensione del campo | Altezza della rete | N° dei giocatori |
|----------------------------|---|--|------------------|
| PROPEDEUTICO 1 contro 1 | Cl. 3° mt. 6x2 Cl. 4°-5° mt. 6x3 | Cl. 3° da mt. 1.80 a 1.90 Cl. 4°-5° mt. 2.00 | 2 |
| PROPEDEUTICO 2 contro 2 | Cl. 3° mt. 6x3 Cl. 4°-5° mt. 6x4.5 mt. 9x3 | Cl. 3° da mt. 1.80 a 1.90 Cl. 4°-5° mt. 2.00 a 2.10 | 4 |
| MINIVOLLEY 3 contro 3 | Cl. 5° mt. 9x4,5 | Cl. 3° da mt. 2.00 a 2.10 | 6 |

◆ Minivolley di 2° livello – Giochi della Gioventù: 1^a - 2^a media inferiore

| Sistema di gioco | Dimensione del campo | Altezza della rete | N° dei giocatori |
|----------------------------|--|---|------------------|
| PROPEDEUTICO 2 contro 2 | Cl. 1 ^a - 2 ^a mt. 9x4,5 | Cl. 1 ^a - 2 ^a mt. 2.00 a 2.10 | 4 |
| STRUTTURATO 3 contro 3 | Cl. 1 ^a - 2 ^a mt. 12x4,5 | Cl. 1 ^a - 2 ^a mt. 2.00 a 2.10 | 6 |
| 4 CONTRO 4 | Cl. 1 ^a - 2 ^a mt. 12x6 | Cl. 1 ^a - 2 ^a mt. 2.10 | 8 |

◆ Pallavolo – Giochi della Gioventù: 2^a - 3^a media inferiore

| Sistema di gioco | Dimensione del campo | Altezza della rete | N° dei giocatori |
|---|--|--|------------------|
| PROPEDEUTICO STRUTTURATO 3 contro 3 | Cl. 2 ^a - 3 ^a mt. 12x6 | Cl. 2 ^a - 3 ^a mt. 2.15 | 6 |
| PROPEDEUTICO STRUTTURATO 4 contro 4 | Cl. 2 ^a - 3 ^a mt. 12x9 <i>oppure</i> mt. 14x7 | Cl. 2 ^a - 3 ^a mt. 2.15 | 8 |
| PALLAVOLO 6 contro 6 | Cl. 2 ^a - 3 ^a mt. 18x9 | Cl. 2 ^a - 3 ^a mt. 2.24 | 12 |



Unità Didattiche

1-10

minivolley

OBIETTIVI DELLE UNITÀ DIDATTICHE

- ◆ **OBIETTIVO GENERALE “A”:**
cercare di non far cadere la palla.

Obiettivi operativi:

- familiarizzazione, conoscenza e manipolazione della palla
- saper intercettare la palla
- saper contare i punti
- saper cambiare direzione alla palla
- saper difendere il proprio spazio
- saper attaccare lo spazio avversario
- saper interagire con il mio/a compagno/a
- saper definire come dividersi lo spazio e assegnare le competenze
- definire un sistema di comunicazione verbale e non verbale. Saperlo utilizzare
- saper eseguire ed utilizzare nel gioco il palleggio angolare di alzata.

- N.B. Tutti i temi possono essere svolti variando i sistemi di controllo della palla
- bloccata e rilanciata
 - bloccata e colpita
 - colpita, fermata e rilanciata
 - solo colpita liberamente
 - solo colpita con gesto tecnico appropriato.

- ◆ **OBIETTIVO GENERALE B:**

acquisita una certa abilità nell'evitare che la palla cada sul proprio campo, cercare di inviare la palla nel campo avversario in modo da renderne quanto più difficile possibile l'intercettazione.

Obiettivi operativi: 2 contro 2

(diamo per acquisita la capacità di lanciare o colpire la palla da fondo campo oltre la rete)

- saper intercettare e passare la palla precisa al compagno/a
- saper definire un sistema di ricezione
- saper eseguire “alzata” - copertura
- saper eseguire ricezione - “attacco”
- saper eseguire “battuta” - difesa
- saper eseguire un “muro” - alzata
- saper definire un sistema di difesa

Obiettivi operativi: 3 contro 3

(diamo per acquisita la capacità di lanciare o colpire la palla da fondo campo, oltre la rete)

- saper definire un sistema di ricezione
- saper comunicare in ricezione
- sapersi preparare per l'attacco
- saper eseguire “ricezione” - copertura
- saper eseguire “ricezione” - prep. attacco
- saper eseguire “alzata” - copertura
- saper eseguire “attacco” - copertura
- saper definire un sistema di difesa
- saper intercettare l'eventuale ricezione avversaria a filo
- saper fare “muro”
- sapere dove posizionarsi in difesa
- sapere come posizionarsi in difesa
- saper intercettare e respingere una palla tesa e forte
- saper fare un “tuffo”
- saper intercettare e respingere una palla in tuffo
- saper eseguire “muro” - alzata.



OBIETTIVO: Familiarizzazione, conoscenza e manipolazione della palla.

| Materiali e mezzi | Organizzazione della classe | Metodo |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Una palla per ogni bambino • Una rete o elastico o nastro o corda che divide longitudinalmente la palestra in modo da avere tanti campi per l'1 contro 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Schieramento libero, lontani uno dall'altro • A coppie contrapposte • Su due file contrapposte | <ul style="list-style-type: none"> • Libera l'esplorazione • Scoperta guidata • Assegnazione di compiti |
| DESCRIZIONE | ESERCITAZIONI | GIOCHI |
| <p>Situazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • io e la palla • io la palla e l'ambiente • controllo ed autogestione della palla con esercizi gioco collegati ai vari tipi di traslocazione • controllo ed autogestione della palla, lanciata nello spazio, dopo 1 o più rimbalzi e poi al volo • introdurre il concetto di: <ul style="list-style-type: none"> – cambio palla – punteggio – battuta-lancio – difesa del mio spazio | <p>Individuali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lanciare e prendere la palla dopo 1 rimbalzo • lanciare in alto la palla e riprenderla al volo dalla posizione: in piedi, seduti, in ginocchio, decubito • lanciare la palla in alto e riprenderla al volo dopo 1 battuta di mani avanti, dietro, avanti-dietro <p><i>A coppie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • A e B si lanciano la palla e la riprendono in forma libera senza la rete/elastico poi con la rete/elastico • allievi su due file contrapposte: il primo della fila lancia nel modo stabilito al primo dell'altra fila e va in coda alla propria <p>NB Vedi altre esercitazioni nelle pagine che seguono.</p> | <p>Minivolley</p> <p>1 contro 1 (una palla ogni due allievi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Col gioco "prendere e lanciare", inviare la palla in modo libero oltre la rete • La palla viene presa, dopo 1 rimbalzo, con due mani sopra la testa e rilanciata nell'altro campo. • Ripetere il gioco, metà classe da una parte della rete e metà dall'altra • Giocare a prendere e lanciare nell'altro campo saltando <hr/> <p>ATTIVITÀ LUDICA</p> <hr/> <p>Vedi le proposte a pagina 20</p> |
| PROBLEMI | SOLUZIONI | VARIANTI |
| <ul style="list-style-type: none"> • La palla cade spesso e non viene presa • Non si muove in tempo per prendere la palla al volo | <ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni a coppie <ul style="list-style-type: none"> – vicini, con lancio dolce e non alto. – lancio-prendo laterale a dx e sx con la palla che rotola (più tempo disponibile) | <ul style="list-style-type: none"> • Fare il gioco con tutta la classe (metà da una parte) con la rete/elastico e rendere obbligatorio un passaggio al compagno che lancia in salto nell'altro campo |
| VERIFICA | VALUTAZIONE | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Prende la palla dopo 1, 2, 3 rimbalzi. • Prende la palla al volo • Controlla la palla nelle traslocazioni. • Lancia preciso al compagno • Usa molti modi di lanciare | <ul style="list-style-type: none"> • Compilare scheda di osservazione sistematica • Compilare appunti durante o dopo la lezione | |

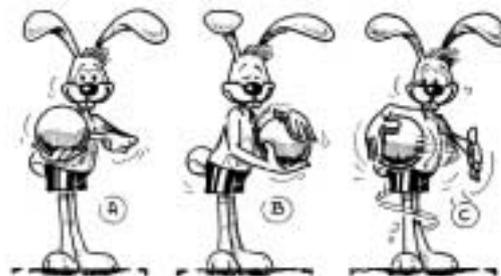


◆ ESERCITAZIONI

● Individuali

- 1) Manipolazione e individuazione di palle di diverse dimensioni, consistenza, peso e colore;
- 2) Lancio a due mani da sotto e ripresa sopra la testa;
- 3) Lancio a una mano e ripresa a due mani;
- 4) Lanciare una palla verso l'alto a riprenderla prima che cada dalla posizione: in piedi, seduti, in ginocchio, decubito;
- 5) Lanciare la palla verso l'alto e riprenderla dopo un rimbalzo, due rimbalzi, ecc; dopo una battuta di mani anteriore o posteriore;
- 6) Lanciare la palla verso l'alto e riprenderla dopo aver toccato il pavimento con una mano, due mani; dopo 1/2 giro su se stessi, un giro completo su se stessi;
- 7) Lanciare la palla verso l'alto facendola passare sotto una gamba, alternare;
- 8) Lanciare la palla contro il muro e riprenderla al volo, dopo un rimbalzo a terra, dopo una battuta di mani avanti o dietro;
- 9) Lanciare la palla contro il muro e riprenderla dopo un piegamento sulle gambe;
- 10) Lanciare contro il muro con cambio del piede avanti;
- 11) Tenere la palla in alto con qualsiasi parte del corpo;
- 12) Lanciare cercando di colpire un bersaglio posto alla parete o a terra;
- 13) Palleggio a terra a una mano alternando mano destra a mano sinistra camminando;
- 14) Palleggiare a una mano alla destra di una linea o alla sinistra;
- 15) Palleggiare a terra a due mani avanzando su di una linea;
- 16) Palleggiare a terra a due mani su di una linea, arresto lancio della palla da sotto e ripresa a due mani sopra la testa;
- 17) Come l'esercizio 15 senza spostamento dei piedi dopo l'arresto;
- 18) Da vicino alla rete/elastico lanciare la palla oltre la rete/elastico e indietreggiare ad ogni lancio positivo.

Obiettivo: *Familiarizzazione con la palla*



Dare a ciascun bambino un pallone e lasciare che familiarizzi con l'attrezzo, manipolandolo liberamente



Il bambino può iniziare ora ad esercitarsi nel controllo del rimbalzo della palla a terra, a due mani.



Progressivamente i bambini dovranno riuscire a palleggiare a terra controllando il pallone con una sola mano.



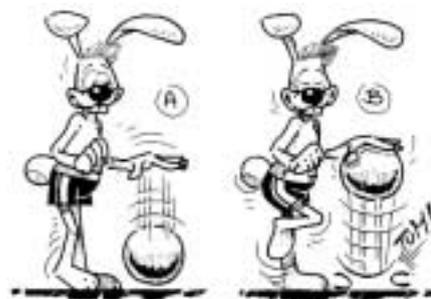
- **A coppie**

- 1) Lancio e ripresa in forma libera prima senza rete, poi con la rete/elastico tra i due;
- 2) Lanciare e prendere con mani sopra la testa, senza rete/elastico poi con rete elastico;
- 3) Alunni posti su due file che si fronteggiano il primo della fila lancia nel modo stabilito e corre in coda alla propria fila;
- 4) come 3, dopo il lancio l'alunno corre in coda alla fila opposta;
- 5) Lanci e riprese a due mani sopra il capo da una distanza variabile;
- 6) Lanci a una mano e ripresa a due mani alternando mano destra a mano sinistra;
- 7) Lanci a due mani e ripresa dopo un rimbalzo a terra;
- 8) Dalla posizione in ginocchio seduti sui talloni inviare la palla al compagno a due mani sopra la testa.



Quando l'insegnante ritiene che i bambini padroneggino, con una certa tranquillità, il palleggio a terra con una mano, può abbinare all'intervento degli arti superiori quello degli arti inferiori.

I bambini dovranno palleggiare una volta con il sinistro avanti, una volta con il destro, sino a quando non avranno acquisito una completa padronanza dei movimenti.



Come proposto nella figura precedente far palleggiare a terra prima con la sinistra e poi con la destra. Questa semplice esecuzione di palleggio può essere abbinata a una flessione dell'arto inferiore contrario alla mano che palleggia, come illustrato nella figura.



Lo stesso esercizio può essere eseguito in posizione accucciata.

Obiettivo: *Controllo ed autogestione della palla con esercizi-gioco di rafforzamento dei vari tipi di traslocazione*

Esercizi:

- I bambini devono far scorrere, mentre camminano, la palla lungo le linee del campo, cercando di controllarla sempre. Questo esercizio può essere eseguito una volta con la mano destra, una volta con la sinistra.



- Lo stesso esercizio può essere eseguito camminando all'indietro. L'insegnante dovrà spiegare ai bambini che la velocità d'esecuzione non ha molta importanza; dovranno invece fare molta attenzione a non perdere la palla.



- In questo esercizio sono abbinati controllo della palla e traslocazione laterale. I bambini devono far scorrere la palla lungo le linee del campo di Minivolley una volta a destra e una a sinistra.



- Tutti i bambini, con una palla, eseguono un giro della palestra con andatura laterale, palleggiando davanti a loro, in terra, prima con due mani, poi con una sola: se si dirigono verso destra palleggeranno con la mano sinistra e viceversa.



◆ ATTIVITÀ LUDICA

● Pesciolini nella rete:

Gruppo diviso in due: uno è disposto in cerchio e deve cercare di colpire con la palla i componenti del secondo gruppo che si muovono all'interno del cerchio. Chi viene colpito è eliminato (stabilire in anticipo la zona del corpo che può essere colpita: ad esempio dalla cintura in giù).

● Palla prigioniera:

Squadre A e B disposte nelle due metà campo divise da rete o elastico.

La squadra A lancia la palla, se un componente della squadra B prende la palla al volo, il componente di A che l'ha lanciata passa nel campo avversario come prigioniero.

Potrà essere liberato solo intercettando un lancio fatto da un compagno di squadra. Vince la squadra che, dopo un lasso di tempo predeterminato ha più prigionieri.

● La patata bollente:

Squadre A e B divise dalla rete/elastico, gli alunni devono rilanciare nel minor tempo possibile la palla nel campo avversario; vince la squadra che non si trova in possesso della palla allo scadere del tempo stabilito.

● Gioco dei 10 passaggi:

Due squadre disposte in campo liberamente.

La squadra A per segnare punto deve riuscire ad effettuare 10 passaggi senza che gli avversari intercettino la palla. Se la squadra B intercetta il pallone inizia a sua volta il conteggio dei passaggi. Vince chi riesce a fare 10 passaggi consecutivi.

● Palla tra le gambe:

Tutti i bambini si dispongono in cerchio (se sono più di 15 si fanno due gruppi) e stanno a gambe divaricate a contatto tra loro con i piedi. Per eliminare i compagni è necessario colpire con forza il pallone e farlo passare tra le gambe degli stessi. Si può stabilire di colpire la palla:

- solo col palmo della mano dx;
- solo col palmo della mano sx;
- con il palmo di entrambe.

● Palla rilanciata con 1 rimbalzo:

Gruppo disposto metà da una parte e metà dall'altra della rete.

Si prende la palla dopo un rimbalzo e si rilancia entro 3". Si fa punto tutte le volte che la palla non viene afferrata dopo un rimbalzo, vince la squadra che totalizza per prima 15 punti.

● Palla rilanciata:

Squadre A e B disposte nelle due metà campo, diviso dalla rete/elastico.

Gli alunni devono lanciare la palla cercando di non farla afferrare agli avversari.

Si fa punto tutte le volte che la palla cade all'interno del campo avversario. Se chi lancia non riesce ad inviare la palla nel campo avversario e questa cade nel proprio campo è punto per gli avversari.

Vince la squadra che per prima totalizza 15 punti.



OBIETTIVO: Saper intercettare la palla. Sviluppo e stabilizzazione.

| Materiali e mezzi | Organizzazione della classe | Metodo |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 palla per ogni bambino • Palline da tennis • Rete o elastico o nastro o corda che divide longitudinalmente la palestra • Nastro adesivo di carta per tracciare campi | <ul style="list-style-type: none"> • Schieramento libero • A coppie contrapposte • In fila • Due per ogni campo | <ul style="list-style-type: none"> • Assegnazione di compiti • Risoluzione di problemi • Ogni esercizio-gioco va eseguito con la progressione in graduale crescente difficoltà: <ul style="list-style-type: none"> – palla che rotola – palla che rimbalza – palla che vola |
| DESCRIZIONE | ESERCITAZIONI | GIOCHI |
| <p>Situazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Io e la palla lanciata da un mio compagno-avversario • Nell'1 contro 1 si possono usare i seguenti sistemi di controllo della palla: <ul style="list-style-type: none"> – A Lancia la palla oltre la rete con due mani sopra il capo. B ferma sopra il capo e ripalleggia oltre la rete – A mette in gioco (battuta) la palla con un palleggio. B respinge in palleggio • Attenzione puntata sugli spostamenti degli arti inferiori per l'intercettazione della palla, avanti indietro, a destra, a sinistra | <p>Individuali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corro, inseguo, fermo la palla che rotola lanciata dall'insegnante • Lancio la palla avanti alto: corro - rimbalzo della palla - vado sotto la palla e la blocco sopra il capo • Come l'esercizio precedente con la palla che vola (prenderla al volo) <p>A coppie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A lancia corto, lungo, laterale a sinistra e a destra B si sposta, va sotto la palla e blocca sulla propria testa o respinge in palleggio Ogni 10 lanci - cambio di compiti. • Uno al di qua e uno al di là dalla rete: traslocazioni laterali lanciandosi la palla con spinta-palleggio • A coppie palleggio continuato contando i palleggi fino all'errore. Gara di continuità <p>N.B. Vedi altre esercitazioni nelle pagine che seguono.</p> | <p>Minivolley</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 contro 1 • 1 palla ogni 2 allievi. • Gioco: <ul style="list-style-type: none"> – “Prendere e palleggiare” – palleggiare e battere in palleggio (vedi pag. 63). • Introduzione della tecnica del palleggio da fermo e con spostamenti. • Giocare al tie-break (sistema di punteggio in cui ogni azione è un punto). • Tattica: <ul style="list-style-type: none"> – Difendo il mio spazio – Attacco lo spazio avversario <hr/> <p>ATTIVITÀ LUDICA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • L'orologio (vedi pag. 20) |



| PROBLEMI | SOLUZIONI | VARIANTI |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Arriva tardi nell'intercettazione. • Non "legge" i movimenti del compagno che gli lancia la palla | <ul style="list-style-type: none"> • Riportare l'attenzione sul proprio corpo (arti inferiori). Eseguire spostamenti senza palla • Esercitarsi da solo lanciando la palla contro il muro ed intercettandola • Esercitarsi a coppie con palla che rotola | <ul style="list-style-type: none"> • Giocare l'1 contro 1 bloccando e lanciando la palla bassa e palleggiando la palla alta • Respingere in palleggio ogni palla |
| <hr/> VERIFICA <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Esegue gli spostamenti avanti-indietro • Esegue gli spostamenti laterali. • Collega gli spostamenti con il palleggio | <hr/> VALUTAZIONE <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Compilare scheda di osservazione sistematica • Compilare appunti durante o dopo la lezione | |



◆ ESERCITAZIONI

● Individuali con palla

- 1) Lancio a due mani da sotto e ripresa sopra la testa.;
- 2) Lancio a terra e dopo il rimbalzo ripresa sopra la testa;
- 3) Lancio dal basso a due mani contro il muro e ripresa a due mani sopra alla testa.;
- 4) Spinta a due mani dalla posizione di palleggio controllando che la traiettoria sia solo verticale e ripresa sopra capo:
 - con battuta di mani
 - con piegamento sulle gambe
 - con 1/4 di giro
 - con 1/2 giro
- 5) Spinta-palleggio e ripresa a due mani sopra capo dopo un passo destro o sinistro.;
- 6) Spinta-palleggio, un rimbalzo a terra della palla e ripresa a due mani sopra la testa;
- 7) Spinta-palleggio contro il muro e ripresa a due mani sopra la testa:
 - con un rimbalzo a terra
 - con battuta di mani
 - ecc...
- 8) Da in ginocchio seduti sui talloni, spinta-palleggio contro il muro:
 - variante con un ginocchio a terra e alzandosi in piedi
- 9) Da 1-2 metri spinta-palleggio al di là della rete e ripresa dopo 3-2-1 rimbalzi;
- 10) Sul posto effettuare una spinta-palleggio in verticale e, mantenendo la posizione delle mani respingere invece con la fronte (come il colpo di testa nel calcio).

● A coppie

- 1) Lanci e ripresa a due mani sopra il capo da una distanza variabile;
- 2) Lancio e ripresa a due mani sopra il capo con la rete o l'elastico tra i due;
- 3) A è in ginocchio seduto sui talloni, invia la palla a B in spinta-palleggio che la rinvia facendola rotolare a terra
 - idem utilizzando il palleggio
- 4) A è con un solo ginocchio a terra, invia la palla a B in palleggio; 10 esecuzioni con il ginocchio destro a ter-

ra e 10 con il ginocchio sinistro; tra A e B cambio di compiti dopo 10 ripetizioni;

- 5) Seduti a terra a gambe divaricate a circa 2 metri uno dall'altro spinta-palleggio:
 - idem in palleggio;
- 6) A, è seduto su di una panca, una sedia, un gradino, respinge in palleggio alzandosi in piedi; B recupera la palla e la restituisce facendola rotolare a terra. Dopo 10 ripetizioni cambio di compiti tra A e B;
- 7) Spinta-palleggio e ripresa dopo un rimbalzo a terra, prima senza la rete in mezzo, poi con la rete tra i due:
 - idem in palleggio;
- 8) A e B sono uno di fianco all'altro: A lancia la palla in avanti alto, B la ferma sopra il capo dopo un rimbalzo.
 - idem con ripresa al volo.
- 9) A e B sono uno dietro l'altro: A lancia la palla da sotto a destra o sinistra, B riprende sopra il capo dopo un rimbalzo oppure al volo.
 - idem respingendo in palleggio.
- 10) A e B sono posizionati uno al di là e uno al di qua della rete: A lancia la palla corta a B che si sposta in avanti e ferma la palla sopra il capo o respinge in palleggio.
 - idem con spostamento all'indietro B partirà da vicino a rete.
 - Dopo 10 ripetizioni cambio.
- 11) A al di qua e B al di là della rete: traslocazioni laterali lanciandosi la palla con spinta-palleggio.
 - idem in palleggio.
- 12) Allievi disposti su due file una di fronte all'altra: il primo effettua una spinta-palleggio e si sposta in coda alla propria fila.
 - idem spostandosi in coda all'altra fila.
 - idem in palleggio.
- 13) A coppie gara di continuità tra le coppie, prima senza la rete, poi con la rete tra i due.



Obiettivo: Sviluppo della capacità d'intercettazione della palla. Inizialmente gli esercizi prevederanno la palla che **rotola** a terra per facilitare il compito, in seguito la palla sarà fatta **rimbalzare** per aumentare il quoziente di difficoltà. In ultimo è prevista l'intercettazione al **volo**.

Esercizi:

- Come nella figura, l'insegnante lascia rotolare la palla a terra, il bambino parte con il destro avanti (A) e deve fermare la palla con il sinistro avanti (B).
- Ripetere al cambio del piede di partenza e di quello di arresto.



Palla che rotola

- L'insegnante fa rotolare la palla a terra, il bambino deve rincorrerla e riuscire a sedersi sopra con la pianta dei piedi aderente al pavimento, come mostrato nella figura.



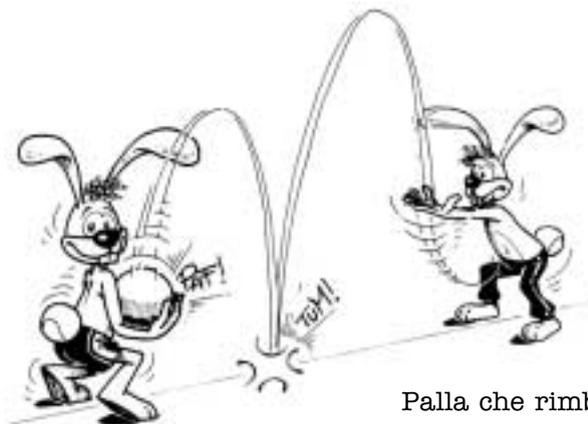
Palla che rotola

- Utilizzando le linee del campo, l'insegnante fa rotolare la palla a terra, il bambino deve andarla a fermare prima che la palla sorpassi la linea laterale.



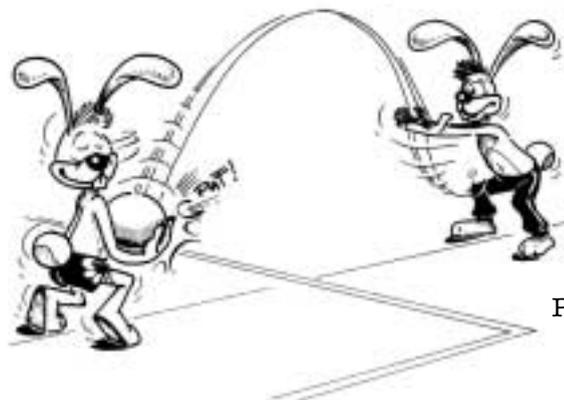
Palla che rotola

- I bambini si dispongono in fila per uno, l'insegnante lancia la palla ed i bambini devono andare a prendere la palla al primo rimbalzo. Questo esercizio va effettuato una volta liberamente, la seconda invece con la posizione del corpo accucciato come illustrato nella figura. (Se la palla è a sinistra i bambini dovranno avere avanti il piede sinistro e viceversa).



Palla che rimbalza

- Stesso esercizio, ma la palla va presa prima che rimbalzi.



Palla che vola



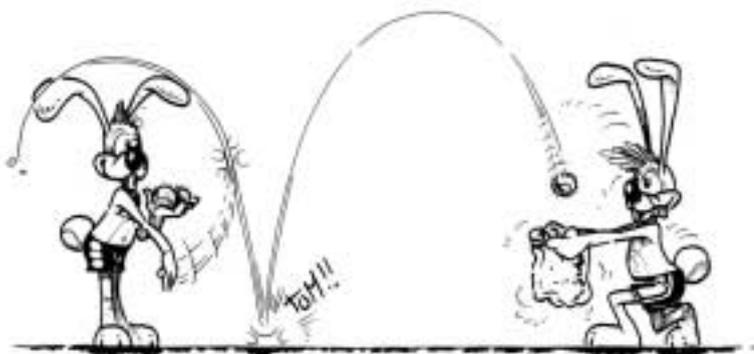
Obiettivo: Qualificazione dell'intercettazione

Esercizi:

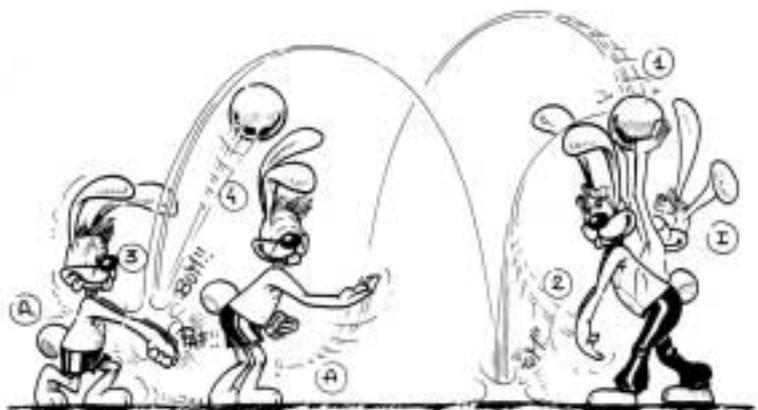
- Questo esercizio è costruito utilizzando delle palle da tennis ed un sacchetto di plastica per ciascun bambino. Come illustrato nella figura, l'insegnante fa rimbalzare in terra la pallina ed il bambino deve recuperarla facendola entrare nel sacchetto.



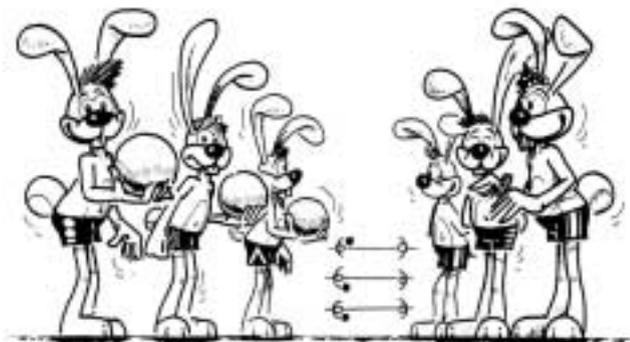
- Lo stesso esercizio può essere svolto facendo eseguire un'accucciata nella fase della presa. L'insegnante, in seguito, può lanciare la pallina senza rimbalzo aumentando la difficoltà dell'esercizio.



- È un'esercitazione a coppie: A lancia la palla ad una o due mani verso I che deve afferrarla, a due mani in alto (1) e batterla in terra (2), A deve recuperarla in bagher (3-4).



- I bambini sono schierati di fronte a coppie con una palla (distanza circa 6 metri). A lancia la palla a B, prima con due mani dal basso, poi una volta con la destra ed una volta con la sinistra. L'esercizio si articola su 4 lanci diversi della palla: 1. corto in avanti; 2. lungo in avanti; 3. a destra; 4. a sinistra. B non deve far cadere la palla in terra. Lo stesso esercizio va effettuato con la posizione accucciata. Quando la palla è a destra, B deve portare l'arto inferiore destro avanti e viceversa.



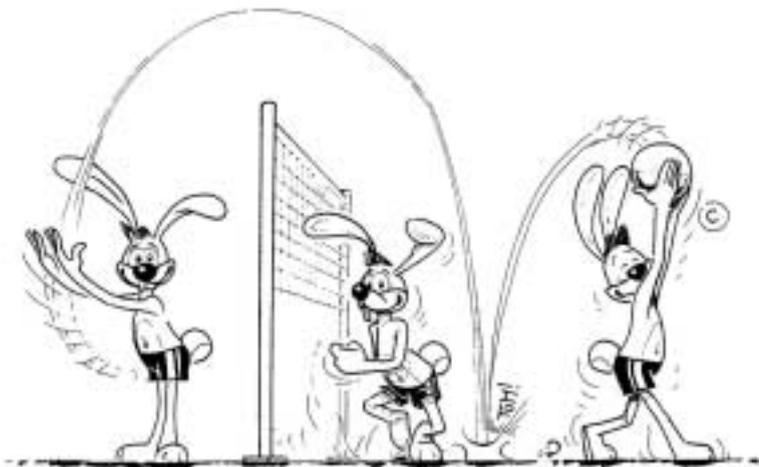
È importante far notare ai bambini che possono “leggere” la direzione della palla dalla posizione delle mani dei compagni ed anticipare la traiettoria.

Obiettivo: *Precisione nel lancio e consolidamento delle capacità d'intercettazione della palla.*

- Questo esercizio si svolge in tre fasi: il bambino deve lanciare la palla oltre la rete, passare velocemente al di là e riprendere la palla al primo rimbalzo. Spiegare con cura ai bambini che un lancio preciso e ben calibrato facilita l'esecuzione dell'esercitazione.



- Lo stesso esercizio può essere eseguito come è illustrato nella figura che segue. Il bambino, spalle alla rete, lancia la palla a due mani da sotto, passa la rete, stavolta all'indietro e prende la palla al primo rimbalzo. In seguito la fase di presa e di intercettazione deve essere eseguita con una rotazione del piano frontale. Si inviteranno i bambini a rivolgere la fronte verso punti diversi della palestra.



- Un altro esercizio proposto è il seguente: l'insegnante deve dividere il campo in 4 settori disegnandoli a terra con il gesso o con nastro adesivo colorato. Il bambino lancia la palla oltre la rete, indicando prima il settore dove la lancerà. Poi come nell'esercizio precedente, passa sotto la rete per afferrare la palla al primo rimbalzo. Può essere l'insegnante stesso ad indicare invece il settore dove la palla deve essere lanciata. Per questo esercizio il lancio può essere effettuato a due mani da sotto o dall'alto.

◆ ATTIVITÀ LUDICA

L'orologio

- Tre bambini per questo gioco: il n. 1 in possesso della palla, il n. 2 al centro di un cerchio segnato al suolo e dal quale si dipartono, nelle quattro direzioni cardinali, altrettante linee contrassegnate dai numeri 3 - 6 - 9 - 12, infine il bambino n. 3 alle spalle del n. 2, esternamente al cerchio. Il n. 3 segnala al n. 1 il punto dove deve lanciare la palla ed il n. 2 rapidamente, dal centro del cerchio si sposta per respingere con precisione in palleggio. Dopo alcune fasi di gioco si opera una rotazione dei giocatori nei vari ruoli.



OBIETTIVO: Saper cambiare direzione alla palla.

| Materiali e mezzi | Organizzazione della classe | Metodo |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 palla ogni bambino • Rete/elastico o nastro o corda... • Nastro adesivo di carta | <ul style="list-style-type: none"> • A coppie contrapposte • A gruppi di 3 e 4 • In fila • Due per ogni campo | <ul style="list-style-type: none"> • Scoperta guidata • Assegnazione di compiti • Risoluzione di problemi |
| DESCRIZIONE | ESERCITAZIONI | GIOCHI |
| <p>Situazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intercettare la palla ed assumere un atteggiamento degli arti inferiori e del corpo rivolti nella direzione verso la quale si vuole inviare la palla. | <p>Individuali:</p> <p>1) Lancio - corro - blocco - lancio con i piedi ed il corpo rivolti verso la direzione nella quale voglio mandare la palla. Eseguo con palla: che rotola, che rimbalza, che vola, in senso orario ed antiorario.</p> <p>2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancio - respingo - blocco • Lancio - respingo - blocco - lancio in senso orario ed antiorario • L'esercizio di cui sopra con palla sempre respinta prima in palleggio poi bagher <p>NB Vedi altre esercitazioni nelle pagine che seguono.</p> | <p>Minivolley</p> <p>1 Contro 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 palla ogni 2 allievi. <p>Partite 1 contro 1</p> <p><i>Gioco: "Bagher e battuta":</i> (vedi pagine 67 e 72)</p> <ul style="list-style-type: none"> • con l'utilizzo del solo bagher e della battuta dal basso • con l'utilizzo del solo palleggio e della battuta dal basso <p><i>Gioco "Doppio palleggio":</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • con l'utilizzo di 2 tocchi prima di inviare la palla nell'altro campo • Si possono sperimentare i 3 tocchi • Il 3° tocco potrebbe essere un palleggio in salto (attacco) <hr/> <p>ATTIVITÀ LUDICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vedi le proposte (pagina 20) |
| PROBLEMI | SOLUZIONI | VARIANTI |
| <ul style="list-style-type: none"> • Quando i bambini respingono in palleggio ed in bagher sbagliando la posizione degli arti inferiori <hr/> <p>VERIFICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa eseguire 6/7 volte su 10 la battuta nell'altro campo • Sa dirigere il palleggio nei punti vuoti dell'altro campo • Sa dirigere il bagher nei punti vuoti del campo avversario • Sa giudicare bene il dentro - fuori della palla | <ul style="list-style-type: none"> • Ripetere gli esercizi proposti con situazioni più semplici, tipo palla bloccata e palla che rotola, per consolidare gli spostamenti degli arti inferiori <hr/> <p>VALUTAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compilare scheda di osservazione sistematica • Si può osservare anche se la palla rimane di più in aria durante il gioco | <ul style="list-style-type: none"> • Partite con l'utilizzo di due tocchi alternati (se il 1° è palleggio il 2° è bagher e viceversa) |



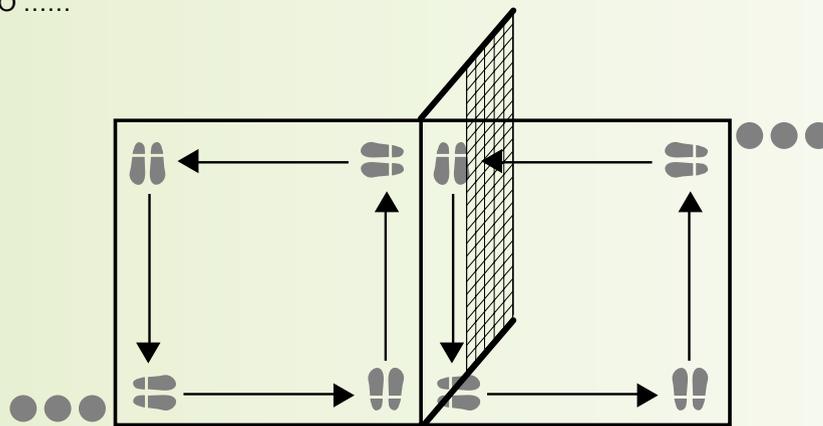
◆ ESERCITAZIONI

Obiettivo: *Cambio di direzione della palla*

Esercizio N.° 1

LANCIO - CORRO - BLOCCO - LANCIO - CORRO

1 palla ciascuno
con i piedi ed il corpo rivolti verso la direzione
nella quale voglio mandare la palla.
Eseguire in senso orario ed antiorario.



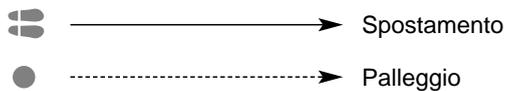
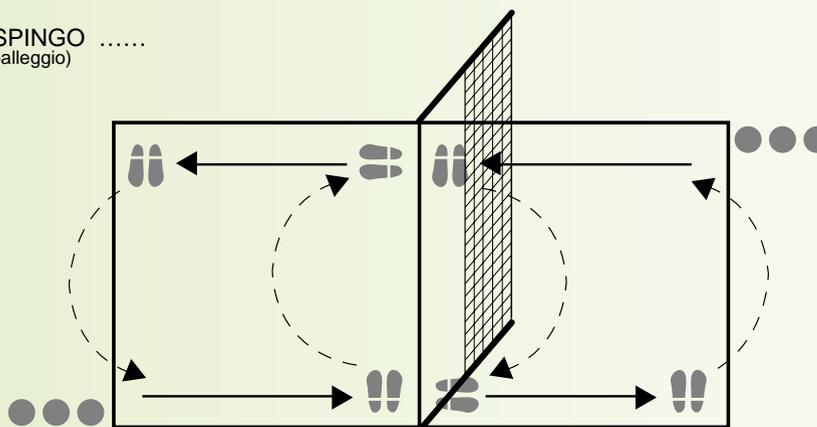
Esercizio N.° 2

LANCIO - RESPINGO - BLOCCO - LANCIO - RESPINGO

(in palleggio)

(in palleggio)

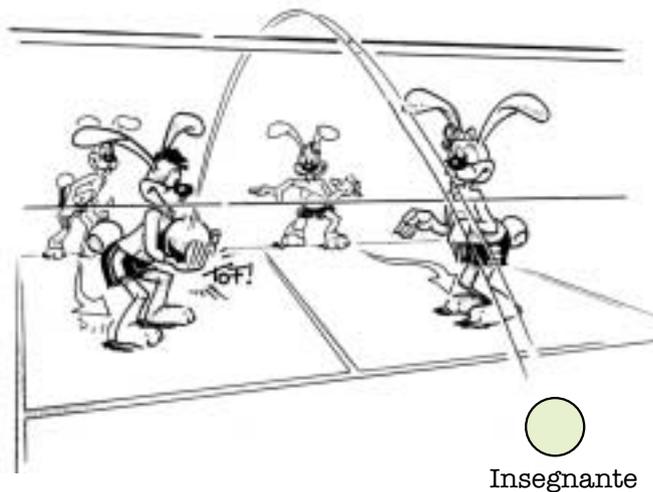
Con i piedi rivolti verso la direzione
in cui respingo in palleggio
eseguire in senso orario
ed antiorario



Obiettivo: *Cambio di direzione della palla*

Esercizi:

- L'insegnante può ora organizzare dei giochi con lanci a coppie o a gruppi di quattro, utilizzando il campo di Minivolley. L'obiettivo di questi giochi è quello della **difesa del proprio spazio**.
I presupposti didattici sono: il miglioramento della precisione nel lancio e l'adeguamento alla posizione bassa nella fase dell'intercettazione.
Il gioco può essere reso più complesso variando la posizione prima dell'intercettazione.
In questi primi giochi non è previsto il passaggio al compagno se i bambini sono divisi in gruppi.
Quando l'insegnante introdurrà il passaggio della palla ad un componente dello stesso gruppo il bambino che la intercetta e vuole passarla deve porsi con il piano frontale rivolto verso il compagno e gli arti inferiori asimmetrici come proposto nella figura (lancio dell'insegnante).

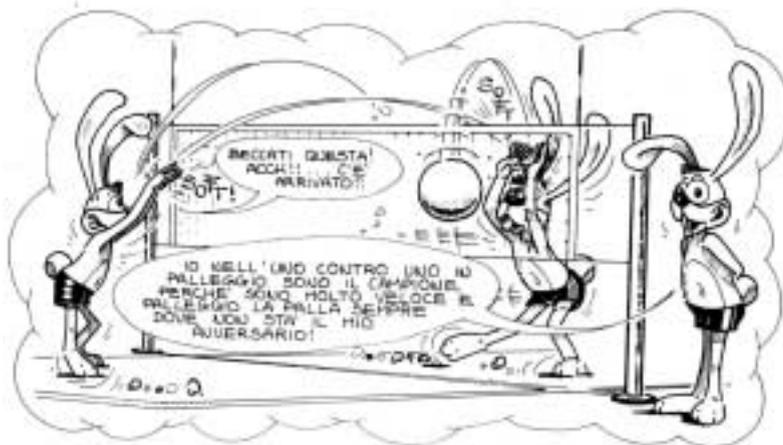


Insegnante

- Ancora un esercizio a coppie: A e B sono l'uno di fronte all'altro. B lancia la palla in bagher alle spalle di A; A deve voltarsi (A'), palleggiare la palla ed andare subito a recuperarla (A'') nella posizione "accucciata". In questa esercitazione l'insegnante deve prestare attenzione alla corretta dinamica degli arti inferiori nella fase di palleggio.



- L'insegnante può organizzare a questo punto dei giochi con 1 contro 1 con il palleggio a coppie, utilizzando il campo di Minivolley.



Questo passaggio dal palleggio frontale a quello angolare rappresenta un compito motorio di notevole difficoltà; questo momento deve essere ben preparato in precedenza, nel capitolo delle traslocazioni, ed in seguito nelle esercitazioni con la palla, utilizzando inizialmente traiettorie più semplici: palla che rotola a terra o che rimbalza.

OBIETTIVO: Saper difendere il proprio spazio.

| Materiali e mezzi | Organizzazione della classe | Metodo |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 palla per ogni bambino • Rete elastico o nastro o corda • Nastro adesivo • Molti campi tracciati per l'1 contro 1 | <ul style="list-style-type: none"> • A coppie • In riga • In fila • Due per ogni campo | <ul style="list-style-type: none"> • Assegnazione di compiti • Risoluzione di problemi |
| DESCRIZIONE | ESERCITAZIONI | GIOCHI |
| <p>Situazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • introduzione del concetto di difesa: la palla non deve cadere nella propria metà campo • condizionare l'attacco avversario lasciando intenzionalmente libera una zona del campo | <p>Individuali:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) una fila di bambini, ognuno con una palla, esegue la battuta dal basso. Un compagno, nell'altro campo, intercetta, nel modo più facile bloccando la palla prima che cada sul suo campo. Dopo 10 battute cambio <p>A coppie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) come l'esercizio precedente, difendendo uno spazio diviso a metà con un compagno. Dopo 10 battute scambio tra i due. Dopo 20 battute altri due a ricevere la battuta. 3) mi autolancio la palla e attacco il campo avversario, dove è libero, in palleggio. Prima dell'attacco A deve stare o in un settore o nell'altro <p>N.B. Vedi altre esercitazioni nella pagine che seguono</p> | <p>Minivolley</p> <p>1 Contro 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partite con l'utilizzazione di tutti i fondamentali appresi (palleggio, bagher, battuta) e di 1, 2, 3 tocchi di palla a scelta del giocatore • Cercare di eseguire l'attacco allo spazio avversario con un palleggio in salto a due mani (vedi pag. 75) <hr/> <p>ATTIVITÀ LUDICA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Vedi le proposte a pagine 35 e seguenti. |
| PROBLEMI | SOLUZIONI | VARIANTI |
| <ul style="list-style-type: none"> • Inadeguata posizione di attesa dell'attacco • Sfiducia nella possibilità di riuscire nella difesa del proprio spazio <hr/> <p>VERIFICA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Riesce a toccare la palla in difesa ? <p><input type="checkbox"/> sempre <input type="checkbox"/> qualche volta <input type="checkbox"/> raramente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riesce a respingere correttamente la palla in difesa? <p><input type="checkbox"/> sempre <input type="checkbox"/> qualche volta <input type="checkbox"/> raramente</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ricercare con l'allievo la posizione corretta • far eseguire esercizi di difesa di media difficoltà gratificando l'allievo ogni volta che riesce almeno a toccare la palla <hr/> <p>VALUTAZIONE</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Compilare scheda di osservazione sistematica. | <ul style="list-style-type: none"> • Partite con due e poi tre tocchi obbligatori • Partite con tre tocchi obbligatori e l'attacco in salto ad 1 mano |

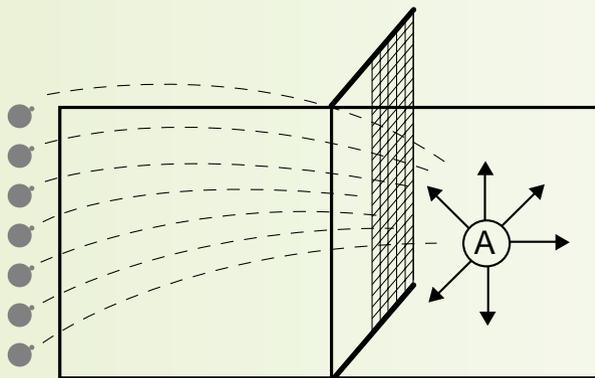


◆ ESERCITAZIONI

Obiettivo: *Saper difendere il proprio spazio*

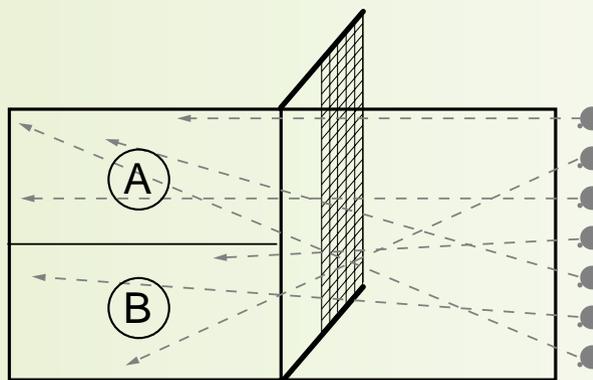
Esercizio N.° 1

- Battuta a turno
- Intercettazione della palla bloccandola prima che cada a terra sul proprio campo.
- Cambio di A dopo 10 battute.



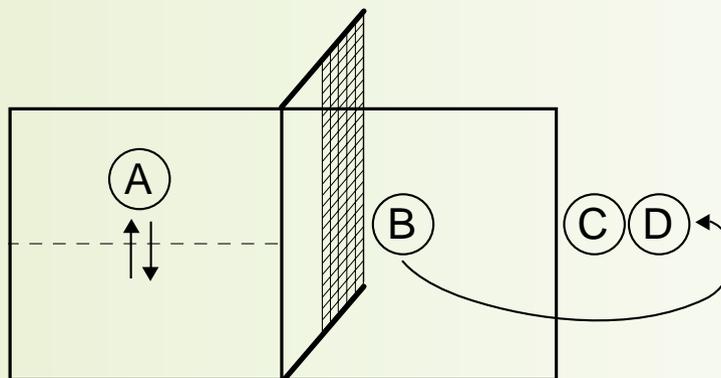
Esercizio N.° 2

- Battuta a turno
- Difesa di uno spazio diviso a metà con un compagno intercettando e bloccando la palla come l'es. precedente
- Cambio di posto tra A e B dopo 10 battute.
- Cambio di A e B (con altre 2) dopo 20 battute.

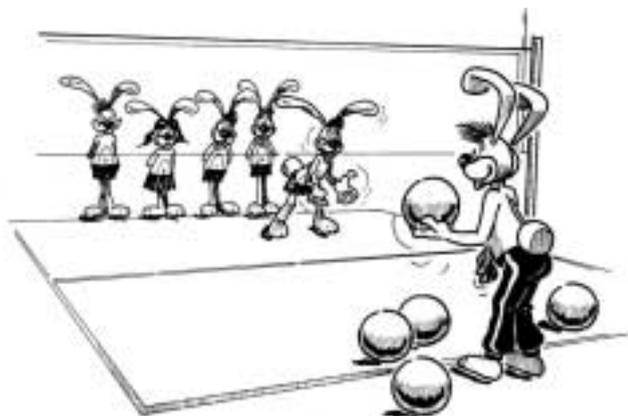


Esercizio N.° 3

- Mi lancio la palla sopra il capo
- Attacco in palleggio il campo avversario inviando la palla nella metà del campo non occupato da A
- A si sposta a suo piacere quando chi attacca si è lanciato la palla sopra il capo
- Cambio di A dopo 10 attacchi in palleggio.
- B, C, D si alternano dopo ogni attacco in palleggio.



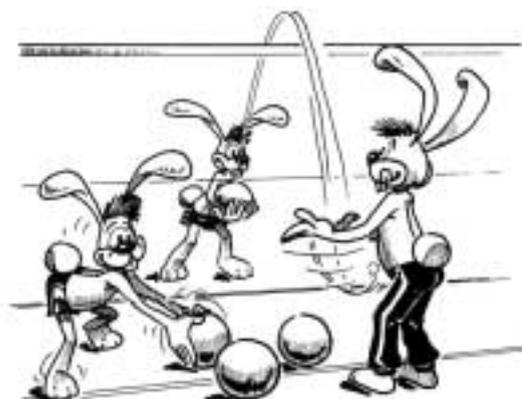
Obiettivo: *Introduzione del concetto di difesa dello spazio della squadra e del proprio spazio (la palla non deve cadere nella mia metà campo).*



Esercizi:

- I bambini sono schierati sulla linea di fondo, uno alla volta si pongono nel centro del campo. L'insegnante lancia un pallone sopra alla rete (la parabola deve essere adattata alle possibilità di ciascun bambino). Il bambino deve prendere la palla, riportarla poi all'insegnante e rimettersi in fila.

- L'insegnante deve dividere il campo in due spazi contraddistinti da D (destra) e S (sinistra). Il bambino che riceve la palla a destra deve intercettarla nella posizione accucciata con il destro avanti; a sinistra al contrario.



◆ **ATTIVITÀ LUDICA** individuale



Battuta a bersaglio.

- Respinta in bagher. Si segna un ampio cerchio in una metà campo e vi si colloca un partecipante al gioco. Gli altri bambini, a turno, eseguono il servizio impegnandosi a far cadere la palla entro i limiti del cerchio ove il difensore provvederà alla ricezione in bagher (gara a bersaglio o gara a respinta dentro il campo avversario)



Quello che fai tu non faccio io

L'insegnante organizza un gioco a coppie: i bambini si dispongono uno in un campo ed uno nell'altro. L'obiettivo del gioco consiste nella difesa dello spazio e nella non ripetizione dello stesso gesto tecnico. Nel rimandare la palla oltre la rete, il bambino ha a disposizione due tocchi, uno in palleggio, l'altro in bagher. Può comunque rinviare direttamente la palla nel campo avversario.



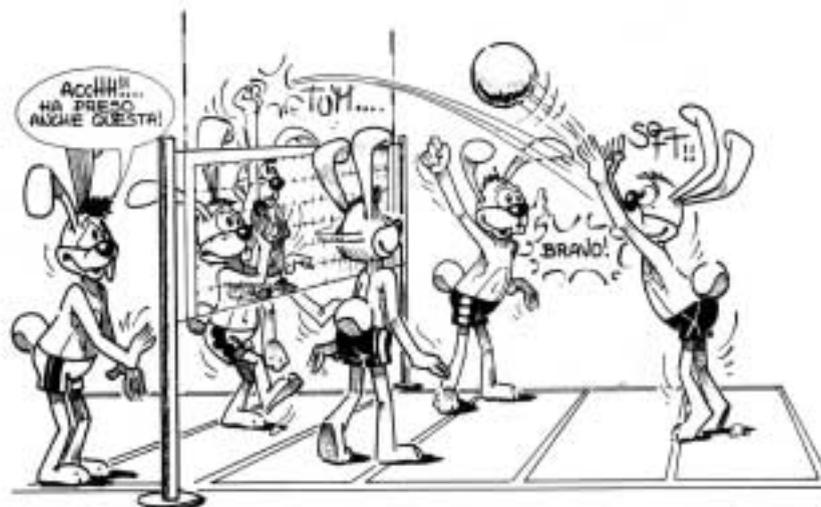
Svuota campo

Due gruppi di concorrenti al di qua ed al di là della rete o funicella.

Il gioco consiste nel recuperare velocemente i palloni che cadono nel proprio campo e rinviarli in quello avversario passando sopra la rete e colpendoli in varie maniere. Vince la squadra che risulterà avere meno palloni sul proprio terreno al termine della fase fissata per il gioco. (3/4 minuti)
N.B. Metà palestra è il mio campo, l'altra metà è il tuo.

Gara a punti

Sei partecipanti divisi in due squadre sulle due metà campo ed un pallone. I concorrenti, a turno, eseguono il servizio e ruotano mentre gli avversari si impegnano ad eseguire il rinvio. La squadra che tocca la palla ma non riesce nel rinvio perde due punti; la squadra che non tocca affatto la palla perde tre punti come pure la squadra del battitore che fallisce il servizio.



OBIETTIVO: Saper eseguire ed utilizzare nel gioco il palleggio angolare di alzata.

| Materiali e mezzi | Organizzazione della classe | Metodo |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 palla per ogni bambino • Rete elastico o nastro o corda • Nastri adesivi • Campi tracciati: 6x4,5 | <ul style="list-style-type: none"> • A coppie • A terzine • A quartine | <ul style="list-style-type: none"> • Assegnazione di compiti • Scoperta guidata |
| DESCRIZIONE | ESERCITAZIONI | GIOCHI |
| <ul style="list-style-type: none"> • Si può partire anche per il 2 contro 2 dalla traccia seguita per l'1 contro 1: <ul style="list-style-type: none"> – prendere e lanciare – palleggio – bagher e palleggio – la messa in gioco sarà effettuata prima con il lancio dal basso e poi con la battuta di sicurezza | <ul style="list-style-type: none"> • A terzine: <div style="text-align: center;"> </div> <p>Due tocchi</p> <ul style="list-style-type: none"> • A palleggia a C, • C esegue palleggio angolare a B che invia ad A che blocca e riparte; <p>N.B. rotazione in senso orario ogni 10 palleggi di partenza;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come il precedente con il passaggio iniziale di A diretto su B che in palleggio angolare invia a C • Come il precedente con A che inizia con 1 battuta <p>Tre tocchi</p> <ul style="list-style-type: none"> • A palleggia a C B avanza vicino alla rete C palleggia a B B ripalleggia a C che esegue un attacco in salto; • Minipartita con tre tocchi a palla sempre bloccata poi sequenza a palla bloccata o respinta | <p>Minivolley 2 contro 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partite 2 contro 2 con l'utilizzazione di tutti i fondamentali e la triangolazione del passaggio con tre tocchi obbligatori • Palleggio di alzata in angolazione con il cambio di direzione • Usare solo il palleggio • Usare solo il bagher • Usare palleggio e bagher |
| | | <hr/> <p>ATTIVITÀ LUDICA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Vedi le proposte a pagina 20 |



| PROBLEMI | SOLUZIONI | VARIANTI |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Il palleggio di alzata non riesce bene | <ul style="list-style-type: none"> • Riproporre le esercitazioni sul cambio di direzione fatte per l'1 contro 1 | Partita 2 contro 2 <ul style="list-style-type: none"> • con obbligo di un tocco • con obbligo di 2 tocchi • con obbligo di 3 tocchi il 3° in attacco in salto ad una mano |
| <hr/> VERIFICA <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Sa eseguire il palleggio angolare di alzata qualche volta • Sa eseguire spesso il palleggio angolare • quando non riceve non avanza • quando non riceve avanza vicino a rete | <hr/> VALUTAZIONE <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Compilare scheda di osservazione sistematica. • Compilare appunti durante o dopo la lezione. | |



OBIETTIVO: Saper interagire con il/la mio/a compagno/a.

| Materiali e mezzi | Organizzazione della classe | Metodo |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 palla ogni 2 - 4 bambini • Nastro o rete che divide a metà uno spazio-campo • Nastro carta adesiva per linee | <ul style="list-style-type: none"> • A coppie • A coppie contrapposte | <ul style="list-style-type: none"> • Risoluzione di problemi |
| DESCRIZIONE | ESERCITAZIONI | GIOCHI |
| <ul style="list-style-type: none"> • Interagire significa collaborare con l'intento di raggiungere uno scopo comune. • Familiarizzare con sistemi e forme di divisione ed utilizzo di uno spazio comune. • Riuscire a passarsi la palla rispettando quanto sopra. | <p>1) A di fronte a B, si passano la palla liberamente, contando ad altavoce i passaggi riusciti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ogni volta che cade la palla ricominciano a contare da zero, cercando di fare almeno un passaggio in più. <p>N.B. Stimolare il ricordo del proprio record (meglio se ad ogni lezione). Il record rappresenta il proprio limite; tentare di superare i propri limiti è elemento essenziale per il miglioramento.</p> <p>2) Battimuro. A di fronte alla parete, vi lancia la palla contro e lascia spazio in modo che B partendo dietro ad A, possa afferrarla o respingerla senza farla cadere. Tutto ciò contando ad alta voce.</p> <p>3) Io lancio, tu ...fai centro in palleggio tu attacchi tu tu</p> <p>N.B. vedi i disegni della pagina che segue</p> | <p>Minivolley 2 contro 2</p> <hr/> <p>ATTIVITÀ LUDICA</p> <p>1) Palla rilanciata 2 contro 2, con cambio di posto laterale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chi prende la palla la lancia subito nel campo avversario e poi ci si cambia di posto. <p>2) Palla rilanciata 2 contro 2, con cambio di posto avanti-dietro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Può lanciare nel campo avversario solo chi stà vicino alla rete. • Subito dopo il lancio si cambia di posto (se necessario chi lancia dice ad alta voce "cambio"!) <p>N.B. vedi i disegni delle pagine seguenti.</p> |



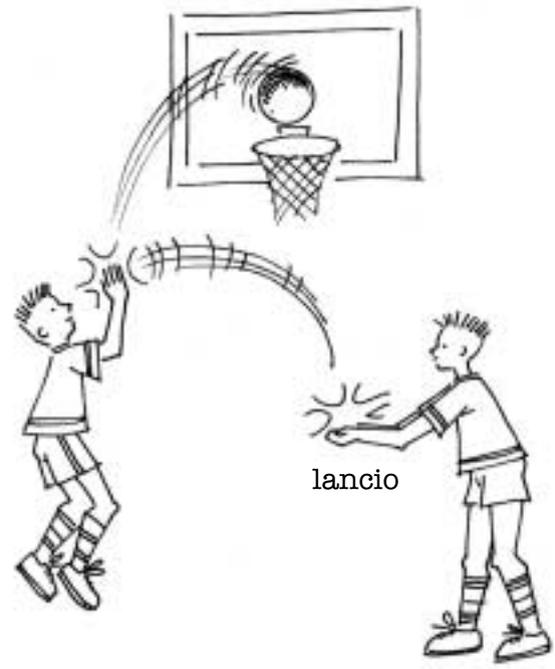
| PROBLEMI | SOLUZIONI | VARIANTI |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Egocentrismo ancora molto marcato Difficoltà di comunicazione Carenze nel controllo della palla <hr/> VERIFICA <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Conta a voce alta Ricorda il record Comunica con il/la compagno/a Lascia subito spazio al compagno/a Riesce a fare un passaggio preciso | <ul style="list-style-type: none"> Valutare l'adeguatezza delle attività proposte Proporre il gioco 1 contro 1 o comunque giochi ed esercizi con una palla tutta per se Far scegliere il/la compagno/a che preferisce, senza imposizioni Inserimento della regola: dire "MIA" prima di prendere la palla. Pronunciare ad alta voce il nome del compagno/a prima di passargli/le la palla Invitare i bambini a ripetere alcuni giochi-esercizi per conto proprio anche a casa <hr/> VALUTAZIONE <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Compilare scheda di osservazione sistematica Compilare appunti durante o dopo la lezione | <ul style="list-style-type: none"> Variare i sistemi di controllo della palla: <ul style="list-style-type: none"> – bloccata e rilanciata – bloccata e respinta – colpita, fermata e rilanciata – solo colpita liberamente – solo colpita con gesto tecnico appropriato |

◆ ESERCITAZIONI

Obiettivo: *Saper interagire con il compagno.*

Esercizi





... e altro

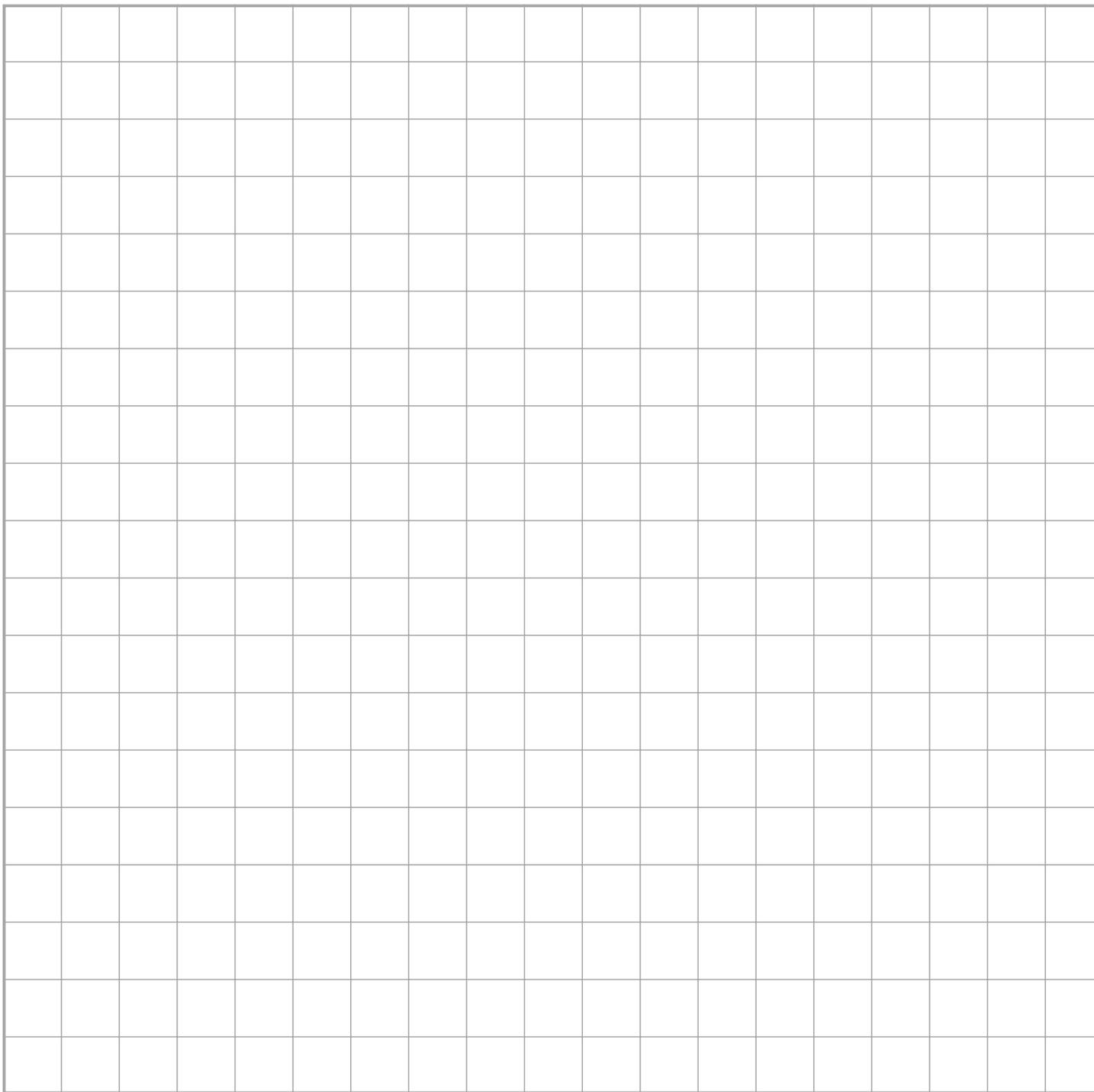
◆ ATTIVITÀ LUDICA

N. 1

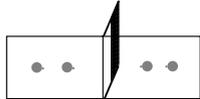
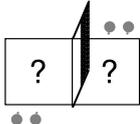
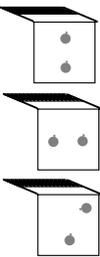
Cambio di posto dopo aver lanciato

N. 2





OBIETTIVO: Saper definire come dividersi lo spazio e assegnare le competenze.

| Materiali e mezzi | Organizzazione della classe | Metodo |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 palla ogni 4 bambini • Nastro o rete che divide a metà uno spazio-campo • Nastro carta adesiva per linee | <ul style="list-style-type: none"> • Disporsi a coppie contrapposte | <ul style="list-style-type: none"> • Risoluzione di problemi |
| DESCRIZIONE | ESERCITAZIONI | GIOCHI |
| <ul style="list-style-type: none"> • Capacità di valutare dove mettersi per riuscire a dividere equamente lo spazio da coprire o difendere • Nel Minivolley, considerare dimensioni e caratteristiche del proprio campo, capacità di intercettazione e controllo della palla, ecc., decidere come mettersi in ricezione ed in difesa • <i>Considerazione:</i> "Dove è opportuno che mi metta io e dove il mio compagno, quando aspettiamo che l'avversario invii la palla nel nostro campo?" | <ul style="list-style-type: none"> • Correre liberamente dentro il campo di pallavolo, cercando di occupare gli spazi vuoti che si creano a causa degli spostamenti • Utilizzando le linee dei campi segnati solitamente in palestra (volley, basket, tennis, pallamano, ecc.) o tracciandone di apposite, correre sempre pestando la linea che si preferisce. Cercare di evitare di incontrarsi con uno dei compagni/e, cambiando direzione opportunamente all'incrocio con altre linee. All'ALT (o fischio o altro) dell'insegnante, occupare equamente tutto lo spazio palestra | <p>Minivolley 2 contro 2</p> <p>1) Campo lungo e stretto</p>  <p>2) Campo corto e largo</p>  <p>3) Su campo piccolo e quadrato</p>  <p>4) Su campo grande e quadrato</p> <p>Quale soluzione?</p>  |



| PROBLEMI | SOLUZIONI | VARIANTI |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Divisione della palestra in campi di diverse dimensioni | <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzo di nastro segnaletico (facile da mettere e togliere). | <ul style="list-style-type: none"> • Variare i sistemi di controllo della palla (vedi schede precedenti) • Squadre di 3 bambini in modo che uno a turno, restando fuori campo, possa osservare senza l'assillo del controllo della palla e interagire da un'ottica diversa con i compagni |
| <hr/> <p>VERIFICA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • È cosciente della necessità di definire con il compagno una strategia di copertura del campo • È cosciente della differenza tra ricezione e difesa • Sperimenta soluzioni diverse • Comunica con il compagno sul tema in questione | <hr/> <p>VALUTAZIONE</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Compilare scheda di osservazione sistematica. • Compilare appunti durante o dopo la lezione. | |



OBIETTIVO: Saper definire un sistema di comunicazione (verbale e non) e saperlo utilizzare.

| Materiali e mezzi | Organizzazione della classe | Metodo |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 palla ogni 4 bambini • Nastro o rete che divide a metà uno spazio-campo • Nastro carta adesiva per linee | <ul style="list-style-type: none"> • A coppie • A coppie contrapposte • A terzine | <ul style="list-style-type: none"> • Scoperta guidata |
| DESCRIZIONE | ESERCITAZIONI | GIOCHI |
| <ul style="list-style-type: none"> • Saper comunicare al compagno/a le proprie intenzioni quando la palla sta per arrivare. • Comunicare al compagno/a come si valuta la parabola della palla che sta per arrivare ("CORTA!", "FUORI!", ecc.). • Rinforzare la valutazione che il compagno fa del proprio colpo (alzata, palleggio e/o bagher di ricezione o ricostruzione ecc.) pronunciando un termine-giudizio: <ul style="list-style-type: none"> – bassa – corta – lunga – laterale – staccata, ecc. • Affinare un'adeguata terminologia, giusto tono vocale e prontezza. "Comunico il prima possibile, conciso, forte e deciso!" | <ol style="list-style-type: none"> 1) <ul style="list-style-type: none"> • A passa la palla a B che comunica il suo giudizio e ripassa ad A 2) <ul style="list-style-type: none"> • In tre, passarsi la palla pronunciando "MIA" prima del tocco (o presa) ed il nome del compagno/a a cui si vuole passare 3) <ul style="list-style-type: none"> • A tira la palla nel campo avversario • B e C, uno davanti all'altro, la ricevono respingendola direttamente nel campo avversario, ad A • B appena si accorge che non dovrà intervenire, perché la palla lo stà sorpassando, si sposta lateralmente, continuando a seguire la parabola e comunicando ad alta voce la sua valutazione | <ul style="list-style-type: none"> • Gioco Palla Rilanciata o Minivolley 2 contro 2 con l'obbligo di pronunciare ad alta voce il punteggio, prima di mettere in gioco la palla • Durante il gioco comunicare secondo quanto appreso nelle esercitazioni |



| DESCRIZIONE | ESERCITAZIONE | METODO |
|---|---|--|
| | <p>4)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A tira la palla nel campo avversario • B e C, uno di fianco all'altro, la ricevono respingendola direttamente nel campo avversario, ad A • Chi la respinge dice "MIA", mentre l'altro pronuncia ad alta voce la sua valutazione (corta, fuori, ecc.) | |
| <p>VERIFICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scheda di osservazione compilata dai ragazzi stessi che a turno osservano i compagni | <p>VALUTAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dice "MIA" sempre mai qualche volta <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> • Si sposta quando la palla è diretta verso il compagno dietro? subito mai non lo fa <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> • Pronuncia il nome del compagno a cui invia la palla? sempre mai qualche volta <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> • È preciso ed usa i termini appropriati quando deve giudicare la palla passatagli dal compagno in alcune esercitazioni? si abbastanza no <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <p>VARIANTI</p> <p>Variare i sistemi di controllo della palla.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bloccata e Rilanciata • Bloccata e Colpita • Colpita, Fermata e Rilanciata • Colpita liberamente • Colpita con gesto tecnico appropriato |



OBIETTIVO: Saper collegare il momento della battuta con la successiva azione di difesa

| Materiali e mezzi | Organizzazione della classe | Metodo |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 palla per ogni bambino / ogni 2/4 bambini • Campi tracciati • Rete o nastro o corda o elastico • Nastro adesivo per le linee | <ul style="list-style-type: none"> • A coppie • A coppie contrapposte | <ul style="list-style-type: none"> • Ripetizione di esercitazioni specifiche |
| DESCRIZIONE | ESERCITAZIONI | GIOCHI |
| <ul style="list-style-type: none"> • Saper battere correttamente, entrare subito in campo ed assumere un'adeguata posizione di attesa • Tale posizione deve agevolare l'intervento sulla palla che l'avversario cerca di far cadere nel mio campo. | <p>1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A batte da fondo campo, poi entra e si prepara in posizione d'attesa • B riceve bloccando la palla, attende che A entri in campo e dopo aver verificato che la posizione d'attesa sia corretta, gli rilancia la palla che A ferma per poi eseguire un'altra battuta <p>2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una palla ciascuno. A batte e poi entra in campo pronto ad intercettare il lancio teso di B. • B lancia teso contro A e poi va a recuperare la palla respinta, possibilmente prima che rimbalzi, mentre A recupera la palla che aveva battuto in precedenza e si prepara per un'altra battuta; <p>3)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A batte, poi entra in campo pronto ad intercettare l'attacco di B (posizione d'attesa) • B nell'altro campo, intercetta la battuta di A bloccando la palla, si avvicina alla rete ed attacca in salto • A intercetta l'attacco di B bloccando la palla (vedere varianti) e si prepara per un'altra battuta <p>N.B. Vedi i disegni della pagina che segue</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Palla Rilanciata o Minivolley 2 contro 2 o 3 contro 3, vietando i 3 tocchi, o passaggi, ma con l'obbligo di inviare subito la palla nel campo avversario |



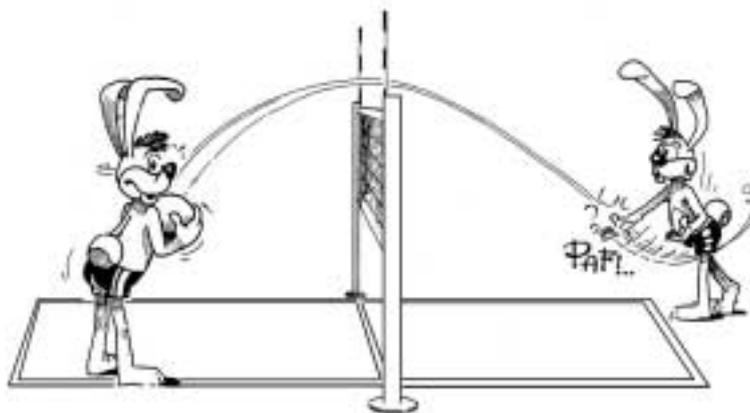
| PROBLEMI | SOLUZIONI | VARIANTI |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà nella gestione di più palloni | <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzo di una sola palla per coppia • Formare gruppi di 3 o 4 bambini in modo che oltre ai 2 che eseguono l'esercitazione, gli altri facciano "assistenza" recuperando e passando la palla • Esercitarsi a coppie con palla che rotola | <p>Variare i sistemi di controllo della palla.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bloccata e Rilanciata • Bloccata e Colpita • Colpita, Fermata e Rilanciata • Colpita liberamente • Colpita con gesto tecnico appropriato |
| <hr/> <p>VERIFICA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Assume subito e correttamente la posizione di attesa • Se NO, quale posizione assume quando aspetta che la palla gli/le arrivi • Batte preciso pur sapendo che il compagno lo aspetta per tirargli addosso la palla • Vuole respingere la palla in difesa anche quando arriva forte o ha paura • Quando il compagno/a non lancia o attacca esattamente addosso, tenta comunque di andare sempre a toccare la palla | <hr/> <p>VALUTAZIONE</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Appunti durante e/o dopo la lezione, di ciò che si ritiene significativo annotare, per successivi interventi mirati o individualizzati | |



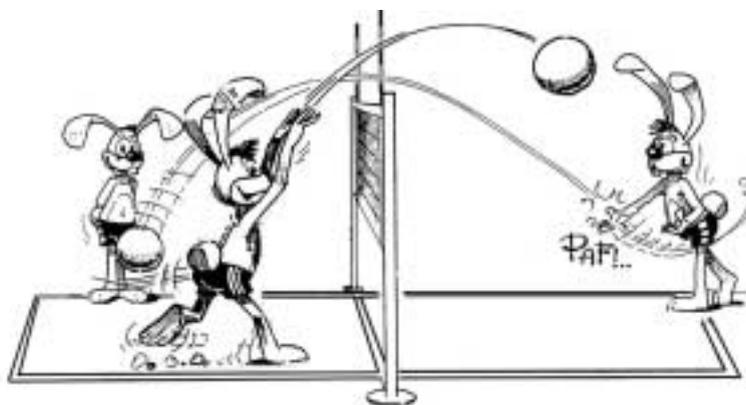
◆ ESERCITAZIONI

Obiettivo: Saper collegare il momento della battuta con la successiva azione di difesa

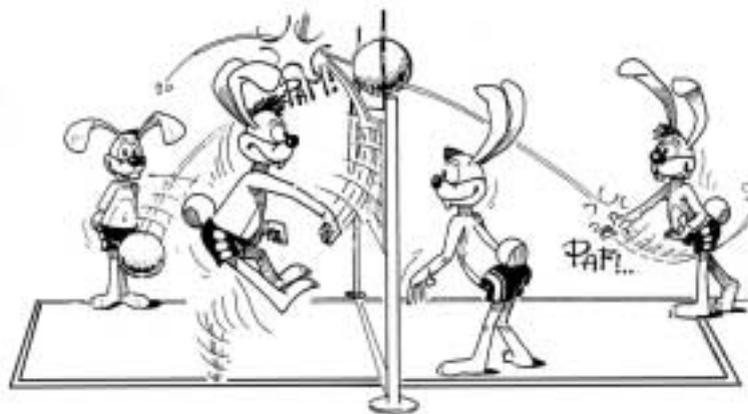
Esercizio 1

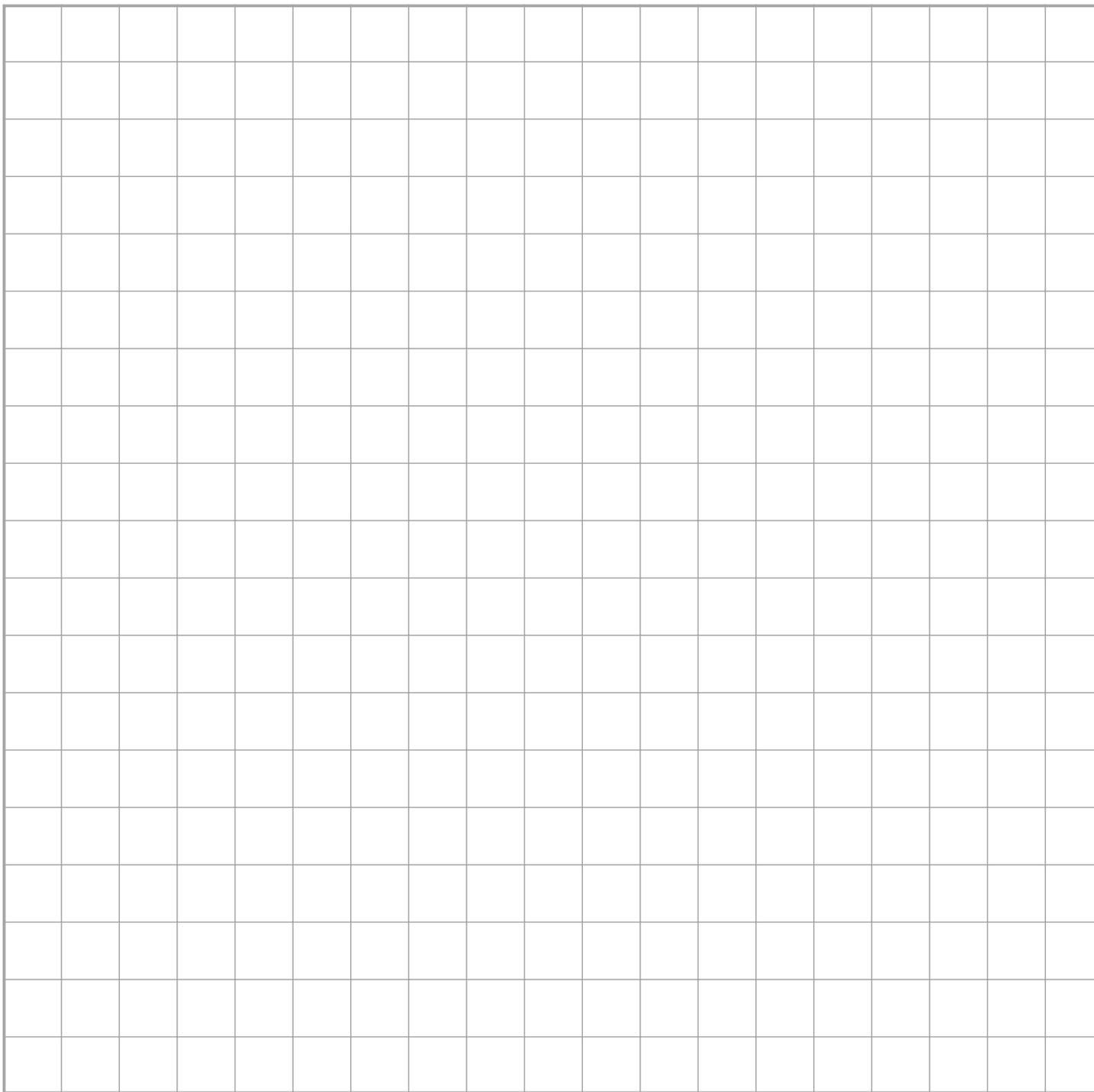


Esercizio 2



Esercizio 3





OBIETTIVO: Saper definire un sistema di ricezione della battuta

| Materiali e mezzi | Organizzazione della classe | Metodo |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 palla ogni 6 bambini • Campi tracciati • Rete o nastro o corda o elastico • Nastro adesivo per le linee | <ul style="list-style-type: none"> • Con 6 campi possono giocare (3 e 3) 36 bambini | <ul style="list-style-type: none"> • Scoperta guidata |
| DESCRIZIONE | ESERCITAZIONI | GIOCHI |
| <ul style="list-style-type: none"> • Capacità di valutare come organizzarsi in ricezione in funzione di battuta avversaria • Caratteristiche mie e dei miei compagni • Capacità di scegliere come dividersi spazio e competenze all'inizio dell'incontro • Capacità di modificare la divisione dello spazio e le competenze durante l'incontro, quando è necessario | <ul style="list-style-type: none"> • 2 squadre di 3 bambini. I componenti della squadra A con una palla ciascuno, eseguono a turno il servizio da fondo campo. • I componenti della squadra B, una volta decisa la disposizione che valutano migliore, ricevono con l'obiettivo di 3 ricezioni giuste consecutive. Per ricezione "giusta" s'intende la possibilità di bloccare la palla in posizione di palleggio, senza grosse difficoltà, da parte del giocatore incaricato di effettuare l'alzata. • La disposizione in ricezione può essere modificata in qualsiasi momento ricordando che: <ul style="list-style-type: none"> – ad ogni errore in ricezione si ritorna a 0. – ogni volta che la squadra in ricezione raggiunge l'obbiettivo, la squadra che batteva si dispone in ricezione e viceversa. – in caso di errore al servizio il punteggio non cambia, ma verrà subito effettuato un'altro servizio dal bambino che segue. | <p>Minivolley 3 contro 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su campo 3 x 9 mt. • Su campo 4,5 x 9 mt. • Su campo lungo e stretto (9 x 3 mt.) • Su campo corto e largo (3 x 9 mt.) |



| PROBLEMI | SOLUZIONI | VARIANTI |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Ogni volta che battono su <i>Luigi</i>, questo sbaglia e la squadra in ricezione torna a zero | <ul style="list-style-type: none"> Essendo prioritario il raggiungimento dell'obiettivo, si può accettare che i componenti della squadra in ricezione scelgano di limitare gli spostamenti di <i>Luigi</i> in ricezione "coprendo" una parte della zona di sua competenza | <ul style="list-style-type: none"> Tipo di battuta e distanza da rete dei battitori Ritmo della sequenza di battute |
| <hr/> VERIFICA <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Osservazione sistematica ed eventuale annotazione delle scelte e conseguenti modifiche | <hr/> VALUTAZIONE <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Conteggio di quante battute deve effettuare la squadra A perché la squadra B raggiunga l'obiettivo | |

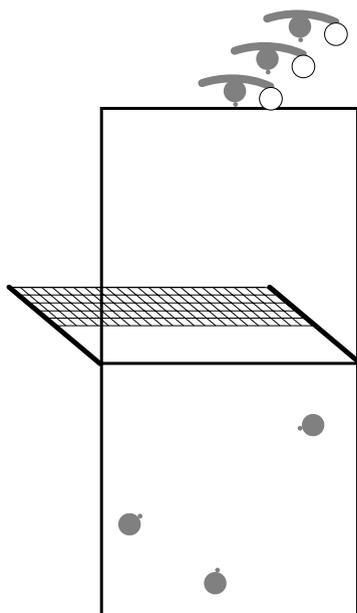


◆ ESERCITAZIONI

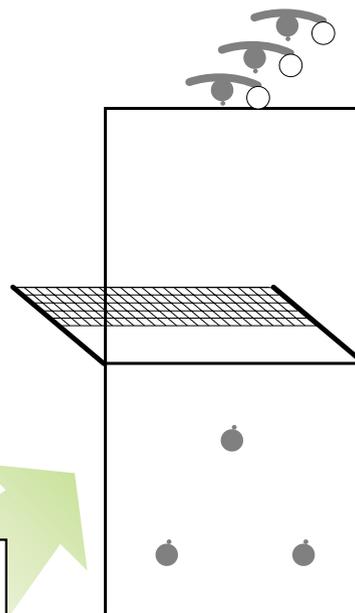
Obiettivo: Saper definire un sistema di ricezione della battuta

Esercizi

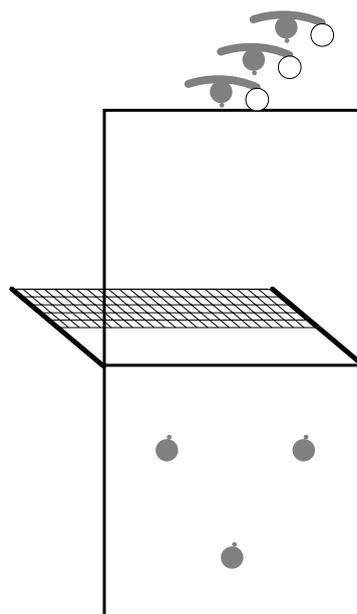
A)



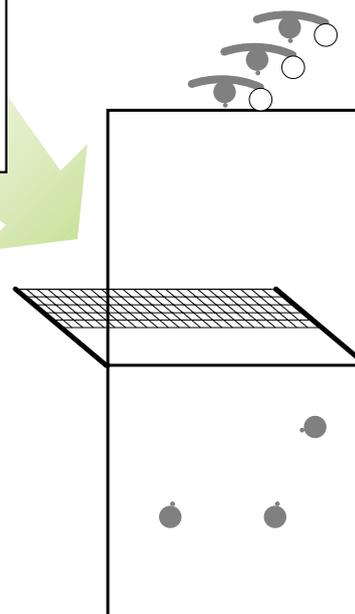
B)



C)



D)



Alcune
possibilità
di disposizione
in ricezione
nel 3 contro 3



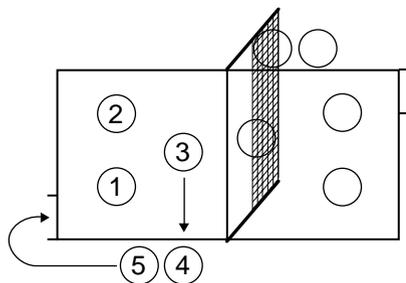
The background features a large, stylized volleyball with a pattern of yellow and green segments. Two hands are shown in a reaching position, one above and one below the ball, rendered in a light green color. A bright orange triangle is positioned on the right side of the image.

Il Minivolley **Caratteristiche** **e Regole di Gioco**

minivolley

CARATTERISTICHE E REGOLE DEL GIOCO

Il minivolley è un gioco collettivo che contrappone due squadre di due o più giocatori su un campo lungo mt. 9 e largo mt. 4,5.



Nelle competizioni ufficiali si gioca con 3 giocatori in campo (3 contro 3) ed eventualmente 1 o 2 giocatori fuori dal campo.

Si suggerisce di utilizzare i due giocatori fuori campo in modo tale che di fatto

nessuno dei 5 componenti si senta una riserva e tutti partecipino al gioco con pari dignità.

I giocatori 1, 2, 3 sono in campo e giocano - 4 e 5 sono momentaneamente fuori campo e non giocano. Al cambio palla ed alla conseguente rotazione al servizio il giocatore 3 esce dal campo ed il giocatore 5 si reca al servizio e partecipa al gioco. E così si continua in modo che ad ogni rotazione ci sia un giocatore che esce dal campo ed uno che partecipa al gioco.

Il terreno è diviso in due parti da una linea centrale, al di sopra della quale è posta una rete, sostenuta ad una altezza che va da mt. 2.00 a 2.10.

Il compito dei giocatori è di inviare, secondo le regole, il pallone nel campo avversario, facendolo passare al di sopra della rete.

SCOPO DEL GIOCO

Ogni squadra deve cercare di far cadere il pallone a terra nel campo avversario.

Squadre e giocatori

I giocatori si piazzano sul campo nel modo più libero. Uno di essi, a rotazione, effettua la battuta per mettere in gioco la palla. Il giocatore non può entrare in campo né toccare la linea di fondo prima di aver effettuato la battuta. Perché

la battuta sia valida, la palla non deve toccare la rete, né un compagno, né altro ostacolo al di sopra od al lato del campo, né cadere al suolo al di fuori del terreno di gioco. Il contatto del giocatore con la palla può avvenire con ogni parte del corpo.

Il contatto deve essere breve e simultaneo.

Dopo un massimo di tre tocchi la palla deve nuovamente superare la rete.

La palla non può essere toccata due volte consecutive da parte del medesimo giocatore.

La palla non deve cadere al suolo nel proprio campo, né toccare alcun ostacolo al di sopra od al lato del terreno di gioco, dopo che un giocatore della squadra l'abbia toccata.

I giocatori non possono mai toccare la rete, inoltre possono calpestare la linea centrale ma non superarla completamente.

Punteggio

◆ Sistema normalmente praticato

La squadra che ha diritto alla battuta segna un punto quando l'avversario commette un fallo.

Una squadra conserva il diritto di effettuare la battuta per tutto il tempo in cui non commette falli.

Quando commetterà il fallo, l'avversario acquista il diritto a battere ma non guadagna il punto (cambio di battuta o cambio palla).

I giocatori di una squadra cambiano posto quando la squadra acquista il diritto di battere, ruotando di un posto in senso orario.

Una squadra vince un set quando giunge al 15° punto a suo favore, con almeno due punti di scarto sull'avversario (15-13) altrimenti si continua sino a che non guadagna 2 punti di scarto (16-14, 17-15).

Una squadra vince la partita quando avrà vinto due set (risultati possibili 2-0, 2-1).

Si possono anche prevedere partite della durata di un solo set (1-0) e di due soli set (risultati possibili (2-0, 1-1).

◆ Sistema usato per il 1996 (cinquantenario della FIPAV)

Gli incontri si svolgono in due set di 25 punti ciascuno per un totale di 50 azioni (25+25) al TIE-BREAK (ogni azione completa, dalla battuta al primo errore di una delle due squadre, equivale ad un punto per la squadra che non ha sbagliato).



Il risultato dell'incontro è dato dalla somma dei punti fatti nei due set.

In caso di parità (25 a 25), chi organizza l'incontro od il torneo può stabilire che la gara termini con un pareggio oppure può far disputare un'ulteriore azione di gioco che designa la squadra vincente.

La rete

Può essere costruita in vari modi, utilizzando una vecchia rete da pallavolo. La rete può essere sostituita anche da uno spago, da un filo, da un elastico. Con i bambini la rete deve essere abbastanza alta, in modo tale che il passaggio del pallone sia lento; questo permette loro di avere più tempo per vedere la traiettoria del pallone e per spostarsi in anticipo per colpirlo.

Arbitraggio

È effettuato, a turno, a carico degli allievi.

Il gioco è diretto da un arbitro che ne fa osservare le regole. L'arbitro dirige la partita fischiando l'inizio del gioco (battuta) o le interruzioni conseguenti al mancato rispetto delle regole.

Le decisioni dell'arbitro sono definitive ed inappellabili.

L'arbitro dirige il gioco con molta tolleranza. Fischia solo quando:

- si tocca la rete (invasione di rete)
- si calpesta, oltrepassandola la linea centrale (invasione)
- si calpesta, oltrepassandola, la linea di fondo quando si effettua la battuta (invasione)
- si ferma la palla nelle mani
- la palla è dentro o fuori
- lo stesso giocatore tocca due volte consecutive la palla
- quattro tocchi della palla da parte della stessa squadra

Le regole sono facili ed i falli ridotti all'essenziale.

Il rispetto ed il fair-play fra coetanei è un comportamento che ha validità educativa.

Tornei

Si potranno organizzare ovviamente piccoli tornei, cercando di scegliere formule che consentano a tutti i partecipanti di disputare un uguale numero di incontri.

Una classifica finale sarà utile per riuscire a collocare ogni

squadra in un quadro di riferimento di valori generali.

Sarà opportuno comunque non enfatizzare il risultato assoluto (quindi nessun premio per il 1°-2°-3° ecc.) ma l'impegno di ciascuno e un riconoscimento premio uguale per tutti.

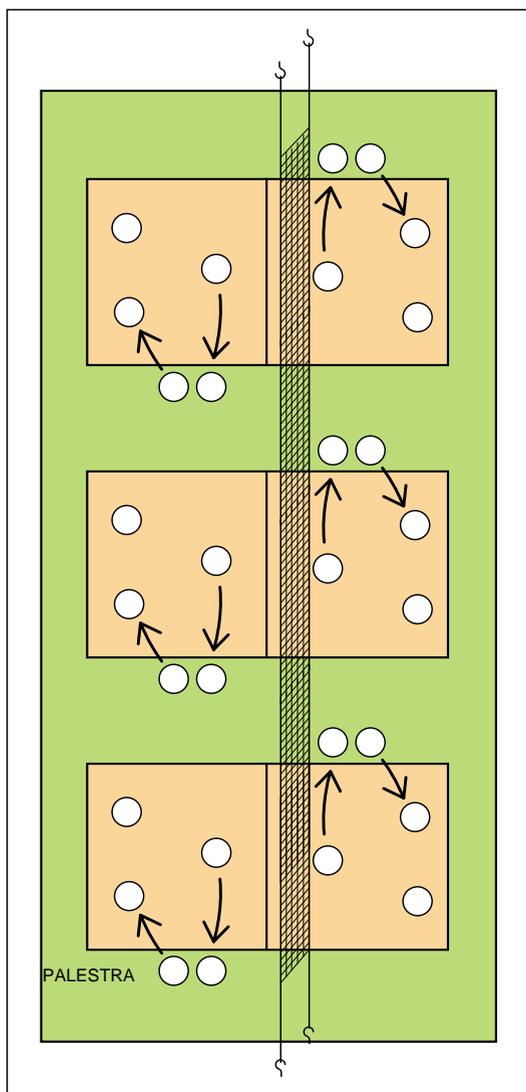


Organizzazione

◆ Come organizzare un torneo

A seconda del tempo, del numero di campi, del numero degli allievi a disposizione, un torneo si può effettuare disputando gli incontri:

- con 1 o 2 sets a tempo (esempio: chi totalizza più punti in 7' - 8' - 9')
- con 1 o 2 sets a 15 punti
- con 1 o 2 sets ad altri punteggi (9 - 10 - 11 punti)



Schema degli incontri per ogni campo

| 3 squadre | 4 squadre | 5 squadre | 6 squadre |
|--------------------------|--|--|---|
| 1 - 2 2 - 3 1 - 3 | 1 - 2 3 - 4 1 - 4 2 - 3 4 - 2 1 - 3 | 4 - 5 1 - 2 3 - 4 1 - 5 2 - 3 1 - 4 5 - 2 1 - 3 3 - 5 2 - 4 | 1 - 2 3 - 4 5 - 6 1 - 4 2 - 6 3 - 5 1 - 6 4 - 5 2 - 3 1 - 5 6 - 3 4 - 2 1 - 3 5 - 2 6 - 4 |
| 2 sets ai 15 | 2 sets ai 15 | 2 sets ai 11 <i>oppure</i> 1 set ai 15 | 2 sets ai 9 <i>oppure</i> 1 set ai 15 |
| Tempo previsto 1h 30' | Tempo previsto 2h 30' | Tempo previsto 2h 30' | Tempo previsto 2h 30' |



Tecnica e Didattica del Minivolley

minivolley

Il palleggio

È il movimento tecnico che permette di respingere, passare ed alzare la palla.

È caratterizzato da un movimento armonico che parte dalla pianta dei piedi e si conclude con il tocco simultaneo delle dita delle due mani sulla palla.

Perché il palleggio risulti corretto è necessario che:

- il giocatore sia piazzato in giusta misura nei confronti della palla; la condizione ottimale è rappresentata dalla palla che spiove sulla fronte del palleggiatore. Qualora tale situazione non dovesse risultare soddisfatta, è necessario realizzarla mediante spostamenti in avanti, indietro, laterali a destra ed a sinistra;
- le gambe del palleggiatore non siano rigide ma semi-piegate e pronte ad eseguire, in scioltezza, qualsiasi movimento;
- che le braccia siano flesse in modo naturale (senza forzare l'apertura dei gomiti o viceversa), e le mani orientate verso la palla, atteggiate a calotta sferica, in modo da formare una idonea sede per ricevere ed eseguire il tocco di rinvio;
- le dita, nel momento della respinta siano in leggera tensione per reagire alla palla e non subirla ed ottenere, come risultato, un tocco netto.

◆ Consigli

- La caratteristica del gioco è quella di saper respingere ed indirizzare la palla senza trattenerla.
- Saper palleggiare significa dare alla partita la continuità necessaria.
- Tutti devono saper palleggiare e alzare la palla al compagno.
- Le alzate è bene che siano sempre effettuate con parabola alta e possibilmente davanti al compagno che si appresta a rinviare, in modo che ci sia tempo e spazio per effettuarla.
- Al bambino diciamo:

Non cercare di fare cose difficili. Ti divertirai di più se farai il passaggio più facile, quello che ti farà sbagliare meno. E per sbagliare meno cerca di avere sempre il tuo corpo rivolto nella direzione dell'alzata o del passaggio.

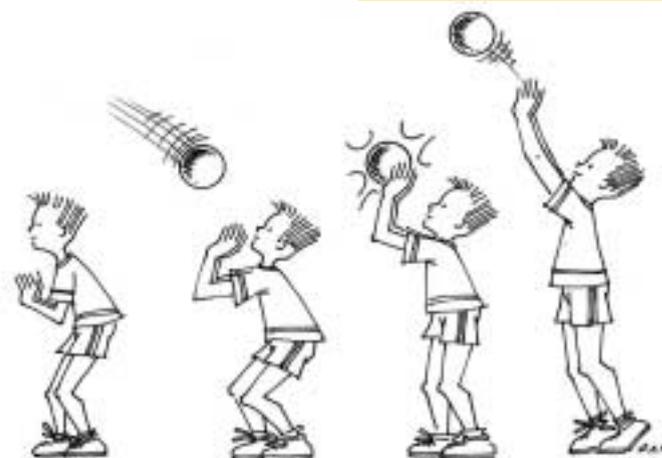
L'immagine intima del palleggio, a livello propriocettivo di rappresentazione mentale, è data da una sensazione globale del corpo che si accorcia e si distende allungandosi verso l'alto.



Attesa

Preparazione

Respinta



Attesa

Preparazione

Respinta



Fasi del palleggio avanti e la posizione delle mani



Correzione del palleggio

Si propongono alcuni esercizi adatti alla correzione dei principali errori di impostazione commessi dai principianti nel palleggio.

| ERRORE | CORREZIONE |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Posizione errata delle mani | <ul style="list-style-type: none"> – A coppie spinta palleggio dalla posizione seduti – A coppie palleggio dalla posizione seduti – Palleggiare a 10 cm. dal muro – Palleggiare a 50 cm. da terra |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Posizione errata delle braccia | <ul style="list-style-type: none"> – Gomiti troppo aperti: seduti con le braccia in posizione di palleggio con la palla medica tra le mani; il compagno fa pressione sulla palla. |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Posizione errata delle gambe | <ul style="list-style-type: none"> – Gambe troppo rigide: seduti sulla panca con i piedi in posizione corretta, palleggiare al compagno situato di fronte distendendo le gambe (alzandosi in piedi). |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Scarso equilibrio | <ul style="list-style-type: none"> – Ricercare la posizione di equilibrio ottimale e verificarla dopo spostamenti di diverso tipo. Gioco 1-2-3 fante cavallo e re fermandosi nella posizione di base. |

◆ Esercitazioni propedeutiche al palleggio

Esercizio n. 1

Questo esercizio, deve essere ripetuto con particolare attenzione alla posizione delle dita sulla palla.



Esercizio n. 2

Il bambino deve far scorrere la palla lungo il muro.



Esercizio n. 3

La posizione delle mani è la stessa ma le braccia sono tese



Esercizio n. 4

Dovete palleggiare sempre controllando la posizione delle mani. Contate anche il numero dei palleggi.



Esercizio n. 5

Quando i bambini hanno acquisito una certa padronanza nel controllo del palleggio contro il muro dovranno esercitarsi ad eseguire lo stesso esercizio partendo da una posizione medio-alta (arti inferiori leggermente piegati). Palleggiando sempre contro la parete devono raggiungere la posizione bassa per poi ritornare alla posizione medio-alta.

Gli arti inferiori, in questo caso sono asimmetrici e la posizione va cambiata (destra o sinistra avanti) ad ogni esecuzione.

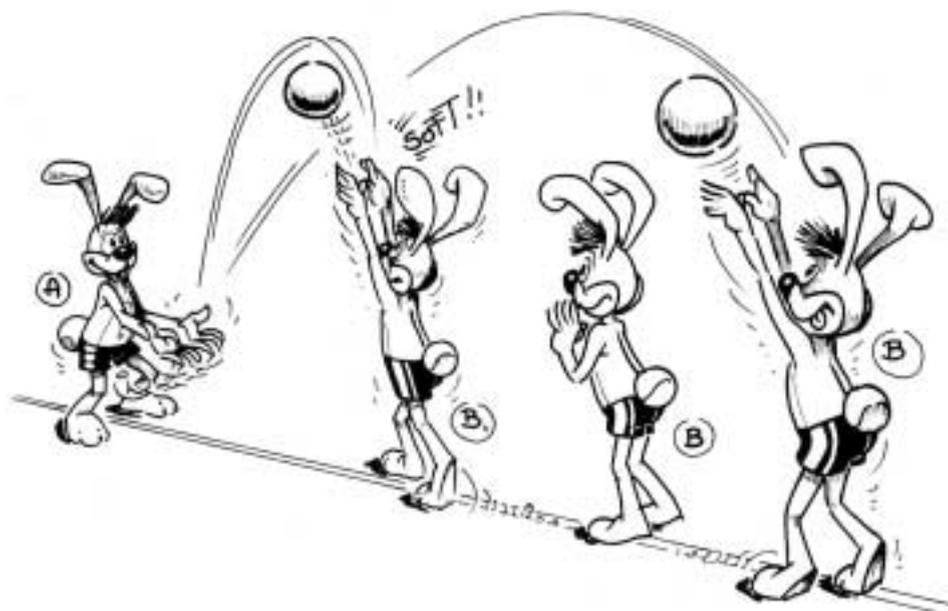
L'insegnante fa aumentare progressivamente nello svolgimento dell'esercizio n.5 la distanza del bambino dal muro (1,5-2,5-3 m). Se nello spazio di gioco non è disponibile un muro per le esercitazioni, l'insegnante farà eseguire questo esercizio lanciando egli stesso, con due mani da sotto, la palla al bambino. In seguito, quando i bambini gestiscono con tranquillità la palla nel palleggio, egli può formare coppie di lavoro dove entrambi i componenti palleggiano, oppure un bambino effettua un lancio ed il compagno palleggia.



Come si deduce dalla descrizione di questi esercizi la precisione dei lanci a due mani da sotto o da sopra, deve essere ben stabilizzata per poter ottenere un buon livello di controllo nella tecnica di palleggio.



Questo è un esercizio da eseguire a coppie; A passa la palla in palleggio o la lancia a due mani da sotto, una volta avanti corta ed una volta lunga dietro. B deve spostarsi dalla sua posizione di partenza ed andare avanti, restituire la palla ad A in palleggio, poi tornare alla sua posizione di partenza ed eseguire lo stesso compito sul passaggio lungo dietro.



Una volta che i bambini hanno appreso a gestire frontalmente e lateralmente la traiettoria con il palleggio devono, in una fase successiva, imparare a modificare nel rinvio la direzione della traiettoria. I bambini, per far ciò, devono ruotare, nel palleggio, il piano frontale, a destra o a sinistra; di conseguenza ruotare anche gli arti inferiori nella direzione in cui vogliono rinviare la palla.



Il bagher

È il movimento tecnico usato per la ricezione dei palloni con traiettoria bassa e veloce.

È consigliabile quindi usare il bagher esclusivamente come primo tocco o per la ricezione di palloni particolarmente impegnativi.

Il bagher è caratterizzato, come il palleggio, da una azione coordinata dagli arti inferiori-busto ed arti superiori per la respinta del pallone che avviene con impatto sugli avambracci.

Perché il bagher risulti **corretto** è necessario che :

- il giocatore si collochi in giusta misura nei confronti della palla. Tale distanza corrisponde allo spazio che intercorre, di massima, a braccia tese avanti fra l'articolazione dei polsi ed il busto;
- l'azione del bagher non si limita al solo moto pendolare delle braccia nell'esecuzione della respinta;
- le braccia sono tese nel momento in cui avviene l'impatto con il pallone. A tal proposito si suggerisce di flettere verso il basso le mani in modo da ottenere, automaticamente, il blocco dell'articolazione dei gomiti.

Allo scopo di meglio comprendere la funzione degli avambracci nell'esecuzione del bagher, è utile ricorrere ad una immagine: una superficie, la più regolare possibile, (per es. una tavola), sulla quale rimbalza la palla. La risposta

sarà perpendicolare se il piano costituito dagli avambracci è parallelo al terreno, in avanti se tale piano è inclinato verso il basso ed indietro se rivolto verso l'alto.

Analogamente si possono ottenere, mediante idonei orientamenti delle braccia, direzioni laterali (a destra od a sinistra) della respinta.

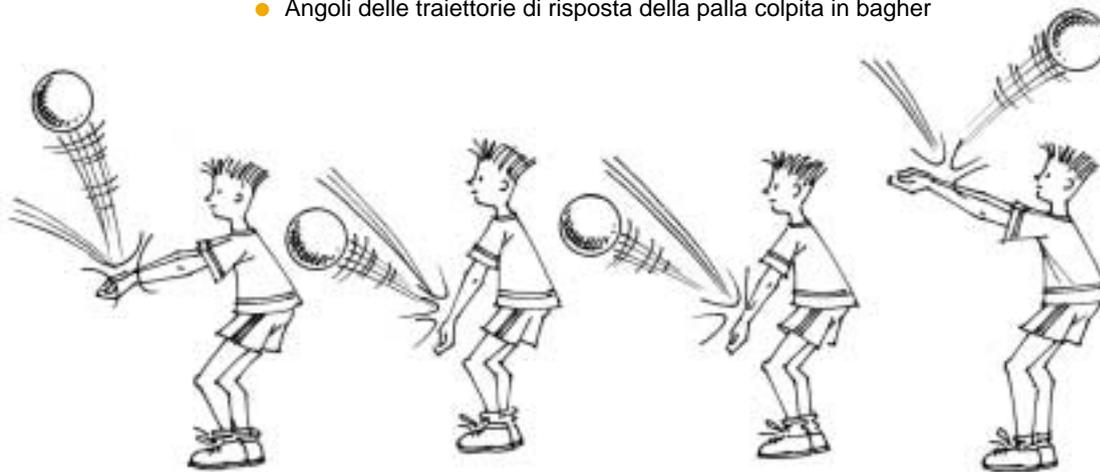
◆ Consigli

- Mettere molta attenzione alla ricezione: ricevendo bene si aiuta la costruzione ed il proseguimento del gioco da parte dei propri compagni di squadra.
- Cercare di fare il primo passaggio molto ampio in modo che il compagno abbia tutto il tempo di effettuare un buon palleggio.
- Possibilmente non respingere mai la palla direttamente nel campo avversario.

Chi intende ricevere la palla avverta i compagni. Chi chiama "mia!" per primo deve ricevere.

"Riuscire a non far cadere la palla a terra sul proprio campo". Questa è la vera, prima regola del gioco del minivolley. L'impegno di un giocatore si misura proprio sulla difesa e sarai bravissimo se riuscirai a salvare almeno la metà dei palloni. Per farlo, osserva sempre gli avversari e cerca di intuire quello che stanno per fare. Se non puoi adoperare il palleggio, usa le due braccia invece di una e non ti tuffare se non è necessario.

- Angoli delle traiettorie di risposta della palla colpita in bagher



È essenziale che l'azione degli arti superiori sia conseguente ad una ricerca della palla effettuata con gli arti inferiori, i quali contribuiscono ai cambiamenti di direzione delle traiettorie e ricercando la frontalità del corpo verso la direzione di destinazione che si vuole dare alla palla.



- FASI TECNICHE DEL BAGHER FRONTALE: Zona di impatto ottimale con la palla nel bagher



Attesa

Preparazione

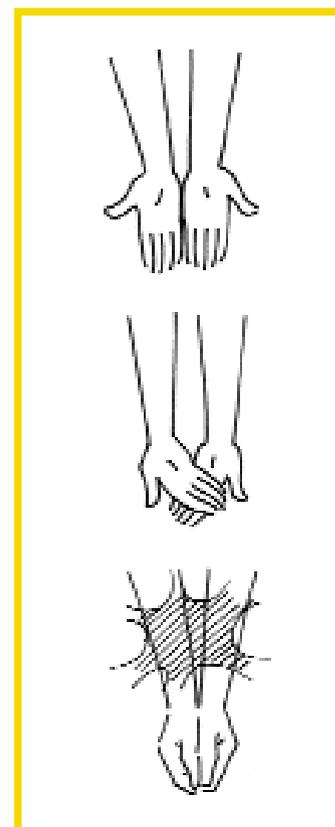
Respinta



Attesa

Preparazione

Respinta



Posizione delle braccia.

Correzione del bagher

ERRORE

- Braccia piegate e movimento oscillatorio
- Palla colpita nelle mani anziché negli avambracci
- Movimento scoordinato braccia-gambe

CORREZIONE

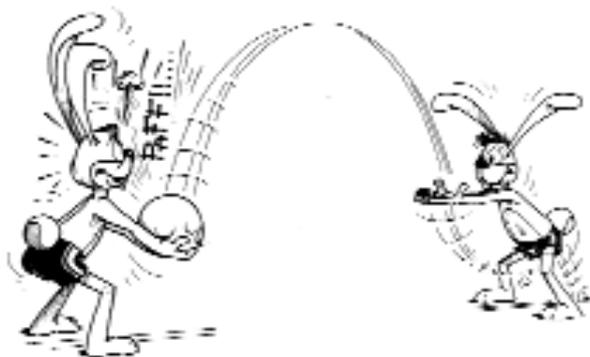
- Bagher di controllo esagerando il piegamento degli arti inferiori
- Bagher contro il muro da: posizione normale, in ginocchio, con un solo ginocchio a terra.
- A coppie. A è in ginocchio seduto sui talloni, B lancia la palla e A respinge alzandosi portando in avanti le spalle.
- A coppie. A in posizione di bagher con una palla medica o palla normale, B fa pressione sulla palla facendo compiere ad A il movimento delle gambe e braccia in successione. Si alterna la posizione degli arti inferiori e si esegue prima ad occhi aperti poi ad occhi chiusi.



◆ Esercitazioni propedeutiche al bagher

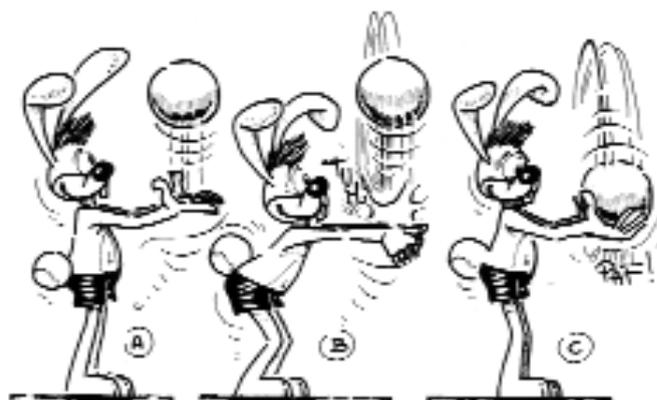
Esercizio n. 1

Come illustrato nella figura i bambini si pongono a coppie l'uno di fronte all'altro lanciandosi la palla. Chi riceve deve fare attenzione a mantenere le braccia tese nell'intercettare la palla.



Esercizio n. 2

Ogni bambino deve avere una palla con cui esercitarsi; come si evince dalla figura deve lanciarla in alto, colpirla in bagher e quindi fermarla con le mani.



Esercizio n. 3

In questo esercizio, invece di fermare la palla con le mani, il bambino deve farla rimbalzare in terra e poi colpirla di nuovo in bagher con l'avambraccio iperesteso.



Esercizio n. 4

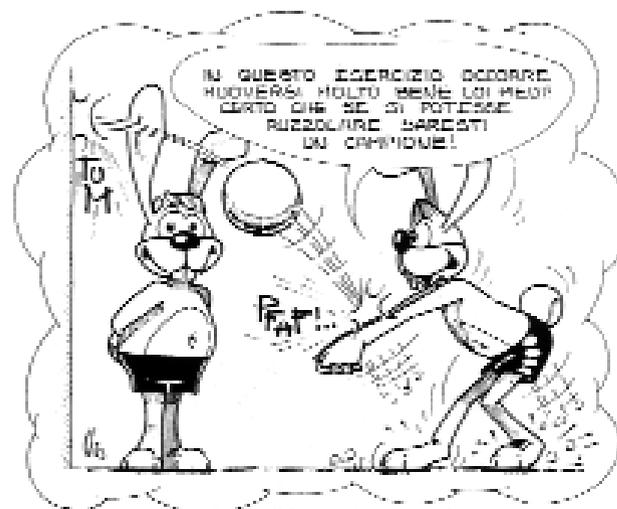
Come mostrato nella figura ciascun bambino deve cercare di effettuare quante più esecuzioni possibili in bagher senza interruzione.



In tutte queste esecuzioni, via via che i bambini acquisiscono il controllo del palleggio in bagher, è importante renderli consapevoli che la corretta esecuzione del gesto dipende non solo dagli arti superiori ma dalla coordinazione tra questi e gli arti inferiori, come nel palleggio.

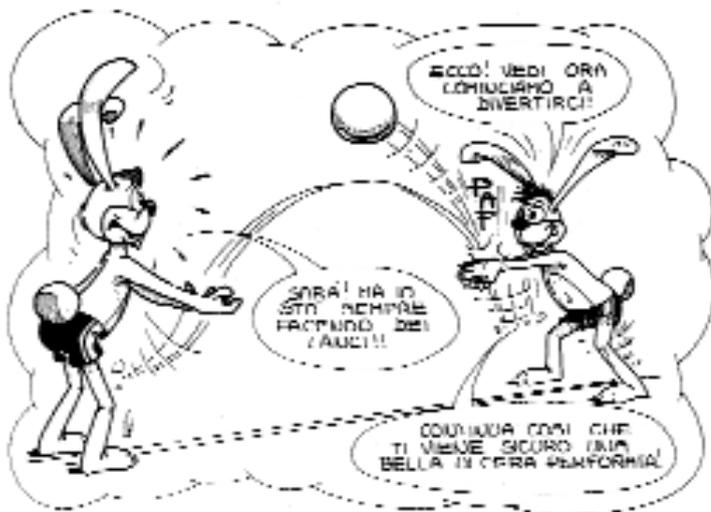
Esercizio n. 5

In questo esercizio il bambino si deve esercitare nel bagher contro la parete. Si possono utilizzare gli esercizi descritti per il palleggio.



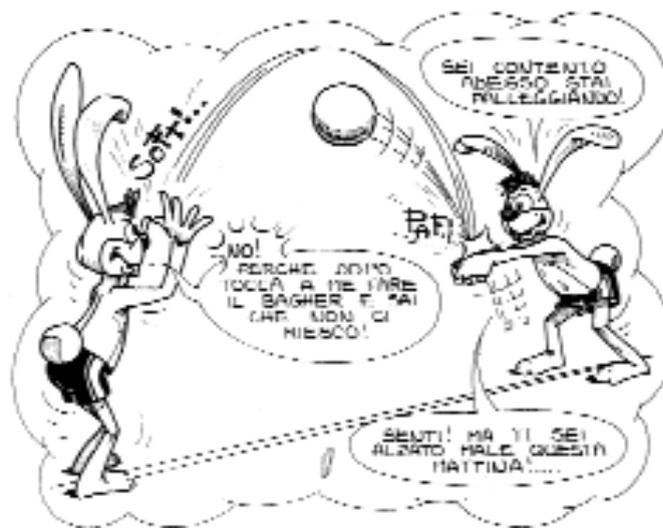
Esercizio n. 6

Un bambino lancia a due mani da sotto, con le braccia rigide, coordinando il lancio con l'intervento degli arti inferiori. Il compagno risponderà in bagher, cercando di rinviare la palla nelle mani del compagno. Quest'ultimo ammortizzerà la presa dell'attrezzo con un movimento verso il basso degli arti superiori ed inferiori.



Esercizio n. 7

Esercizio di palleggio a coppie. I bambini devono alternativamente rinviare la palla in palleggio e in bagher come nella figura.



LA BATTUTA (o servizio)

Introduzione della tecnica della battuta

I bambini prendono ciascuno una palla, si mettono in fila in una parte del campo ed iniziano la loro prima esperienza con la battuta o servizio, il gesto che dà inizio al gioco nel Minivolley.

L'insegnante deve indicare la corretta posizione da assumere per eseguire bene questo fondamentale:

(per i destrimani) la palla deve essere tenuta nella mano sinistra, l'arto inferiore sinistro in avanti ed il destro dietro, con il corpo ben bilanciato su questi appoggi. La punta dei piedi rivolta verso il luogo dove si vuole indirizzare la palla. L'arto che colpisce è disteso verso il basso come nella figura.

Questo arto viene portato prima indietro, con un movimento pendolare, poi in avanti, colpendo la palla, la quale deve essere abbandonata dall'arto portante un attimo prima del contatto con l'arto che colpisce (non deve essere lasciata cadere, né lanciata in alto).

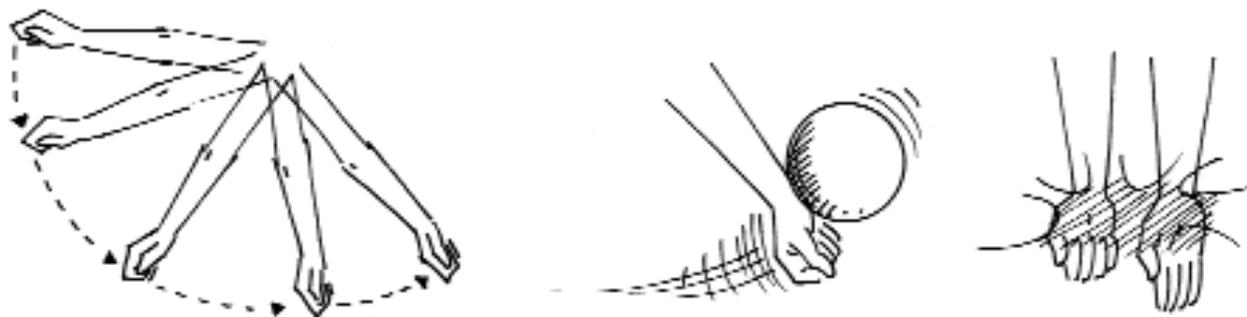
◆ Consigli

- È l'unico gesto tecnico che dà tutto il tempo di pensare
- Non bisogna avere fretta. Si può riuscire a non sbagliare più di una battuta su dieci.
- Cercare di indirizzare la palla negli spazi vuoti del campo avversario: vicino alla rete, negli angoli di fondo campo, in mezzo a due giocatori.
- Cambiare spesso la direzione e la forza della battuta (destra, sinistra, lunga, corta).

Battuta di sicurezza: fasi dell'esecuzione



Battuta di sicurezza: il colpo sulla palla



Correzione della battuta

ERRORE

- *Movimento braccia-gambe scoordinato*
- *Busto rigido*
- *Mancanza di precisione della battuta*

CORREZIONE

- Ripetizione del gesto prima senza palla, poi con la palla.
- Lanciare una pallina da tennis dentro un cesto posto a terra eseguendo lo stesso movimento della battuta.
- Battere sull'avversario o sul bersaglio, eseguendo la battuta o un lancio da sotto a una mano.

All'inizio ciascun bambino si eserciterà liberamente di fronte ad una parete, successivamente, una volta appreso il gesto tecnico, l'insegnante tratterà dei cerchi sulla parete e ciascun bambino dovrà aumentare la precisione della tecnica cercando di colpire i cerchi con la palla.

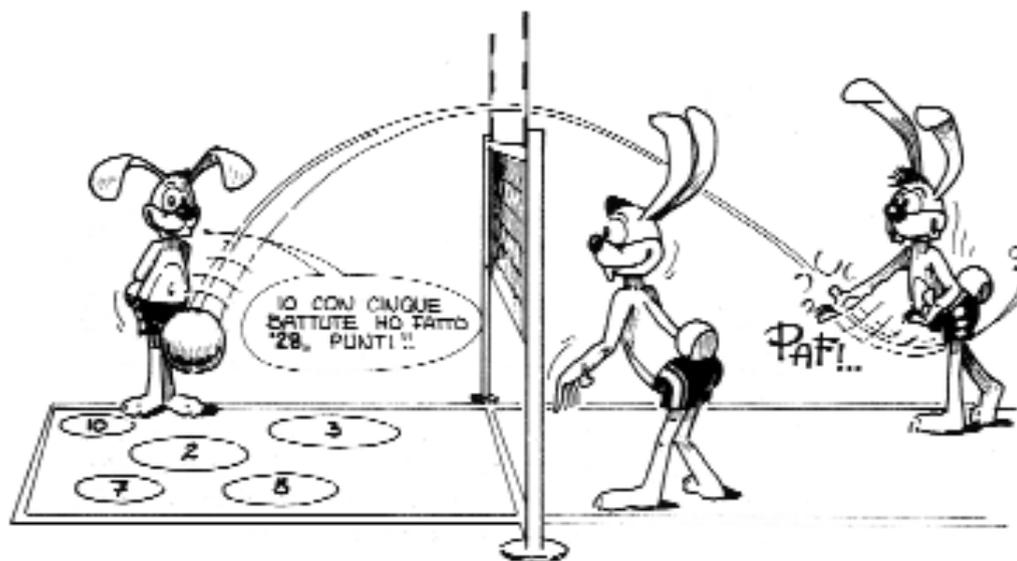
Esercizio:

Superata questa fase l'insegnante farà disporre in fila i bambini sulla linea di fondo del campo di Minivolley. Ogni bambino, con la battuta dovrà inviare la palla oltre la rete. Una volta eseguito il gesto, deve passare sotto la rete ed andare a riprendere la palla subito dopo il primo rimbalzo



◆ **Attività ludica**

È una gara di servizio a bersaglio: consiste nel segnare sul campo alcuni bersagli di varia grandezza e distanza, attribuendo un punteggio a ciascuno di essi. I partecipanti eseguono una serie di 3 o 5 servizi, ognuno cercando di realizzare il maggior punteggio possibile.



◆ **Battuta a tennis**

La battuta “a tennis” contiene già in sé l’immagine alla quale può riferirsi il giocatore per comprenderne il movimento.

L’immagine è anche quella del lancio del sasso in mare il più lontano possibile.



ATTACCO

L'attacco è l'azione attraverso la quale si invia la palla nel campo avversario per ottenere il punto. Lo scopo è quello di far cadere la palla sul terreno dell'altro o di provocare un errore da parte degli avversari. L'attacco si esprime essenzialmente con il saltare.

◆ IL SALTARE

Saltare è la premessa fondamentale per sviluppare negli arti inferiori la motricità caratteristica dell'attacco; con questa tecnica si costruisce la capacità di adeguarsi alla traiettoria dell'alzata ed al conseguente tempo per lo stacco. I ragazzi imparano, pertanto, ad incontrarsi in fase aerea con la palla. Il colpo di attacco può essere effettuato:

- in palleggio in salto
- ad una mano (pallonetto)
- in schiacciata

Possiamo suddividere l'azione completa in tre fasi fondamentali:

- RINCORSA
- STACCO
- COLPO SULLA PALLA

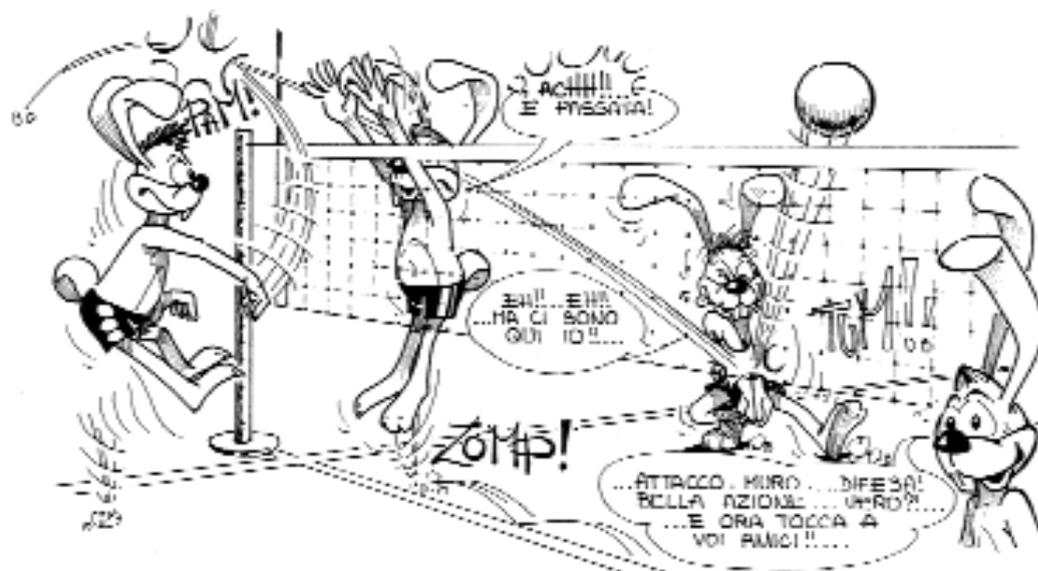
◆ ESERCITAZIONI

- La classe / Il gruppo in circolo cammina, al segnale dell'insegnante gli allievi effettuano un salto sul posto (o un balzo avanti a piedi pari-uniti).
- Allievi disposti in riga sul lato lungo della palestra avanzano utilizzando vari tipi di balzi.
- Ogni allievo ha una palla. Lancio verso avanti/alto, balzo e stacco successivo con presa della palla a due mani a braccia distese nel punto più alto possibile.
- Gli allievi sono disposti a coppie con una palla, uno al di qua e uno al di là della rete a 3 mt. circa dalla stessa.
"A" con palla tenuta bassa a due mani effettua passo dx, successivo stacco a piedi paralleli e salto lanciando la palla al compagno "B" al di sopra della rete.
- Allievi disposti a coppie con una palla, posti uno al di qua e uno al di là della rete a circa 2 mt. dalla stessa. "A" lancia verso avanti/alto, passo dx e stacco successivo, salto e respinta in palleggio.
- Allievi disposti come nell'esercizio precedente. "A" esegue respingendo in salto con una mano a braccio disteso (pallonetto).



È un movimento che affascina i giovanissimi che sono attratti e si avvicinano con entusiasmo a questo gesto. È compito dell'educatore trasformare l'approccio esuberante, proprio dell'età, in movimenti adeguati dell'arto superiore che colpisce la palla, in modo da creare quei presupposti di precisione che sono l'essenza del gesto stesso. Il colpo d'attacco è caratterizzato da una fase costituita da una rincorsa-stacco, preceduta da movimenti degli arti in-

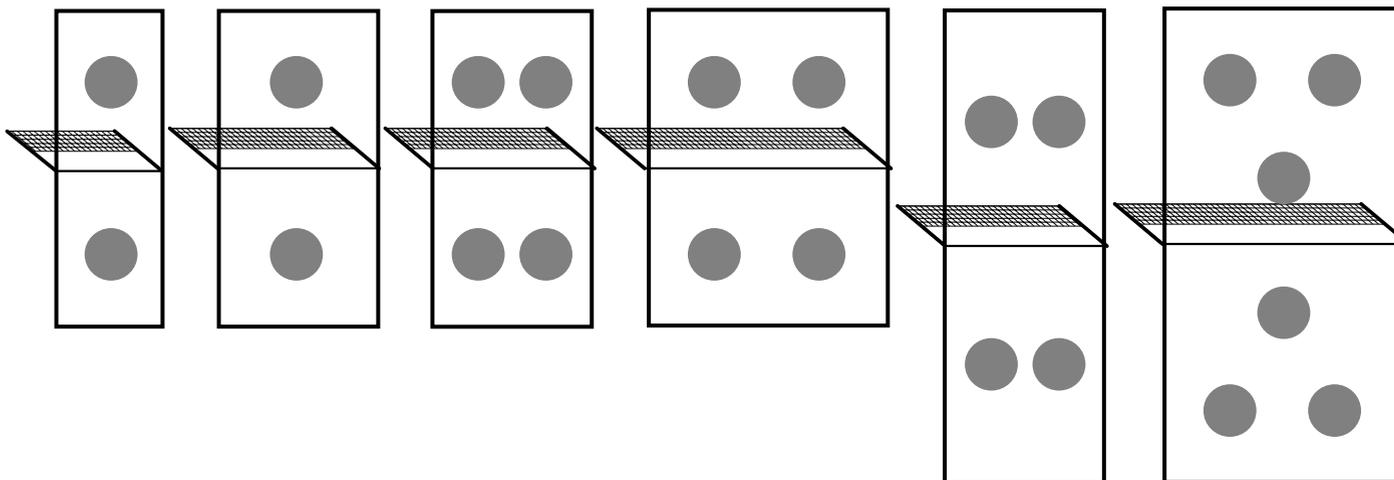
feriori che ricercano l'esatta posizione verso il punto dove si presume avverrà l'impatto con la palla che sarà raggiunto con la rincorsa-stacco. Questo permetterà la trasformazione della velocità orizzontale in elevazione. Contemporaneamente a questa fase il tronco e gli arti superiori ricercheranno la posizione migliore per effettuare il colpo sulla spalla: la ricaduta deve avvenire nel massimo equilibrio.



Aspetti Organizzativi

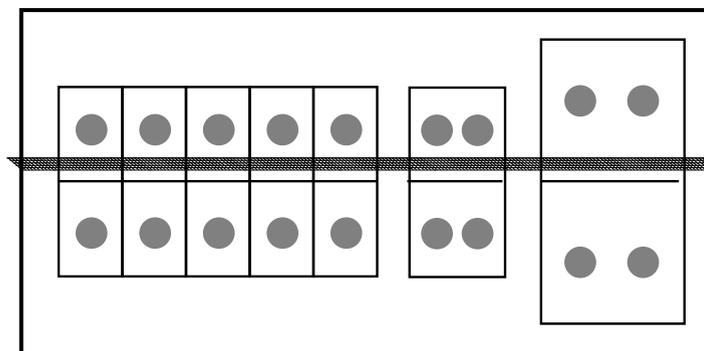
minivolley

PROGRESSIONE DEI CAMPI DI GIOCO “DALL’EDUCAZIONE MOTORIA AL MINIVOLLEY”



◆ Consiglio organizzativo

Una palestra può contenere tutti i campi sopra indicati messi in fila, uno accanto all'altro, longitudinalmente.



◆ Materiali e mezzi

Si possono usare:

- Una rete lunga
- Un filo
- Un elastico
- Una corda
- Gessetti o scotch adesivo di carta per tracciare i campi

◆ Come organizzare un torneo vedi pagina 59





Settore Scuola
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO
 Viale Tiziano, 74 - 00196 Roma

| COMITATI PROVINCIALI FIPAV | CITTÀ | PROVVEDITORATI AGLI STUDI |
|--|----------------------------|---|
| S.S. 115 n. 162 - Villaggio Mosè - 92100 - Tel./Fax 0922/607964 | AGRIGENTO | Via Leonardo Da Vinci - 92100 - Tel. 0922/26557 |
| Via Piave, 20 - 15100 - Tel. 0131/442753 - Fax 252184 | ALESSANDRIA | Via Gentilini, 1 - 15100 - Tel. 0131/223496 |
| Casella Postale 273 - 60100 - Tel. 071/32697 - Fax 34353 | ANCONA | Via XXV Aprile, 19 - 60100 - Tel. 071/55712 |
| Via Benedetto Croce, 33 - 67051 Avezzano - Tel./Fax 0863/412314 | L'AQUILA | Via Strinella - 67100 - Tel. 0862/25805 |
| Via Vittorio Veneto, 33/13 - 52100 - Tel./Fax 0575/901888 | AREZZO | Via Pier della Francesca, 1/B - 52100 - Tel. 0575/27321-2-3 |
| Casella Postale 102 - 63100 - Tel. 0736/261084 - Fax 251311 | ASCOLI PICENO | Via Dino Angelini, 22 - 63100 - Tel. 0736/251046 |
| Piazza Alfieri, 61 - 14100 - Tel. 0141/31731 - Fax 598691 | ASTI | Corso Alfieri, 231 - 14100 - Tel. 0141/353914 |
| Via Palatucci, 1 - 83100 - Tel./Fax 0825/781938 | AVELLINO | Via De Renzi, 38 - 83100 - Tel. 0825/32121 |
| Via Nicola Pende, 23 - 70124 - Tel. 080/5021891 - Fax 5019490 | BARI | Via Re David 178/F - 70125 - Tel. 080/277252 |
| Casella Postale 113 - 32100 - Tel. 0437/26811 - Fax 942168 | BELLUNO | Via Mezzaterra, 68 - 32100 - Tel. 0437/213220 |
| CONI - Piazza Bissolati - Palazzo De Matteis - 82100 - Tel. /Fax 0824/29031 | BENEVENTO | Viale Principe di Napoli - 82100 - Tel. 0824/376111 |
| Via G. Scotti, 11 - 24122 - Tel. 035/217371 - Fax 213225 | BERGAMO | Via Sant'Orsola, 11 - 24100 - Tel. 035/284335 |
| Via San Felice, 123 - 40122 - Tel./Fax 051/555524 | BOLOGNA | Via Alessandrini, 13 - 40126 - Tel. 051/246694 |
| Via Cesare Battisti, 8 - 39100 | BOLZANO | |
| Via Bazoli, 10 - 25127 - Tel. 030/313400 - Fax 2410972 | BRESCIA | Via S. Antonio, 14 Loc. Mompiano - 25100 - Tel. 030/2004106 |
| Casella Postale 187 - 72100 - Tel. 0831/560919 - Fax 542852 | BRINDISI | Via Dalmazia - 72100 - Tel. 0831/5891 |
| Casella Postale 87 Succ. 10 - 09100 - Tel./Fax 070/495695 | CAGLIARI | Via S. Saturnino, 77 - 09100 - Tel. 070/521322 |
| Casella Postale 403 - 93100 - Tel. 0934/597296 - Fax 592544 | CALTANISSETTA | Via Sardegna - 93100 - Tel. 0934/31144 |
| Casella Postale aperta - 86100 - Tel./Fax 0874/311453 | CAMPOBASSO | Via D'Amato - 86100 - Tel. 0874/65028 |
| Via Colombo, 54 - 81100 - Tel./Fax 0823/441190 | CASERTA | Via Ceccano, 1 - 81100 - Tel. 0823/248111 |
| Via Re Martino, 206 - 95021 Acicastello - Tel. 095/274741 - Fax 274012 | CATANIA | Viale Vittorio Veneto, 18 - 95100 - Tel. 095/543412 |
| Casella Postale 101 - 88046 Lamezia Terme - Tel./Fax 0968/436888 | CATANZARO | Viale dei Normanni, 77 - 88100 - Tel. 0961/890111 |
| Casella Postale 133 - 66100 - Tel.0871/64409 - Fax 64916 | CHIETI | Corso Marrucino - Palazzo Upim 66100 - Tel. 0871/330031 |
| Viale Masia, 42 - 22100 - Tel. 031/570495 - Fax 570743 | COMO | Via A. Volta, 44 - 22100 - Tel. 031/270150 |
| Casella Postale 10 - 87100 - Tel./Fax 0984/74304 | COSENZA | Via XXIV Maggio - Palazzo Giuliani - 87100 - Tel. 0984/7292 |
| Corso Vittorio Emanuele, 23 - 26100 - Tel. 0372/30569 - Fax 457395 | CREMONA | Piazza XXIV Maggio - 26100 - Tel. 0372/26396 |
| CONI - Corso IV Novembre, 29 - 12100 - Tel. 0171/695673 - Fax 695167 | CUNEO | Corso De Gasperi - 12100 - Tel. 0171/318411 |
| Via Martiri della Liberazione, 110/2 - 16043 Chiavari - Tel./Fax 0185/362069 | DELEGAZIONE LEVANTE | |

| COMITATI PROVINCIALI FIPAV | CITTÀ | PROVVEDITORATI AGLI STUDI |
|--|------------------------|--|
| Casella Postale 95 - 94100 - Tel. 0935/25089 - Fax 500600 | ENNA | Viale Diaz, 8 - 94100 - Tel. 0935/37732 |
| Corso Ercole I° D'Este, 8-B - 44100 - Tel. 0532/202805 - Fax 249895 | FERRARA | Via Madama, 35 - 44100 - Tel. 0532/21477 |
| Viale Matteotti, 15 - 50121 - Tel./Fax 055/577878 | FIRENZE | Via Alamanni - 50100 - Tel. 055/288601 |
| Casella Postale 460 - 71100 - Tel./Fax 0881/722507 | FOGGIA | Via Rosati - 71100 - Tel. 0881/895230 |
| Via Giova, 22 - 47100 - Tel. 0543/33401 - Fax 32925 | FORLÌ | Viale Risorgimento - 47100 - Tel; 0543/87865 |
| Via Maccari, 13 - 03100 - Tel./Fax 0775/210443 | FROSINONE | Via Adige - 03100 - Tel. 0775/2761 |
| Via Granello, 1 - 16121 - Tel. 010/592828 - Fax 584061 | GENOVA | Via Assarotti, 40 - 16100 - Tel. 010/8311731 |
| Casella Postale 131 - 34170 - Tel. 0481/533087 - Fax 533448 | GORIZIA | Via Leopardi, 6 - 34170 - Tel. 0481/81344 |
| Palazzo dello Sport - Via dello Sport - 58100 - Tel. 0564/411634 - Fax 28446 | GROSSETO | Via Della Chiesa - 58100 - Tel. 0564/27944 |
| Casella postale 87 - 18100 - Tel./Fax 0183/293709 | IMPERIA | Via Matteotti - 18100 - Tel. 0183/25603 |
| Casella Postale aperta - 86170 - Tel./Fax 0865/414289 | ISERNIA | Via G. Berta - 86170 - Tel. 0865/412772 |
| Via Veneto, 173 - 19124 - Tel./Fax 0187/515438 | LA SPEZIA | Viale Italia, 87 - 19100 - Tel. 0187/39256 |
| Casella Postale 101 - 04100 - Tel. 0773/488038 - Fax 694126 | LATINA | Via Duca del Mare - 04100 - Tel. 0773/663380 |
| CONI - Via M. De Pietro, 17 - 73100 - Tel. 0832/331540 - Fax 331542 | LECCE | Via Ciccolella, 11 - 73100 - Tel. 0832/646132 |
| CONI - Via Oberdan Chiesa, 1 - 57100 - Tel./Fax 0586/863040 | LIVORNO | Via Cossa, 15 - 57100 - Tel. 0586/884340 |
| Via Cenami, 17 - 55100 - Tel. 0583/47615 - Fax 955336 | LUCCA | Via Barsanti e Matteucci, 66 - 55100 - Tel. 0583/47254 |
| Casella Postale 201 - 62100 - Tel. 0733/215432 - Fax 216027 | MACERATA | Via Armaroli, 48 - 62100 - Tel. 0733/41741 |
| CONI - Via Principe Amedeo, 29 - 46100 - Tel. 0376/326330 - Fax 329667 | MANTOVA | Via Cocastelli, 15 - 46100 - Tel. 0376/327233 |
| Via Cucchiari, 8 - 54033 - Tel./Fax 0585/776535 | MASSA CARRARA | Via Marina Vecchia, 12 - 54100 - Tel./Fax 0585/46665 |
| Via Passarelli, 1 - 75100 - Tel./Fax 0835/330290 | MATERA | Via Montescaglioso - 75100 - Tel. 0835/310961 |
| Casella Postale 222 - 98100 - Tel./Fax 090/363049 | MESSINA | Viale San Martino - 98100 - Tel. 090/51084 |
| Via Piranesi, 44/B - 20137 - Tel. 02/70120503 - Fax 7386133 | MILANO | Via Ripamonti, 42 - 20136 - Tel. 02/58302566 |
| Via Piave, 94 - 41100 - Tel. 059/219081 - Fax 219501 | MODENA | Via Rainusso, 100 - 41100 - Tel. 059/334454 |
| P.ale Tecchio, 51 M. D'Oltremare - 80125 - Tel. 081/2392497 - Fax 2395779 | NAPOLI | Piazzetta M. Serao, 7 - 80100 - Tel. 081/419048-419054 |
| Corso Torino, 29 - 28100 - Tel./Fax 0321/35307 | NOVARA | Corso Cavour, 2 - 28100 - Tel. 0321/30250 |
| c/o CONI - Via Veneto, 21 - 08100 - Tel. 0784/30373 - Fax 34620 | NUORO | Via Veneto, 41 - 08100 - Tel. 0784/35685 |
| Casella Postale 71 - 09170 - Tel. 0783/71045 - Fax 302912 | ORISTANO | Via Carducci - Palazzo INA - 09170 - Tel. 0783/3051 |
| Via Sacro Cuore, 21 - 35135 - Tel. 049/8644744 - Fax 8644755 | PADOVA | Via M. Sanmicheli, 2/A - 35100 - Tel. 049/8760954 |
| Casella Postale 28 - P.P. T.T. PA 19 - 90145 - Tel./Fax 091/206660 | PALERMO | Via Praga - 90100 - Tel. 091/516111-513303 |
| CONI - Via Tartini, 5/A - 43100 - Tel. /Fax 0521/270640 | PARMA | Piazzale Barezzi, 3 - 43100 - Tel. 0521/289537 |
| Corso Mazzini, 14 - 27100 - Tel. 0382/22888 - Fax 530532 | PAVIA | Via Taramelli, 2 - 27100 - Tel. 0382/526070 |
| Via Mercalli, 37 - 06087 Ponte S. Giovanni - Tel. 075/5996899 - Fax 394412 | PERUGIA | Via Palermo - 06100 - Tel. 075/34061-33280 |
| Galleria Roma, 10 - 61100 - Tel./Fax 0721/34815 | PESARO | Largo Ponchielli - 61100 - Tel. 0721/400020 |
| CONI - Piazza S. Caterina da Siena, 34 - 65122 - Tel.085/27236 - Fax 4225065 | PESCARA | Piazza Spirito Santo, 39 - 65100 - Tel. 085/374195 |
| Via Calciati, 9 - 29100 - Tel./Fax 0523/593039 | PIACENZA | Via Camia, 7 - 29100 - Tel. 0523 /541716 |
| Via Mazzini, 138 - 56125 - Tel. 050/29409 - Fax 49251 | PISA | Via Pascoli, 8 - 56100 - Tel. 050/927511 - Fax 050/500108 |
| CONI - Via Panciatichi, 11 - 51100 - Tel. 0573/364524 - Fax 28730 | PISTOIA | Largo San Biagio in Cascheri, 155 - 51100 - Tel. 0573/377245 |
| Casella Postale 288 - 33170 - Tel./Fax 0434/524062 | PORDENONE | Via Giardini Cattaneo, 1 - 33170 - Tel. 0434/20140 |
| Discesa San Gerardo, 144 - 85100 - Tel. 0971/37123 - Fax 35959 | POTENZA | Via Ciccotti - 85100 - Tel. 0971/442826 |
| Casella Postale 312 - 97100 - Tel./Fax 0932/641640 | RAGUSA | Via Giordano Bruno - 97100 - Tel. 0932/45719 |
| Casella Postale 31 - 48100 - Tel. 0544/39975 - Fax 36328 | RAVENNA | Via Sant'Agata - 48100 - Tel. 0544/33573 |
| Casella Postale 74 - 89100 - Tel. 0965/625656 - Fax 625928 | REGGIO CALABRIA | Corso Garibaldi, 154 - 89125 - Tel. 0965/87111 |
| Via Adua, 97 - 42100 - Tel. 0522/926341 - Fax 921393 | REGGIO EMILIA | Via Mazzini - 42100 - Tel. 0522/430441 |



| COMITATI PROVINCIALI FIPAV | CITTÀ | PROVVEDITORATI AGLI STUDI |
|--|-----------------|---|
| Casella Postale 94 - 02100 - Tel./Fax 0746/495129 | RIETI | Viale dei Flavi - 02100 - Tel. 0746/498146 |
| Via Roma, 95/97 - 47037 - Tel. 0541/28393 - Fax 28741 | RIMINI | — |
| Viale Vittorio Colonna, 27 - 00193 - Tel. 06/3214408 - Fax 3216074 | ROMA | Via PIANCIANI, 32 - 00185 - Tel. 06/7739 |
| Corso del Popolo, 161 - 45100 - Tel. 0425/29500 - Fax 422060 | ROVIGO | Via Don Minzoni, 15 - 45100 - Tel. 0425/27890 - Fax 0425/24449 |
| Casella Postale 247 - 84100 - Tel. 089/238520 - Fax 241709 | SALERNO | Via Fiera Vecchia, 22 Scuola Media Pirro - 84100 - Tel. 089/236401-237474 |
| Via Baldedda, 39/A - 07100 - Tel. 079/252550 - Fax 252560 | SASSARI | Corso Margherita di Savoia - 07100 - Tel. 079/281149 - Fax 079/276839 |
| Via Brignoni, 3/1 - 17100 - Tel./Fax 019/853084 | SAVONA | Via Trilussa - 17100 - Tel. 019/802041 |
| CONI - Viale Vittorio Emanuele, 61 - 53100 - Tel. 0577/44843 - Fax 45370 | SIENA | Via delle Sperandie - 53100 - Tel. 0577/41331 |
| Via Ofanto, 3 - 96100 - Tel. 0931/69180 - Fax 462664 | SIRACUSA | Viale Tica, 149 - 96100 - Tel. 0931/38735 |
| Piazzale Valgoi, 5 - 23100 - Tel./Fax 0342/219502 | SONDRIO | Via Sauro, 64 - 23100 - Tel. 0342/214391 |
| Casella Postale 2482 TA/9 - 74100 - Tel. 099/366741 - Fax 7390883 | TARANTO | Via Lago di Como, 9 - 74100 - Tel. 099/324990 |
| Via Porta Carrese, 45 - 64100 - Tel./Fax 0861/242883 | TERAMO | Largo S. Matteo - 64100 - 0861/3721 |
| Casella Postale 121 - 05100 - Tel./Fax 0744/284355 | TERNI | Via D'Annunzio - 05100 - Tel. 0744/498259 |
| Corso Moncalieri, 21 - 10131 - Tel. 011/6600151 - Fax 6600052 | TORINO | Via S. Francesco d'Assisi, 23 - 10100 - Tel. 011/7723462 |
| Via Guglielmo Marconi, 194 - 91100 - Tel./Fax 0923/535632 | TRAPANI | Viale Lungomare Alighieri - 91100 - Tel. 0923/27669 |
| Piazza Fiera, 13 - 38100 - Tel. 0461/984192 - Fax 238242 | TRENTO | Via S. Margherita, 10 - 38100 - Tel. 0461/237037 |
| Casella Postale 316 - 31100 - Tel. 0422/411938 - Fax 411547 | TREVISO | Via L. Sartorio - 31100 - Tel. 0422/306057 |
| Via San Lazzano, 20 - 34122 - Tel. 040/661167 - Fax 364705 | TRIESTE | Via Cumano, 2 - 34100 - Tel. 040/364294 |
| Via Sabbadini, 72 - 33100 - Tel./Fax 0432/232231 | UDINE | Via Liruti, 22 - 33100 - Tel. 0432/509856 |
| Viale Borri, 5 - 21100 - Tel. 0332/811543 - Fax 811545 | VARESE | Via Copelli - 21100 - Tel. 0332/257228 |
| Casella Postale 3229 - 30170 Mestre - Tel. 041/970213 - Fax 5040200 | VENEZIA | Santa Croce, 1299 - 30125 - Tel. 041/2702111 |
| Piazza XXV Aprile, 9 - 13051 Biella - Tel. 015/21846 - Fax 22514 | VERCELLI | Via Carducci, 2 - 13100 - Tel. 0161/501188 |
| Casella Postale 1054 - 37122 - Tel. 045/577388 - Fax 567953 | VERONA | Via Caduti del Lavoro, 3 - 37100 - Tel. 045/8086583 |
| Casella Postale 70 - 36100 - Tel. 0444/327147 - Fax 547015 | VICENZA | Via Borgo Scroffa - 36100 - Tel. 0444/505458 |
| Via Gramsci, 37 - 01028 Orte - Tel. 0761/403101 - Fax 493006 | VITERBO | Viale Trento - 01100 - Tel. 0761/221301 |



The background features a large, stylized volleyball with a pattern of grey and white segments. Two hands are shown in silhouette, one at the bottom center and one to the right, appearing to hold or touch the ball. An orange triangle is positioned on the right side of the cover.

Glossario Bibliografia

minivolley

Glossario

■ **ARBITRO**

Nel Minivolley è sempre un ragazzo o uno dei giocatori a turno. Ciò consente a tutti di vivere direttamente la situazione e di conseguenza accettare e considerare l'arbitro come una delle componenti naturali di una partita alla stessa stregua dei giocatori delle due squadre. Come loro, anche l'arbitro può sbagliare ed il suo errore ha la stessa valenza di quelli di ogni giocatore.

■ **ATTACCO**

Tutti i modi di inviare la palla nel campo avversario (palleggio - pallonetto - schiacciata)

■ **BAGHER**

Modo di respingere la battuta o palla con traiettoria veloce e bassa.

■ **BATTUTA**

O servizio, è il modo il quale viene messa in gioco la palla all'inizio di ogni azione del giocatore che si trova dietro la linea di fondo campo.

■ **CAMPO**

(di gioco) di diverse dimensioni a seconda del numero di giocatori coinvolti.

■ **DIFESA**

Tutti i modi di intercettare la palla per non farla cadere nel proprio campo.

■ **FAIR-PLAY**

È un atteggiamento di rispetto verso gli avversari, il pubblico, l'arbitro, qualunque sia l'andamento e l'esito di una gara. Ognuno si impegna al massimo per vincere, ma alla fine chi perde riconosce il merito di chi ha vinto, il quale, a sua volta, apprezza l'impegno di chi ha perso. Entrambi sono grati all'altro ed all'arbitro per aver avuto la possibilità di confrontarsi giocando e divertendosi nel leale rispetto delle regole.

■ **GIOCO**

Metodologia di insegnamento attraverso esercitazioni-confronto con i compagni e con se stessi (tentare di stabilire un record).

■ **PALLA**

Di gomma o plastica del peso di circa 220 gr.; ha una circonferenza di cm. 64/67. Si possono usare anche palloni più leg-

geri o più pesanti, più grandi o più piccoli per particolari esercitazioni e per stimolare l'allievo alla massima adattabilità agli elementi variabili del gioco: dimensioni del campo e della palla, numero dei giocatori, ecc.

■ **PALLEGGIO**

Gesto tecnico specifico con il quale si respinge la palla. Il contatto con la palla deve avvenire con i polpastrelli delle dita delle mani poste davanti alla fronte.

■ **PUNTEGGIO**

Può essere calcolato in modo tradizionale attribuendo un punto ad ogni azione vincente condiritto di battuta oppure con tie-break, cioè attribuendo un punto tutte le volte che la palla cade a terra. Il cambio di battuta viene comunque effettuato.

■ **RETE**

Il terreno di gioco è diviso da una rete posta ad un'altezza variabile da cm. 190 a cm 210.

■ **RISERVA**

(giocatore di riserva) Anche se sul terreno di gioco può stare un numero stabilito di giocatori (2 o 3 o 4), le squadre possono essere composte dal n. x più 1 o 2 o 3 o più "giocatori di riserva". Il regolamento del Minivolley prevede che le "riserve" entrino in campo, una alla volta, quando la loro squadra esegue la rotazione in senso orario. Mentre la riserva entra, uno dei giocatori che erano in campo esce ed attende di rientrare in una successiva rotazione. Normalmente la "riserva" che era fuori entra in campo nella funzione di battitore. Con questo sistema tutti sono titolari e riserve a turno.

■ **SQUADRA**

Ogni squadra è composta da un minimo di 2 a un massimo di 4 giocatori più 2 o 3 riserve, le riserve obbligatoriamente entrano a turno in campo andando a sostituire il compagno che dovrebbe effettuare la battuta dopo il cambio palla.

■ **SET**

Frazione di gioco (sulla distanza dei 15 punti). Una squadra vince un set quando giunge al 15° punto ed ha almeno 2 punti di scarto. In ogni caso il set termina al raggiungimento del 17° punto. Può anche essere disputata a tempo o al tie-break su 50 azioni di gioco (formula del Cinquantenario).



Bibliografia

- **B. Feltri**
"Pallavolo per ragazzi"
Ed. Sperling & Kupfer - Milano 1977
- **F. Barbagaallo**
"Facciamo sport giocando"
CSI 1973
- **C. Pittera – S. Zanon**
"Dalle lezioni del corso di Agerola"
1980
- **H. Baache**
"L'ABC della pallavolo"
Società Stampa Sportiva - Roma 1975
- **C. Pittera**
"L'alfabeto del Movimento"
Tringale Ed. - Catania 1987
- **C. Pittera – O. Vacondio**
"Sillabario Motorio"
Tipografia S. Paolo - Tivoli 1985
- **A. Guidetti**
"Dispense di aggiornamento per insegnanti elementari"
FIPAV - Modena 1979
- **A. Dispenza**
"La valutazione in educazione fisica"
Società Stampa Sportiva - Roma 1992
- **B. Pagano**
"Dai giochi con la palla al Minivolley"
Società Stampa Sportiva - Roma 1981
- **AAVV.**
"Miniguia al Minivolley"
Comitato nazionale Minivolley FIPAV - 1982
- **G. Giugni**
"Il corpo e il movimento nel contesto educativo della scuola"
Atti del 1° seminario di studio per docenti ISEF di pallavolo – Scuola dello Sport – Roma 1980
- **A. Salvini**
"L'apprendimento motorio nello sviluppo cognitivo"
Scuola dello Sport – 1982
- **A. CEI-C. Bergerone - D. Ceridono - F. Formica**
"Contributi psicologici per il Minivolley"
Relazione al Corso Internazionale per Esperti di Minivolley - FIPAV 1983
- **Istituto enciclopedia italiana G. Treccani**
Programma multimediale
"L'educazione motoria di base"
Roma 1987
- **R. Zanon**
"Gioco - Sport - Educazione"
Società Stampa Sportiva - Roma
- **M. Bernes**
"Guida Tecnica dei CAS Pallavolo"
CONI 1991
- **A. Cei - A. Madella**
"Le tecniche della comunicazione didattica"
Scuola dello Sport - 1992
- **L. Teodorescu**
"Teoria e metodologia dei Giochi Sportivi"
Società - Stampa Sportiva - Roma 1981

A cura del Settore Scuola e Minivolley della FIPAV

Hanno collaborato:

Renzo Dalmaso • Angelo De Stradis • Giovanna Goldoni • Michele Nicolé

Per i disegni si ringraziano:

Gabriella Creton • Orestez Vacondio

Grafica:

Makoto Izawa

Stampa:

Tipar Roma - Novembre 1998