

## **Capitolo 4**

# **Come utilizzare il programma tecnico**



## 4.1 Introduzione

L'obiettivo principale del programma proposto vuole essere quello di fornire alle Società, ma soprattutto agli istruttori giovanili, uno strumento da utilizzare, ed eventualmente integrare o modificare in base alle proprie esigenze, sia per l'attività didattica da svolgere in palestra con gli allievi, sia per le competizioni che verranno organizzate con le altre squadre.

Il programma tecnico è suddiviso in tre gruppi di proposte differenziate, che corrispondono alle altrettante categorie (Topolini, Leprotti e Canguri), individuate in base all'età, per ognuna delle quali vengono indicate le attività che determinano i contenuti della gara.

Tali attività sono suddivise, per i Topolini e per i Leprotti, in "contenitori". I primi due dei Topolini ("percorsi" e "giochi di movimento") ed il primo dei Leprotti ("giochi presportivi-giochi semplificati") racchiudono la parte generale del programma, utile anche per il confronto tra Centri Giovanili di diverse Federazioni sportive che il Comitato Provinciale CONI organizza annualmente (Festa Provinciale Intercentri). Nel terzo contenitore dei Topolini ("giochi semplificati") e nel secondo dei Leprotti ("prove multiple") sono racchiuse attività proprie della nostra disciplina basate su abilità tecniche specifiche: queste proposte approfondite con l'ausilio delle esercitazioni presentate nel capitolo 7 "Modalità di apprendimento della tecnica", costituiscono un valido strumento che consente di inserire gradualmente nella programmazione gli aspetti specialistici della pallavolo. Per i Leprotti, inoltre, è stato inserito un terzo contenitore, costituito da un vero e proprio incontro di Minivolley 3 contro 3 (parte integrante della gara e quindi da non interpretare come momento fondamentale del confronto), utile per iniziare a dare ai bambini il "senso della partita" (il campo, la rete, i compagni, gli avversari). Per quanto riguarda la categoria dei Canguri, invece, l'attività proposta è unicamente quella del Minivolley 3 contro 3, visto come graduale passaggio verso la fase del 6 contro 6.

I tests di valutazione motoria, unitamente alle schede di osservazione sull'apprendimento degli schemi motori più significativi e delle abilità tecniche della pallavolo (palleggio, bagher, battuta, attacco), descritte nel capitolo 9 costituiscono un valido strumento di lavoro per la rilevazione di importanti dati legati al livello motorio degli allievi.

Oltre al principio della multilateralità, altro elemento fondamentale che è stato preso in considerazione nella preparazione del programma tecnico, è quello della gradualità delle proposte e della progressione didattica di intervento (dal semplice al complesso, dal facile al difficile). Pertanto si è tenuto conto di quelle che sono le capacità motorie proprie dei bambini in ognuna delle fasce d'età, per inserire delle proposte adeguate all'apprendimento o il perfezionamento di schemi motori, utili alla formazione di base ("bagaglio motorio") di quello che deve essere, in generale, un atleta e, in particolare, un pallavolista.

## 4.2 Utilizzo didattico del programma tecnico

Per ogni attività proposta è indicata una tabella nella quale vengono evidenziati sia gli schemi motori in essa contenuti, sia le modalità esecutive che tale proposta comporta.

Naturalmente, essendo questo programma tecnico orientato alla formazione di pallavolisti, gli schemi motori proposti sono quelli più vicini al giosport della pallavolo (vedi tabella 1 pag. 20), tra i quali, oltre a quelli generali del correre e saltare, ci sono quelli più specifici del colpire, lanciare e afferrare l'attrezzo-palla.

In una programmazione didattica dell'attività riteniamo debbano rientrare il maggior numero di modalità esecutive di tutti gli schemi motori trattati.

Per fare ciò, non sarà necessario obbligatoriamente proporre agli allievi il gioco o la prova presentata, ma anche solo una parte di esso, estrapolato dal contesto.

Un'ipotesi di tale utilizzo può essere quella di scegliere, in fase di programmazione,

uno o più schemi motori per ogni unità didattica e proporla nelle sedute di allenamento con le diverse modalità esecutive indicate in varie proposte, seguendo il principio della progressione didattica (dal facile al difficile). Ad esempio, supponendo di aver scelto come schema motorio da approfondire nell'unità didattica, per la categoria Topolini, quella del "lanciare", potrà essere utilizzata nella prima lezione quella proposta nel percorso "Le prove di Ercole" (tabella "A" numero 8: lanciare la palla al compagno facendola rotolare per terra); nella seconda lezione, quella proposta in "Le prove di Ercole" (tabella "B" numero 9: lanciare la palla oltre un nastro sospeso); nella terza lezione quella proposta nel percorso numero 2 "Andata e Ritorno" (lanciare la palla facendola passare tra due nastri sospesi); nella quarta lezione, quella proposta nel gioco semplificato numero 3 "Gioco dei cerchi" (lanciare la palla oltre la rete verso un bersaglio posto a terra). Tali modalità potranno essere proposte sotto forma di semplice esercitazione, ma anche sotto forma di competizione, stimolando così ulteriormente il processo di apprendimento degli allievi.

Sarà possibile però utilizzare a scopo didattico i percorsi e i giochi anche nella loro interezza, in quanto, racchiudendo più schemi motori, stimolano negli allievi la capacità di coordinarli tra loro, la capacità di adattamento alla situazione e la fantasia motoria. Inoltre, come accennato precedentemente, queste attività, poste sotto forma di gara, sollecitano in maniera molto più accentuata l'apprendimento degli schemi motori, in quanto legano ogni singola prestazione al risultato del singolo e della squadra.

In questo modo il programma consente anche di verificare costantemente il processo di apprendimento degli schemi motori e di approfondirli, di volta in volta, attraverso le unità didattiche.

Evidenziamo, infine, un altro fondamentale aspetto formativo (e quindi didattico) di queste proposte: i percorsi, i giochi e le varie prove comportano forme di collaborazione sempre più complesse tra i componenti della squadra, avendo come conseguenza primaria l'identificazione del singolo con il gruppo. Ciò favorisce enormemente il processo di integrazione del bambino nel gruppo dei coetanei, stimolando così il più complesso processo di socializzazione dell'individuo.

### **4.3 Utilizzo del programma nelle competizioni**

Altra forma di utilizzo del programma è quello di regolamento per le competizioni con altre squadre, appartenenti a Centri di Avviamento allo Sport, Centri Giovanili Scolastici e Associazioni Sportive, universalizzando i contenuti attraverso un programma di multilateralità orientata.

Il testo infatti prevede una parte introduttiva che determina le modalità di adesione e partecipazione delle varie squadre, nonché i limiti di età degli allievi e le modalità di formazione delle squadre; vengono inoltre indicate la formula di svolgimento degli incontri e le modalità di attribuzione dei punteggi.

Nella parte dedicata al programma tecnico, invece, viene definita con precisione per ogni singola attività proposta, quale deve essere la modalità attraverso la quale deve avvenire la competizione, dando quindi la possibilità agli allievi, agli istruttori e agli arbitri di conoscere con certezza le regole da osservare. A questo proposito facciamo notare la notevole importanza della figura dell'arbitro, il quale si pone come "garante" della regolarità dello svolgimento delle prove e, come tale, in grado di comprendere e soddisfare il senso di rispetto delle regole insito nel bambino.

Nell'ambito delle competizioni, quindi, una volta sorteggiate le prove in base alle quali avverrà il confronto, esse verranno attuate così come previste da questo testo, o, col consenso dei responsabili delle tre squadre, con gli adattamenti proposti, senza però snaturalizzare o ridurre le proposte operative (schemi motori).

Per quanto riguarda l'organizzazione dei confronti, ci preme a questo punto proporre

alcuni consigli operativi:

- dotare le squadre di una divisa identificativa, possibilmente numerata (maglietta, pettorina, ecc.) in modo da rendere più semplice la distinzione dei componenti delle squadre e al fine di rinforzare nei bambini il senso di appartenenza ad una squadra;
- predisporre per i concentramenti un tabellone, dove riportare, volta per volta, i risultati conseguiti dalle squadre in modo da avere un riscontro continuo e immediato, incrementando in tal modo l'aspetto motivazionale;
- compilare correttamente il referto gara, allegato al presente testo, a conclusione di ogni singola prova;
- rispettare e svolgere tutti gli incontri previsti dal calendario redatto dal Comitato Provinciale FIPAV di Cagliari;
- mettere a disposizione gli arbitri e il segnapunti (questi potranno essere scelti tra gli allievi di età superiore);
- evitare ritardi rispetto agli orari di convocazione e inizio gare;
- evitare di rinunciare alle gare in programma, nel rispetto delle esigenze dei nostri atleti/e;
- garantire un comportamento di allenatori, dirigenti, atleti, pubblico e genitori adeguato alla filosofia dell'attività giovanile del Minivolley e soprattutto nel rispetto dei bambini.



## **Capitolo 5**

# **Come sfruttare al massimo gli spazi in palestra**



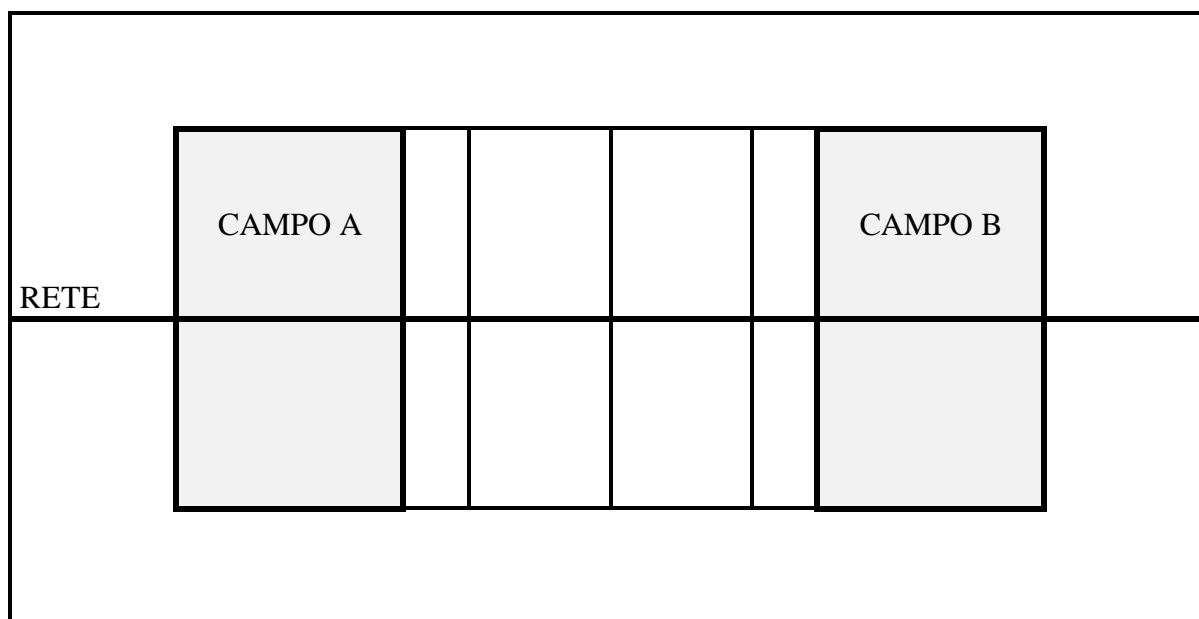


## 5.1 La palestra

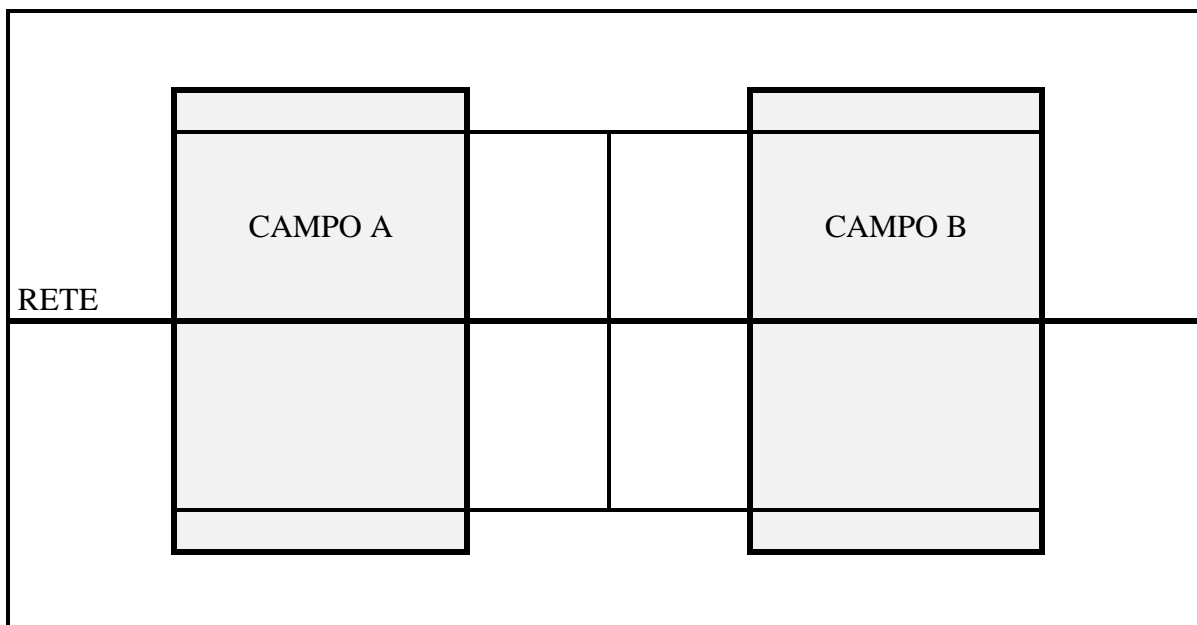
Nella spiegazione dei vari giochi e dei diversi percorsi un apposito spazio è stato dedicato alle dimensioni del campo ed alle distanze suggerite. Queste vogliono essere dei suggerimenti per permettere lo svolgimento dell'attività didattica e di gara nel migliore dei modi.

Tali misure possono essere modificate ed adattate a quelle che sono le dimensioni dello spazio operativo che si ha a disposizione. Sarà quindi possibile modificare, per esigenze particolari, sia le dimensioni del campo, sia le varie distanze previste nella sistemazione degli attrezzi per lo svolgimento dei percorsi. E' importante però garantire le stesse condizioni per entrambe le squadre e, naturalmente, la salvaguardia dei contenuti (schemi motori) in quanto obiettivi operativi della programmazione, sui quali effettuare le valutazioni sul grado di apprendimento (capacità motorie). Si precisa che le uniche misure da rispettare sono quelle dei campi da Minivolley (m 9 x 4,5 e m 12 x 6) delle categorie Leprotti e Canguri.

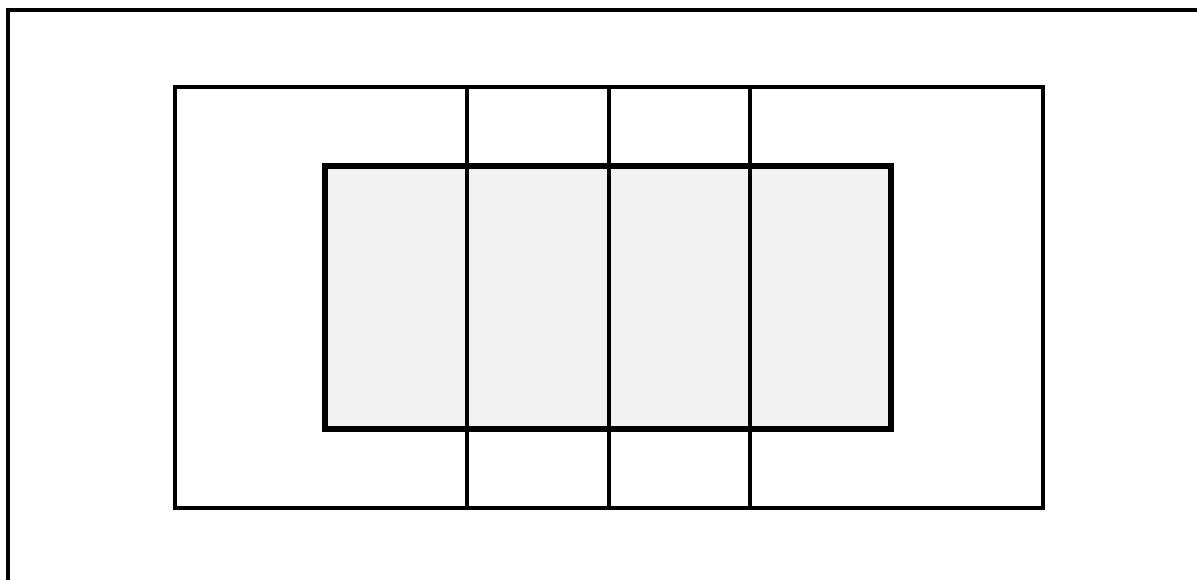
Inoltre, considerando che la formula dell'attività proposta permette l'effettuazione di concentramenti con tre squadre o sei squadre (concentramento doppio), è necessario attivare una serie di accorgimenti per poter svolgere, senza perdite di tempo, gli incontri in programma.



**Esempio** di disposizione dei campi per lo svolgimento di due concentramenti a 3 squadre (doppio concentramento) della categoria Leprotti.



**Esempio** di disposizione dei campi per lo svolgimento di due concentramenti a 3 squadre (doppio concentramento) della categoria Canguri.



**Esempio** di disposizione del campo per lo svolgimento di un concentramento a 3 squadre della categoria Leprotti o Canguri.

## 5.2 I materiali

Riguardo ai materiali da utilizzare, vogliamo evidenziare che alla mancanza di attrezzi si può sopperire con fantasia e inventiva, utilizzando anche materiali di recupero: ad esempio, i coni possono essere sostituiti da bottiglie di plastica riempite di sabbia e eventualmente colorate; gli ostacoli si possono sostituire con i bastoni di scopa; i materassi con la gomma piuma; per i cerchi è sufficiente un gesso per tracciarli al suolo; la rete da montare trasversalmente nella palestra si può sostituire con un elastico o un nastro possibilmente colorato.

Per tracciare i campi di gioco invece è sufficiente, per evitare di sovrapporre un numero eccessivo di linee al suolo, un elastico da fissare con il nastro adesivo: tale soluzione ci consente di variare facilmente le dimensioni del campo adattandolo per le varie categorie e per le necessità didattiche del momento.

Questi semplici accorgimenti, se adottati abitualmente nelle situazioni di allenamento, ci consentono di sfruttare al meglio lo spazio disponibile, permettendoci di allenare efficacemente situazioni motorie variate.

E' inoltre utile ricordare che il pallone, tanto amato dai bambini, deve essere utilizzato con il diametro e il peso adatto alle varie tappe di apprendimento e fasce d'età, in modo da evitare dei traumi e quindi un conseguente rifiuto a gestire la palla in palleggio, bagher e attraverso la battuta.

Anticipare i tempi è considerato un modo alquanto egoistico della gestione del gruppo: bisogna avere pazienza e dare tempo al tempo, ricordandosi che tutto ciò che viene fatto in più nelle fasce di età giovanili va a vantaggio della motricità dei nostri atleti ed è quindi un investimento per le future prestazioni sportive.



## **Capitolo 6**

# **Apprendimento motorio**



## 6.1 Abilità motoria

Per abilità motoria si intende una componente dell'azione, (che rimane relativamente invariata nella sua esecuzione) che è stata acquisita ed automatizzata attraverso la ripetizione, quindi attraverso la pratica e le esercitazioni.

Per capacità motorie invece si considerano le componenti o i presupposti della motricità e quindi, in età giovanile, sono le potenzialità delle future prestazioni agonistiche.

Tra le capacità e le abilità esiste uno stretto rapporto: infatti l'esecuzione di una abilità avviene attraverso il continuo controllo del movimento nelle sue componenti coordinative e condizionali. Quindi ciascuna capacità, sia essa coordinativa che condizionale, influenza la riuscita stessa dell'abilità, determinando l'incremento e l'instaurarsi di nuove abilità.

Essendo le abilità l'obiettivo concreto e immediato da perseguire, per gli istruttori giovanili è fondamentale la conoscenza di come si apprende una abilità e delle relative procedure che attivano tale apprendimento; è quindi importante conoscere le strategie didattiche e la metodologia più adeguata da adottare nelle diverse fasce di età.

I gesti motori o schemi motori vengono appresi attraverso un processo di apprendimento che, come vedremo, si divide in varie fasi; il gesto stesso entra a far parte della motricità dell'allievo, il quale se ne appropria trasformandola in abilità acquisita.

Per l'acquisizione delle abilità motorie è essenziale che avvenga un processo dinamico, favorito dall'interazione fra il bambino e l'ambiente, dove l'ambiente è influenzato in particolare dal clima che si crea nel gruppo sportivo e dalla figura-guida dell'istruttore: se queste situazioni sono favorevoli, maggiori saranno le opportunità di apprendimento e consolidamento degli schemi motori e quindi di acquisizione di nuove abilità.

## 6.2. Apprendimento delle abilità

Dopo aver definito cosa sono le abilità motorie, è fondamentale vedere quali sono le modalità di apprendimento delle stesse. L'acquisizione delle abilità è frutto di un processo di apprendimento, così come avviene per le abilità cognitive: alla base degli apprendimenti sia cognitivi che motori vi sono, infatti i processi mentali, attraverso i quali ogni elemento acquisito rimane nella memoria.

Non è stato dimostrato che vi siano differenze significative fra i processi mentali, che intervengono nell'apprendimento cognitivo e quelli che intervengono nell'apprendimento motorio. Però, per quanto i due processi si basino entrambi sul *ricordo di un evento*, l'apprendimento motorio si differenzia da quello cognitivo in quanto, oltre alla rappresentazione mentale del gesto da apprendere, necessita anche della sua esecuzione e ripetizione. Infatti un palleggio della pallavolo non lo si apprende esclusivamente osservandolo ma è necessario che il gesto si esegua più volte e in situazioni variate.

Alla base degli apprendimenti vi sono, quindi, soprattutto i processi mentali, dove ogni elemento acquisito rimane nella memoria.

- Lo stimolo viene riconosciuto da uno o più organi sensoriali.
- Lo stimolo avanza, per via afferente, fino alla corteccia.
- La memoria analizza lo stimolo, lo confronta con altri già posseduti.
- In base a questo si programma o progetta la risposta o condotta.
- Quindi si ordina la condotta che, per via efferente, raggiunge gli organi esecutori.
- Infine si produce la condotta o azione.
- Nell'ultima fase di FEEDBACK, si sollecitano gli aggiustamenti neurofisiologici che correggono la condotta motoria.

Ogni apprendimento motorio si basa, quindi, su un'azione motoria da compiere che richiede necessariamente *intenzionalità*, *direzione* ad uno scopo da raggiungere (obiettivo: per esempio uno spostamento a rete con successivo salto a muro per contrastare l'attacco avversario) e *attenzione* (concentrata) su ogni parte della sequenza motoria.

Per sintetizzare si può affermare che l'apprendimento avviene principalmente secondo tre fasi fondamentali:

## uno stimolo

*che attiva*

## un processo neurofisiologico

*che genera*

## una risposta

Il primo stadio dello *stimolo* è determinato dalla trasmissione di una serie di informazioni (visive, acustiche, sensoriali, cinestesiche) provenienti dal gesto motorio da apprendere, il quale, se possiede caratteristiche di varietà e familiarità, attirerà l'attenzione del bambino. Quindi attraverso la memoria percettiva, la rappresentazione del gesto viene filtrata e inviata alla memoria a breve termine. Attraverso un processo neurofisiologico si passa alla seconda fase o meglio alla *risposta*, che è caratterizzata dalla rielaborazione, codificazione, strutturazione ed identificazione cosciente del gesto. In questo modo si crea una rappresentazione mentale del movimento sempre più corretta. Il successivo sistema di registrazione è quello che determina l'affermarsi dell'automatizzazione e l'inserimento del gesto nelle abilità acquisite e quindi nella memoria a lungo termine.

La comprensione del gesto da eseguire è facilitata soprattutto dalla spiegazione e dalla dimostrazione le quali permettono anche di rinforzare e correggere le risposte motorie che portano all'acquisizione delle abilità stesse. Va evidenziato, inoltre, che nel bambino tale fenomeno è particolarmente amplificato, in quanto la vista risulta essere per lui la principale via di acquisizione di informazioni relative al gesto da apprendere. Le informazioni visive sono importanti per stabilire, nel bambino, una "struttura grezza globale" del gesto motorio.

Tra i modelli di apprendimento motorio, riportati nella letteratura, prendiamo quello di Meinel e Schnabel (1984), il quale si basa su tre fasi principali che sono:

1

### fase della coordinazione grezza

*La proposta di uno schema motorio conosciuto o poco conosciuto scaturisce nel soggetto che lo esegue una risposta di esecuzione grossolana dove i tentativi presentano un'alta percentuale di errori e di imprecisioni;*

2

### fase della coordinazione fine

*La risposta alla proposta dello stesso schema, migliora consistentemente nella qualità di esecuzione con l'eliminazione di tutti gli elementi di disturbo che impedivano un'esecuzione fluida. Questa situazione di maggiore padronanza permette al soggetto di prestare maggiore attenzione allo scopo dell'azione e non solo sul controllo delle diverse fasi esecutive del gesto.*



**3****Fase della maestria o della disponibilità variabile**

*A questo punto lo schema appreso può essere definito abilità e utilizzato in varie situazioni. Questa disponibilità si riferisce sia a situazioni stabili (abilità chiuse<sup>1</sup>) che a situazioni variabili (abilità aperte<sup>2</sup>).*

Il passaggio da una fase all'altra avviene in maniera fluida e in relazione al ritmo personale di apprendimento dei soggetti allenati. Queste fasi non vanno confuse, naturalmente, con le tappe di apprendimento, che sono invece in funzione della fascia d'età. Per ogni apprendimento, per semplice che sia, si percorrono le tre fasi, indipendentemente dall'età dell'atleta.

Una particolare attenzione va data alla necessità di creare all'allievo il maggior numero possibile di esperienze di successo e di gioia che, collegate alle esperienze passate, costituiscono il catalizzatore ideale per l'acquisizione di nuove abilità.

L'adeguatezza delle attività, unita alla varietà degli schemi motori proposti, contribuiscono decisamente a creare queste condizioni favorevoli.

L'affermarsi di questi comportamenti assume, all'interno della nostra proposta metodologica, un ruolo estremamente significativo e costituisce un obiettivo del nostro itinerario didattico, nel rispetto costante delle esigenze del bambino.

---

<sup>1</sup> Abilità chiuse: sono quelle abilità dove l'esecuzione è scarsamente influenzata da variabili esterne.

<sup>2</sup> Abilità aperte: sono quelle abilità dove le variabili esterne influenzano l'esecuzione.



## **Capitolo 7**

# **Modalità di apprendimento della tecnica**



## 7.1 Evoluzione dei fondamentali

In questo capitolo affrontiamo il problema dell'apprendimento del gesto tecnico.

L'impostazione del gioco della pallavolo si basa infatti sull'apprendimento dei fondamentali individuali (palleggio, bagher, servizio o battuta, schiacciata, muro). Essi costituiscono il bagaglio indispensabile perché si possa praticare questo gioco di squadra. Le esercitazioni descritte rappresentano un ausilio didattico utile per programmare una graduale proposta, fornendo agli istruttori dei centri giovanili e agli Insegnanti della Scuola una progressione didattica per lo sviluppo completo di tutti i fondamentali e per il miglioramento delle capacità coordinative attraverso un'attività di gara multilaterale e degli esercizi mirati all'apprendimento della tecnica. Si arriva, quindi, all'unione di tutti i fondamentali creando in tal modo un graduale passaggio dall' 1 contro 1 al 2 contro 2 e al 3 contro 3, per arrivare al 6 contro 6 della categoria Under 14.

Le proposte, riferite principalmente alla fascia d'età compresa tra gli 8 e i 12 anni, sono utili per una completa formazione di base dei nostri allievi e tendono ad arricchire il loro bagaglio motorio per le future prestazioni sportive.

## 7.2 Il palleggio

### 7.2.1 La tecnica

Il contatto con la palla deve avvenire con i polpastrelli di tutte le dieci dita delle mani e l'ampiezza della zona d'impatto è decrescente a partire dal pollice fino al quinto dito.

Le dita hanno rispettivamente funzioni diverse: il pollice ha principalmente funzione di trattenere la palla; il medio e l'indice quella di trattenere e spingere la palla elasticamente, imprimendo al pallone la forza di volta in volta necessaria; l'anulare e il mignolo assicurano la precisione della direzione del palleggio. La palla va colpita d'avanti alla fronte, con una estensione coordinata degli arti inferiori e superiori.

### 7.2.2 Esercizi propedeutici

1. Dopo la spiegazione e la dimostrazione si fanno provare delle imitazioni di palleggi:
  - a) senza palla;
  - b) tenendo la palla nelle mani;
  - c) con palloni di diverso peso.
2. Spingere la palla verso terra, con le mani, in posizione di palleggio.
3. Lanciare la palla dal basso verso l'alto e presa in posizione di palleggio.
4. Lanciare la palla verso l'alto dalla posizione di palleggio e presa sempre in posizione di palleggio.
5. Lanciare la palla in alto dalla posizione di palleggio e palleggiarla una volta (senza fermarla) sul capo.
6. Stesso esercizio con due o più palleggi sul capo.

### 7.2.3 Valutazione delle traiettorie e spostamento antero-posteriore

7. A coppie: due allievi si lanciano la palla, fermandola sul capo in posizione di palleggio.

8. Stesso esercizio battendo le mani all'apice della parabola (si consiglia di usare palloni di diverso tipo e peso).

9. Palleggiare sul capo dopo un rimbalzo a terra tra un palleggio e l'altro (in avanzamento).

10. A coppie: A lancia la palla a B che, dalla posizione di partenza, si porta (con spostamento avanti) nella zona di caduta della palla, prima che essa inizi la fase discendente. Dopo aver afferrato il pallone, B lo rilancia ad A e indietreggia riportandosi nella posizione di partenza prima che inizi la fase discendente della traiettoria.

11. Stesso esercizio con l'utilizzo degli spostamenti all'indietro (tenendo lo sguardo in avanti) e il criterio dell'esercizio precedente (es.10).

#### **7.2.4 Valutazione di una traiettoria angolare e spostamenti laterali**

12. A coppie: A lancia la palla alla dx o alla sx di B che deve, a sua volta, individuare la direzione angolare del pallone, eseguendo lo spostamento opportuno a passi laterali accostati, prima che inizi la fase discendente della parabola. Lo spostamento laterale va fatto rigorosamente a passo accostato e leggermente ad arco, per mantenere sempre la fronte rivolta verso il compagno (concetto di frontalità). L'arresto va effettuato portando avanti il piede corrispondente al senso di spostamento.

13. A lancia la palla in una delle quattro zone (anteriore, posteriore, laterale sx e dx); B deve spostarsi nella direzione corrispondente per afferrare il pallone prima che inizi la fase discendente.

14. A lancia la palla sopra il capo e contemporaneamente chiama la direzione di spostamento; B deve spostarsi nella direzione chiamata fino a che dura la fase ascendente, interrompere lo spostamento quando la palla è al vertice della parabola e ritornare in posizione di lavoro prima che la palla ritorni nelle mani del compagno.

15. A coppie: A palleggia (palleggio angolare) a sx o dx di B che a sua volta, dopo aver effettuato lo spostamento laterale invia la palla, in palleggio, ad A dopo un rimbalzo a terra.

16. Stesso esercizio, senza rimbalzo a terra.

17. A terne: A, B e C disposti a triangolo; B e C palleggiano sempre verso A, A palleggia (palleggio angolare) alternativamente a B e a C compiendo ogni volta un quarto di giro.

18. Stessa disposizione, tutti i componenti eseguono un palleggio angolare in un senso.

19. Stesso esercizio con cambio di senso ad un segnale dell'istruttore.

#### **7.2.5 Esercizi di perfezionamento**

20. A coppie: A e B si trasmettono il pallone con palleggi a diverse distanze e diverse parabole (bassa, alta).

21. A coppie: A e B stanno seduti uno di fronte all'altro e eseguono palleggio concentrando il lavoro sugli arti superiori.

22. Stesso esercizio in ginocchio.

23. A coppie: A lancia il pallone a B che si trova in posizione di decubito prono; dopo ogni tocco (palleggio) B rotola sull'asse longitudinale (360°) per ricevere il pallone successivo.

24. A coppie: A lancia il pallone a B che dopo aver palleggiato esegue una capovolta in avanti; A lancia nuovamente il pallone a B che successivamente, con una capovolta all'indietro, ritorna in posizione di partenza.

**Una volta che gli allievi avranno raggiunto un accettabile dimestichezza nel palleggio singolo e in quello in coppia, si richiamano tutti gli esercizi di traslocazione e di valutazione della traiettoria, eseguendoli in palleggio.**

25. A coppie: palleggio con controllo della palla sopra il capo (durante il palleggio di controllo distogliere velocemente lo sguardo dal pallone per osservare il compagno).

26. A coppie: mentre A esegue il palleggio di controllo alto sopra il capo, B si sposta in avanti o indietro dalla posizione di partenza. A deve individuare, con la visione periferica, la posizione assunta da B ed inviargli il pallone con precisione. B restituisce in palleggio ad A e ritorna in posizione di lavoro. Si riprende sempre in palleggio di controllo.

27. Stesso esercizio con spostamenti laterali (sx e dx).

28. A terne: A palleggia verso B, B esegue un palleggio rovesciato verso C e si gira velocemente (180°). C esegue anch'esso un palleggio verso B, che ripete il palleggio rovesciato verso A.

29. A coppie: stando ad una distanza di circa 3–5 metri eseguono palleggio e rimbalzo a terra.

30. Stesso esercizio eseguendo un palleggio di controllo.

31. Stesso esercizio, senza palleggio di controllo con la rete:

- in campo m 6 x 4
- in campo m 8 x 4
- in campo con forme variabili.

### **7.3 Gioco 1 contro 1**

Campo m 8 x 6 o m 10 x 6. Rete a diverse altezze (per strutturare i campi vedi consigli nel capitolo "Come sfruttare al massimo gli spazi in palestra").

**7.3.1 Prima fase:** gioco 1 contro 1 con rimbalzo a terra e palleggio.

**7.3.2 Seconda fase:** respingere in palleggio, con un solo tocco, centrando l'attenzione sulla posizione da tenere al momento del palleggio (frontalità).

Il gioco inizia con il palleggio o con il servizio dal basso (anche dentro il campo). In questo gioco si utilizza già la motricità fondamentale della pallavolo per gli arti inferiori, si sviluppa la visione del campo opposto, della posizione dell'avversario e la capacità di eseguire finte per sbilanciare l'avversario. In un primo momento è possibile far eseguire la

stessa gara con palla bloccata e palleggiata.

**7.3.3 Terza fase:** si possono permettere due tocchi dove il primo è di ricezione o di difesa e il secondo di attacco. Tra il primo e il secondo tocco si può inserire l'obbligo di osservare l'avversario. In un momento successivo il primo tocco può essere fatto in bagher.

**7.3.4 Quarta fase:** con tre tocchi, il giocatore deve difendere o ricevere, autoalzare e successivamente attaccare.

Quest'ultimo tipo di gioco è piuttosto complesso e si può utilizzare solo quando i bambini hanno conosciuto e appreso i fondamentali necessari, il che avviene dopo aver praticato il gioco 2 contro 2 e 3 contro 3 con solo palleggio.

Esso rappresenta pertanto il gradino iniziale del gioco non appena si completa l'apprendimento delle tecniche fondamentali; in questo gioco, inoltre, si sviluppano le capacità di spostamento, il controllo della palla e la capacità di modificare velocemente l'atteggiamento motorio.

## 7.4 Il bagher

Il bagher è il gesto tecnico che viene usato quando, per traiettoria bassa o velocità elevata della palla, non è possibile intervenire con un palleggio. E' molto importante, fin dalla sua introduzione, far capire ai bambini che esso non deve mai essere sostitutivo del palleggio, ma complementare a esso.

### 7.4.1 La tecnica

La fase preparatoria alla ricezione della palla in bagher deve permettere rapidi spostamenti dalla posizione di lavoro in ogni direzione: le gambe sono leggermente divaricate e piegate, il busto è appena inclinato in avanti.

Lo spostamento deve compiersi il più velocemente possibile in modo tale da ricevere da fermi e con il pallone davanti al corpo; tale spostamento va effettuato con le stesse tecniche usate per il palleggio.

Al momento dell'effettuazione del bagher, le braccia devono essere distese e gli avambracci uniti in extra-rotazione, in modo tale da entrare in contatto con il pallone attraverso una superficie più larga e uniforme possibile.

Il pallone va colpito con la faccia interna dell'avambraccio, appena sopra i polsi. Gli arti inferiori devono estendersi al momento della ricezione, in modo da spingere il pallone verso l'obiettivo (palleggiatore o in alcuni casi verso l'attaccante). L'inclinazione delle braccia varia di poco avendo queste una prevalente funzione di guida.

### 7.4.2 Esercitazioni didattiche

**Per quanto riguarda la didattica per il bagher, vale quanto già detto per il palleggio, quindi le stesse esercitazioni singole, a coppie e a terzetti si possono proporre con la progressione già descritta.**

32. Lanciare la palla a due mani dal basso verso l'alto e presa con braccia distese e mani all'altezza del bacino.

33. Stesso esercizio con lancio e presa della palla in posizione di bagher.

34. Stesso esercizio con presa in posizione di bagher e un ginocchio a terra (sx e dx).



35. Lanciare la palla contro il muro e riprenderla in posizione di bagher.
36. Eseguire il bagher dopo rimbalzo a terra della palla, di seguito e in avanzamento.
37. Tenere un bastoncino o un tubo (lungo circa 20 cm.) tra le mani, colpire la palla in posizione di bagher.
38. Stesso esercizio contro il muro.
39. Stesso esercizio da diverse distanze (dal muro):
  - vicino si focalizza l'attenzione sulle braccia;
  - lontano si focalizza l'attenzione sulla spinta degli arti inferiori.
40. Stesso esercizio senza bastoncino tra le mani.
41. A coppie: A lancia la palla a B che dopo un rimbalzo lo ferma in posizione di bagher, con le braccia distese avanti.
42. Stesso esercizio con spostamento nelle quattro direzioni.
43. A coppie: A in ginocchio con le braccia in posizione di bagher, B preme il pallone sulle braccia di A (si focalizza la posizione delle braccia, distese e in avanti).
44. A coppie: A lancia su B che, stando in ginocchio, deve ricevere in bagher (posizione braccia).
45. A coppie: A sta in piedi in posizione di bagher opponendo resistenza alla palla tenuta ferma da B, curando il lavoro di spinta degli arti inferiori.
46. A coppie: A lancia la palla su B che riceve in bagher.
47. Stesso esercizio con elementi dinamici tra un bagher e l'altro (seduto, supino, prono, capovolta avanti, capovolta indietro, spostamenti rapidi nelle quattro direzioni, ecc.).
48. A coppie: A lancia la palla a B che dopo un rimbalzo per terra, effettua un bagher verso A (per sviluppare la motricità degli arti inferiori e lo studio della posizione di lavoro).
49. A coppie: A lancia la palla verso B che effettua un bagher all'indietro, compie mezzo giro e rimanda la palla in bagher all'indietro verso A. Questo esercizio si esegue in modo da far gestire questo fondamentale in situazioni di difficoltà per quanto riguarda l'orientamento spazio-temporale, la manualità e la sensibilizzazione della spinta e del piano di rimbalzo.
50. A coppie: A lancia la palla a B che, dalla posizione di partenza, si deve portare (con spostamento avanti) nella zona di caduta di questa, prima che inizi la fase discendente. Dopo aver rilanciato la palla in bagher su A, indietreggia nella posizione di partenza prima che inizi la fase discendente della traiettoria.
51. Stesso esercizio con spostamenti all'indietro (stesso criterio descritto es. 50).
52. A coppie: A lancia la palla a dx e a sx di B che deve individuare la direzione del pallone, eseguire lo spostamento opportuno a passi laterali accostati (per piccoli spostamenti) prima

che inizi la fase discendente della parabola.

53. A coppie: A palleggia verso B in tutte le direzioni, che ricevendo in bagher manda la palla verso A.

54. A coppie: A lancia la palla a B che nella fase ascendente della parabola si sposta verso sx o dx (spostamenti laterali). Nella fase discendente B recupera la posizione di lavoro per ricevere il pallone in bagher.

55. Stesso esercizio con spostamenti avanti e indietro.

56. Stesso esercizio: A chiama, al momento del lancio o palleggio, la zona corrispondente allo spostamento da eseguire.

57. A coppie: A lancia la palla oltre la rete verso B, che esegue un bagher verso la rete, corre in avanti a prendere la palla prima che cada a terra ed esegue lo stesso per A.

58. A coppie: A palleggia la palla verso B oltre la rete, B riceve in bagher tenendola nel proprio campo vicino alla rete, A corre nel campo avversario e palleggia.

59. A terne: A esegue un bagher per B, B esegue un bagher all'indietro per C e compie mezzo giro, C rinvia a B, e via di seguito.

60. A terne: A appoggia in bagher a B, B esegue un palleggio rovesciato a C oltre la rete, C palleggia ad A, e via di seguito.

61. A terne: A e B si dispongono vicini alla rete (paralleli) e C nel vertice di un triangolo. C palleggia su A o B che a sua volta esegue un bagher laterale verso il giocatore vicino alla rete che manda la palla a C.

## **7.5 Gioco 2 contro 2**

Campo m 8 x 6 – m 10 x 6 – m 8 x 8 – m 9 x 9. Rete a diverse altezze.

Nel gioco 2 contro 2, la fronte dei giocatori non sarà più rivolta alla rete, ma alla direzione del passaggio (angolarità).

La presenza di un compagno rivoluziona l'osservazione (avversario - compagno - rete) e richiede la capacità di prefigurare lo svolgersi delle azioni future.

Si inizierà a giocare con un servizio dal basso (o palleggio). Saranno richiesti tre tocchi (compito assegnato): palleggio o bagher di ricezione, palleggio o bagher di costruzione (alzata) e palleggio oltre la rete (in una seconda fase si può richiedere il palleggio in salto).

Progressivamente si introdurranno gli altri fondamentali e sistemi tattici elementari di attacco e difesa.

I punti fondamentali del 2 contro 2 sono costituiti dalla necessità di valutare la battuta dell'avversario e di impostare la costruzione dell'azione (ricezione-attacco e difesa-attacco).

62. Gioco 2 contro 2 in un campo m 8 x 4 con un solo tocco e l'obbligo di indirizzare la palla all'avversario che non l'ha inviata.

63. Stesso gioco con l'obbligo di eseguire due tocchi e di indirizzare all'avversario che ha inviato nel proprio campo la palla.

64. Gioco 2 contro 2 in palleggio e/o bagher con tre tocchi (obbligatori), in campo di dimensioni variabili. Dalla situazione con rimbalzo all'esecuzione al volo.

## 7.6 Servizio o battuta

Ci limiteremo alla descrizione della battuta dal basso, che viene utilizzata fino alla categoria Under 14. Tale fondamentale facilita, come risaputo, la ricezione e aumenta la possibilità di costruzione del gioco. Con questa tecnica è possibile limitare gli errori, battendo in modo assai sicuro e indirizzare bene la palla nel campo avversario.

### 7.6.1 La tecnica

Descriviamo la tecnica della battuta in forma semplice perché sia più facile l'acquisizione del gesto e l'individuazione degli eventuali errori.

La battuta è composta principalmente da due fasi:

#### 1<sup>a</sup> FASE

- Piedi in posizione asimetrica con piede sinistro sempre avanti per chi batte con la mano destra.
- Busto leggermente inclinato in avanti con la spalla sinistra avanti rispetto alla destra.
- L'arto sinistro è avanti leggermente flesso e tiene la palla sulla traiettoria del braccio destro che si prepara a colpire la palla.

#### 2<sup>a</sup> FASE

- L'atleta lascia la palla all'altezza della vita, togliendo la base di appoggio, e con un movimento coordinato, ruota l'asse frontale sull'asse verticale fino a portarlo in posizione parallela rispetto alla rete. A questo punto colpisce la palla mettendola in gioco.
- Gli arti inferiori effettuano un leggero piegamento di caricamento in coordinazione con l'arto superiore destro che va dietro-basso, quindi esegue un'estensione che porta il peso del corpo sull'arto inferiore che sta avanti.
- Il braccio destro, la cui mano con l'avambraccio costituisce una sola leva, in coordinazione con gli arti inferiori si porta dietro-basso e con un movimento pendolare colpisce la palla con la mano tesa. Prosegue poi la sua corsa seguendo la traiettoria della palla; contemporaneamente, la mano sinistra si porta in direzione basso-dietro.

### 7.6.2 Esercitazioni didattiche

65. A coppie: posizione uno di fronte all'altro in ginocchio. Far rotolare la palla (come se si lanciasse una boccia) sia con la mano sx che con la dx.

66. A coppie: posizione uno di fronte all'altro, ginocchio dx a terra e piede sx avanti. Far rotolare la palla accompagnandola in avanti con la mano dx.

67. Stesso esercizio invertendo la posizione delle gambe.

68. A coppie: uno di fronte all'altro, in piedi con la gamba sx avanti e la dx dietro, far rotolare la palla con la mano dx.

69. Stesso esercizio invertendo la posizione delle gambe.

70. Stessa posizione, lanciare la palla (in avanti-alto) con la mano dx e la sx tenendo, fin dall'inizio, il pallone sulla mano di lancio.

71. Stesso esercizio con il passaggio della palla dalla mano che la sostiene a quella che la lancia.

72. Stesso esercizio con lancio sopra la rete (da diverse distanze).

73. Stessa posizione dell'esercizio 68, tenere il pallone con la mano sx e colpirla con la mano dx dirigendo la palla verso il compagno.

**I prossimi esercizi, a seconda che si usi il lancio o la battuta, saranno a carattere propedeutico oppure di perfezionamento.**

74. Lanciare o battere contro il muro su dei bersagli disegnati (cerchi, quadrati, ecc.).

75. Lanciare o battere contro il muro e sul rimbalzo afferrare la palla in posizione di palleggio (o palleggiarla sopra il capo o contro un bersaglio disegnato sul muro).

76. Stesso esercizio, dopo il rimbalzo a terra effettuare un bagher contro un bersaglio (fisso o mobile: esempio rimandare la palla verso un compagno che cambia posizione ogni battuta).

77. Gioco "vuota campo" (vedi programma tecnico Leprotti) usando la battuta per rimandare la palla nel campo avversario.

78. Lanciare o battere, oltre la rete, su vari bersagli: cerchi, tappeti, coni ecc. Variare la distanza e l'altezza della rete.

79. A coppie: lanciare o battere la palla in diverse maniere (tesa, a dx, a sx, lunga, corta, ecc.); il compagno deve spostarsi sotto la palla e fermarla in posizione di palleggio o di bagher. Questo esercizio è anche propedeutico alla ricezione in palleggio e in bagher.

**Attraverso queste esercitazioni si introduce il concetto fondamentale di intuizione della traiettoria (in termine tecnico fare un "calcolo oculo-motorio" e "valutazione spazio-temporale") il prima possibile. Per far questo è indispensabile fissare l'attenzione sul compagno fin dai momenti preparatori.**

80. A coppie: A lancia o batte la palla su B che riceve con un palleggio di controllo sul capo.

81. Stesso esercizio, B palleggia verso A.

82. Utilizzando il campo da Minivolley, inizialmente con rete alta (per facilitare la ricezione) che poi viene abbassata progressivamente, A batte oltre la rete in una zona a piacere e B si porta sotto la palla con il massimo anticipo. Questo esercizio verrà fatto partendo da fondo campo, spostamento avanti, e, partendo da sotto rete, spostamento indietro. Partendo da dx e da sx per gli spostamenti laterali.

## **7.7 Gioco 3 contro 3**

Campo: m 9 x 4,5. Rete: altezza variabile a seconda dello scopo e del gioco.

Abbinando gradualmente i fondamentali finora visti (palleggio, bagher e battuta) tramite la costruzione degli esercizi si arriva al gioco globale del 3 contro 3. In questo modo con l'utilizzo dello spazio a disposizione (vedi consigli nel capitolo "Come sfruttare al

massimo gli spazi in palestra) e con la suddivisione in piccole squadre di tre elementi, possiamo sviluppare in modo ottimale tutto il gioco della pallavolo nelle sue svariate espressioni: tecniche e tattiche, individuali e collettive.

Si introduce la rotazione in senso orario. Si cercherà di adottare soluzioni via via diverse per porre l'accento su queste o su quelle categorie di interessi, in modo tale da creare le basi per preparare i nostri atleti/e ad affrontare le difficoltà del gioco 6 contro 6.

## 7.8 L'attacco

E' il gesto tecnico più motivante, difficile e complesso della pallavolo. Con esso si conclude un'azione in maniera potente e spettacolare. I giovani che si avvicinano alla pallavolo trovano gratificazione nell'esecuzione di questo gesto in quanto rappresenta l'obiettivo primario dell'azione di gioco, ossia il fondamentale che consente di realizzare il punto (o il cambio-palla), così come il tiro a canestro per il basket o il tiro in porta per il calcio.

Inoltre l'attacco è un fondamentale che attrae particolarmente i giovani in quanto consente di scaricare in esso tutta la loro potenza. La schiacciata è composta, principalmente, da quattro fasi:

1. rincorsa;
2. stacco ed elevazione;
3. colpo sulla palla;
4. ricaduta.

Con le esercitazioni per il palleggio in salto si crea la coordinazione fondamentale degli arti inferiori, la capacità di saltare a tempo, la capacità di indirizzare la palla in determinate zone del campo.

Vedremo, ora, le esercitazioni pratiche per la rincorsa e gli elementi base del colpo frontale.

### 7.8.1 La tecnica

Descriviamo la tecnica suddividendola nei quattro momenti fondamentali:

**Rincorsa:** può essere di uno o più passi ed è preceduta da un aggiustamento della posizione di avvio con spostamenti laterali.

**Stacco e elevazione:** lo stacco dovrà essere per i giocatori destrimani con appoggio successivo destro/sinistro mentre per quelli mancini sinistro/destro. E' questo il momento in cui si trasforma la velocità della rincorsa in elevazione senza soluzione di continuità. In questa fase si accentua il caricamento sugli arti inferiori, si effettua una rullata su entrambi i piedi (tallone, pianta, punta) e si stacca perpendicolarmente al suolo.

Le braccia si portano dalla posizione dietro-basso (in coordinazione con il movimento di rullata - stacco) alla posizione avanti alto.

**Colpo sulla palla:** il braccio sinistro assume una funzione bilanciatrice mentre il destro (mano a cucchiaio) si fletterà sulla spalla e ritornerà poi, distendendosi, per colpire la palla alla massima velocità. E' importante colpire la palla davanti alla spalla con l'arto completamente disteso. Da focalizzare con attenzione, in questa fase, l'azione dell'avambraccio - polso (da impostare con la massima attenzione).

**Ricaduta:** questa fase deve avvenire elasticamente e in perfetto equilibrio perché l'atleta possa far fronte immediatamente ad una nuova situazione di gioco.

## 7.8.2 Esercitazioni didattiche

### Esercitazioni per il colpo sulla palla

83. Colpire la palla verso terra con una mano
84. Sensibilizzazione del polso: tenendo il gomito piegato si colpisce la palla verso terra *frustando* con il polso violentemente.
85. In ginocchio di fronte al muro: colpire la palla portando prima il gomito all'altezza della spalla poi richiamando la mano verso l'alto estendendo l'avambraccio e colpendo con forza.
86. Tenere il pallone alto davanti al capo (mano sinistra); il braccio che colpisce deve estendersi completamente nel momento in cui colpisce la palla.
87. Lanciare la palla in avanti-alto e colpirla verso il basso.
88. Fronte alla parete: lanciare la palla in avanti - alto con il piede sinistro avanti. Attenzione alla posizione del gomito destro che deve essere sopra la spalla e la mano dietro il capo.
89. Colpo sulla palla di seguito contro il muro, controllando sempre che al momento del colpo il braccio sia completamente disteso .

### Esercitazioni per rincorsa e stacco

90. Sopra una panchetta alta circa cm 20: prendere contatto con il pavimento, con le mani ai fianchi, appoggio in successivo destro/sinistro e saltare (per i mancini sinistro/destro)
91. Stesso esercizio con semi - circonduzione delle braccia per dietro - basso - avanti e slancio delle stesse in alto.
92. Fronte alla rete: superare con la gamba destra un piccolo ostacolo posto a terra (o due linee disegnate sul pavimento) ed eseguire lo stacco destro/sinistro (o sinistro/destro).
93. Stesso esercizio con un passo di avvicinamento all'ostacolo (o due linee disegnate sul pavimento). Segnare con il nastro adesivo il punto di appoggio del piede sinistro.
94. Eseguire, liberamente, rincorse da diverse distanze dalla rete (1, 2, 3 o più passi).

### Esercitazioni di sintesi

95. Con autoalzata, sul capo, rinviare il pallone oltre la rete con un colpo di testa, un palleggio, un colpo della mano.
96. L'istruttore tiene il pallone fermo nel punto in cui deve essere colpito: eseguire la rincorsa e lo stacco e colpire la palla.
97. Esercizio di rincorsa e attacco su lancio tempestivo da parte dell'istruttore.
98. Autoalzata sopra il capo e, con salto da fermo, schiacciare nel campo opposto.

99. Autoalzata dalla linea dei 3 m, rincorsa, stacco e colpo sul pallone.

100. A coppie: A palleggia alto appena oltre la rete, B esegue una rincorsa e un attacco sulla palla che proviene dal campo avversario.

101. L'istruttore lancia la palla alta, gli allievi effettuano un passo di rincorsa, lo stacco e il colpo.

102. Stesso esercizio con 2 o 3 passi di rincorsa.

103. L'istruttore in zona 3 alza verso la zona 2 o 4, l'allievo effettua rincorsa e stacco nella zona in cui viene alzata la palla.

## 7.9 Il muro

E' questo un fondamentale difensivo di notevole importanza, specialmente nella pallavolo evoluta. Se eseguito correttamente, può decidere le sorti di una partita. Tratteremo i primi elementi, in forma semplice, di questo fondamentale che sarà utile quando si inizia il gioco del 6 contro 6. Nella fase del Minivolley, della categoria Canguri e dell'Under 14 si utilizza principalmente il muro individuale che sarà di seguito proposto attraverso una serie di esercitazioni.

### 7.9.1 La tecnica

Come per la schiacciata, il muro si compone di quattro fasi:

1. piazzamento;
2. stacco-elevazione;
3. impatto con la palla;
4. ricaduta.

**Piazzamento:** si esegue seguendo gli spostamenti dello schiacciatore avversario e orientando i piedi perpendicolarmente alla rete.

Gli spostamenti per il piazzamento avvengono per brevi distanze (m 2-2,5) con passi accostati, mentre per distanze superiori è preferibile usare una corsa. Le braccia, in questa fase, sono flesse con le mani all'altezza del petto.

**Stacco-elevazione:** le braccia si distendono, le mani sono bene aperte ed in tensione, le spalle alte e la testa incassata tra le spalle.

**Impatto con la palla:** deve essere efficace per fermare la schiacciata avversaria o quantomeno per attutire la violenza del colpo.

**Ricaduta:** deve avvenire contemporaneamente su entrambi i piedi, in equilibrio per essere pronti alle successive azioni.

### 7.9.2 Esercitazioni didattiche

Per facilitare gli apprendimenti si consiglia di far eseguire gli esercizi tenendo la rete bassa. In un primo momento sarà utile anche eliminare la fase di volo con la rete che permetta agli allievi di posizionare le mani sopra la rete senza saltare.

104. A coppie: saltare toccando al di sopra della rete le mani di un compagno, che salta dalla parte opposta.

105. Stesso esercizio effettuando, prima del salto, spostamenti laterali a passi accostati (adeguamento all'iniziativa degli avversari).

106. A coppie: A salta per toccare con le mani una palla tenuta da B che stà su una panca dalla parte opposta della rete. Le braccia si distendono contemporaneamente allo stacco e si flettono quando è terminata la fase di volo.

107. A coppie: A palleggia a diverse altezze oltre la rete, B salta e respinge la palla (valutazione del tempo).

108. A terne: A e B su una panca con un pallone a testa (a circa m 2 di distanza l'uno dall'altro), C salta per toccare la palla (sopra la rete) effettuando, alternativamente, uno spostamento verso dx e verso sx.

109. A coppie: A sulla panca esegue un attacco, su autoalzata, contro le mani di B che salta direzionando le mani verso il campo e verso terra.



## **Capitolo 8**

# **Il gioco 6 contro 6**



## 8.1 Il gioco 6 contro 6

Il passaggio dal Minivolley al 6 contro 6 è certamente un momento molto interessante, dal punto di vista motivazionale, per i nostri atleti, che possono finalmente cimentarsi su un campo di gioco “da grandi”. Questo passaggio risulta però sempre piuttosto problematico, a causa sia delle difficoltà di adeguare le tecniche finora acquisite alle esigenze di organizzazione del gioco della nuova categoria, sia delle mutate dimensioni del campo.

Infatti, da una parte l'organizzazione del gioco richiede la “costruzione di un'azione” (3 tocchi: ricezione, alzata, attacco) con la ricerca della precisione dei passaggi; dall'altra le dimensioni del campo e le conseguenti maggiori distanze tra i componenti della squadra comportano una maggiore richiesta dell'utilizzo della forza nell'esecuzione dei gesti tecnici (i passaggi devono essere più lunghi e più alti). Si può notare che, per un giocatore di 12/13 anni, non è semplice riuscire ad effettuare un bagher di ricezione, passando la palla con precisione ad un compagno posto a circa m 8/9 di distanza; così come è difficile “alzare” una palla sufficientemente alta e precisa ad un compagno distante anche m 4/5 per l'azione d'attacco.

Nonostante nessuno dei fondamentali possa essere trascurato, maggior importanza dovrà essere data al bagher di ricezione, al palleggio d'alzata e all'attacco.

I vari fondamentali potranno essere collegati tra loro prima negli esercizi e successivamente in situazioni di gioco. Le esercitazioni globali una volta assimilate dovranno essere ripetute continuamente, affinché in partita la loro esecuzione sia la più efficace possibile.

Le “coreografie” degli esercizi e le tattiche di gioco evolute sono ancora problemi secondari. Gli esercizi e le situazioni più complesse possono, infatti, sembrare più allenanti; ma diventano poco utili in quanto i giocatori, non essendo ancora in grado di gestire la palla con precisione, effettuano un numero limitato di ripetizioni. E' su questo principio basilare che devono essere creati gli esercizi per tutti i problemi che il gioco comporta.

Aumentando il numero dei giocatori aumenteranno anche le zone di conflitto; sarà importante curare l'affiatamento del gruppo insegnando loro l'importanza di assumersi le proprie responsabilità, “chiamando” la palla ogni volta che si deve intervenire su di essa.

### Consigli:

- il modulo di gioco più adatto alle caratteristiche di questa età è quello di far effettuare il palleggio d'alzata al giocatore che viene a trovarsi a turno nella zona 3.
- è importante non specializzare i giocatori; tutti devono giocare a turno in tutte le zone del campo in modo da saper affrontare e risolvere situazioni diverse con tutti i fondamentali.
- evitare “cambi d'ala” in modo da favorire la formazione di giocatori completi che sappiano giocare in tutti i ruoli e in tutte le zone del campo, lasciando la specializzazione alle categorie successive.

## 8.2 Esercitazioni didattiche

110. Palla rilanciata: con l'obiettivo di far memorizzare la rotazione e le posizioni in campo. Dopo aver completato i tre passaggi consentiti e lanciato la palla nel campo avversario effettuare la rotazione. Il gioco dovrà iniziare con un servizio o con un lancio da sotto la spalla effettuato dalla linea di fondo. I passaggi dovranno essere realizzati bloccando la palla.

111. Stesso gioco regolamentando la posizione di presa e lancio della palla (es. posizione di palleggio o di bagher).

112. Stesso gioco con l'ultimo passaggio che deve essere effettuato senza bloccare la palla, eseguendo o un palleggio o un bagher.

### **8.2.1 Esercitazioni per il palleggio e il bagher**

**Occorre tenere presente che la ricezione e gli appoggi non sempre saranno precisi, quindi si può ritenere buona la palla dentro i 3 metri.**

- **Esercizi di precisione per il palleggio d'alzata**

113. Palleggiare la palla dalla zona 6 verso la zona 3 e dopo un rimbalzo effettuare un palleggio d'alzata cercando di colpire il bersaglio (canestro) posizionato nella zona 4 o nella zona 2.

114. L'allenatore lancia la palla al giocatore che sta al posto 3 che alza in 4 o in 2.

115. Stesso esercizio: il giocatore di zona 3 alza per la 4 e la 2 che palleggiano verso la zona 6 che effettuerà un appoggio in bagher frontale; ogni atleta dopo ogni fondamentale cambierà posizione seguendo la direzione della palla.

116. Variante dell'esercizio n° 114 con l'aggiunta dell'attaccante.

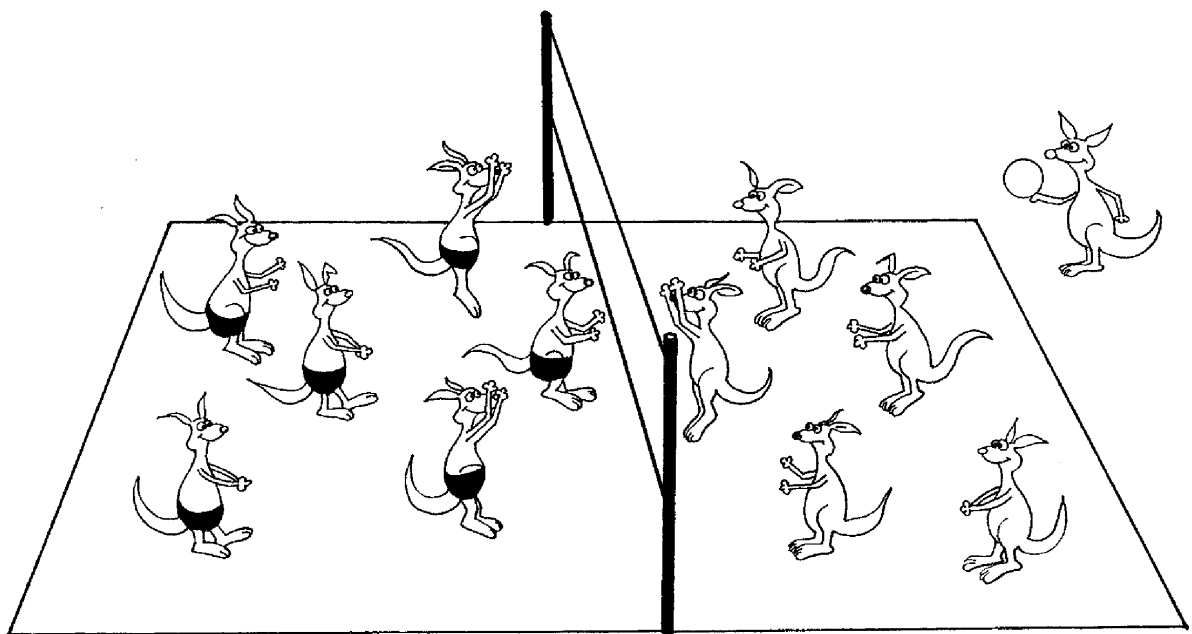
- **Esercizi di precisione per il bagher di ricezione**

**Alcuni degli esercizi per il palleggio possono essere ripetuti anche per il bagher.**

117. Ricezione di una palla lanciata dal campo avversario da circa m 3; la palla dovrebbe essere indirizzata in zona 3 (esempio su un materassino).

118. Lo stesso esercizio può avere tante varianti date sia dalla zona dove dovrà essere effettuato il bagher, sia dalla distanza e dal modo in cui verrà lanciata la palla proveniente dal campo opposto (lancio o servizio).

**Questi esercizi possono essere svolti sotto forma di gara dividendo gli atleti in due gruppi che dovranno colpire, in un tempo limite il maggior numero di bersagli. Su questo tipo di esercitazioni possono essere poi inseriti man mano gli altri fondamentali (alzata attacco, ecc.), sino ad arrivare alle esercitazioni di gioco.**





## **Capitolo 9**

# **I tests motori e le schede di osservazione**





## 9.1 La valutazione

La valutazione viene considerata una fase fondamentale del processo di apprendimento. Pertanto sarà utile vedere come e in quale fase della nostra programmazione è necessario l'utilizzo dei vari sistemi di valutazione. All'interno del nostro programma di lavoro annuale si individuano principalmente tre diverse forme valutative:

Ingresso	Formativa	Finale
----------	-----------	--------

La valutazione d'*ingresso* si utilizza per l'analisi del livello di partenza dei nostri atleti/e assumendo, quindi, un carattere essenzialmente diagnostico. La valutazione *finale*, invece, ci consente di attestare il livello raggiunto dai nostri allievi al termine del ciclo di lavoro (stagione sportiva). Particolare importanza deve essere data alla valutazione *formativa*, in quanto costituisce, per l'allievo, se opportunamente condotta dall'istruttore, un momento di crescita sul piano affettivo e cognitivo: è infatti attraverso l'intervento mirato dell'istruttore (la correzione) che l'allievo riceve le informazioni per migliorare e accrescere gli apprendimenti.

## 9.2 I tests

Nella fase di analisi e quindi di rilevazione del livello di partenza dei nostri allievi si utilizzano, solitamente, degli indicatori che ci danno informazioni sulla loro condizione fisica. Questi indicatori, definiti tests, devono essere in grado di sondare le capacità motorie dei nostri atleti.

Gli indicatori, che l'istruttore sceglie e utilizza principalmente in ingresso e uscita, devono avere delle caratteristiche tali che consentano di fornirci valide indicazioni sul livello delle capacità motorie, ovvero sugli obiettivi generali della programmazione. Per quanto riguarda i tests per la misurazione delle capacità coordinative, rimandiamo la trattazione al paragrafo 9.4 dove si descriverà l'utilizzo delle schede di osservazione.

Un riferimento particolare, invece, si deve fare per quanto riguarda la misurazione delle capacità condizionali: sono presenti nella letteratura numerose proposte che facilitano la scelta dei tests più idonei alle nostre esigenze (vedi bibliografia). I tests che vengono selezionati devono essere comunque opportunamente standardizzati e di facile attuazione. Infatti, molti tests, se pure interessanti dal punto di vista motorio, non si prestano all'utilizzo nei nostri centri, in quanto richiedono procedure valutative complesse e tempi di somministrazione troppo elevati. Un altro aspetto importante da considerare è, infatti, quello del tempo di somministrazione dei tests, che non deve andare a discapito del tempo utilizzato per l'attività didattica. E' bene quindi inserire, volta per volta i tests all'interno dei nostri piani di lavoro, cercando di creare un clima favorevole, in maniera tale che l'allievo non senta il peso del giudizio dell'istruttore.

Viene riportata, nella **tabella 2** alla pagina seguente, una batteria di tests e di seguito una scheda di registrazione che, se opportunamente utilizzate sono in grado di focalizzare subito il livello delle capacità condizionali (espressione della forza). Questi, infatti, ripetuti al termine del ciclo di lavoro annuale, ci consentono di attestare i risultati raggiunti e costituiscono un valido contributo in fase di programmazione per la successiva stagione.

Le tabelle percentili riferite alle fasce d'età 10/11 anni (per le fasce superiori possono essere opportunamente adattate) sono disponibili nella letteratura sportiva (vedi bibliografia).

	<b>Test</b>	<b>Capacità indagata</b>	<b>Modalità di somministrazione</b>
<b>1</b>	Corsa veloce di 30 metri	Espressione veloce della forza degli arti inferiori.	Corsa alla massima velocità, partenza in posizione eretta, un piede davanti all'altro. L'allievo parte senza segnale quando è pronto. Si eseguono 2 prove distanziate a sufficiente intervallo.
<b>2</b>	Lancio, da seduto, del pallone da basket in avanti.	Espressione veloce della forza degli arti superiori.	Seduto con il tronco appoggiato allo schienale, lanciare un pallone da basket, con due mani dal petto in avanti senza staccare le spalle dallo schienale, il più lontano possibile (3 lanci).
<b>3</b>	Lancio, da seduto, del pallone da basket in avanti, al 50 %.	Differenziazione.	Stesso del numero 2 dosando l'impegno muscolare nel tentativo di raggiungere il 50% della misura massima (3 lanci).
<b>4</b>	Circonduzione delle braccia con bacchetta.	Mobilità articolare del cingolo scapolo omerale.	In posizione eretta, impugnata la bacchetta (graduata ogni cm.) alle estremità, con le braccia tese avanti basso, si effettua una circonduzione per l'asse passante per le spalle fino a toccare il corpo posteriormente con la bacchetta per poi ritornare alla posizione di partenza senza piegare le braccia (3 prove successive avvicinando di volta in volta l'impugnatura).
<b>5</b>	Flesso - estensione rapida delle braccia con bacchetta.	Forza rapida degli arti superiori.	In piedi, con le gambe leggermente divaricate, si tiene la bacchetta all'altezza delle spalle con presa palmare prona pari alla larghezza delle spalle e braccia piegate al petto; spingere in avanti fino a distendere completamente le braccia e ritornare nella posizione di partenza. Rilevare il tempo per eseguire 20 movimenti di andata e ritorno (2 prove).
<b>6</b>	Salto in lungo da fermo.	Forza veloce arti inferiori.	Prova di salto in lungo effettuata con una spinta iniziale con piedi leggermente divaricati con la punta dietro la linea, e con slancio delle braccia in avanti - alto. Si misura in centimetri la distanza raggiunta (2 prove).
<b>7</b>	Salto in alto dalla mezza accosciata.	Espressione veloce degli arti inferiori.	Dalla posizione di SQUAT (ginocchia a 90°), con il busto eretto, si effettua un salto verso l'alto segnando con la mano impolverata di gesso una tavoletta graduata posta ad una certa altezza (3 prove).
<b>8</b>	Salto in alto con contro movimento.	Espressione veloce degli arti inferiori.	A partire dalla posizione eretta con mani all'altezza della fronte si effettua un salto in alto dopo aver piegato le gambe (contromovimento) con movimento rapido. Evitare la flessione del busto. Stessa misurazione del test precedente (3 prove).
<b>9</b>	Flessione massima del busto.	Estendibilità della muscolatura ischio - crurale.	Seduto a terra con le gambe distese ed i piedi scalzi completamente aderenti al piano verticale di un banchetto, flettere molto lentamente il busto con le mani tese in avanti e, passando sopra una lamina graduata, tenere la massima flessione per 3 secondi (2 prove).

**Tabella 2** - Tests utili per la valutazione d'ingresso e finale

Per la registrazione dei dati ricavati dalla somministrazione dei test, si consiglia l'utilizzo di una scheda dove sono riportati, con precisione, i seguenti dati: anagrafici, antropometrici, anno di prima iscrizione alla società, anno agonistico di riferimento, risultati dei test in ingresso e uscita (riportiamo nelle pagine successive una proposta di scheda che potrà essere utilizzata dall'istruttore).

### 9.3 Misurazioni antropometriche

**Peso:** da rilevare preferibilmente al mattino su di una bilancia medica, il soggetto deve indossare solo maglietta e pantaloncini da gioco.

**Altezza:** l'altezza al vertex va rilevata con il soggetto senza calzature in posizione eretta e per mezzo di un altimetro. In mancanza di questo si possono usare squadra e metro.

**Reach:** si misura il punto più alto che il soggetto, in stazione eretta e faccia contro il muro, può raggiungere con le braccia tese in alto (senza indossare le scarpe e mantenendo i talloni a terra).

**Lunghezza busto:** l'allievo è seduto su una panca con la schiena appoggiata al muro. Si misura la lunghezza dal capo (vertex) al piano della panca.

### 9.4 Le schede di osservazione

Come visto precedentemente l'utilizzo dei tests è utile per la misurazione del livello delle capacità condizionali dei nostri allievi, mentre la rilevazione delle capacità coordinative, vista la mancanza di test di facile utilizzo, risulta, per l'istruttore giovanile, un problema da non sottovalutare. Constatato che la programmazione nelle fasce d'età 6-12 anni è centrata principalmente sul miglioramento della coordinazione tramite l'apprendimento degli schemi motori con le sue varianti, diventa importante trovare strumenti utili per il controllo e la registrazione degli apprendimenti. Tale controllo si effettua principalmente nella fase della valutazione formativa, o di progresso, che deve dare all'istruttore le informazioni sul grado di trasformazione degli "schemi motori" proposti ai nostri atleti, in "abilità motorie".

Infatti le capacità motorie costituiscono i presupposti fondamentali del movimento (obiettivi generali); è necessario, però, che l'istruttore sia in grado di tradurre l'esito dell'intervento didattico in dati rilevabili. Gli obiettivi specifici della programmazione devono essere, quindi, chiaramente rilevabili in quanto rappresentano l'intento dell'istruttore.

Mager diede una risposta concreta indicando le caratteristiche che devono avere gli obiettivi operativi. Tali obiettivi devono rispondere ai seguenti quesiti:

- Che cosa dovrebbe essere in grado di fare l'allievo?
- In quali condizioni volete che sia in grado di farlo?
- Come dovrà essere fatto?

Richiediamo cioè ai nostri allievi una *performance* e poniamo l'obiettivo operativo, ossia ciò che riteniamo debba essere in grado di fare l'allievo. Determiniamo, quindi, le *condizioni* e cioè le situazioni nelle quali vogliamo che la *performance* si realizzi.

Stabilito quindi l'obiettivo operativo (ciò che l'allievo deve essere in grado di fare), le condizioni (le situazioni nella quale vogliamo che si realizzi) e strutturati i criteri (limiti oggettivi entro i quali la risposta dell'allievo sia considerata idonea), siamo in grado di intervenire per correggere, per perfezionare o colmare dei ritardi di apprendimento.

Tale modo di operare ci permette, inoltre, di poter registrare su schede opportunamente predisposte, le risposte motorie dei nostri allievi.

I dati che si rilevano dalle osservazioni mettono l'istruttore in condizione di intervenire opportunamente, con interventi didattici che aiutano l'allievo a superare le eventuali difficoltà riscontrate.

Proponiamo a tal scopo alcune schede per la valutazione degli schemi motori

(Marcello F; Masia P.; Ligas P.; Fanni R. “Manuale di attività motoria integrale per la scuola elementare” 1997), che possono essere adattate alle varie esigenze e orientate agli apprendimenti richiesti nelle singole programmazioni. Riportiamo, come esempio, la scheda per la valutazione degli schemi motori presenti nel percorso “Il muro”, del programma di gara della categoria Topolini, e una scheda da compilare, che potrà essere utilizzata dall’istruttore, sulla base dei contenuti presenti nelle altre proposte o di altri obiettivi eventualmente formulati dall’istruttore.

In una fase più avanzata del processo di formazione si utilizzeranno delle griglie operative più dettagliate, relative a combinazioni tecniche quali palleggio, bagher, battuta, attacco e muro.

Le griglie che vi proponiamo consentono una valutazione analitica delle diverse fasi dell’abilità tecnica, espressa in termini qualitativi e in rapporto ai progressi nell’apprendimento dell’abilità da valutare. Possiamo vedere, inoltre, come l’utilizzo di una semplice simbologia per la registrazione degli apprendimenti (presente in entrambi i tipi di schede), ci consenta di avere una chiara visione sul comportamento motorio degli allievi.

Queste schede potranno essere utilizzate dall’istruttore durante la lezione, al termine della lezione o durante l’attività di gara.

<b>Scheda di registrazione dati</b>
-------------------------------------

**Società sportiva o scuola**

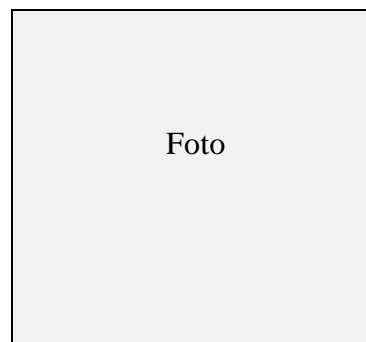
\_\_\_\_\_

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Data di nascita \_\_\_\_\_

Anno di prima iscrizione \_\_\_\_\_



Anno agonistico ⇒								
	<b>Ing.</b>	<b>Usc.</b>	<b>Ing.</b>	<b>Usc.</b>	<b>Ing.</b>	<b>Usc.</b>	<b>Ing.</b>	<b>Usc.</b>
Data rilevazione								
Peso								
Altezza								
Reach								
Lunghezza busto								

	<b>Ing.</b>	<b>Usc.</b>	<b>Ing.</b>	<b>Usc.</b>	<b>Ing.</b>	<b>Usc.</b>	<b>Ing.</b>	<b>Usc.</b>
Corsa veloce 30 metri								
Lancio, da seduto, del pallone da basket in avanti								
Lancio, da seduto, del pallone da basket in avanti, al 50%								
Circonduzione delle braccia con bacchetta								
Flesso – estensione rapida delle braccia con bacchetta								
Salto in lungo da fermo								
Salto in alto dalla mezza accosciata								
Salto in alto con contro movimento								
Flessione massima del busto								

<b>Scheda di osservazione e valutazione schemi motori</b>
-----------------------------------------------------------

Data	Istruttore	Prova	N° osservazione
		<b>Il Muro</b>	

N°	ALLIEVI	Capovolta avanti	Rullata sul dorso	Spostamenti lateral	Saltare a piedi uniti	Correre indietro
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Simboli da utilizzare per la valutazione :

2+ Riesce bene	(Ottimo)
+Riesce	(Buono)
*Trova difficoltà	(Sufficiente)
- Non riesce	(Non sufficiente)

<b>Scheda di osservazione e valutazione schemi motori</b>
-----------------------------------------------------------

Data	Istruttore	Prova	N° osservazione

N°	ALLIEVI					
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Simboli da utilizzare per la valutazione :

2+ Riesce bene

(Ottimo)

+Riesce

(Buono)

\*Trova difficoltà

(Sufficiente)

- Non riesce

(Non sufficiente)

<b>Griglia di osservazione per la tecnica del Palleggio</b>
-------------------------------------------------------------

Data	Istruttore	Atleta	N° osservazione

Fasi del movimento	Variabili osservate	Successione prove				
		1	2	3	4	5
Posizionamento	• arti inferiori					
	• arti superiori					
	• posizione mani					
	• posizione busto					
	•					
Contatto con la palla	• posizione braccia					
	• posizione gomiti					
	• posizione palla					
	• contatto della palla con i polpastrelli					
	• sincronia estensione arti superiori/arti inferiori					
	•					
	•					
	•					
	•					

<b>Criteri:</b>	1 = Pessimo; 2 = Insufficiente; 3 = Accettabile; 4 = Buono; 5 = Ottimo
-----------------	------------------------------------------------------------------------



<b>Griglia di osservazione per la tecnica del Bagher</b>
----------------------------------------------------------

Data	Istruttore	Atleta	N° osservazione

Fasi del movimento	Variabili osservate	Successione prove				
		1	2	3	4	5
Posizionamento	• arti inferiori					
	• arti superiori					
	• posizione busto					
	•					
Contatto con la palla	• posizione braccia					
	• contatto della palla con l'avambraccio					
	• estensione arti inferiori					
	•					
	•					
	•					
	•					
	•					

<b>Criteri:</b>	1 = Pessimo; 2 = Insufficiente; 3 = Accettabile; 4 = Buono; 5 = Ottimo
-----------------	------------------------------------------------------------------------

<b>Griglia di osservazione per la tecnica dell'Attacco</b>
------------------------------------------------------------

Data	Istruttore	Atleta	N° osservazione

Fasi del movimento	Variabili osservate	Successione prove				
		1	2	3	4	5
Rincorsa	• ritmo					
	• frequenza progressiva					
	• velocità di stacco					
	• caricamento					
	•					
Stacco	• sincronia					
	• posizione piedi					
	• elevazione arti superiori					
	•					
Colpo sulla palla	• posizione arto					
	• posizione mano					
	• superficie di contatto mano					
	• movimento braccio dopo il colpo					
	•					
Ricaduta	• appoggio contemporaneo					
	• equilibrio					
	•					
	•					

<b>Criteri:</b>	1 = Pessimo; 2 = Insufficiente; 3 = Accettabile; 4 = Buono; 5 = Ottimo
-----------------	------------------------------------------------------------------------

<b>Griglia di osservazione per la tecnica del Muro</b>
--------------------------------------------------------

Data	Istruttore	Atleta	N° osservazione

Fasi del movimento	Variabili osservate	Successione prove				
		1	2	3	4	5
Piazzamento	• rispetto all'avversario					
	• posizione piedi					
	• posizione arti superiori					
	•					
Stacco e elevazione	• arti superiori distesi					
	• posizione mani					
	• posizione spalle					
	• salto verticale					
	• tempo di salto					
	•					
Impatto con la palla	• posizione mani					
	• chiusura polso					
	•					
Ricaduta	• su entrambi i piedi					
	• equilibrio					
	•					

<b>Criteri:</b>	1 = Pessimo; 2 = Insufficiente; 3 = Accettabile; 4 = Buono; 5 = Ottimo
-----------------	------------------------------------------------------------------------

<b>Griglia di osservazione per la tecnica della Battuta</b>
-------------------------------------------------------------

Data	Istruttore	Atleta	N° osservazione

Fasi del movimento	Variabili osservate	Successione prove				
		1	2	3	4	5
Posizionamento	• posizione piedi					
	• posizione busto					
	• posizione arto che tiene la palla					
	• posizione arto che colpisce la palla					
	•					
Colpo sulla palla	• posizione mano					
	• piegamento arti inferiori					
	•					
	•					
	•					

<b>Criteri:</b>	1 = Pessimo; 2 = Insufficiente; 3 = Accettabile; 4 = Buono; 5 = Ottimo
-----------------	------------------------------------------------------------------------

## **Capitolo 10**

# **La figura dell'arbitro giovanile**



## 10.1 L'arbitro giovanile

L'arbitro è da ritenersi una delle figure fondamentali del nostro sport. Riuscire ad indirizzare i giovani atleti verso questo importante compito è da considerarsi un dovere da parte delle Società. E' consigliabile far fare esperienza di arbitraggio agli atleti sin dal Minivolley: per essi è basilare inserire nella programmazione del lavoro dei momenti nei quali si parli di regole, falli, gesti arbitrari, ecc.. Per esempio, sarebbe opportuno che, in occasione delle partitelle all'interno del gruppo squadra, a rotazione gli atleti svolgessero il ruolo di arbitro e di segnapunti.

E' risaputo, infatti, che l'atleta evoluto che abbia avuto esperienza di arbitraggio a livello giovanile, accetta con maggiore serenità il giudizio dell'arbitro. Ma soprattutto si dà in questo modo la possibilità ai giovani di appassionarsi a questo compito, che, spesso, viene considerato secondario.

L'arbitro di Minivolley:

- dovrà aver compiuto 14 anni;
- dovrà partecipare al corso di formazione organizzato dalla FIPAV - C.P. Cagliari , al termine del quale verrà rilasciato un tesserino;
- dovrà partecipare ad eventuali aggiornamenti;
- potrà arbitrare tutte le gare federali di Minivolley, i campionati Allievi/e e le qualificazioni provinciali dei Giochi della Gioventù (Scuole Elementari e Medie);
- dopo aver compiuto 16 anni, potrà iniziare la carriera di arbitro Federale, partecipando al corso per "Allievo Arbitro" indetto da questo Comitato Provinciale FIPAV.







**Appendice 1**

**Modulistica**



# Federazione Italiana Pallavolo

Comitato Provinciale di Cagliari

Modulo d'iscrizione attività Minivolley \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Denominazione società \_\_\_\_\_

Numero codice Fipav \_\_\_\_\_

**Per le società che hanno il Centro di Avviamento allo Sport : n° cod.** \_\_\_\_\_

Numero di telefono del responsabile del settore giovanile (obbligatorio)

Sig. \_\_\_\_\_ Telefono \_\_\_\_\_

Ubicazione campo gara \_\_\_\_\_

scuola     palestra     campo aperto

Numero di campi di Minivolley disponibili per l'attività \_\_\_\_\_

Misura spazio utile per svolgere l'attività \_\_\_\_\_

Disponibilità per organizzare concentramenti doppi (6 squadre)                      SI                      NO

Orario prescelto per le gare interne (Domenica o giorni festivi) \_\_\_\_\_

Disponibilità infrasettimanale campo per incontri di recupero (obbligatorio):

Giorno \_\_\_\_\_ Ora \_\_\_\_\_ (si consiglia la fascia oraria dopo le 18.00)

Scrivere nel riquadro il numero di squadre che s'intende far partecipare all'attività, considerando che due squadre potranno essere inserite nello stesso girone, concentramenti doppi, l'eventuale terza squadra verrà inserita in un altro girone.

	numero squadre	nominativo arbitro (obbligatorio) e indirizzo
<b>Attività 1° ciclo</b> (6, 7, 8 anni) <b>Torneo Topolini</b>		
<b>Attività 1° livello Minivolley</b> (8, 9, 10 anni) <b>Torneo Leprotti</b>		
<b>Attività 2° livello Minivolley</b> (11, 12 anni) <b>Torneo Canguri Femminile</b>		
<b>Attività 2° livello Minivolley</b> (11, 12 anni) <b>Torneo Canguri Maschile</b>		

\_\_\_\_\_  
Tecnico Responsabile Settore Giov.

**Timbro**

\_\_\_\_\_  
Presidente

FIPAV - C.P. CAGLIARI  
ATTIVITÀ MINIVOLLEY

REFERTO GARA  
**TOPOLINI**

GIRONE \_\_\_\_ CONC. N° \_\_\_\_ DEL \_\_\_\_ SVOLTO A \_\_\_\_\_

SQUADRA	DENOMINAZIONE
A	
B	
C	

1 <sup>a</sup> PROVA	SQUADRA	pt.	SQUADRA	pt.	PUNTI PROVA	
	A:		B:			
	A:		C:			
Percorsi	B:		C:			

2 <sup>a</sup> PROVA	SQUADRA	pt.	SQUADRA	pt.	PUNTI PROVA	
	A:		B:			
	A:		C:			
Percorsi	B:		C:			

3 <sup>a</sup> PROVA	SQUADRA	pt.	SQUADRA	pt.	PUNTI PROVA	
	A:		B:			
	A:		C:			
G. di movimento	B:		C:			

4 <sup>a</sup> PROVA	SQUADRA	pt.	SQUADRA	pt.	PUNTI PROVA	
	A:		B:			
	A:		C:			
G. semplificati	B:		C:			

RISULTATO FINALE			Firme	
squadra	denominazione	tot. punti	tecnico	arbitro
A				
B				
C				

FIPAV - C.P. CAGLIARI  
ATTIVITÀ MINIVOLLEY

REFERTO GARA  
**LEPROTTI**

GIRONE \_\_\_\_ CONC. N° \_\_\_\_ DEL \_\_\_\_ SVOLTO A \_\_\_\_\_

SQUADRA	DENOMINAZIONE
A	
B	
C	

1 <sup>a</sup> PROVA	SQUADRA	pt.	SQUADRA	pt.	PUNTI PROVA	
	A:		B:			
G. presportivi o G. semplificati	A:		C:			
	B:		C:			

2 <sup>a</sup> PROVA	SQUADRA	pt.	SQUADRA	pt.	PUNTI PROVA	
	A:		B:			
	A:		C:			
Prove multiple	B:		C:			

3 <sup>a</sup> PROVA	SQUADRA	SQUADRA	PUNTI PROVA	
Minivolley	A:	B:		
	A:	C:		
	B:	C:		

RISULTATO FINALE			Firme	
Squadra	denominazione	tot. punti	tecnico	arbitro
A				
B				
C				

**FIPAV - C.P. CAGLIARI**  
**ATTIVITÀ MINIVOLLEY**

**REFERTO GARA**  
**CANGURI**

GIRONE \_\_\_\_ CONC. N° \_\_\_\_ DEL \_\_\_\_\_ SVOLTO A \_\_\_\_\_

SQUADRA	DENOMINAZIONE
A	
B	
C	

PARTITA	SQUADRA	SQUADRA	PUNTI	
MINIVOLLEY	A:	B:		
	A:	C:		
	B:	C:		

RISULTATO FINALE			Firme	
squadra	denominazione	tot. punti	tecnico	arbitro
A				
B				
C				

FIPAV - C.P. CAGLIARI  
ATTIVITÀ MINIVOLLEY

Referto Partita di Minivolley

**LEPROTTI**

GARA N° 1 -- SQUADRA A: - SQUADRA B:											
	A:					B:					
1° set	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	risultato 1° set  A - B
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	
	B:					A:					
2° set	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	risultato 2° set  B - A
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	
<b>RISULTATO FINALE: A - B</b>											

GARA N° 2 -- SQUADRA A: - SQUADRA C:											
	A:					C:					
1° set	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	risultato 1° set  A - C
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	
	C:					A:					
2° set	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	risultato 2° set  C - A
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	
<b>RISULTATO FINALE: A - C</b>											

GARA N° 3 -- SQUADRA B: - SQUADRA C:											
	B:					C:					
1° set	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	risultato 1° set  B - C
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	
	C:					B:					
2° set	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	risultato 2° set  C - B
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	
<b>RISULTATO FINALE: B - C</b>											

FIPAV - C.P. CAGLIARI  
ATTIVITÀ MINIVOLLEY

Referto Partita di Minivolley

## CANGURI

GARA N° 1		-- SQUADRA A:							- SQUADRA B:							
		A:							B:							
1° set		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	risultato 1° set  A - B
		8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	
		15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	
		B:							A:							
2° set		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	risultato 2° set  B - A
		8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	
		15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	
		__:							__:							
3° set		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	risultato 3° set  -
		8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	
		15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	
<b>RISULTATO FINALE: A - B</b>																

GARA N° 2		-- SQUADRA A:							- SQUADRA C:							
		A:							C:							
1° set		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	risultato 1° set  A - C
		8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	
		15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	
		C:							A:							
2° set		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	risultato 2° set  C - A
		8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	
		15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	
		__:							__:							
3° set		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	risultato 3° set  -
		8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	
		15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	
<b>RISULTATO FINALE: A - C</b>																

GARA N° 3		-- SQUADRA B:							- SQUADRA C:							
		B:							C:							
1° set		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	risultato 1° set  B - C
		8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	
		15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	
		C:							B:							
2° set		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	risultato 2° set  C - B
		8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	
		15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	
		__:							__:							
3° set		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	risultato 3° set  -
		8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	
		15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	
<b>RISULTATO FINALE: B - C</b>																



FIPAV - C.P. CAGLIARI  
ATTIVITÀ MINIVOLLEY

**Elenco Atleti  
Categoria Topolini**

<b>Denominazione Società</b>	<b>Numero codice FIPAV</b>	<b>Numero Codice C.A.S.</b>

Girone \_\_\_\_\_ Concentramento n° \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_ svolto a: \_\_\_\_\_

<b>Numero</b>	<b>Cognome e Nome</b>	<b>Data di nascita</b>

\_\_\_\_\_  
Tecnico

\_\_\_\_\_  
Dirigente accompagnatore

**FIPAV - C.P. CAGLIARI  
ATTIVITÀ MINIVOLLEY**

**Elenco Atleti  
Categoria Leprotti**

<b>Denominazione Società</b>	<b>Numero codice FIPAV</b>	<b>Numero Codice C.A.S.</b>

**Girone** \_\_\_\_\_ **Concentramento n°** \_\_\_\_\_ **del** \_\_\_\_\_ **svolto a:** \_\_\_\_\_

<b>Numero</b>	<b>Cognome e Nome</b>	<b>Data di nascita</b>

\_\_\_\_\_  
Tecnico

\_\_\_\_\_  
Dirigente accompagnatore

FIPAV - C.P. CAGLIARI  
ATTIVITÀ MINIVOLLEY

Elenco Atleti  
Categoria Canguri

MASCHILE

FEMMINILE

Denominazione Società	Numero codice FIPAV	Numero Codice C.A.S.

Girone \_\_\_\_\_ Concentramento n° \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_ svolto a: \_\_\_\_\_

Numero	Cognome e Nome	Data di nascita

\_\_\_\_\_  
Tecnico

\_\_\_\_\_  
Dirigente accompagnatore

<b>Dati identificativi dell'atleta</b>	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p><b>Fotografia</b></p> <p><b>Obbligatoria</b></p> </div>	<p><b>Il sottoscritto presidente a nome della società</b></p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p><b>dichiara che l'atleta cui si riferisce la presente dichiarazione, è in regola con le norme FIPAV e pertanto può partecipare all'attività Minivolley</b></p> <p>Data _____</p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p>Firma del Presidente</p> <p><b>Autocertificazione</b></p> <p><b>Si conferma che la fotografia e i dati anagrafici sono esatti</b></p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p>Firma di un genitore</p>
<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p>Cognome</p>	
<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p>Nome</p>	
<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p>Data di nascita</p>	
<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p>Firma dell'atleta</p>	

<b>Dati identificativi dell'atleta</b>	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p><b>Fotografia</b></p> <p><b>Obbligatoria</b></p> </div>	<p><b>Il sottoscritto presidente a nome della società</b></p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p><b>dichiara che l'atleta cui si riferisce la presente dichiarazione, è in regola con le norme FIPAV e pertanto può partecipare all'attività Minivolley</b></p> <p>Data _____</p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p>Firma del Presidente</p> <p><b>Autocertificazione</b></p> <p><b>Si conferma che la fotografia e i dati anagrafici sono esatti</b></p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p>Firma di un genitore</p>
<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p>Cognome</p>	
<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p>Nome</p>	
<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p>Data di nascita</p>	
<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p>Firma dell'atleta</p>	

**FIPAV - C.P. CAGLIARI**  
**ATTIVITÀ MINIVOLLEY**

### **Richiesta spostamento incontro**

La Società sportiva \_\_\_\_\_

Chiede per il concentramento n° \_\_\_\_\_ Girone \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_

dell'attività di Minivolley già fissato per il \_\_\_\_\_ alle ore \_\_\_\_\_

lo spostamento campo \_\_\_\_\_

lo spostamento orario (stesso campo) \_\_\_\_\_

lo spostamento al \_\_\_\_\_ alle ore \_\_\_\_\_  
campo \_\_\_\_\_

La presente richiesta è motivata da: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si dichiara, sotto la propria responsabilità, di aver preso accordi con le altre due Società del Concentramento e di aver ottenuto parere favorevole alla variazione.

Località \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Firma del Presidente

Timbro Società

\_\_\_\_\_



**Appendice 2**

**Associazione Sportiva Scolastica**  
**Esempio di Statuto**





## **Esempio di Statuto**

### **Natura e Scopi dell'Associazione**

#### *Articolo 1*

Presso l'Istituto "....." è costituita l'Associazione Scolastica Sportiva con l'obiettivo di promuovere ed esercitare l'attività motoria presportiva e sportiva, onde favorire l'integrazione, la partecipazione sociale, l'elevazione morale e il benessere psicofisico dei giovani.

L'A.S.S. è una libera associazione apolitica e senza fini di lucro, di persone che intendono vivere insieme l'esperienza sportiva nella Scuola come momento di formazione umana, per un concreto impegno sociale.

L'A.S.S. contribuisce ad arricchire la proposta formativa della Scuola e fa parte integrante del P.E.I.

#### *Articolo 2*

L'A.S.S. è composta da:

- soci ordinari
- soci sostenitori
- soci benemeriti

L'adesione è libera e volontaria. Tutti i soci hanno pari diritti e doveri.

Sono soci ordinari coloro che versano la quota sociale annua fissata dal Consiglio Direttivo.

Sono soci sostenitori coloro che versano un contributo straordinario.

Sono soci benemeriti coloro che su proposta da Consiglio Direttivo, vengono individuati come tali dall'Assemblea per particolari benemeritenze verso l'Associazione.

#### *Articolo 3*

Possano essere soci:

- gli studenti dell'Istituto o Scuola;
- il personale direttivo, docente e non docente;
- i genitori degli studenti o altre figure parentali attestabili;
- gli ex alunni.

#### *Articolo 4*

Il socio acquisisce tale diritto dal giorno del versamento della quota sociale fino alla scadenza annuale.

#### *Articolo 5*

I soci hanno diritto a partecipare alla vita dell'Associazione e godono dell'elettorato attivo e passivo.

#### *Articolo 6*

I soci sono tenuti a:

1. osservare le norme dello Statuto nonché i regolamenti e le disposizioni che vengono emanate dall'Assemblea e dal Consiglio Direttivo;
2. assolvere il pagamento, alla scadenza, della quota sociale.

### *Articolo 7*

Il socio perde tale qualifica per indegnità, per morosità e inosservanza grave del presente Statuto. Le decisioni sono di competenza del Consiglio Direttivo.

### **Assemblea Generale**

### *Articolo 8*

L'Assemblea dei soci si riunisce due volte l'anno, entro sessanta giorni dall'inizio dell'anno scolastico ed entro il mese di aprile. In via straordinaria si riunisce tutte le volte che il Presidente lo ritiene necessario. L'Assemblea dovrà essere obbligatoriamente convocata quando lo richiede almeno 1/3 dei soci o la metà più uno dei componenti il Consiglio Direttivo.

### *Articolo 9*

Le assemblee non sono valide, in prima convocazione, se non sono presenti o rappresentati la metà più uno dei soci. L'Assemblea è valida, in seconda convocazione, qualunque sia il numero degli intervenuti.

Ogni socio può farsi rappresentare in assemblea da altro socio con regolare delega. E' ammessa una sola delega per socio.

### *Articolo 10*

Le Assemblee convocate per le modifiche di Statuto richiedono la presenza personale o per delega di almeno 2/3 di soci.

### *Articolo 11*

Le deliberazioni sono prese a maggioranza semplice. Il voto si esprime per alzata di mano o per scrutinio segreto. La votazione a scrutinio segreto è obbligatoria per l'elezione del Consiglio Direttivo o per decisioni che riguardino questioni personali.

### **Presidente dell'Associazione e Consiglio Direttivo**

### *Articolo 12*

Il Consiglio Direttivo è composto :

- dal Presidente
- da 6 Consiglieri

Il Presidente ed i Consiglieri sono eletti dall'Assemblea dei soci a maggioranza semplice con votazione a scrutinio segreto. Inoltre sono componenti di diritto del Consiglio Direttivo : il Capo d'Istituto, un Docente<sup>1</sup> designato dal Collegio dei Docenti, un genitore e uno studente designati dai rispettivi Comitati.

Il Consiglio Direttivo deve essere composto per almeno il 50 % da studenti negli istituti di Istruzione Secondaria di secondo grado o da genitori se si tratta di Scuola Media o Scuola Elementare.

---

<sup>1</sup> Preferibilmente di Educazione Fisica o di Educazione Motoria.

### ***Articolo 13***

Entro 15 giorni dalla sua elezione il Consiglio Direttivo eleggerà al suo interno il Vice Presidente, il Segretario, il Tesoriere.

### ***Articolo 14***

Il Consiglio Direttivo rimane in carica tre anni.

### ***Articolo 15***

Il Presidente rappresenta l'Associazione, convoca l'Assemblea dei soci, il Consiglio Direttivo e il Dirigente scolastico, coordina le varie attività associative e adotta provvedimenti d'urgenza, salvo ratifica del Consiglio Direttivo.

### ***Articolo 16***

In caso di assenza o di impedimento temporaneo del Presidente ne assume le funzioni il Vice Presidente.

## **Segretario e Tesoriere**

### ***Articolo 17***

Il Segretario è responsabile della tenuta dell'elenco dei soci, della stesura dei verbali delle assemblee e delle sedute del Consiglio Direttivo, della custodia e conservazione degli atti di archivio.

### ***Articolo 18***

Il Tesoriere è responsabile della cassa sociale, della tenuta dei registri e degli atti contabili, della riscossione delle quote di iscrizione.

## **Autonomia finanziaria**

### ***Articolo 19***

In attesa del riconoscimento dell'autonomia scolastica alle singole istituzioni scolastiche, la materia di cui alle considerazioni che seguono dovrà essere definita e articolata.

1. L'associazione dovrà godere di autonomia finanziaria sempre però nell'ambito della gestione globale dell'Istituto e nel rispetto dei criteri che costituiscono il PEI.
2. Per la realizzazione delle proprie finalità l'Associazione fruisce delle seguenti risorse:
  - contributo iniziale dell'Istituto;
  - quote associative;
  - erogazioni di provenienza esterna alla Scuola;
  - finanziamenti per partecipazione a progetti specifici;
  - donazioni, benefici e sponsorizzazioni.
3. Il Consiglio Direttivo predispone il bilancio di previsione e il conto consuntivo della gestione finanziaria annuale e li propone per l'approvazione all'Assemblea.
4. L'Assemblea elegge il Collegio dei Sindaci ed il Collegio dei Revisori dei Conti composti da 3 membri. Al Collegio compete il controllo della gestione finanziaria

dell'Associazione. L'approvazione del bilancio dovrà essere comunque ratificato dal rispettivo organo di controllo d'Istituto (per memoria: tra gli organi costituenti dell'Associazione dovrà figurare il Collegio dei Revisori dei Conti).

### **Autonomia Organizzativa**

1. L'attività dell'Associazione può essere organizzata per sezioni o per progetti.
2. Nell'ambito di consorzi fra Scuole potranno essere previsti accordi per la partecipazione dell'Associazione a progetti con altre Scuole o ad attività coordinate a livello locale o centrale.
3. Dovranno essere previste apposite forme di tutela assicurative connesse specificamente al tipo di attività previste dall'Associazione.

### **Durata dell'Associazione**

- La durata dell'Associazione è illimitata.
- L'eventuale scioglimento deve essere deliberato da un'apposita Assemblea dei soci che deliberano a maggioranza assoluta.
- In caso di scioglimento i beni di proprietà dell'Associazione vengono acquisiti dall'Istituto.

**Appendice 3**

**FIPAV**  
**Comitato Provinciale Cagliari**  
**Organico**



<b>FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO</b>
---------------------------------------

**COMITATO PROVINCIALE DI CAGLIARI**

<b>Presidente</b>	<b>Atzeni Carmelo</b>	
<b>Vice Presidente</b>	<b>Meli Giuseppe</b>	
<b>Consiglieri</b>	<b>Palmas Marco</b>	<b>Referente Commissione Provinciale Gare</b>
	<b>Noli Luca</b>	<b>Referente Settore Giovanile e Mass Media</b>
	<b>Etzi Tiziano</b>	<b>Referente Campionati</b>
	<b>Meletti G.Luca</b>	<b>Referente Beach Volley</b>
<b>Segretario</b>	<b>Cao Enrico</b>	
<b>Fiduciario Allenatori</b>	<b>Onnis Igor</b>	
<b>Fiduciario Arbitri</b>	<b>Cherchi Renato</b>	
<b>Resp. Tecnico Centri Giov.</b>	<b>Ligas Paolo</b>	
<b>Resp. Scuola - Minivolley</b>	<b>Mura Giancarlo</b>	
<b>Formatore Scuola Minivolley</b>	<b>Ligas Paolo</b>	
<b>Staff Tecnico Minivolley</b>	<b>Pillitu Greca</b>	
	<b>Serra Roberto</b>	
	<b>Mura Giancarlo</b>	
	<b>Ligas Paolo</b>	
	<b>Etzi Tiziano</b>	





# Bibliografia

AA.VV.	Alla scoperta del Giocosport della Pallavolo	FIPAV Roma 1992
AA.VV.	Il giocosport	CONI M.P.I. Roma 1996
Baache Horst	L ABC della pallavolo	S.S.S. 1975
Barbagallo F.	Dal Minivolley alla pallavolo	S.S.S.
Barbagallo F.	Primi elementi per l'avviamento alla pallavolo scolastica	S.S.S. Roma 1984
Bernes M., Montesi B.	Guida tecnica CAS Pallavolo	CONI-Roma 1991
Bosco C.	Una nuova metodologia per la valutazione delle capacità fisiche	Didattica del Movimento N° 79 - 1992
Carbonaro G.	La valutazione della prestazione motorio-sportiva Minivolley	S.d.S. anno XII n° 28/29 1993
Carbonaro G., Merni F., Manno F., Mussino A., Madella A.	La valutazione nello sport dei giovani	S.S.S. Roma 1988
Dalmaso R., Goldoni G., Nicolé M., De Stradis A.	Minivolley 10 unità didattiche	FIPAV Sett. Scuola 1996
Donati A., Lai G., Marcello F., Masia P.	La valutazione nell'avviamento allo sport	S.S.S. Roma 1994
Gori M.	La grammatica del gioco della pallavolo	S.S.S. 1981
Hagerdorn Gunter	La Multilateralità in allenamento e in gara	Scuola informa n° 28/29-1993
Ligas P.	L'educazione Motoria nella scuola elementare e il Minivolley	Dispensa-corso di agg. per insegnanti Sc. Elementari Cagliari 1988
Madella A.	La valutazione della tecnica sportiva	S.d.S. anno XV n° 35 Apr./Giu. 1993
Mager R.F.	Come sviluppare l'atteggiamento ad apprendere	Giunti & Lisciani Ed 1982

Mager R.F., Kenneth M., Beach Jr.	Come progettare l'insegnamento Metodi e mezzi per l'istruzione professionale	Giunti & Lisciani Ed 1980
Manno R., Aquili N., Carbonaro G.	Evoluzione e sviluppo delle abilità motorie	S.d.S. anno XII n° 28/29-1993
Marcello F., Masia P.	L'avvio precoce alla specializzazione	Atleticastudi 1-2/1997
Marcello F., Masia P., Ligas P., Fanni R.	Manuale per l'attività motoria integrale per la scuola elementare	CONI-MPI Prov. di CA 1997
Marcello F., Masia P.	La valutazione formativa nell'attività motoria	Didattica del Movimento N° 92/93 - 1995
Masia P.	Atti del seminario di studi sulla attività intercentri	Pordenone Del. CONI Friuli V.G. 1985
Masia P., Ligas P., Marcello F.	Progetto per la classe prima della scuola media in collaborazione con il Provveditorato agli Studi di Cagliari (a.s. 1988/89 e 1989/90)	CONI C.P. Cagliari
Masia P., Ligas P., Marcello F.	Progetto Attività intercentri Centri Olimpia e C.A.S. (Dal 1987 al 1997)	CONI C.P. Cagliari
Masia P., Ligas P., Marcello F.	Progetto attività intercentri dei Centri Giovanili dal 1987 al 1998	CONI C.P. Cagliari
Masia P., Ligas P., Marcello F.	Progetto attività per il primo anno della scuola media in collaborazione con il Provveditorato agli studi di Cagliari a.s. 1988/89 e 1989/90	CONI C.P. Cagliari
Meinel Kurt	Teoria del movimento	S.S.S. Roma 1984
Pagano B.	Elementi Fondamentali di tecnica e didattica della pallavolo	S.S.S.
Palladino L., Gradaner M.	Imparare la pallavolo giocando	S.S.S. Roma 1996
Pasqualini G., Donadel P.	Guida alla programmazione dell'attività 1998/1999 - Minivolley	FIPAV Verona- 1998
Pieron M.	Metodologia dell'insegnamento dell'educazione fisica e dell'attività sportiva	S.S.S. Roma 1989
Pittera C., Minocchi P., Scancarello G., Vacondio O.	L'alfabeto del movimento Vol. I; II; III; IV	Tringale Ed. Catania 1987
Pittera C., Violetta D.R.	Pallavolo dentro il movimento	Tringale Editore Torino 1982
Vertecchi B.	Valutazione formativa	Torino- 1977 Loescher

## Leggi, Circolari CONI, Circolari FIPAV, Circolari Ministero Pubblica Istruzione

Circ. CONI	Linee attuative del Protocollo d Intesa CONI-MPI :Progetto Sport a scuola	01/08/1997
Circ. CONI	Progetto operativo: Evoluzione dei Centri di Avviamento allo Sport nell Attività Sportiva Giovanile	Roma 1996
Circ. CONI	Attività Giovanile ed i Centri di Avviamento allo Sport	Roma 7/11/1997
Circ. FIPAV	CAS Centri di Avviamento allo Sport	Roma 15/11/1997
Circ. FIPAV - Settore Scuola –Minivolley	Tecnico organizzativa anno 1997/98	Roma 24/09/97
Circ. Ministeriale	n°466	31/07/1997
Circ. Ministeriale	n°184 - Rapporti di collaborazione scuola extra-scuola in materia di attività sportiva	08/09/1997
D.Ministeriale	n°133 - Attuazione di iniziative integrative e complementari dell iter formativo comprese le attività sportive	03/04/1996
FIPAV	Guida Pratica	1998/99

