

05 | 2017

Minipallavolo

Tema del mese – Sommario

Non solo per i più piccoli	2
Imparare a giocare in modo ludico	3
Formazione nel sistema di gioco	5
Parte pratica	
Forme di gioco introduttive	7
Forme di gioco per le tecniche di pallavolo	10
• Passaggio	10
• Bagher	12
• Attacco	14
• Servizio	16
• Muro	18
Forme di gara	19
Lezione	21
Informazioni	24

Categorie

- Categoria d'età: 10-15 anni
- Livello scolastico: dal 6° all'11° anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: principianti, avanzati, esperti
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare e creare



Giocare a pallavolo è davvero divertente. Tuffarsi per ricevere la palla, rispondere a un passaggio perfetto dell'avversario oppure aprire il gioco con un servizio effettuato a regola d'arte sono sfide stimolanti per tutti! Le partite sono particolarmente avvincenti quando tutti i giocatori toccano spesso la palla e influenzano così la costruzione del gioco. Per raggiungere questo scopo, sono molto indicate le partite di minipallavolo su campi piccoli con tre o quattro giocatori per squadra.

La minipallavolo è una disciplina molto dinamica. Per viverla appieno bisogna prima di tutto capire l'idea di fondo del gioco. L'obiettivo è far cadere la palla nel campo avversario. Se la palla è nella propria metà campo, la si tiene in alto nel centro del campo per dare tempo e spazio alla propria squadra di sviluppare il gioco. Al passaggio sopra la rete verso il campo avversario vale il contrario: la squadra che attacca accelera il movimento della palla e prova a inviarla verso le zone libere per limitare il tempo e lo spazio degli avversari e metterli sotto pressione.

Un elemento centrale della pallavolo è correre verso la palla: uno spostamento veloce permette di ottenere la posizione ottimale. La lettura veloce e precisa delle traiettorie è una condizione chiave per effettuare spostamenti intelligenti. Per allenare questa visione, non c'è niente di meglio che giocare.

La sfida, ma anche la difficoltà, della pallavolo è la capacità di passarsi la palla in «volley», ovvero direttamente al volo senza trattenerla, per mantenere una pressione costante sui giocatori. Inoltre, la palla può essere dirottata nella direzione voluta solo con un tocco molto breve. Un passaggio di questo tipo è possibile unicamente se si conosce l'idea di fondo del gioco e se il giocatore sa dove vuole posizionare la palla ancora prima del contatto.

Un gioco in movimento

I contenuti del presente tema del mese sono destinati sia ai monitori G+S sia ai docenti di educazione fisica e sono soprattutto pensati per bambini e giovani tra i 10 e i 15 anni. Grazie ad alcuni adeguamenti, possono però anche essere utilizzati negli allenamenti e per il gioco in altre fasce d'età.

Grazie a questo tema del mese è possibile trasmettere una forma dinamica della pallavolo tramite forme di gioco ed esercizi avvincenti. L'uso di forme globali permette di focalizzare l'attenzione sull'idea di fondo del gioco. I contenuti proposti si prestano in egual misura per giocare in palestra, sul prato o sulla sabbia. La palestra offre tuttavia le condizioni più semplici per quanto concerne l'orientamento e il fondo.



Non solo per i più piccoli

La minipallavolo raggruppa tutte le forme in cui si gioca su un campo più piccolo con squadre più piccole rispetto alla pallavolo classica. Nei tornei ufficiali di minipallavolo, per quanto riguarda le categorie «giovani» solitamente le squadre sono composte da tre o quattro giocatori. Ma è anche possibile giocare uno contro uno o a squadre di due. La minipallavolo permette anche ai più grandi di fare esperienze positive.

Nella minipallavolo i giocatori toccano spesso la palla. E questo è decisamente il punto forte di questo approccio. Se nella metà campo vi sono solo pochi bambini (1-4), le possibilità di partecipare attivamente al gioco sono più elevate. Tutti devono prendere decisioni importanti a ogni passaggio e in questo modo viene favorita la comprensione del gioco.

L'equazione vale anche nell'altra direzione: più si tocca la palla, più si migliora il controllo della palla. Imparare a decifrare le traiettorie, spostarsi nella direzione giusta e poi toccare la palla sono tutti elementi che possono essere allenati in modo ideale nelle forme di minipallavolo.

La dimensione ridotta dei campi è proporzionale alla forza dei bambini. Questo permette loro di sfruttare appieno tutta la superficie del campo e, per esempio, mandare la palla nell'angolo esterno dell'avversario. I bambini che sono già abbastanza forti saranno stimolati a contenere i loro passaggi per tenere la palla nel campo dell'avversario e così ottenere punti preziosi. I campi piccoli presentano vantaggi anche per la difesa e la ricezione. Ogni giocatore ha un'area più piccola da difendere ed è più semplice mantenere la visione d'insieme sulla metà campo. Gli spostamenti sulle brevi distanze possono essere fatti con i passi laterali specifici della pallavolo.

Tutti questi vantaggi dei campi più piccoli possono essere sfruttati durante l'allenamento anche dai giocatori che giocano già a 6 contro 6. Un campo da gioco diviso a metà è più idoneo per i giocatori più grandi rispetto al campo originale da minipallavolo ed è più semplice da allestire. Nell'allenamento 6 contro 6, è così possibile usare velocemente un campo piccolo per uno o due esercizi. Il ritmo di gioco e l'intensità sono incrementati con forme di gioco complete.

Categoria ufficiale

- U13: 4:4
- Dimensione del campo: 13,4 × 6,1 m (2 m linea di attacco)
- Altezza della rete: 2,10 m
- Regole di gioco specifiche: chi serve è il giocatore di fondo, rotazione dopo 3 servizi consecutivi.

Kids Volley

Grazie a forme di gioco ludiche e adatte all'età, è possibile introdurre alla pallavolo anche i bambini più piccoli. «Kids Volley» è la forma di gioco per la categoria U11. Gli elementi chiave di questa disciplina sportiva sono il gioco, il divertimento e le esperienze positive. Le regole di gioco sono semplici e di comprensione immediata.

- [Documentazione «Kids Volley» di Swiss Volley](#) (solo in tedesco e in francese)
- [Lezioni G+S Sport per bambini](#)



Imparare a giocare in modo ludico

Come si insegna la minipallavolo ai bambini? Si gioca subito dall'inizio o è meglio prima esercitare le diverse tecniche? Come insegnare la tecnica in modo sensato? Le risposte in questo capitolo.

Fondamentalmente vale quanto segue: si impara a giocare meglio semplicemente giocando. Soprattutto ai bambini piace giocare senza dare molto peso agli elementi tecnici. Lo scopo principale della minipallavolo è dunque il gioco. La tecnica resta una tappa per raggiungere l'obiettivo.

Per insegnare la minipallavolo, è dunque indicato un approccio generale e ludico che pone l'accento sul gioco stesso e i vantaggi sono:

- **Si gioca dall'inizio** per rispondere alla necessità dei bambini.
- **Si agisce in modo logico**: i bambini capiscono perché le cose si fanno in un determinato modo e comprendono il gioco.
- **Tecnica**: i bambini riconoscono l'utilità di elementi tecnici affini al gioco.
- **Applicazione semplificata**: i bambini sono in grado di applicare più semplicemente nel gioco quanto hanno imparato.
- **Dinamiche di gioco**: gli allievi hanno un ruolo attivo.

Rendere possibile il gioco

L'idea di fondo della minipallavolo fa parte di tutte le varianti di gioco. È importante per la comprensione del gioco e per ottenere i risultati prefissati. Tuttavia, i seguenti punti possono essere adeguati per rendere possibile il gioco:

- **Adeguare le regole**: per semplificare il flusso di gioco per i principianti, è per esempio possibile che uno dei tre passaggi (tocchi palla) possa essere ricevuto, trattenuto e rilanciato. Gli altri due restano passaggi normali da pallavolo (volley). Oppure, invece di servire da dietro la linea di fondo, è possibile fare il servizio dal campo. Eventualmente con un lancio oltre la rete dal basso per aprire il gioco.
- **Utilizzare tecniche semplificate**: se la palla è ricevuta e poi lanciata, il bambino ha più tempo per osservare e decidere cosa fare. Si riduce così la pressione menzionata sopra. La tappa seguente avviene in condizioni semplificate. È possibile definire prima per quale dei tre tocchi palla permessi si può ricevere e lanciare la palla. Oppure ogni bambino decide da solo mentre gioca.
- **Adeguare l'altezza della rete**: per i principianti che hanno poca esperienza nel leggere la traiettoria della palla, una rete meno alta è di grande aiuto. Così c'è più tempo a disposizione per leggere la traiettoria e spostarsi nella direzione del punto ideale di gioco. L'altezza ufficiale della rete dipende dalla categoria di età. A seconda della categoria, l'altezza è di 2 m (U10), 2,10 m (U13), 2,15 m (U15 ragazze) oppure 2,24 m (U15 ragazzi).
- **Variare le dimensioni del campo**: in un piccolo campo da gioco, le distanze da percorrere a corsa e con i lanci sono inferiori e questo permette di aumentare la precisione. Per i principianti, gli spostamenti laterali sono più semplici di quelli in avanti e indietro. Pertanto è preferibile usare un campo più largo piuttosto che lungo.
- **Definire zone di campo**: per allenare un determinato elemento oppure per favorire la difesa, possono per esempio essere definite delle zone tabù in cui non può entrare nessun passaggio.

Garantire il flusso di gioco

Si crea un flusso di gioco solamente se c'è movimento. I giocatori devono capire che occorre spostarsi verso la palla per evitare che cada per terra. Il gioco senza palla, ovvero gli spostamenti stessi, sono un elemento centrale per la dinamica della pallavolo e per questo fanno parte di ogni forma di gioco e di esercizio. I seguenti consigli aiutano a mantenere un elevato flusso di gioco, ciò che consente di vivere il gioco in modo ludico:

- **Nella palestra giocare sfruttando tutta la lunghezza (sopra una rete lunga o una corda).** In questo modo, possono giocare diverse squadre contemporaneamente.
- **Usare palle adeguate alle capacità dei giocatori:** più la palla è leggera, più sarà lenta e più ci sarà tempo per gli spostamenti.
- **Inizio del gioco:** spesso il servizio è un elemento che fa paura. Il servizio deve funzionare affinché sia possibile sviluppare il gioco. Il giocatore può lanciare la palla dal campo, dal basso oltre la rete, dal campo con un servizio dal basso, dalla fine campo con un servizio dal basso, ecc.
- **Scegliere forme di esercizio che permettono molti tocchi con la palla** (una palla per partecipante, una palla in due). Evitare tempi di attesa.
- **Tenere in considerazione gli spostamenti prima e dopo il tocco di palla.** Prima di ricevere, spostarsi verso la palla. Dopo la ricezione posizionarsi per l'attacco.
- **Il docente** lancia le palle in alto sopra la rete nel campo per aprire il gioco oppure per aggiungere una palla quando è stato commesso un errore. Mettendo in gioco una nuova palla è possibile evitare tempi di attesa.
- **Comunicare in modo chiaro e forte.** Il giocatore deve gridare «sì» oppure «io»: così è chiaro da subito chi riceve la palla e gli altri possono concentrarsi sul compito successivo evitando incomprensioni.

Per imparare a giocare bisogna giocare

Quando i bambini effettuano una forma di gioco o un esercizio, quest'ultima o quest'ultimo deve essere chiaro e sensato per la forma finale della pallavolo e compreso anche dai partecipanti. Il gioco stesso palesa l'utilità per l'idea di fondo della pallavolo di una determinata forma di esercizio. Più le forme di gioco e gli esercizi sono vicini alla realtà di partita, più i bambini potranno applicare quanto appreso nella forma di gioco finale. A tal proposito valgono i seguenti punti:

- Includere sempre campo e rete negli esercizi.
- Tenere in considerazione la posizione e l'orientamento sul campo.
- Adeguare la traiettoria, l'angolo e la velocità della palla al gioco.
- Prevedere distanze da percorrere per i bambini vicine alla realtà di partita.
- Rispettare le regole del gioco.
- Fare passaggi fino alla fine (non ricevere e trattenere).
- Far giocare i bambini a punti.
- Far eseguire movimenti prima e dopo il tocco di palla (tutta la sequenza del movimento).

È possibile allenare questi elementi nel gioco. [Gli esempi che seguono](#) sono pensati in tale senso.

Metodo GAG

Con il metodo GAG è possibile insegnare contenuti vicini alla realtà di partita. Una lezione GAG comprende da una parte delle fasi di gioco in cui si applicano elementi tecnici e tattici e, dall'altra, anche fasi analitiche in cui questi elementi sono allenati in modo mirato. In questo modo, la qualità del gioco può essere incrementata continuamente.

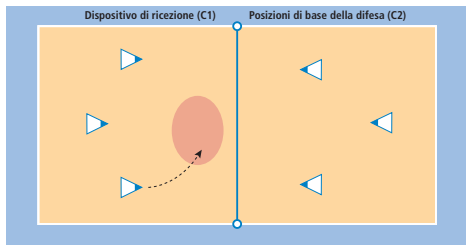

Globale	Introduzione al tema con una forma di gioco in cui la forma finale è presente integralmente a condizioni semplificate.	Gioco 3:3 con punta davanti. Ricevere il primo tocco palla e poi passare in alto verso il palleggiatore affinché abbia abbastanza tempo per posizionarsi sotto la palla e girarsi verso l'obiettivo. Il secondo e terzo passaggio sono giocati in volley.
Analitico	Si esercita e si ripete una parte dello svolgimento dei movimenti oppure del sistema di gioco.	In tre disposti a triangolo. Passarsi la palla, prestando attenzione alla direzione verso l'obiettivo.
Globale	Si conclude con una forma di gioco per integrare nuovamente quanto appreso nell'insieme e come controllo dell'apprendimento, questa volta però con la nozione di prestazione e la volontà di vincere.	Gioco 3:3 con punta davanti. Giocare con tre tocchi (obbligati). Il palleggiatore alza la palla per il giocatore che ha toccato per primo la palla. Se si ottiene un punto dopo un passaggio corretto (direzione), vale doppio.

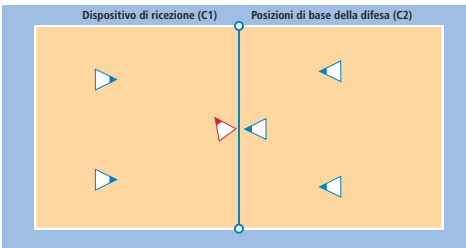

Questo metodo permette ai bambini di applicare subito quanto hanno imparato nel gioco e così ottenere punti. [L'esempio di lezione](#) presentato più avanti è sviluppato secondo questo modello.

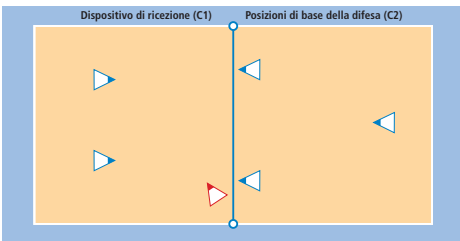

Formazione nel sistema di gioco

Nella formazione G+S, la tattica e la tecnica sono sviluppate in parallelo. Il sistema di gioco è sempre scelto in modo da corrispondere alle capacità tecniche dei giocatori. I giocatori sono così in grado di applicare anche nel gioco un gran numero di elementi tattici e tecnici esercitati negli allenamenti.

Se i bambini sono in grado di controllare più o meno la palla quando la ricevono, è sensato posizionare un palleggiatore vicino alla rete. Se invece questa competenza non è ancora presente, è più utile organizzare la ricezione e il gioco in un triangolo aperto. È per esempio possibile giocare 3:3 con i seguenti tre sistemi:

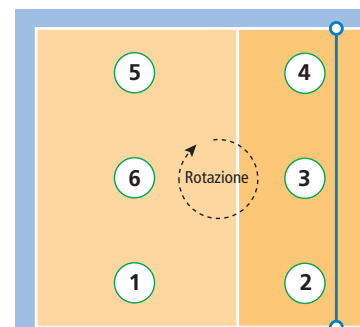
Sistema di gioco per principianti	Elementi tattici	Elementi tecnici
<p>Punta dietro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutti giocatori a rete • Passaggio in funzione della situazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Colpire le zone libere (fuoco di campo, ferro di cavallo, ragnatela) • Evoluzione del gioco con 3 tocchi • Ricezione al centro (casa) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bagher (base) • Palleggio in avanti • Servizio dal basso 
Condizioni	Non è definito chi riceve: in funzione della situazione si decide chi riceve il passaggio. Le palle sono giocate senza troppa forza in una forma ad arco. Il gioco è lento, non vi sono attacchi veloci e duri.	
Vantaggi	<ul style="list-style-type: none"> • Area di responsabilità ridotta • Ricezione alta da centro campo • Chi riceve corre verso la palla 	
Svantaggi	<ul style="list-style-type: none"> • Ricezione nello spazio vuoto • Bisogna chiarire i ruoli per i passaggi 	

Sistema di gioco per avanzati	Elementi tattici	Elementi tecnici
<p>Punta davanti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutti i giocatori a rete • Passaggio in funzione della posizione 	<ul style="list-style-type: none"> • Sfruttare la larghezza della rete • Organizzare la difesa con muro • Copertura 	<ul style="list-style-type: none"> • Bagher come ricezione • Rincorsa per la schiacciata • Movimento per colpire la palla • Muro (spostamento) 
Condizioni	La ricezione diventa più precisa e arriva al palleggiatore. Le palle sono più veloci. Il palleggiatore è in grado di lanciare le palle verso un obiettivo (passaggio con angolatura). Le palle di attacco sono eseguite nel salto, è necessario un giocatore che blocchi (muro).	
Vantaggi	<ul style="list-style-type: none"> • Ricezione in un punto fisso • Ruoli chiari: il giocatore vicino alla rete esegue le alzate 	
Difficoltà	<ul style="list-style-type: none"> • Spesso la ricezione è troppo vicina alla rete • Grande area di responsabilità • Passaggio nell'angolo 	

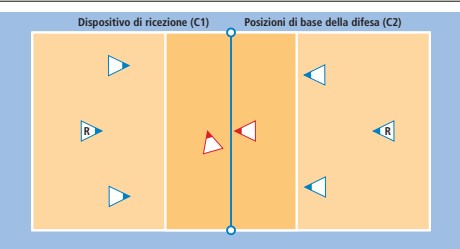

Sistema di gioco per esperti	Elementi tattici	Elementi tecnici
Due giocatori a rete <ul style="list-style-type: none"> Tutti i giocatori a rete Passaggio a destra 	 <ul style="list-style-type: none"> Sfruttare la larghezza della rete Organizzare la difesa con muro Copertura 	<ul style="list-style-type: none"> Bagher in difesa Varianti di battuta Muro (salto) 
Condizioni	La ricezione è così precisa che anche i passaggi veloci possono essere contrattaccati in modo duro. Il gioco è così veloce che il tempo a disposizione per spostarsi nel muro è molto limitato e per questo ci vogliono 2 giocatori che bloccano. Il giocatore che blocca, e che in quel momento non blocca, si stacca dalla rete per raggiungere la difesa.	
Vantaggi	<ul style="list-style-type: none"> Due giocatori che bloccano (muro) Sono possibili diverse combinazioni di attacco 	
Difficoltà	<ul style="list-style-type: none"> Due attaccanti davanti al giocatore che passa Il campo dovrebbe essere più lungo rispetto al classico campo da minipallavolo 	

Scegliere il sistema di gioco che corrisponde al gruppo e all'obiettivo di apprendimento. Per la categoria U13 e i principianti, il sistema con punta dietro è il più adatto perché garantisce un gioco fluido e uno svolgimento divertente.

La formazione per la forma di gioco 4:4 si basa fondamentalmente sul 3:3 e conduce verso il gioco 6:6. Si aggiunge il ruolo del giocatore di fondo: dopo il servizio, resta nelle retrovie e può saltare da dietro la linea dei 2m solo per un attacco. Non può toccare la palla nella zona rete sopra il limite della rete. Pertanto non può bloccare.



Posizioni di gioco

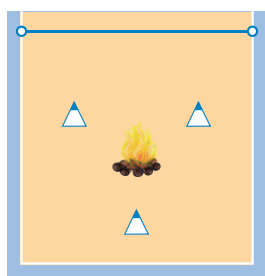
Sistema di gioco 4:4	Elementi tattici	Elementi tecnici
Diamante <ul style="list-style-type: none"> 3 giocatori a rete, 1 giocatore di fondo (R) Palleggio a posizione 3 	 <ul style="list-style-type: none"> Ricezione nella fascia da 3 (zone) Sfruttare la larghezza della rete Organizzare la difesa con muro Copertura Assumere il ruolo del palleggiatore 	<ul style="list-style-type: none"> Bagher: ricezione frontale Palleggio indietro Rincorsa per la schiacciata Movimento del colpo drive (da dietro) Muro (spostamento e salto) Servizio dall'alto 
Condizioni	La ricezione diventa più precisa e arriva al palleggiatore. Il palleggiatore è in grado di lanciare le palle verso un obiettivo (passaggio con angolatura). Il palleggiatore ha l'opzione per passaggi indietro o per attacchi verso la zona di fondo. Le palle di attacco sono eseguite nel salto, è necessario un giocatore che blocchi.	
Vantaggi	<ul style="list-style-type: none"> Uso dell'attacco verso la zona di fondo La posizione 3 blocca in tutte le posizioni -> preparazione muro centrale nel 6:6 Chi serve diventa il giocatore della zona di fondo che difende le palle lunghe -> preparazione posizione 6 nel 6:6 	
Difficoltà	<ul style="list-style-type: none"> Disponibilità nell'attacco, offrirsi Dialogo, la comunicazione diventa molto più importante! 	

Le forme di gioco, gli esercizi e la lezione presentati in questo tema del mese fanno riferimento al sistema di gioco.

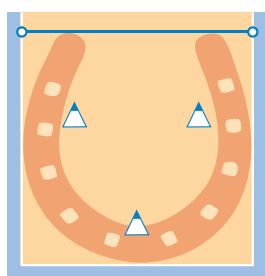
Forme di gioco introduttive

Le seguenti forme di gioco permettono ai bambini un'introduzione completa alla pallavolo. Anche senza grandi conoscenze tattiche e tecniche, è possibile proporre forme di gioco simili alla pallavolo che favoriscono l'idea di fondo e tematizzano le intenzioni che i bambini hanno quando toccano la palla.

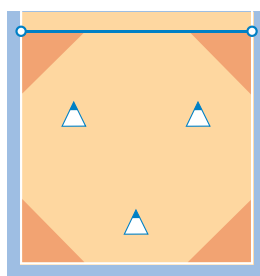
Per ottenere punti nella pallavolo non si devono segnare reti ma colpire gli spazi liberi, spesso chiamati buchi. Siccome il cervello umano ha difficoltà a elaborare il negativo, le metafore spesso aiutano a visualizzare meglio gli spazi liberi nel campo avversario e a descriverli in modo «positivo».



Fuoco di campo



Ferro di cavallo



Ragnatela

Grazie all'immagine del fuoco di campo, il giocatore cerca di colpire il centro campo dell'avversario. Con l'immagine del ferro di cavallo si descrivono le zone esterne come obiettivo. Con la ragnatela, si cerca invece di colpire gli angoli.

Palla sopra la corda (lanciare e prendere)

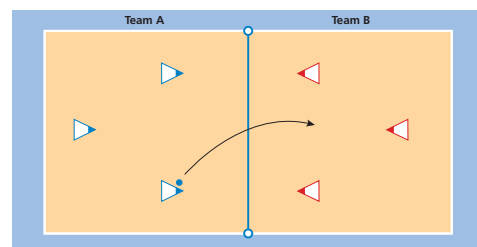
Lo scopo di questa forma di gioco è lanciare la palla nel campo avversario affinché cada a terra. Le zone che permettono di ottenere punti sono definite tramite le tre immagini (fuoco di campo, ragnatela e ferro di cavallo).

Si gioca 3:3. Chi riceve lancia la palla con una mano sopra la testa da una posizione in piedi nel campo avversario. Per ogni errore (palla in rete, per terra, fuori), l'avversario ottiene un punto. Dopo un punto, si riporta subito la palla in gioco, poco conta da quale squadra. In questo modo si evitano tempi di attesa.

Varianti

- Chi lancia deve toccare una linea laterale prima di poter di nuovo ricevere. I compagni di squadra imparano così a compensare la sua mancanza e l'avversario ha a disposizione un grande «fuoco di campo»: più la palla è veloce, più è possibile mettere sotto pressione l'avversario.
- Chi lancia deve toccare una linea di fondo prima di poter di nuovo ricevere. In questo modo, i compagni di squadra imparano a compensare la sua mancanza e l'avversario può sfruttare la zona libera vicino alla rete.
- Ogni squadra fa girare una palla supplementare che non deve cadere a terra. Le due palle non possono trovarsi contemporaneamente dallo stesso giocatore. La palla della squadra deve essere data a un compagno, prima di ricevere la palla che circola nel gioco. In questo modo, chi lancia ha un bersaglio supplementare verso cui lanciare per ottenere un punto.

Materiale: diverse palle leggere



Kids volley

Questa forma di gioco permette in particolare di allenare la corsa verso la palla e la capacità di spostarsi velocemente nel campo mantenendo lo sguardo sulla rete e sulla palla. I giocatori sperimentano inoltre diversi ruoli sul campo in squadre da tre, a coppie o da soli.

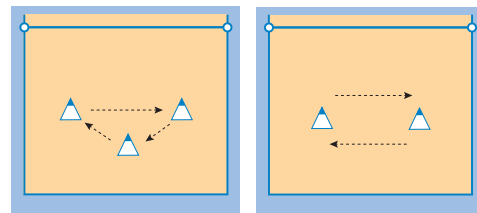
Si gioca 3:3. Chi riceve lancia la palla da una posizione in piedi nel campo avversario. Immediatamente, la squadra ruota di una posizione in senso orario.

Dopo un errore diretto (palla in rete, fuori) chi lancia deve lasciare il campo. Se l'avversario non riesce a prendere la palla, deve lasciare il campo. Si continua a giocare due contro due o da soli. Lo scopo è svuotare il campo. Se tuttavia la palla è ricevuta, un giocatore espulso può tornare nel campo. Dopo un errore, si riporta subito la palla in gioco, poco conta da quale squadra

Varianti

- Stesso gioco ma senza espulsioni.
- Definire la tipologia dei lanci.
- Iniziare il gioco con un servizio dal campo/da dietro la linea di fondo.
- Sono permessi due tocchi con la palla: ricevere con un bagher e poi un compagno prende la palla e la rilancia.
- Sono permessi due tocchi con la palla: ricevere la palla, passarla a un compagno che la lancia oltre la rete al volo.
- Sono necessari tre tocchi con la palla: ricevere la palla con un bagher, un compagno prende la palla e la lancia a un compagno che poi a sua volta la passa oltre la rete al volo. Senza eliminazione, si contano i punti.

Materiale: diverse palle leggere



Nodo della farfalla 4:4

Questo esercizio migliora la capacità di coprire il campo come squadra e presuppone una buona comunicazione. Si tratta inoltre di mettere sotto pressione l'avversario e di accelerare il movimento della palla «mentre si attacca» approfittando così dei «buchi».

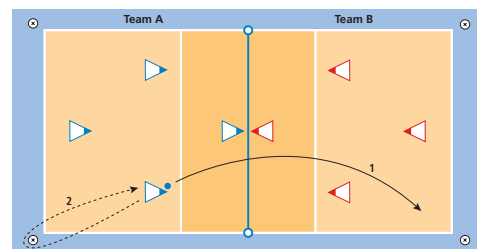
Si gioca 4:4 (come in «Palla sopra la corda»). Il giocatore che lancia la palla sopra la rete corre attorno a un paletto che si trova dietro la propria metà campo prima di poter continuare a giocare.

Dopo un errore diretto personale (palla fuori o in rete), il giocatore corre attorno a tutto il campo mentre il gioco continua.

Varianti

- I compagni non possono correre attorno allo stesso paletto due volte di seguito. Sono così obbligati a comunicare tra di loro.
- Chi lancia deve fare il giro dal paletto più distante da lui.
- Sono permessi due tocchi con la palla: ricevere con un bagher e poi un compagno prende la palla e la rilancia. Tutti e due i giocatori corrono attorno a un paletto.
- Gioco con tre tocchi: bagher, ricevere-lanciare e palla al volo sopra la rete. Un giocatore ha una pettorina e deve fare tutte le ricezioni-lanci di palla, ovunque si trovi sul campo. Gli altri due giocatori che hanno fatto il primo e il terzo tocco corrono attorno ai paletti.

Materiale: diverse palle leggere, 4 paletti per campo



Costruzione del gioco con tre tocchi

I principianti compiono molti errori personali quando giocano con tre tocchi di palla. Per questo, occorre prima sperimentare e riconoscere il senso della costruzione del gioco. Si tratta principalmente di agire in modo efficace davanti e sotto la rete.

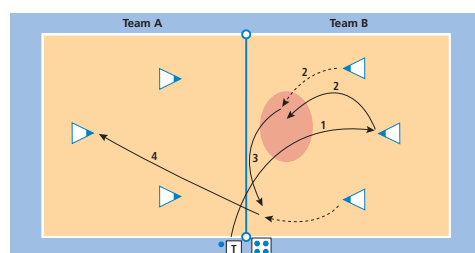
La situazione di partenza ideale per ottenere un punto è preparalo con i primi due passaggi. Il primo tocco garantisce che la palla non cada a terra e che il gioco continui. Con il secondo tocco, si concede abbastanza tempo e spazio all'attaccante per poter agire in modo efficace. Una comunicazione chiara all'interno della squadra è fondamentale per sviluppare un attacco in modo pulito. Prima di ogni tocco, ciascun giocatore deve dire «sì» affinché anche gli altri compagni possano prepararsi e concentrarsi sulle mosse successive.

Acchiappa la palla

Gioco 3:3. L'allenatore (T) introduce le palle nel gioco. Entrambe le squadre devono giocare con tre tocchi. Di questi, uno può essere ricevuto (trattenuto) e rilanciato. Sono i giocatori a decidere quale dei tre passaggi trattenere in funzione della situazione.

Varianti

- L'allenatore definisce il modo in cui si riceve la palla per stabilizzare la prossima mossa (prendere il 1° tocco per semplificare il gioco, prendere il 2° tocco per stabilizzare l'attacco).
- Compiti accessori dopo che la palla di attacco ha superato la rete: la squadra deve raggrupparsi e gridare; toccare la linea (ciascuno una linea diversa), ecc. per favorire la comunicazione.

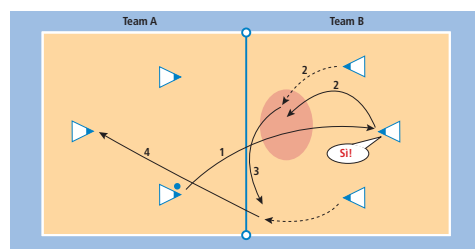


Insieme

Si gioca 3:3. La squadra A introduce la palla nel gioco con un passaggio sopra la rete. La squadra B costruisce il gioco con tre tocchi e poi ripassa la palla verso A. Prima di ogni tocco, si grida «sì». Quante volte è possibile far passare la palla da un campo all'altro?

Varianti

- La palla di attacco deve sempre essere lanciata verso un angolo di fondo. I giocatori a sinistra e destra assumono il ruolo di chi riceve, in funzione della traiettoria.
- Tutti i giocatori devono toccare la palla prima di mandarla oltre la rete.
- Dopo aver giocato insieme per far passare la palla oltre la rete tre volte, tutti giocano contro tutti.



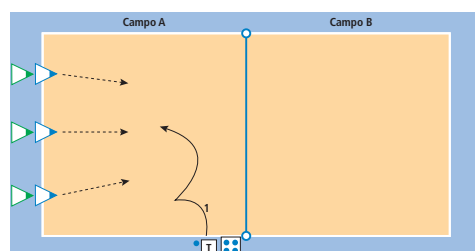
Organizzare

Costruzione del gioco con tre giocatori. Tre giocatori sono distesi sulla pancia per terra dietro la linea di fondo. Al segnale, si alzano e corrono verso la palla lanciata dall'allenatore (T).

Chi riesce a toccare la palla per primo? Dopo tre tocchi, la palla deve essere passata oltre la rete.

Varianti

- Il terzo tocco deve avvenire durante il salto e oltre la rete.
- Ripetere la stessa sequenza dall'altra parte della rete. Per questo, dopo il tocco di palla, i giocatori devono andare dal lato A del campo al lato B passando sotto la rete.



Forme di gioco per le tecniche di pallavolo

La tecnica permette decisamente di migliorare la qualità di gioco, tuttavia va considerata semplicemente come una tappa che permette di raggiungere l'obiettivo successivo. Per garantire l'applicazione della tecnica appresa nel gioco vero e proprio, gli esercizi riguardano già delle forme vicine alla realtà di partita. Inoltre sono integrati elementi come la volontà delle proprie azioni, le tappe di attuazione e le decisioni.

Ogni tecnica è definita da punti chiave che aiutano l'allenatore a integrare miglioramenti e a correggere in modo mirato. La descrizione dei punti chiave e gli esempi su video sono disponibili su mobilesport.ch.

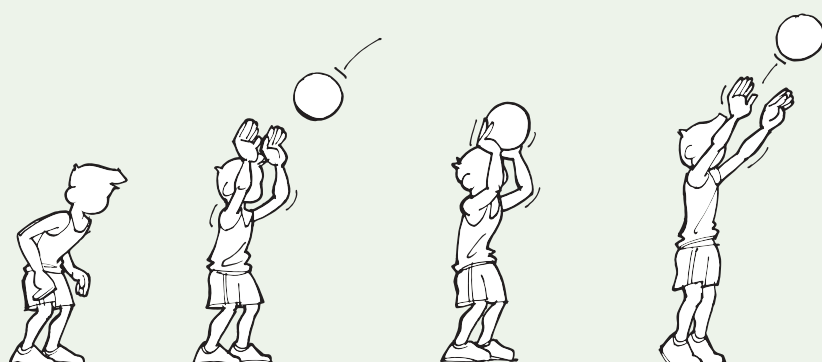
PASSAGGIO

BAGHER

ATTACCO

SERVIZIO

MURO



Filmati dei punti chiave

- [Palleggio in avanti](#)
- [Palleggio indietro](#)

Colpo di testa

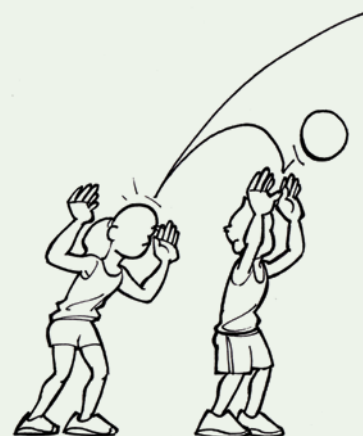
Questo esercizio permette di osservare correttamente il punto chiave «posizione rispetto alla palla». La posizione neutra del corpo (verticale sotto la palla) può essere verificata toccando la palla con la fronte.

Gioco 2:2, 3:3 o 4:4, la palla è lanciata dal basso con entrambe le mani. Il primo tocco avviene con la testa. In seguito la palla è ricevuta da un compagno e lanciata oltre la rete. Dopo aver lanciato la palla oltre la rete, svolgere un compito accessorio (cambiare posto, toccare la linea, battere le mani, ecc.).

Varianti

- Osservare come la palla attraversa la «finestra» (spazio sopra la testa e le braccia tese) e poi toccarla con la testa.
- Dopo il tocco con la testa, un compagno prende la palla sopra la testa e da questa posizione la rilancia oltre la rete (prima del lancio, la palla tocca la fronte).
- Ricevere la palla dopo il primo tocco e poi lanciarla al compagno dall'alto affinché quest'ultimo possa passarla di testa all'avversario.

Materiale: softball, pallone da kids volley.



Regole di gioco speciali

Modificando in modo mirato le regole, è possibile promuovere una determinata tecnica, migliorarla oppure «forzarla».

Gioco 2:2, 3:3 o 4:4. Tre tocchi di palla obbligatori. Di questi, solo uno può essere eseguito con un bagher.

Variante

- Dei due tocchi, uno deve essere un palleggio.

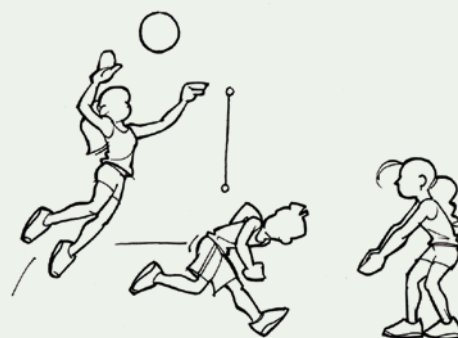
Palleggiatore volante

Il palleggiatore deve capire il suo ruolo nel gioco: quando possibile, deve alzare una palla su due. La ricezione deve essere abbastanza alta, in questo modo il palleggiatore ha abbastanza tempo per avvicinarsi alla palla.

Si gioca 1:1 con un palleggiatore in comune. Tre tocchi di palla obbligatori. Dopo il passaggio, il palleggiatore davanti alla rete cambia campo e diventa palleggiatore dal avversario.

Varianti

- Il palleggiatore ha il diritto di ricevere e lanciare la palla.
- Prima del passaggio, il palleggiatore deve girarsi parallelamente alla rete nella direzione del gioco.
- A due contro due con un palleggiatore comune.



Distribuzione dei passaggi

La situazione più semplice per il palleggiatore è ripassare la palla al giocatore che ha ricevuto. Più l'angolo è piccolo, più è facile eseguire l'alzata per il palleggiatore. Tuttavia, questa variante non sempre è la più efficace.

Si gioca 3:3 o 4:4 con tre tocchi di palla obbligatori. Il palleggiatore si gira verso il giocatore che ha ricevuto e gli passa la palla parallelamente alla rete.

Varianti

- Il palleggiatore non passa la palla a chi ha ricevuto.
- Il palleggiatore trova sempre la via più lunga fino all'attaccante.
- Il palleggiatore si gira verso l'attaccante e gioca sempre in avanti.
- Il palleggiatore si gira con la spalla destra a rete e, se necessario, esegue un palleggio all'indietro verso la [posizione 2](#).



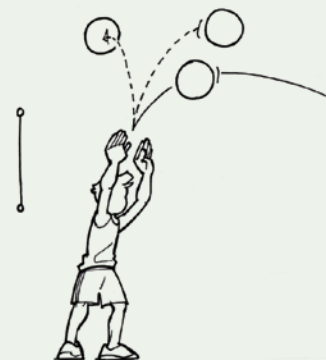
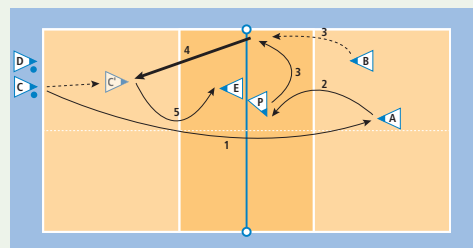
Sideout con due varianti di alzata

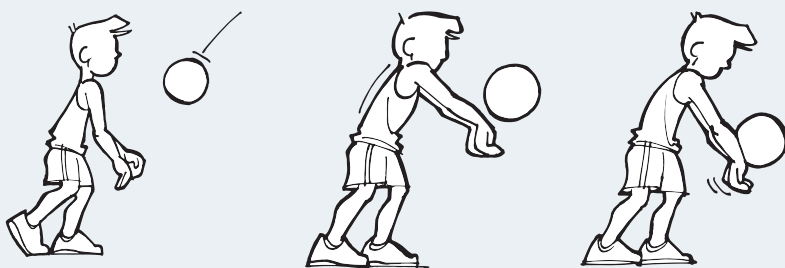
Definire il primo scambio, poi la palla è giocata fino alla fine. Quando possibile, una palla difesa non deve semplicemente essere presa ma giocata fino alla fine.

Servizio su A o B: se riceve A il palleggiatore fa un'alzata indietro verso B, che attacca. Se riceve B, il palleggiatore fa un'alzata in avanti verso la [posizione 6](#) (attacco a 2 m da B). Difesa di C verso E e poi giocare la palla fino alla fine.

Variante

- Il palleggiatore può scegliere per chi alzare la palla.





Filmati dei punti chiave

- [Bagher tecnica di base](#)
- [Bagher: ricezione frontale](#)
- [Bagher in difesa](#)

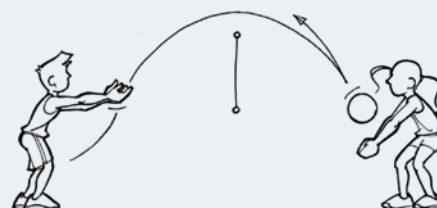
Gioco del bagher

L'asse delle spalle determina la direzione della palla. Se la palla deve volare in alto, deve essere colpita con un'asse più piatto rispetto a una palla che deve volare lontano e poco in alto. Il gioco del bagher è ideale per imparare queste differenze.

Si gioca 1:1. Il gioco inizia con un lancio dal basso a due mani che passa oltre la rete. I giocatori possono solo eseguire bagher diretti sopra la rete per ottenere punti.

Varianti

- Definire zone nel campo verso cui dirigere la palla (in diagonale, dietro la linea dei 2 m, ecc.).
- Il giocatore deve avvicinarsi alla rete facendo un primo bagher e poi passare la palla oltre la rete solo con un secondo bagher.
- Il giocatore lancia prima la palla in alto con un braccio solo, poi passa la palla oltre la rete con un bagher.
- Due tocchi di palla obbligatori e integrare un compito accessorio dopo aver oltrepassato la rete (toccare la linea laterale, fare un giro su se stessi, ecc.).
- Ogni giocatore ha una palla in più in mano. Deve lasciare la palla prima di lanciare la palla in gioco con un tocco oltre la rete. La palla aggiuntiva può toccare il suolo solo una volta.
- Stessa cosa, solo che la palla aggiuntiva deve essere lanciata in aria e poi di nuovo ripresa dopo il bagher.
- Gioco 2:2. In campo c'è però sempre solo un giocatore. Dopo che la palla oltrepassa la rete, si cambia giocatore senza interrompere il gioco.
- Gioco 2:2. Entrambi i giocatori sono nel campo e devono ciascuno fare un bagher prima di passare la palla oltre la rete.



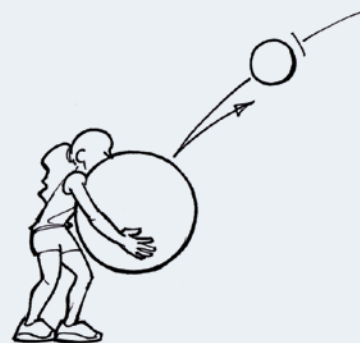
Bocce

Questo gioco è utile per trovare la posizione corretta sempre dietro la palla e fare le battute con le braccia tese. La superficie ricurva del pallone da fisioterapia non concede nessuno movimento sbagliato.

Giocare 1:1. Ogni giocatore tiene un pallone da fisioterapia in mano con le braccia tese. Si usa il pallone da fisioterapia per toccare la palla da volley. Prestare attenzione alla posizione del pallone da fisioterapia: è sempre lontano dal corpo e non tocca il busto.

Variante

- Gioco 2:2 con un pallone da fisioterapia per squadra. La palla deve essere passata per tempo tra i compagni di squadra per poter giocare l'altra palla.



Materiale: palloni da fisioterapia, palle da volley

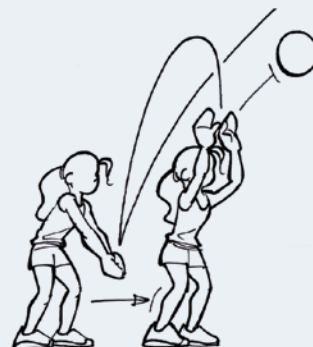
Doppio tocco

Con il primo tocco di palla, si tiene la palla alta sopra il centro del campo per dare al palleggiatore tempo e spazio a sufficienza. Con la regola supplementare «chi riceve deve eseguire subito il passaggio», si obbliga questo giocatore a creare spazio e tempo per se stesso.

Si gioca 2:2 o 3:3. Sono obbligatori tre tocchi di palla: chi riceve gioca la palla due volte consecutivamente, ovvero riceve e poi fa un passaggio (palleggio). Poi un compagno passa oltre la rete.

Varianti

- Applicare la regola solo per il servizio.
- Applicare la regola per il primo tocco di palla.



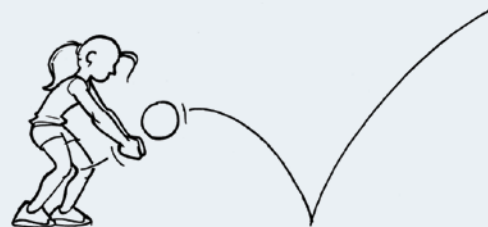
Al suolo

Questa forma di gioco si concentra sull'elemento chiave «dare l'impulso» a partire dalle gambe e dalle braccia. Prima, però, occorre essere in grado di leggere correttamente la traiettoria della palla e trovare la posizione giusta.

Gioco 2:2 o 3:3. Sono obbligatori tre tocchi di palla. Dopo che la palla oltrepassa la rete deve inizialmente essere lasciata cadere per terra per poi continuare giocando con un bagher (baricentro basso e impulso).

Varianti

- Applicare la regola solo per il servizio.
- Applicare la regola per il primo tocco di palla.



Servizio contro ricezione

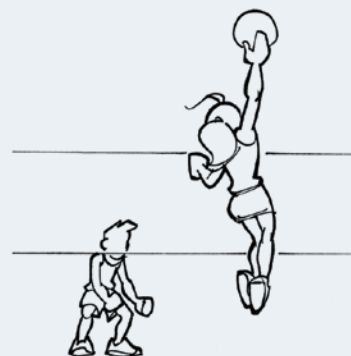
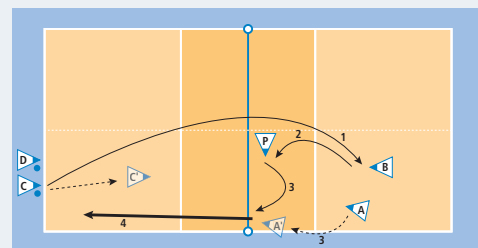
Il bagher è usato come ricezione in una situazione di gioco. È importante leggere per tempo la traiettoria per portarsi dietro la palla. Un tocco di questo tipo dà tempo e spazio al palleggiatore.

Al massimo 6 giocatori in una metà campo. Chi riceve è nella [posizione 4 e 5 \(A+B\)](#), il palleggiatore (P) sotto rete e gli altri giocatori al servizio. C serve e corre nel campo, A o B ricevono e passano verso P che alza verso la [posizione 4](#) o verso il retro. Attacco nella metà campo, C' cerca invece di prendere la palla in attacco.

Punteggio: palla presa da C' = punto per la squadra che serve. Palla non presa = punto per la squadra che attacca. Chi riesce a ottenere più punti dopo 15 palle?

Varianti

- C' deve toccare la palla solo per ottenere un punto.
- La palla deve essere giocata in alto da C' con un bagher e catturata per ottenere un punto.



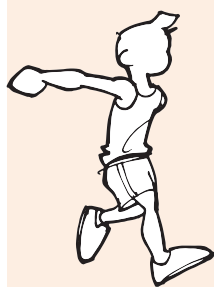
PASSAGGIO

BAGHER

ATTACCO

SERVIZIO

MURO



Filmati dei punti chiave

- [Rincorsa per la schiacciata](#)
- [Movimento del colpo drive](#)
- [Attacco di potenza](#)

Gioco del volano

Il movimento di attacco (schiacciata) è molto complesso e il timing del salto deve essere sincronizzato con la traiettoria della palla. Il lancio del volano è adatto per mantenere la concentrazione sul movimento di battuta (apertura della spalla, tocco nel punto più alto) mentre si salta.

Si gioca 1:1. Lanciare un volano mentre si salta oltre la rete nella metà campo e cercare di ottenere un punto. L'avversario riceve il volano, prende la rincorsa e lo lancia a sua volta oltre la rete.

Variante

- Definire delle zone nel campo verso cui si deve dirigere il volano (in diagonale, dietro la linea dei 2 m, ecc.).



Materiale: volani

Auto smash

La palla più semplice da colpire in volo è quella che si dirige sul giocatore dritta verso il basso, ovvero quando il giocatore si lancia la palla da solo. Il compito risulta più facile se si usa un pallone leggero da kidsvolley.

Si gioca 1:1. A lancia la palla verso se stesso in alto in modo tale da potersi posizionare sotto e permettere alla palla di cadere direttamente sulla spalla del braccio di battuta. Da questa posizione lancia la palla oltre la rete (tenuta volontariamente molto alta) per ottenere un punto. B cerca di ricevere la palla, lancia in alto per se stesso per, a sua volta, ottenere un punto.

Varianti

- Stessa cosa, ma con battuta mentre si salta.
- Giocare 2:2, il compito resta uguale.
- Giocare 2:2. A prende la palla e la alza per B. B si apre verso il campo e tiene sempre il campo davanti a sé.



Materiale: palle da beachvolley, palle da kidsvolley

Attacco nella zona di fondo

Per esercitare la battuta di attacco, sono ideali gli attacchi in cui i giocatori possono spiccare il salto dalla zona di fondo e così evitare la rete (spazio per il movimento del braccio). Esiste un ruolo di giocatore di fondo a partire dal 4:4. Tuttavia è possibile esercitarsi in questo ruolo anche con squadre più piccole. Giocare 2:2. Da ogni lato il palleggiatore è sotto rete e dietro si trova un giocatore di fondo. L'allenatore introduce la palla nel gioco lanciandola oltre la rete, sono obbligatori 3 tocchi di palla. Il passaggio avviene sulla linea di fondo (non nella zona rete). Sono solo permessi attacchi dal fondo. Giocare fino alla fine.

Varianti

- Attacchi dal fondo, ma solo in piedi (non saltare).
- Giocare 3:3 con punta davanti, solo attacchi dal fondo.
- Giocare 4:4 a forma di diamante, solo attacchi dal fondo.
- Giocare 4:4, lato A serve 4 volte. Di questi, 2 passaggi devono essere attacchi dal fondo. Contare i punti, cambiare lato per il servizio.



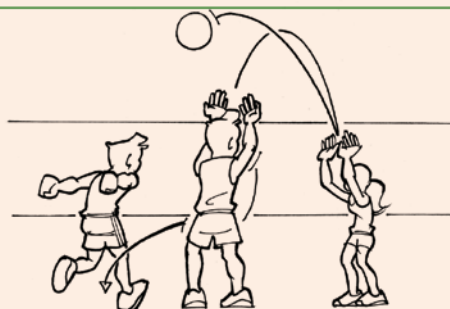
Sequenza dei movimenti ricezione-attacco

A ogni tocco di palla segue un altro tocco. Dopo la ricezione, anche se è stata eseguita da un compagno, ogni giocatore si deve preparare per l'attacco e offrirsi (a parte il palleggiatore)

Il giocatore A ([posizione 4](#)) lancia la palla in alto verso il palleggiatore, si sposta di lato verso l'esterno per prendere la rincorsa per l'attacco. Il palleggiatore alza la palla per A e poi va in copertura (aiuto all'attacco). L'attaccante colpisce e manda la palla nel campo avversario e riassume la sua posizione di base nel diamante. Ora tocca al giocatore B ([posizione 2](#)) lanciare la palla al palleggiatore.

Varianti

- A attacca contro un muro.
- A attacca contro una squadra di 4 giocatori e la palla viene giocata fino alla fine. La squadra di 4 deve attaccare nella metà campo in cui difende il giocatore A.
- L'allenatore introduce la palla verso il giocatore A con un servizio semplice, poi verso il giocatore B.
- Stessa cosa, ma il palleggiatore può scegliere per chi alzare.



Sequenza dei movimenti ricezione-attacco 2

Si segue la sequenza ogni volta anche nel gioco.

Gioco 3:3 con punta davanti. Il palleggiatore alza per il giocatore che ha ricevuto. Con una ricezione alta si crea tempo per spostarsi e per prendere la rincorsa.

Varianti

- Solo quando c'è una situazione di ricezione.
- Passare al giocatore che ha toccato la palla per primo.
- Il palleggiatore può scegliere per chi alzare.
- Gioco 4:4, in questo caso anche il giocatore di fondo si offre.
- I punti ottenuti nel salto (passaggio nel salto, attacco dal salto) contano doppio.



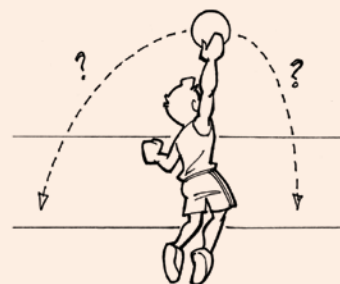
Percezione – adeguare la direzione di attacco

Prima dell'attacco, il giocatore dovrebbe già avere un'idea che corrisponde alla percezione della situazione.

Dopo aver effettuato il servizio, il giocatore si sposta nel campo e durante il passaggio si dirige in una metà campo. L'attacco è giocato dalla metà campo libera.

Varianti

- Stessa cosa, con attacco sulla [posizione 2](#).
- Ottiene il punto chi serve se riesce ad alzare la palla con un bagher e riceverla.





Filmati dei punti chiave

- [Servizio dal basso](#)
- [Servizio dall'alto](#)

Corsa sui tappetini

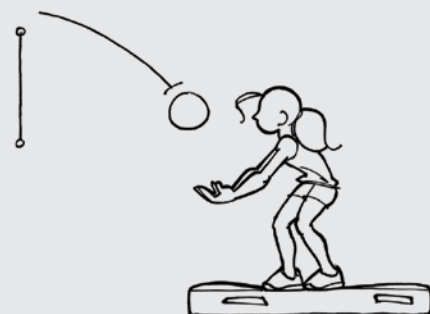
Il servizio dal basso è imparentato con un lancio a una mano sola dal basso. Allo stesso modo, il servizio dall'alto è simile a un lancio con una mano sopra la testa. Usare questi movimenti conosciuti per riallacciarsi a nuovi movimenti chiave.

Quattro giocatori per gruppo. I giocatori A, B e C sono posizionati nel centro campo su una linea uno dietro l'altro con una palla. Servono uno dopo l'altro. D cerca di prendere la palla di A senza abbandonare il tappetino. Con la palla del servizio, cambia lato campo e si mette in colonna dietro agli altri. Nel frattempo A si è spostato sul tappetino per ricevere la palla di B. Dopo ogni ricezione, il prossimo giocatore che arriva sul tappetino può girarlo di un quarto verso la linea di fondo. Quale delle squadre riesce a portare il tappetino per prima sulla linea di fondo?

Varianti

- Lanciare la palla con una mano.
- Servizio dal basso.
- Servizio da dietro la linea di fondo.
- La palla ricevuta conta solo se chi serve è nel campo al momento della ricezione (rispetto della sequenza dei movimenti).
- Il giocatore sul tappetino esegue un bagher e poi lo riceve affinché il tappetino possa essere girato.

Materiale: tappetini



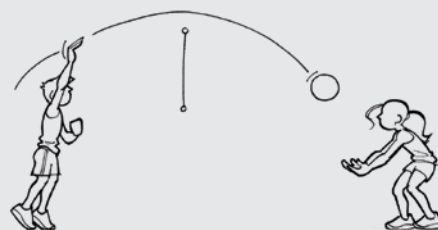
Servizio su servizio

Prima del servizio ogni giocatore trova un rituale che lo aiuti a concentrarsi. Per esempio palleggiare, toccare la palla, ecc. I giocatori acquisiscono così sicurezza e tranquillità per servire in modo costante colpendo la palla da sopra la spalla.

Formare delle coppie. Ogni squadra ha una palla: A e B sono in una metà campo. A si gira verso B con l'asse del corpo, esegue il suo rituale e serve verso B. B prende la palla mentre A cambia posizione.

Varianti

- 6 coppie contemporaneamente.
- Chi riceve lo fa sempre con un bagher e poi prende la palla lanciata in alto.
- Nessuna posizione nella zona della rete.



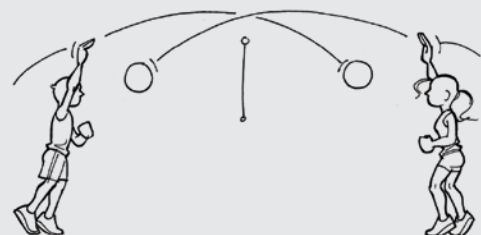
Sequenza dei movimenti – servizio

Dopo il servizio, il giocatore deve subito tornare nel campo nella posizione di base per difendere. Questa sequenza deve essere esercitata.

Formare delle coppie e distribuire una palla per ogni giocatore. A e B sono dietro la linea di fondo e servono contemporaneamente. Subito dopo il servizio corrono nel campo e catturano la palla del compagno.

Varianti

- Servizio dalla metà campo.
- Ricevere il servizio con un bagher e poi catturare la palla.



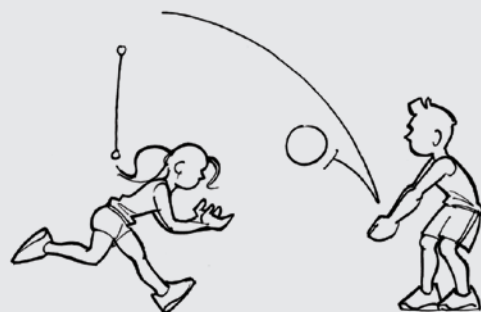
Sequenza dei movimenti – servizio 2

Il giocatore che esegue il servizio si sposta subito nel campo e deve correre dall'altra parte della rete per prendere la palla. La sequenza di movimenti viene esercitata a gruppi di quattro.

Quattro giocatori per gruppo. A, B e C sono in fila dietro la linea di fondo con una palla ciascuno. Servono uno dopo l'altro. A serve verso D e corre nel campo, passa sotto la rete e va dall'altra parte verso D per prendere la palla ricevuta con un bagher. Per ogni palla ricevuta si ottiene un punto. Dopo 3 palle ricevute, B, poi C e in seguito D vanno alla ricezione. Quale squadra finisce per prima?

Varianti

- Servizio dalla metà campo.
- A non prende la palla ricevuta bensì la alza per B che la deve lanciare oltre la rete per ottenere un punto.



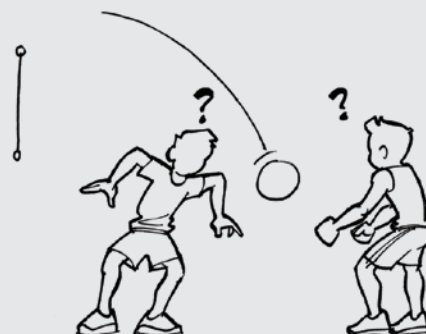
Servizio nelle zone di conflitto

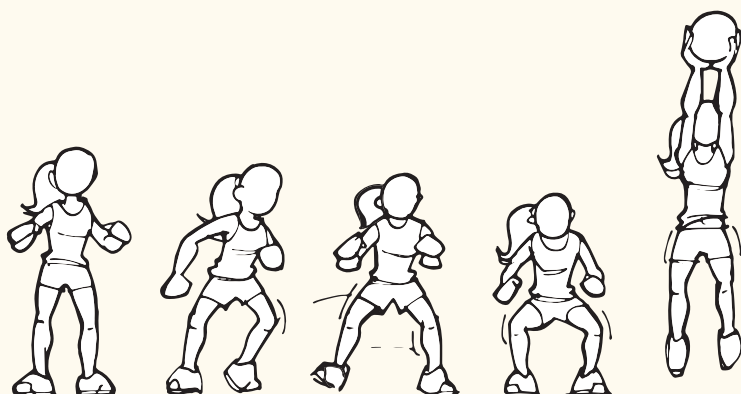
L'obiettivo iniziale del servizio è avviare il gioco e il secondo creare insicurezza tra gli avversari. Più il servizio è pericoloso, più la difesa è facile. Questo è un elemento chiave che i giocatori devono imparare da subito. Sono i servizi giocati nelle zone tra due giocatori o quelli che mirano la zona davanti/dietro a chi riceve che fanno guadagnare punti.

Si gioca 2:4. Dopo il servizio, il giocatore della squadra di due corre subito nel campo nella [posizione 6](#). Si gioca la palla fino alla fine. Dopo il quinto servizio della squadra di due, altri due allievi assumono questo compito. Quale squadra di due ottiene più punti?

Varianti

- Gli errori di servizio vanno ripetuti (si può servire con molta pressione).
- Due errori di servizio consecutivi valgono un punto per la squadra di quattro.
- Il servizio ace vale due punti.





Spostamento

Un muro è efficace solo se l'avversario è in grado di attaccare con potenza. Tuttavia, è importante assegnare già dall'inizio a un giocatore la responsabilità della zona sotto rete.

Disporre 4 giocatori per lato. Sul lato A, tutti si trovano nella posizione 3 uno dietro l'altro. Sul lato B, tre giocatori sono a rete e uno nella posizione 6. Sul lato B, la palla è giocata dalla posizione 6 con un bagher verso la posizione 3. Il palleggiatore alza verso la posizione 2 oppure la posizione 4. Da qui, di nuovo verso la posizione 6. La palla resta sempre nel lato B.

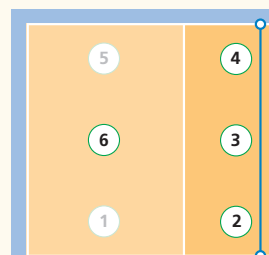
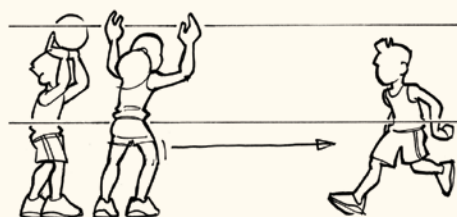
Sul lato A, il giocatore a rete osserva – in posizione 3 – la ricezione, il palleggiatore e l'alzata e si sposta facendo dei passi laterali per portarsi nella posizione in cui si sta giocando in quel momento (a specchio). Il giocatore a rete è sempre alla stessa altezza della palla. Nel momento in cui la posizione 2 o 4 gioca la palla, il giocatore a rete fa un salto (muro) e in seguito torna nella fila.

Osservazione: molte palle poco precise (ricezione non controllata e alzate) arrivano sulla rete e possono essere rispedite nel campo avversario con un muro. Per questo il giocatore deve essere capace di spostarsi lungo la rete con dei passi laterali.



Filmato dei punti chiave

- [Muro: salto, spostamenti](#)



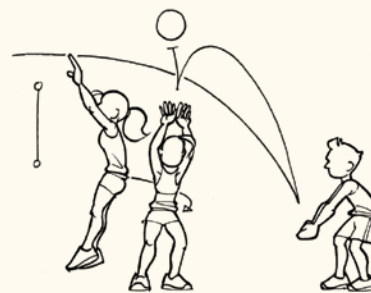
Sequenza dei movimenti – muro

Dopo il muro, il giocatore deve subito girarsi per alzare la palla difesa. Essere in grado di orientarsi in fretta è un elemento decisivo. Il palleggiatore deve correre verso la palla, orientarsi verso l'obiettivo e alzare affinché l'attaccante abbia tempo a sufficienza.

Si gioca 2:2 in una metà campo. Un giocatore è a rete come muro, l'altro difende il campo. Il muro cerca sempre di restare di fronte alla palla mentre l'avversario sviluppa il gioco con 3 tocchi.

Varianti

- Il muro può ricevere (trattenere) il secondo tocco ed eseguire il passaggio verso l'obiettivo.
- Si gioca in diagonale verso il campo di fronte (spostamenti lunghi per il muro).
- Gioco 3:3 con punta davanti (muro).



Muro diretto

Questa forma di gioco con rete bassa è ideale per sviluppare la sensazione del muro diretto e creare la tensione corporea necessaria.

Gioco 3:3 con punta davanti. La rete è così bassa che ogni giocatore può arrivare oltre mentre salta. L'attacco avviene da una posizione in piedi. Il muro è l'unico giocatore che può saltare. Sono obbligatori 3 tocchi palla.

Variante

- Due tocchi ricezione-battuta per arrivare a un attacco.



Forme di gara

Ai bambini piace molto disputare delle partite seguendo le regole del gioco «vere». Di seguito qualche suggerimento per organizzare delle forme di gara con più squadre e permettere così ai bambini di mettere in pratica quanto appreso.

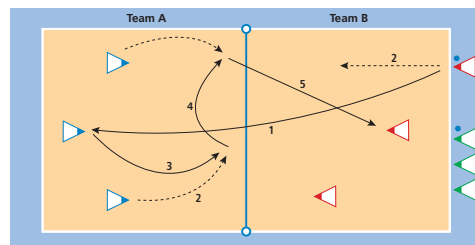
Sideout

Riuscire a costruire il gioco è di fondamentale importanza per riuscire a «entrare in partita» ed è un fattore a cui bisogna prestare attenzione durante il gioco.

La squadra A riceve e cerca di costruire un attacco per ottenere un punto diretto (sideout). La squadra B è al servizio e lo scambio si svolge fino alla fine. In seguito tocca alla squadra C servire e alla squadra A ricevere.

La squadra A deve eseguire un compito specifico prima che sia la squadra B a ricevere:

- ottenere 6 punti (il 5° e il 6° punto devono essere consecutivi)
- ottenere 5 punti su 10 servizi.
- dopo due errori consecutivi si ricomincia da 0 punti
- giocare una mini partita iniziando sul punteggio di 20:18 per la squadra che serve. La squadra A continua a ricevere fino alla fine del set.



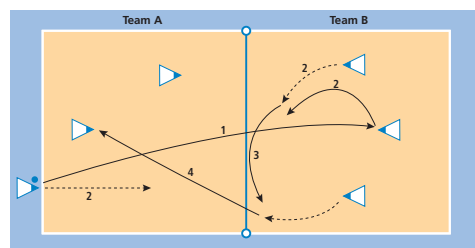
Insieme e uno contro l'altro

Una buona costruzione di gioco porta sempre i suoi frutti, anche perché rappresenta il modo migliore per ottenere dei punti.

La squadra A serve una palla semplice alla squadra B. La palla supera tre volte la rete prima di dar vita a uno scambio vero e proprio.

Varianti

- Gioco 3:3 o 4:4.
- Con una o due squadre di riserva: la squadra che perde viene sostituita, quella che vince ruota di una posizione e mantiene il servizio.
- Se le due squadre non riescono a far passare per tre volte la palla sopra la rete, scattano i punti di demerito.



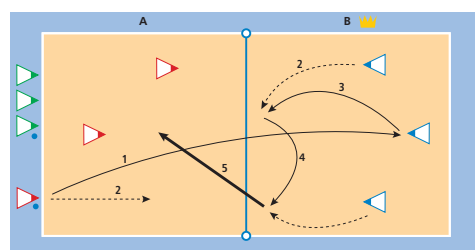
King of the court

L'obiettivo di questa forma di gioco è di ottenere dei punti su un campo specifico, il cosiddetto «campo del re».

Il servizio viene sempre eseguito dalla squadra sul campo A, dopodiché la palla viene passata. Se la squadra sul campo B segna il punto, può restare lì e ottiene un big point. Se invece vince la squadra che gioca sul campo A quest'ultima si trasferisce sul campo B (campo del re), dove ha la possibilità di ottenere un big point con lo scambio successivo. La squadra eliminata si trasferisce invece sul campo A come riserva. Quale squadra ottiene per prima 10 punti?

Varianti

- Gioco 3:3 o 4:4.
- Il giocatore a rete deve prendere la palla al 2° tocco e ripassarla orientando il tiro verso la destinazione finale.
- La squadra regina deve abbandonare il campo se commette due errori consecutivi, mentre la squadra alla battuta (servizio) cambia ogni volta.
- Sistema a livelli: per passare al livello 1 bisogna ottenere un punto (sideout). Per raggiungere il livello 2, occorre eseguire 2 sideout consecutivi. Quale squadra raggiunge per prima il livello 7?



Israel game

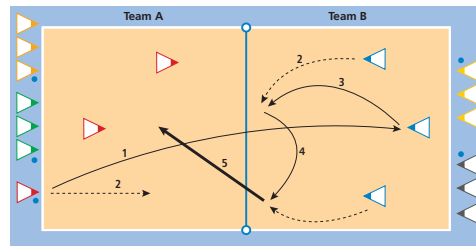
Una forma di gioco che si presta molto bene per una competizione a quattro o a più squadre.

La squadra A e la squadra B si sfidano su un campo. Altre squadre di riserva sono equamente distribuite dietro le linee di fondo. La squadra A serve e passa la palla alla squadra B. La squadra che vince lo scambio rimane nel proprio campo ed esegue il servizio. Quella che ha perso lo scambio esce dal campo e viene sostituita da un'altra.

Varianti

- Gioco 3:3 o 4:4.
- I punti vengono contati per campo e non individualmente.

La squadra che perde sostituisce solamente un giocatore (contare i punti individualmente o per campo).



Lezione

Passaggio con orientamento nel gioco 4:4

I giocatori sono disposti a diamante (4:4) con un giocatore a rete che ha il ruolo di palleggiatore. La difficoltà per questo giocatore è orientarsi verso l'obiettivo con l'asse del corpo prima dell'alzata. Questa è una condizione obbligatoria anche per i principianti per poter giocare in modo fluido. Inoltre, anche per gli attaccanti è importante poter «leggere» il palleggiatore per capire per chi dovrà alzare la palla. La «torcia elettrica» è un'immagine che può aiutare il palleggiatore in questo compito. Si può immaginare di avere una torcia che dall'ombelico punta nella direzione del passaggio. Per i passaggi indietro, la torcia è posizionata tra le scapole.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Livelli scolastici: dal 6° all'11° anno di scolarizzazione

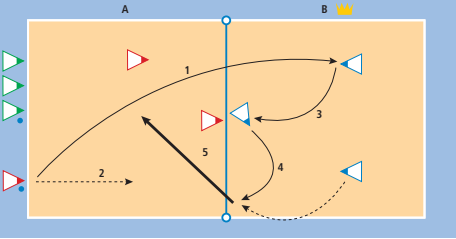
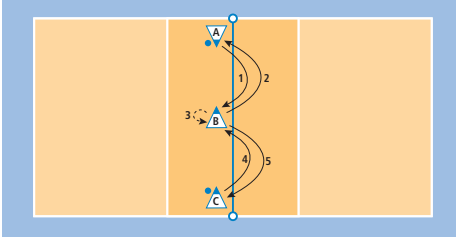
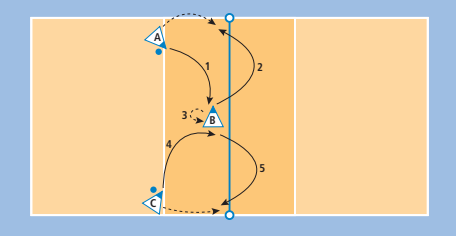
Obiettivi di apprendimento

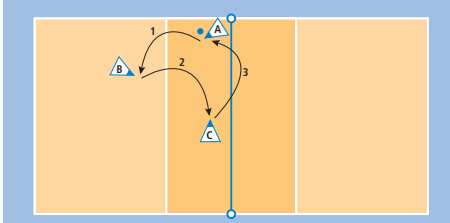
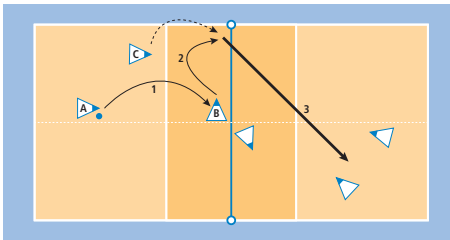
- I giocatori capiscono l'importanza della posizione corretta del corpo (orientamento).
- I giocatori si spostano sotto la palla in funzione della traiettoria.
- I giocatori sono in grado di passare una palla alta verso le posizioni esterne.

Osservazioni

- Disporre una rete lunga nella palestra affinché vi siano a disposizione diversi campi e permettere così a più bambini di giocare contemporaneamente.
- Usare soltanto palle adeguate ai bambini (palloni per bambini, palle da volley per la scuola).

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Einstieg	5' Abilità con la palla (mobilizzare il polso) Ogni bambino ha una palla e la fa rimbalzare due volte con la mano sinistra, due con la destra e una volta (molto in alto) con entrambe le mani mentre cammina. Alla fine della sequenza, la palla va molto in alto così si ha tempo per un compito accessorio prima di ricominciare. <ul style="list-style-type: none"> • Battere le mani davanti e dietro la schiena • Toccare il suolo con entrambe le mani • Giro completo su se stessi • ... 	Tutti in una metà campo con una palla ciascuno.	Una palla a testa
	10' Giocare la palla e prenderla (posizione corretta sotto la palla) Ogni bambino manda la palla in aria con due mani. Poi continua a giocare facendo delle alzate. 2-3 bambini sono senza palla e sottraggono quella degli altri. Si posizionano davanti a un bambino che gioca e quando dicono «sì» chi gioca deve fare un passaggio un po' più alto. La palla viene poi ripresa direttamente con un passaggio dal bambino senza palla che continua a giocare. Il bambino rimasto senza palla parte alla ricerca della prossima, ecc. Varianti: <ul style="list-style-type: none"> • Mentre si passa la palla a un compagno senza palla battere le mani. • Al segnale del docente, senza mani toccare la palla una volta con la fronte. Poi continuare con le mani. 	Tutti hanno una palla, a parte 3-4 bambini.	Una palla a testa

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
15'	<p>Gioco 3:3 con 3-4 squadre</p> <p>Disposizione con punta davanti. Chi tocca la palla per primo riceve un passaggio e poi può attaccare. Il palleggiatore si gira nella direzione dell'obiettivo prima di alzare.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il primo tocco può essere ricevuto (trattenuto) e poi lanciato in alto al palleggiatore affinché abbia tempo per correre sotto la palla. • Definire il terzo tocco: alzata, alzata con salto, attacco a terra, ecc. 	<p>King of the court: si serve sempre dal lato A e si gioca la palla fino alla fine. Se la squadra nel lato B ottiene il punto, resta e riceve un big point. Se vince la squadra del lato A, cambia lato e va sul lato del re (B) dove con lo scambio seguente può ottenere un big point. La squadra eliminata va sul lato A come riserva.</p>  <p>The diagram shows a court divided into two halves, A and B. A net is in the center. A player in red (labeled '1') is on the left side (A). A player in blue (labeled '3') is on the right side (B). A player in blue (labeled '4') is also on the right side. A player in red (labeled '5') is in the center. A player in blue (labeled '2') is on the left side. Arrows indicate the flow of the ball: from 1 to 2, 2 to 5, 5 to 4, 4 to 3, and 3 to 1. A crown icon is on the right side (B).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Campi da minipallavolo • Antenne • 3-4 palle per campo
30'	<p>Passaggio con orientamento</p> <p>A passa a B, B ad A e B si gira verso C.</p> <p>B gioca 8 palle assumendo una posizione stabile e posizionando il piede davanti, vicino alla rete. Poi si cambia.</p> <p>Variante</p> <p>A passa a B, B fa un passaggio indietro verso C, C un passaggio lungo in avanti verso A.</p> <p>Aprire l'angolo</p> <p>A e C sono a 3m dalla rete con una palla. B deve eseguire un passaggio con angolo. A e C prendono e trattengono il passaggio di B davanti alla rete con un salto. Cambiare dopo 8 palle.</p> <p>(continua alla pagina 23)</p>	  <p>The top diagram shows three players A, B, and C in a line across the net. A passes to B, B passes to A, and B turns towards C. The bottom diagram shows A and C on one side and B on the other. A passes to B, B passes to C, and C passes to A.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Campi da minipallavolo • Antenne • 3-4 palle per campo

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale		<p>Gioco nel triangolo A passa a B, B fa un bagher verso C, C fa un passaggio nella direzione giusta verso A. Cambiare dopo 8 palle.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • B prende la palla e la alza per C. • A fa un attacco semplice per C. • A è in <u>posizione 2</u>, ovvero dietro il palleggiatore, così che il bagher deve essere eseguito indietro. <p>Gioco in diagonale Occorre giocare con tre tocchi palla. Il secondo deve essere un'alzata. A lancia la palla verso il palleggiatore B, C attacca in diagonale verso il campo avversario. Si gioca la palla fino alla fine.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attacco dalla <u>posizione 2</u>, ovvero gioco nelle altre due metà campo (in diagonale). • Il palleggiatore fa il muro quando l'avversario attacca. • Definire il tipo di attacco: passaggio, passaggio con salto, attacco in piedi, attacco in volo, finta, schiacciata. 	 	<ul style="list-style-type: none"> • Campi da minipallavolo • Antenne • 3-4 palle per campo
	25'	<p>Gioco 4:4 Giocare delle mini partite. La squadra A serve contro la squadra B, il punteggio è di 18:21. Poco conta chi fa il punto, la squadra A serve senza rotazione fino alla fine del set sino ad arrivare a 25 punti (due punti di differenza). Se vince la squadra A, ruota e serve di nuovo. Se vince la squadra B, ruota e ottiene il servizio. Quale squadra ruota per prima?</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quando si ottiene un punto che segue un passaggio con direzione perfetta, si riceve un punto supplementare. • Quando si ottiene un punto dopo un passaggio all'indietro, si ottengono due punti supplementari. 	2 squadre di 4 giocatori.	1 palla per campo
		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Ritorno alla calma	5'	<p>Massaggio con una palla A è sdraiato sulla pancia per terra, B fa rotolare la palla sulle gambe e sulla schiena di A esercitando un po' di pressione.</p>	Tutta la classe	Tappetini, palla

Informazioni

Bibliografia

- Schnyder-Benoit, N. (2016). [Capire la pallavolo](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO.
- Foerster, M. (2016). [Giocare a pallavolo](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO
- Baumberger, J., Müller, U. (2011). [Sportspiele spielen + verstehen](#). Horgen: bm-Sportverlag.

Link

- [Swiss Volley – Kids Volley \(sito in tedesco e in francese\)](#)

Filmati

- [Swiss Volley – Filmati sulla tecnica](#)

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPPO
2532 Macolin

Autrice: Nicole Schnyder-Benoit,
capodisciplina G+S Pallavolo

Redazione: mobilesport.ch

Traduzione: Michela Montalbetti

Foto copertina: Ueli Känzig, UFSPPO

Grafici: Markus Foerster

Illustrazioni: Luzi Etter

Layout: Ufficio federale dello sport UFSPPO