



*Fracchia Piergiuseppe
Tecnico Federale 3° Nazionale
Federazione Italiana Pallavolo - FIPAV*

“Organizzazione tecnica e didattica per il Progetto Scuole Elementari”

Il programma motorio come organizzato è anche un metodo per arrivare al volley, non deve essere troppo rigido ma deve utilizzare delle tecniche elastiche per far sì che i bambini si divertano giocando. Il volley, a volte, è fonte di difficoltà, pressioni, problemi; nel minivolley queste vengono tolte perché è tutto più semplice e facile, ed inoltre utilizzo come metodo di insegnamento il GIOCO.

Ci sono delle cose che bisogna evitare assolutamente:

- tempi morti senza palla in mano
- il riscaldamento (bimbo è come un gatto, non necessita di riscaldamento, ma ha voglia di giocare subito)

Inserisco nozioni di mobilità articolare

Ci sono altre cose che sono indispensabili:

- toccare subito il pallone (cercare di creare subito la confidenza)
- all'inizio l'insegnamento è globale/generale, questo porterà ad un maggior apprendimento
- come nel punto precedente, bisogna creare situazioni generali per poi entrare nello specifico l'esercizio deve durare poco (c'è il rischio di annoiare il bambino).
- Non bisogna imporre troppi limiti sia da un lato di mobilità/fantasia/personalità, ma anche per quanto riguarda la scelta dello sport cioè far provare anche altri sport; in modo tale i bambini avranno delle basi solide sulle quali lavorare).

TIPOLOGIE DI ESERCIZIO

Lancio del pallone poi, dopo il rimbalzo, lo riprendo.

- Confidenza con il pallone
- Dopo ripetuti lanci aumento le difficoltà:
 1. lancio la palla lontano da me, corro, rimbalzo e poi la riprendo
 2. uguale al 1.1 però tolgo il rimbalzo

Devo sempre associare ESERCIZIO/GIOCO

Esempio: in un minuto di tempo quante volte riesco a lanciare e riprendere la palla.

A questo punto inserisco delle “regole”.

ESERCIZIO

Metto i bambini a coppie, A lancia a B, B prende la palla (Tutto questo in giro per la palestra)

- Se non si spostano non dire “muovetevi”, ma proporre degli spostamenti
- Introdurre delle difficoltà: intercettare i lanci degli altri compagni
- Fondamentale: IL DIVERTIMENTO

ESERCIZIO

Lancio la palla in alto e la riprendo sopra la testa

- Da notare subito che il ritmo diminuisce
- Inserisco il rimbalzo per facilitare l'esercizio (la palla rimbalzando risale più lentamente)

ESERCIZIO

Avvicinamento al palleggio

a) è più facile come situazione MA nello stesso tempo è una situazione specifica: mani a forma di palla, lancio/rimbalzo/presa

b) riesco a costruire tutte le abilità motorie, ma soprattutto quella dell'ANTICIPAZIONE ("essere prima noi di dove sarà la palla poi"), prima arrivo meglio è; in questo modo sviluppo anche la velocità
c) Sviluppo l'equilibrio e le capacità coordinative.

- lancio, rimbalzo, presa della palla vicino alla fronte
 - primo errore da correggere: posizione della palla (no dietro, no avanti, MA sopra).
 - L'esercizio si riprenderà con una variante: lancio, rimbalzo, colpo di testa
 - Altro esercizio: dovrei prenderla con le braccia, ma se dico "op" le tolgo e fanno il colpo di testa
 - pallone a coppie, lancio, rimbalzo, presa direttamente dalla presa, rilancio
- In tutti gli esercizi è fondamentale sviluppare l'AGONISMO (mentalità), parlare: intendendo il dialogo tra i compagni, per imparare e per migliorare
Sviluppo capacità tattiche: prevedere e anticipare la risposta

GLI ESERCIZI DEVONO ESSERE FATTI VICINO ALLA RETE O AD UN NASTRO TESO TRA I CANESTRI DELLA PALESTRA COSI' I BAMBINI DEVONO SPINGERE IN ALTO

la palla deve essere presa sopra la testa; a questo punto inserisco la figura dell'ARBITRO e i PUNTI
Aumento le difficoltà: prendo la palla con un ginocchio per terra (prima con e poi senza rimbalzo). In questo esercizio si può osservare un tentativo di anticipo, perché vede l'errore e tenta di eliminarlo/correggerlo

ESERCIZIO (siamo già alla 7°/8° lezione)

A lancia, B rimbalzo+palleggio (A è vicino a rete e la palla deve rimbalzare nei 3 mt)

- diventa partita con i punti
- secondo errore da correggere: posizione dei gomiti
- esercizio vicino a rete: spingere in alto
- guardarsi i pollici
- braccia dritte: riprendo gli esercizi precedenti
 - dita chiuse: (è per questo che si usano i palloni leggeri) riprendo gli esercizi sulla presa, alternandoli agli esercizi di palleggio

GAMBE: all'inizio non serve occuparsene, perché i bambini devono essere più comodi e più liberi di muoversi. Poi comincio con la posizione dei piedi (uno davanti all'altro).

ESERCIZIO

A coppie con un pallone. Lancio, rimbalzo, palleggio. La particolarità è che dopo il rimbalzo chi ha lanciato dice dx o sx per il piede che deve stare davanti.

Questo serve per abituare i bambini ad usare la testa, a "PENSARE".

ESERCIZIO

Palleggio rovesciato. A terne con la rete

A lancia a B

B prende come se fosse un palleggio in avanti, ma poi gira i pollici

B lancia a C

C esegue un palleggio diretto ad A

ESERCIZIO

Palleggio angolare: serve per palleggiare ad "alzata"

1 spinta, 2 rimbalzo, 3 mi giro, 4 palleggio

- Aumento la difficoltà: stesso esercizio, ma al punto 3 appoggio per terra il ginocchio lontano da rete.

ESERCIZIO

Gioco 2x2 con palleggio

- L'importante è dire MIA
- Tirare la palla in mezzo tra i due
- Fare le coppie equilibrate

- Per evitare che uno dei due bambini sia più prepotente dell'altro con un gesso divido il campo in due (dividendo così anche le competenze). Sviluppo anche la dimensione "spaziale"
- Si possono fare campi di forme diverse per dare sempre nuovi stimoli, oppure mettere degli ostacoli (ex: sedia, cerchio).
- Si parte da un gioco di base e poi lo si amplifica (così risparmio tempo sulle spiegazioni).

BAGHER

La prima cosa da correggere è la posizione delle mani.

ESERCIZIO

A coppie, con in mezzo la rete, A palleggia a B e B lascia rimbalzare e poi fa il bagher

Esercizi per correggere tale difetto:

- 1) avere qualcosa in mano (ex: cerchio) lo metto per terra poco prima di fare il bagher così non ho tempo di piegare le braccia
- 2) altro esercizio, da soli con una palla, lanciarla, farla rimbalzare (durante il rimbalzo tenere le braccia sulle gambe o toccare qualcosa) e poi fare il bagher.
- 3) bagher+rimbalzo (con ginocchio per terra)

Un altro problema da risolvere o comunque un fondamentale da impostare è quello del "piano di rimbalzo"

ESERCIZIO

Spingere sulle gambe (non deve essere un salto, né un movimento simile ad una molla).

Gli esercizi possono essere: appoggiare gli oggetti per terra e poi rialzandomi faccio il bagher; fare bagher e poi faccio i due passi successivi per seguire la palla.

Esercizio del "dai-e-vai": mettersi in gruppi di 4 (prima senza e poi con la rete) comincia A che lancia a B che rilancia a C che rilancia a D, tutto questo in un movimento a giro

Posso aggiungere delle difficoltà:

- l'esercizio farlo svolgere in terne
- mettere dei palloni da portare, dopo aver fatto il bagher, nella nuova posizione.

ESERCIZIO

A coppie, con in mezzo la rete, B fa un palleggio, A ha un pallone in mano, quando il pallone di B rimbalza A appoggia per terra il suo pallone e fa un bagher

Stare attenti agli errori di valutazione:

- dove sono io, come sono messo
- la palla dov'è, la sua velocità

LA BATTUTA

Comincio con la battuta dal sotto, posso farla anche con la mano aperta (sia perché la palla è leggera e sia perché sono più precisa quindi il gioco dura di più);

L'ATTACCO

ESERCIZIO

Lancio la palla in alto, rimbalzo e poi la prendo a braccia tese.

ESERCIZIO

E' uguale al 13 ma aggiungo un saltello

Nell'attacco divido due fasi: quella della rincorsa e quella del colpo.

Per quanto riguarda il colpo, un esercizio molto utile è quello di picchiare per terra la palla con una mano, è importante che il polso sia molle (non rigido) servirà poi per la manualità.

Per impostare la rincorsa si incomincia con quella a 2 passi (dx-sx) tutto questo fatto sotto forma di gioco "salta il fosso".

In questo caso i bambini devono fare il passo (così posso caricare per saltare in alto), e non il salto in lungo perché è diverso l'atterraggio, e soprattutto non carico in alto la spinta.

ESERCIZIO

Altro esercizio, un bambino a rete che tiene la palla in alto e l'altro "salta il fosso" e "prendere la mela" (sarebbe il toccare la palla giocando).

Ci possono essere diversi problemi (ex: il salto in lungo) porre attenzione sul peso che deve essere indietro.

"Salta il fosso+prendi la mela+ lancia la mela"

Rincorsa con palla in mano, salto e lancio. Ad un livello più avanzato non farlo più con la palla da mnv la con la pallina da tennis.

Prima spiego a tutti come si fa a "saltare il fosso" e poi distinguo tra mancini e non.

Errori: Passo lungo e salto corto (per correggerlo uso il gesso e segno per terra i passi con il gesso, oppure utilizzo un tappetino da saltare). Stare attenti al passo di partenza (se non viene corretto subito rischio che il bambino impari la rincorsa al contrario)

ESERCIZIO

Esercizio di attacco, all'inizio è meglio che sia l'allenatore ad alzare la palla per la schiacciata, poi l'esercizio verrà fatto con l'autoalzata.

In questo caso (l'autoalzata) lo "schiacciatore" ha una prospettiva frontale, mentre con l'alzatore la prospettiva è laterale.

ESERCIZIO

Movimento d'attacco, a coppie con la rete in mezzo, la palla deve effettuare il passaggio sotto rete così il bambino deve vedere la palla davanti (tutto con i piedi per terra, senza salto)

5.1 sempre con i piedi a terra però l'autoalzata è lontana quindi c'è l'obbligo di fare i passi della rincorsa

ESERCIZIO

Abbasso la rete, a coppie A tiene la palla in alto B la colpisce (facendo la rincorsa)

BRACCIO D'ATTACCO

- Colpire la palla in alto
- Devono essere obliqui (tipo arciere) e non frontali (evito problemi alla spalla e alla schiena), devo inoltre far sentire al bambino il braccio elastico tirandoglielo più indietro quando sta caricando, in modo da creare una "frusta"
- Il movimento deve essere veloce
- Fargli provare la situazione di equilibrio precario (ex: farlo salire su una panchina e fargli fare il movimento d'attacco da lì)

GIOCO 3X3

Bisogna decidere le posizioni in campo: 2 bambini davanti e 1 dietro o viceversa. Questo dipende dal livello dei bambini.

Il campo può essere di dimensione diverse, e si possono introdurre molteplici varianti, per esempio la rotazione obbligatoria con cambio di chi è in battuta, oppure i tre tocchi obbligatori.