

Organizzazione tecnica e didattica del settore giovanile dal minivolley alla categoria Allievi/e

del Prof. **Leonardo PALLADINO**

Il minivolley, secondo il prof. Palladino, è da intendersi non come della pallavolo vera e propria, ma come un gioco idoneo sia per grandi che per piccoli.

Esso 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 (è più facile che in questo modo si applichi un passaparola spontaneo, cioè la volta successiva i bambini porteranno l'amico).

Il volley, a volte, è fonte di difficoltà, pressioni, problemi; nel mnv 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)
- nozioni di mobilità articolare (sono fondamentali, ma devono essere fatte al di fuori dell'ora dell'allenamento)

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).

Questa è stata l'introduzione del Prof. Palladino per quanto riguarda il suo punto di vista su ciò che è il minivolley e su ciò che rappresenta per i bambini (un concetto che lui ha voluto precisare subito, per la sua importanza nei confronti dello sviluppo del bambino, è stato quello di non imporre troppi limiti sia da un lato di mobilità/fantasia/personalità, ma anche per quanto riguarda la scelta dello sport cioè oltre alla pallavolo far provare anche altri sport; in modo tale, coloro che rimarranno avranno delle basi solide sulle quali lavorare).

1. ESERCIZIO

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

- Confidenza con il pallone
- Dopo ripetuti lanci aumento le difficoltà:
 - 1.1 lancio la palla lontano da me, corro, rimbalzo e poi la riprendo
 - 1.2 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 .

2. 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

3. 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)

4. 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.

N.B.: Se hanno le braccia dritte:

4.1.: 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

4.2.: pallone a coppie, lancio, rimbalzo, presa

4.2.2: 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 COSI DEVONO SPINGERE IN ALTO

- sempre riferito al 4.2.2 prima con e poi senza rimbalzo
- 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

N.B.: Faccio riprendere il gioco a chi a subito il punto

5. ESERCIZIO (siamo già alla 4^/5^ 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).

6. 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 .

6.1.: Al posto di dire dx/sx dico 1 e 2. Esercizio e poi partita

7. 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

Errore classico che può verificarsi è che la palla stia dietro la testa

Correzione: Alterno con op palla avanti, senza op palla dietro (sarebbe tante volte op e poche volte zitta)

Esercizio e poi gara

8. ESERCIZIO

Palleggio angolare: serve per palleggiare ad alzata

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

n.b.: il piede avanti è quello vicino a rete, questo serve per evitare che la palla vada nel campo avversario.

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

9. ESERCIZIO

Gioco 2x2 con palleggio

9.1. il 2° tocco la ferma e poi il resto è tutto diretto

- 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

9.2. tutto diretto senza fermarla

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

Nel mnv quello che interessa sono le braccia (poi vengono le gambe).
La prima cosa da correggere è la posizione delle mani.

10.ESERCIZIO

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

N.B.: Evitare le braccia piegate portate al petto

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 (o piatto come l'ha chiamato il Professore). Lo posso risolvere/impostare utilizzando un bastoncino.

11.ESERCIZIO

Spingere sulle gambe (non dev 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.

2.2 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.

Ci sono 3 posizioni di bagher:

- appoggio
- ricezione
- difesa

12.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); poi insegno la battuta dall'alto: i fondamentali sono uguali MA con la palla leggera evito l'inarcamento della schiena all'indietro (il pugno no all'inizio, meglio la mano aperta)

L'ATTACCO

13.ESERCIZIO

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

14.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 (cosicché 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.

15.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 distingo 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)

16.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.

17.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

18.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.

Quando il numero di giocatori aumenta, anche le dimensioni variano, il Prof. Palladino proponeva misure come 6mtx6mt o come 7.5mtx7.5

La lezione si è conclusa con l'accento al lavoro che sta facendo la Società di pallavolo di Bologna, a livello del minivolley. Le novità che ha introdotto, i criteri che utilizza e la campagna pubblicitaria tra le scuole.

Ha anche accennato alla possibilità che l'anno prossimo sia inserito un campionato di U13