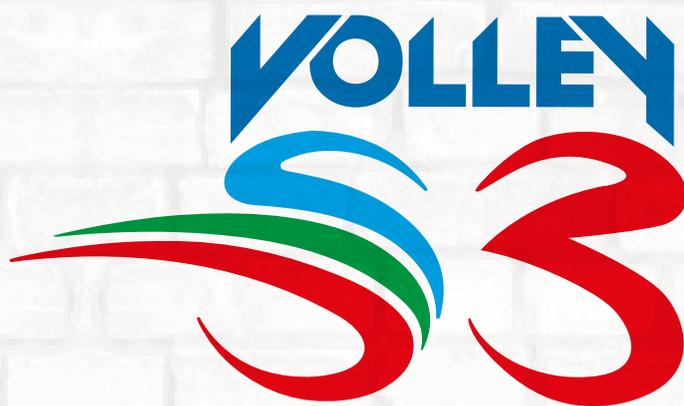


MANUALE TECNICO SMART COACH



**ALL TOGETHER
WE CAN SPIKE!**



**CALZETTI
MARIUCCI**

e d i t o r i



**ALL TOGETHER
WE CAN SPIKE!**



IL GIOCO DELLA SCHIACCIATA

**Mario Barbiero, Andrea
Lucchetta, Marco Mencarelli**

Edizione a cura di
Paolo Ligas e Irene Ranalletti
Con la collaborazione di
Cinzia Businaro, Marco Petrini,
Ermanno Piacentini,
Michele Ruscello,
Pierluigi Zambetta

Coordinamento e realizzazione del progetto
a cura dell'Area Sviluppo e Formazione
Settore Scuola e Promozione FIPAV

Coordinatore del progetto: Dott. Stefano Bellotti,
Responsabile dell'Area Formazione, Periferia
e Tecnico Sportiva

Federazione Italiana Pallavolo
Area Sviluppo e Formazione
Settore Scuola e Promozione FIPAV
Via Vitorchiano 81, 00189 Roma
Tel. 06-3334 9548/9479/9478
e-mail: scuolaprom@federvolley.it
Sito Internet: www.federvolley.it



Tavole a fumetti e disegni
© **LUCKY DREAMS SRL**
ALL RIGHT RESERVED 2022

COPYRIGHT 2022

Roberto Calzetti Editore S.r.l.
Via Del Sottopasso, 7
06089 Ferriera di Torgiano (PG)
Tel/Fax (+39) 075 5997310
e-mail: info@calzetti-mariucci.it
www.calzetti-mariucci.it

Progetto grafico,
impaginazione e copertina
Sara Belia

Fotografie
Sara Belia, Dino Festa

Stampa
Tipografia Futura (San Giustino)

È severamente vietata la riproduzione totale
o parziale di questo volume anche con sup-
porti informatici senza l'autorizzazione degli
Autori e dell'Editore

indice

- 5 COME CONSULTARE I VIDEO VOLLEY S3**
- 6 PROGETTO VOLLEY S3**
 - Il logo
 - Lucky e lo Spike Team
- 8 PRESENTAZIONE**
- 10 CAPITOLO 1
LA FIGURA DELLO SMART COACH**
 - 1.1 Chi è lo "Smart Coach"?
 - 1.2 Come comunica lo Smart Coach
- 12 CAPITOLO 2
IL VOLLEY S3**
 - 2.1 Che cos'è il Volley S3
 - 2.2 Volley S3 White
 - 2.2.1 Regole di gioco
 - 2.2.2 La didattica
 - 2.2.3 Formule di gioco
 - 2.3 Volley S3 Green
 - 2.3.1 Regole di gioco
 - 2.3.2 La didattica
 - 2.3.3 Formule di gioco
 - 2.4 Volley S3 Red
 - 2.4.1 Regole di gioco
 - 2.4.2 La didattica
 - 2.4.3 Formule di gioco
 - Tablette caratteristiche tecniche del Volley S3
- 24 CAPITOLO 3
LO SPIKEBALL**
 - 3.1 Cos'è lo Spikeball
 - 3.2 Spikeball White
 - 3.2.1 Regole di gioco
 - 3.2.2 La didattica
 - 3.2.3 Formule di gioco
 - 3.3 Spikeball Green
 - 3.3.1 Regole di gioco
 - 3.3.2 La didattica
 - 3.3.3 Formule di gioco
 - 3.4 Spikeball Red
 - 3.4.1 Regole di gioco
 - 3.4.2 La didattica
 - 3.4.3 Formule di gioco
 - Tablette caratteristiche tecniche dello Spikeball
- 33 CAPITOLO 4
I GIOCHI**
 - 4.1 Giochi di avviamento alla pallavolo:
 - 34** Giochi didattici
 - 48** Spikeball training
 - 4.2 Giochi per l'allenamento dei fondamentali
- 63 CAPITOLO 5
LE CARATTERISTICHE PSICOMOTORIE
NELLA FASCIA D'ETA' DAI 5 AI 12 ANNI**
 - 5.1 Aspetti psicomotori e proposte motorie nel periodo intorno ai 5-6 anni
 - 5.2 Aspetti psicomotori e proposte motorie nel periodo intorno ai 7-8 anni
 - 5.3 Aspetti psicomotori e proposte motorie nel periodo intorno ai 9-10 anni
 - 5.4 Aspetti psicomotori e proposte motorie nel periodo intorno agli 11-12 anni
- 65 CAPITOLO 6
L'IMPORTANZA DEL "GIOCO"
NELLA FASCIA D'ETA' 5-12 ANNI**
- 67 CAPITOLO 7
METODOLOGIA**
 - 7.1 Conduzione e organizzazione delle attività
 - 7.2 Progressione didattica e consigli metodologici
 - 7.3 Come organizzare un torneo
 - 7.4 I materiali didattico-sportivi
- 72 CAPITOLO 8
ASPETTI ORGANIZZATIVI**
 - 8.1 Il reclutamento attraverso l'attività del Volley S3
 - 8.2 La pianificazione dell'attività in ambito territoriale
 - 8.3 La promozione sul territorio
 - 8.4 Principi nella costruzione di una strategia promozionale
 - 8.5 Dalla strategia promozionale alla strategia di fidelizzazione
 - 8.6 La scuola: i progetti scolastici
- 76 LO SPIKE TEAM E I FONDAMENTALI**
- 78 GLOSSARIO**



QR CODE

COME CONSULTARE I VIDEO VOLLEY S3

La trattazione di alcune tematiche di rilievo presenti all'interno di questa pubblicazione, include un'importante novità editoriale: il **Qr-code**.

Grazie a questa etichetta grafica sarà possibile accedere ad alcuni **video di approfondimento**. È possibile leggere i codici QR attraverso qualsiasi Tablet o Smartphone. Occorre solo disporre dell'applicazione: "Lettore di codici QR". Coloro che ne fossero sprovvisti possono collegarsi, attraverso lo Store del proprio device e cercare l'applicazione "Lettore di codici QR".

Il download dell'applicazione è gratuito.

Per visionare i video, occorre aprire, sul proprio Smartphone o Tablet, l'applicazione in grado di leggere il Qr-code, il "Lettore di codici QR", inquadrare il codice QR con la fotocamera del proprio dispositivo e sul display si avvierà, in modo automatico, il video che si vuole visionare.

Alla sola prima visualizzazione, l'utente sarà invitato a registrarsi sul **portale C&M Multimedia**, scegliendo il proprio USER ID (email) e la propria Password, che userà anche successivamente. Effettuato l'accesso, il cliente troverà nel proprio account il contenuto non ancora attivato.

Per attivarlo occorrerà semplicemente inserire nell'apposito spazio, il **codice univoco** (20 caratteri alfanumerici, stampato su un'etichetta collocata sull'ultima pagina del libro).

Ad ogni accesso successivo, sarà possibile visualizzare direttamente i video senza nessuna ulteriore registrazione. Questa procedura fornisce al lettore non solo l'accesso alla "componente digitale" del libro, ma anche la garanzia dell'univocità dei contenuti video dell'autore.

Accedendo al **portale C&M Multimedia**, il lettore entrerà inoltre in un ambiente ricco di contenuti e stimoli per la propria attività sportiva.

È possibile visualizzare i video anche da PC. Per visionare i video tramite un qualunque PC connesso ad internet, è sufficiente andare all'indirizzo <http://servizi.calzetti-mariucci.it/mm/index>, registrarsi (qualora sia la prima visita al sito) oppure fare il login, scegliere AGGIUNGI CODICE LIBRO ed inserire il **codice univoco** (20 caratteri alfanumerici) che si trova su un'etichetta posta all'ultima pagina del libro, e cliccare su Attiva.

In questo modo i video saranno aggiunti nella libreria dell'utente e consultabili da qualsiasi dispositivo in futuro, previo accesso al sito.

PROGETTO VOLLEY S3

La **Federazione Italiana Pallavolo**, come sua tradizione, si rivolge al mondo della scuola con un progetto dinamico, giovane e immediato dal nome **VOLLEY S3**.

IL LOGO

«S» di «SPIKE», che dall'inglese vuol dire «schiacciata»: è il gesto tecnico che il giocatore di pallavolo esegue per colpire la palla e fare punto nel campo avversario.

Con una rete idealmente infinita per unire nazionalità, religioni e culture e per far divertire tutti giocando a pallavolo. 3 sono i tocchi della pallavolo, 3 sono le parole chiave del progetto: SPORT, SQUADRA e SALUTE. Ma non solo...



**ALL TOGETHER
WE CAN SPIKE!**



LUCKY E LO SPIKE TEAM

Un **diverso modo di comunicare**, quello proprio dei ragazzi e dei giovani, costituisce il punto di forza di tutto il sistema, avvalorato dalla presenza di **testimonial importanti quali Andrea Lucchetta** (giocatore di volley Campione del mondo nel 1990) **con Lucky e il suo Spike Team** (i personaggi del cartone animato SPIKE TEAM).

Il percorso semplice - facilitato e adattato a ciascuna fascia di età di riferimento - attraverso la **SCHIACCIATA** vuole **portare i ragazzi a giocare da subito**, con strumenti accattivanti e appositamente predisposti: **palloni, reti, supporti tecnico-didattici, abbigliamento e gadget**.

Non resta che augurarsi che **VOLLEY S3** possa davvero costituire **un'importante opportunità di crescita** dei nostri ragazzi come possibili giocatori di pallavolo, ma soprattutto come **ottimi uomini di domani**.



PRESENTAZIONE

La Federazione Italiana Pallavolo con l'attività del **Volley S3** pone al centro dell'attenzione, nelle attività promozionali, il **DIVERTIMENTO** del bambino.

Le proposte tecnico-metodologiche del **Volley S3** vogliono avviare i "giovani" al gioco della pallavolo in maniera diversa da quanto è stato fatto finora, attraverso un **PERCORSO FORMATIVO** che stravolge l'approccio al nostro sport e che integra e stimola il tradizionale **PERCORSO DIDATTICO**: partire dal "gioco" e dal giocare, per divertirsi e appassionarsi da subito al mondo del volley.

La proposta tecnico-metodologica è costituita dalle seguenti attività:

- **VOLLEY S3**
- **SPIKEBALL**
- **GIOCHI DI AVVIAMENTO ALLA PALLAVOLO**
GIOCHI DIDATTICI
SPIKEBALL TRAINING
- **GIOCHI PER L'ALLENAMENTO DEI FONDAMENTALI**

Il progetto si avvale di **tre concetti** fondamentali:

- il **GIOCO**, attraverso il quale far avvicinare e innamorare i bambini alla pallavolo;
- la **FACILITAZIONE**, che consente a ogni bambino di sperimentare da subito le emozioni del giocare a volley, grazie alla modifica di alcune semplici regole (per esempio, la palla si può "bloccare", può "rimbalzare a terra" e la rete è più "bassa");
- la **FLESSIBILITÀ**, che permette di creare situazioni ottimali in grado di favorire, supportare e gestire le attività del **Volley S3**: è infatti possibile variare la dimensione del campo, l'altezza della rete e il numero di giocatori per squadra in base alle esigenze logistiche e tecniche.

Si basa sulla suddivisione in **3 livelli di gioco**:

- **WHITE**: è consentito bloccare sempre la palla;
- **GREEN**: è consentito bloccare una volta la palla all'interno della singola azione di gioco, escluso per il tocco di rinvio nel campo avversario (nello **Spikeball Green** su terzo tocco è ammesso auto-alzarsi la palla);
- **RED**: non è consentito bloccare la palla.

Questa suddivisione permette un approccio graduale e ponderato agli schemi motori di base espressi da ciascun giocatore.



Il progetto si basa dal punto di vista metodologico sull'**integrazione tra percorso formativo** (in rosso) e **percorso didattico** (in azzurro), in una graduale alternanza che ne potenzia gli effetti: divertirsi e giocare subito, imparando e consolidando nuovi apprendimenti che porteranno man mano a livelli di gioco e di divertimento crescenti.



➔ Percorso formativo (**rosso**)

➔ Percorso didattico (**azzurro**)

Nell'ambito della flessibilità e delle esigenze di ciascuna realtà, ogni Comitato territoriale può strutturare le gare, basandosi sulle indicazioni relative ai "livelli di competenza" e agli "anni di riferimento".

Pertanto, gli incontri di **Volley S3** e di **Spikeball** si possono disputare con un numero di set e punteggio per ogni set (a 15/21/25) variabile a seconda delle esigenze organizzative dei vari tornei, **feste** o concentramenti, dove è possibile effettuare anche incontri a tempo. Il rispetto e la valorizzazione delle diverse realtà territoriali, in questo modo, arricchiscono il progetto stesso, che non viene stravolto ma adattato in base alle esigenze organizzativo-logistiche che si possono presentare.

Le manifestazioni devono caratterizzarsi come **feste**, dove i protagonisti sono i giocatori, non gli adulti; lo *Smart Coach* ha il compito di organizzare e controllare il buon andamento delle attività proposte: non è pertanto l'allenatore che sta a bordo campo, dà indicazioni e chiede timeout, ma è soprattutto l'animatore, il motivatore, il facilitatore.

CAPITOLO 1

LA FIGURA DELLO SMART COACH

1.1 CHI È LO “SMART COACH”?

Con il progetto **Volley S3** nasce la figura dello *Smart Coach*, che ha il compito importante di trasmettere un nuovo modo di intraprendere il percorso formativo per arrivare a giocare a pallavolo attraverso il GIOCO e il DIVERTIMENTO. Lo *Smart Coach* deve essere innanzitutto un **ANIMATORE** e un **MOTIVATORE** capace di coinvolgere tutti i giocatori, farli divertire e appassionare, stimolando il senso di appartenenza al gruppo/squadra e la voglia di apprendere. Alla figura dello *Smart Coach* si associa anche l'importante ruolo di **EDUCATORE**, che accompagna il bambino nel suo percorso di crescita emotiva, fisica e socio-relazionale; inoltre egli deve essere un **FACILITATORE**, creando le condizioni perché il bambino/ragazzo sia protagonista in autonomia nel gioco.

Lo *Smart Coach* ha inoltre il compito di stimolare e arricchire il patrimonio degli schemi motori di base di ciascun giocatore, avvalendosi, qualora ne fosse in possesso, delle proprie competenze specifiche in ambito sportivo, motorio e pallavolistico.



1.2 COME COMUNICA LO SMART COACH

Una buona comunicazione è necessaria per la corretta gestione dei gruppi nell'attività del **Volley S3**. In questa fascia d'età, infatti, il bambino acquisisce capacità logiche significative, che modificano il modo di ragionare e di emozionarsi, e inizia a far maggior uso del pensiero astratto. Nel comunicare le proprie emozioni, il bambino abbandona il linguaggio rivolto a sé stesso e cerca di dare un senso al proprio pensiero. Per comunicare con i bambini è necessario essere espliciti e stimolanti, chiedendo il loro punto di vista, favorendo in essi l'espressione dei ragionamenti, sia per ciò che riguarda il modo di vivere l'attività sportiva, sia per quanto concerne il modo di relazionarsi con l'istruttore e i compagni. È bene pertanto rivolgersi loro utilizzando un linguaggio semplice e periodi del discorso brevi.

Lo *Smart Coach* deve proporsi in modo positivo, dando maggiore rilievo a “ciò che si può fare” ed evitando di porre l'accento in continuazione su “ciò che non si deve fare”. La positività del messaggio trasmette maggiore sicurezza e serenità ai bambini, che devono essere coinvolti in un ambiente ludico attraverso il relazionarsi con essi in modo autorevole, sicuro e giocoso. È importante saper comunicare con efficacia, strutturando una relazione empatica con i bambini, fornendo le istruzioni e le indicazioni più opportune, facilitando l'apprendimento e creando in tal modo un clima di lavoro ottimale. Gli strumenti da utilizzare sono il tono di voce ferma e squillante e l'utilizzo di esempi e immagini, con una sintesi espositiva breve, chiara, immediata e semplice da comprendere.



CAPITOLO 2

IL VOLLEY S3

2.1 CHE COS'È IL VOLLEY S3

Il gioco del Volley S3 segue un percorso didattico che rispetta le regole dell'apprendimento “dal facile al difficile” e “dal semplice al complesso”.

La progressione didattica prevede la suddivisione in **3 livelli di abilità crescente**:

il livello base “**WHITE**”, per i più piccoli e per i meno esperti;

Il livello intermedio “**GREEN**”, per cominciare ad apprendere le dinamiche e le tecniche del Volley S3;

Il livello avanzato “**RED**”, che utilizza le stesse dinamiche e tecniche della pallavolo dei grandi.

La suddivisione in **tre livelli** consente allo *Smart Coach* la composizione di gruppi omogenei per capacità oppure eterogenei, per favorire l'integrazione tra giocatori con diversi livelli di abilità. Ne deriva una maggiore rapidità nell'organizzazione delle squadre e la struttura per “livelli di competenza” determina nei bambini e ragazzi una motivazione a migliorarsi e salire dal “**WHITE**” al “**GREEN**” e al “**RED**”.

Il **Volley S3** ha la stessa struttura del gioco della pallavolo: battuta, ricezione, alzata, attacco, muro e difesa. La conquista del punto avviene ogni volta che la palla cade a terra nel campo avversario o si commette un errore.

La facilitazione permette di sostituire i fondamentali con il blocco e il lancio della palla, consentendo anche ai bambini di giocare subito.

Nei tre livelli è possibile giocare con un **numero variabile di giocatori** (1vs1, 2vs2, 3vs3) e diverse dimensioni del campo.



2.2 VOLLEY S3 WHITE

2.2.1 REGOLE DI GIOCO

Livello in cui è consentito bloccare sempre la palla.

Il livello White si avvale del concetto di facilitazione, riducendo quasi tutte le richieste tecniche a vantaggio di situazioni semplici e che danno continuità al gioco, così da sviluppare le capacità motorie e i presupposti necessari all'apprendimento delle tecniche di base.

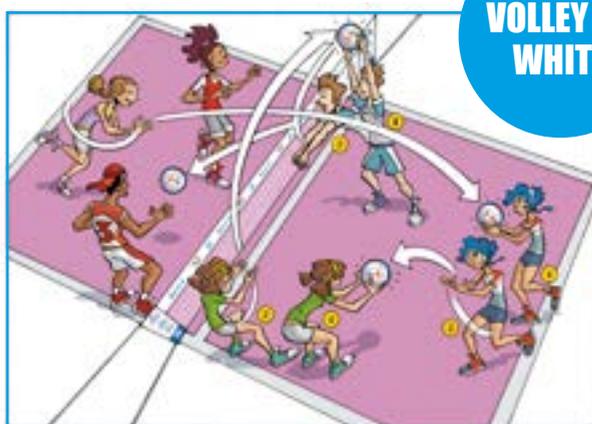
Il lancio nella battuta può essere eseguito in forma libera, senza nessuna richiesta specifica per favorire l'inizio del gioco.

In fase di ricezione, il blocco della palla consente una maggiore attenzione alla traiettoria, non essendo richiesto il controllo della palla attraverso un gesto tecnico.

L'alzata con il lancio verso l'alto aiuta la finalizzazione dell'intera azione di gioco ed è propedeutica all'alzata.

L'attacco in questo livello di gioco va interpretato nel senso più ampio del termine, ovvero con qualsiasi gesto, in forma libera.

Rotazione obbligatoria ogni volta che si acquisisce il diritto al servizio.



Guarda il video
REGOLE DI GIOCO
del Volley S3 White

- **Battuta:** si effettua con un lancio libero a una mano o due mani da dentro o fuori campo verso il campo avversario.
- **Ricezione:** dopo il blocco della palla, si effettua con un lancio dal basso verso l'alto, a due mani, verso il compagno.
- **Alzata:** dopo il blocco della palla, si effettua con un lancio dal basso verso l'alto, a due mani, verso il compagno.
- **Attacco:** dopo il blocco della palla, si effettua con un lancio a una o due mani verso il campo avversario.

2.2.2 LA DIDATTICA

Il Volley S3 è il gioco che inizia sempre con la battuta.

Il livello White del Volley S3 si avvale delle forme di facilitazione previste dal Progetto: ovvero la possibilità di bloccare la palla e la possibilità di lancia-la, limitando così le richieste tecniche, di difficile controllo esecutivo, a vantaggio di situazioni semplici che garantiscano continuità e dinamismo al gioco; in questo modo sarà possibile perseguire, giocando, anche un adeguato sviluppo delle capacità motorie e dei presupposti motori e comportamentali, necessari all'apprendimento delle tecniche di base.



Guarda il video
LA DIDATTICA
del Volley S3 White

Battuta

In questo livello di gioco la battuta sarà eseguita tramite un lancio della palla nel campo avversario. Il lancio nella battuta può essere eseguito in forma libera, senza nessuna richiesta specifica, in modo da garantire sempre l'inizio del gioco. Il passo che accompagna il lancio e il conseguente ingresso in campo danno qualità e direzione alla traiettoria della palla.

Ricezione

Nella ricezione, la possibilità di bloccare la palla consente maggiore attenzione alla traiettoria del lancio avversario, proprio perché non è richiesto il caratteristico controllo del rimbalzo della palla attraverso un gesto tecnico. È importante sollecitare costantemente la ricerca di frontalità sia alla traiettoria in entrata, dal lancio di battuta da parte dell'avversario, che a quella in uscita, verso il compagno.

Alzata

L'alzata, eseguita con un lancio dal basso verso l'alto, facilita la finalizzazione dell'azione di gioco ed è propedeutica alla traiettoria che successivamente diventerà un'alzata vera e propria. Anche nell'esecuzione del lancio d'alzata va ricercata la frontalità, sia alla traiettoria in entrata, dalla ricezione del compagno, che a quella in uscita, verso lo schiacciatore.

Attacco

L'attacco, in questo livello di gioco, va interpretato nel senso più ampio del termine, ovvero va consentita una qualsiasi modalità esecutiva, sollecitando preferibilmente un lancio effettuato da sopra la testa a braccia distese, con traiettoria verso il basso, indirizzata nel campo avversario, preferibilmente a colpire le zone libere: in tal modo, l'obiettivo deve essere da subito la conquista del punto.



2.2.3 FORMULE DI GIOCO

1vs1

La formula di gioco 1vs1 facilita lo sviluppo della coordinazione oculo-manuale e di importanti presupposti della motricità, quali la lateralità e la gestione dello spazio; consente inoltre un approccio facilitato e propedeutico all'apprendimento delle tecniche di base. La progressione didattica del gioco 1vs1 consiste nel passare dalla continuità al gioco competitivo. L'inserimento della competizione è importante per sviluppare sia la capacità di anticipazione che le tecniche di intervento per impedire che la palla vada a terra, iniziale concetto di difesa.

2vs2

La formula 2vs2 a due tocchi facilita lo sviluppo della capacità di orientamento e la gestione degli spazi di competenza individuali; introduce progressivamente al gioco di squadra. L'opportunità del passaggio al compagno contribuisce allo sviluppo di uno spirito collaborativo. La progressione didattica pone attenzione all'idea di un attacco prossimo alla rete affinché l'azione risulti competitiva rispetto al tentativo di difesa avversario, per passare, in questo modo, dalla continuità alla competizione.

3vs3

Il gioco 3vs3 induce la capacità di organizzare un'azione di gioco completa, avvalendosi della possibilità di bloccare sempre la palla. La presenza dei tre tocchi deve essere funzionale al lancio d'attacco che, in assenza di gestualità tecnica, attraverso iniziative individuali, può consentire lo sviluppo del pensiero tattico. Sono da stimolare i tre passaggi per incentivare la collaborazione e il sentirsi ciascuno protagonista nella conquista del punto.



Guarda il video
FORMULE DI GIOCO
del Volley S3 White



2.3 VOLLEY S3 GREEN

2.3.1 REGOLE DI GIOCO

Livello in cui è consentito bloccare una volta la palla, fatta esclusione per il tocco di rinvio nel campo avversario.

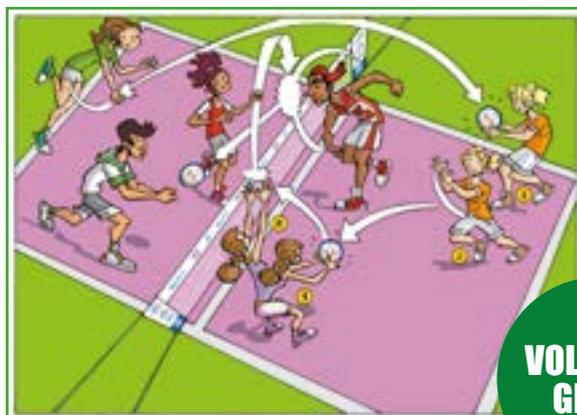
Il livello Green rappresenta il passaggio da un gioco ludico-motorio a un gioco strutturato. Si utilizzano le tecniche base della pallavolo, come il palleggio e il bagher, passando da quello facilitato a quello diretto.

La battuta deve essere eseguita con un colpo sulla palla dal basso, effettuato con mano aperta o chiusa da fuori campo. Nel primo tocco così come nel secondo, si procede dal blocco della palla al bagher o al palleggio. Attraverso la facilitazione e applicando il concetto di progressività, si incentiva il passaggio diretto al compagno. Nell'attacco si introduce il concetto di attacco del campo avversario: i colpi da incentivare sono dunque quelli del pallonetto a una mano e della schiacciata, sempre nel rispetto delle capacità motorie acquisite.

Rotazione obbligatoria ogni volta che si acquisisce il diritto al servizio.



Guarda il video
REGOLE DI GIOCO
del Volley S3 Green



- **Battuta:** si effettua con una battuta dal basso, da fuori campo, verso il campo avversario.
- **Ricezione:** si effettua in bagher o palleggio diretto o facilitato (esecuzione del palleggio o del bagher dopo un auto-lancio della palla, a due mani, dal basso verso l'alto).
- **Alzata:** si effettua in palleggio o bagher diretto o facilitato (sempre che nel primo tocco la palla non sia già stata bloccata) verso il compagno.
- **Attacco:** si effettua con un attacco libero verso campo avversario (non è consentito bloccare la palla).

2.3.2 LA DIDATTICA

Il Volley S3 è il gioco che inizia sempre con la battuta.

Il livello Green del Volley S3 limita ad una sola volta la possibilità di utilizzare le facilitazioni e determina il passaggio da un'espressione ludico-motoria a un gioco con una struttura e con caratteristiche sequenze motorie. Si utilizzano le tecniche base della pallavolo, come il palleggio ed il bagher, passando da forme esecutive facilitate a forme imitative del gesto dei grandi giocatori.



Guarda il video
LA DIDATTICA
del Volley S3 Green

Battuta

La battuta deve essere eseguita con un colpo sulla palla dal basso, effettuato da fuori la linea di fondo campo, con la mano aperta o chiusa. Per consentire il controllo della palla e dare direzione al colpo è necessario porre attenzione a tre aspetti:

- il busto inclinato;
- assecondare il colpo con un passo avanti;
- completare l'azione con l'ingresso in campo in una sequenza motoria continua e fluida.

Ricezione

Nel Volley S3 Green, la possibilità di bloccare la palla è riferibile sia al primo tocco, per favorire l'esecuzione dell'alzata che al secondo tocco, per favorire l'esecuzione dell'attacco. La ricezione, sia con il tocco che facilitata, dovrà sperimentare le tecniche di palleggio e bagher. Nella ricezione con il tocco diretto è opportuno sollecitare l'utilizzo del bagher frontale, ponendo adeguata attenzione all'atteggiamento delle braccia e all'azione del piano di rimbalzo.

Alzata

L'alzata può essere effettuata con un bagher o palleggio diretto o eseguito dopo aver bloccato la palla (nel caso non sia già stata bloccata sul primo tocco).

La progressività metodologica suggerisce di incentivare l'utilizzo del passaggio diretto al compagno tramite l'alzata in palleggio.

Per mettere il compagno in condizione di attaccare efficacemente e con un gesto ampio, l'alzata non dovrà risultare troppo vicino alla rete. Nell'esecuzione del palleggio d'alzata si reputa corretto favorire la frontalità alla zona da cui verrà sferrato l'attacco.

Attacco

Nell'attacco del livello Green si sperimenta il concetto di attacco del campo avversario: i colpi da incentivare sono la schiacciata e il pallonetto ad una mano, sempre nel rispetto del livello di abilità motoria individuale.

Nella schiacciata, il colpo dovrà essere effettuato con la mano aperta, lasciando efficacemente la palla e con il braccio disteso verso l'alto; tale obiettivo richiede di impostare subito in modo corretto la tecnica del colpo d'attacco.

2.3.3 FORMULE DI GIOCO

2vs2

Nella formula di gioco 2vs2, la facilitazione esecutiva e la progressività metodologica, consentono la sperimentazione dell'utilizzo delle tecniche nei fondamentali di gioco. I tre passaggi diventano importanti per creare le migliori condizioni per sferrare l'attacco, sviluppandone padronanza esecutiva e tattica: tale padronanza stimola ulteriore motivazione all'apprendimento, e conferisce dinamismo al gioco. Come principale espressione tecnica del colpo di attacco è da intendersi la schiacciata, ma la possibilità di usare il pallonetto, nelle situazioni difficili o per iniziativa personale, costituisce una utile soluzione tattica. La suddetta modalità di gioco suggerisce di prestare attenzione all'impostazione adeguata e corretta della difesa, non necessariamente per quanto concerne la scelta delle tecniche, ma soprattutto per acquisire un atteggiamento volitivo, consono alla richiesta del gioco.

3vs3

Con la formula di gioco 3vs3 sarà possibile sviluppare la capacità di gestire gli spazi di competenza e di scegliere opportunamente le tecniche da eseguire. La suddetta modalità di gioco consente di valutare la capacità di costruire l'azione di gioco completa; essa deve avere sempre come obiettivo la realizzazione del punto tramite, principalmente, una schiacciata forte o, in alternativa, tramite un pallonetto tattico.



Guarda il video
FORMULE DI GIOCO
del Volley S3 Green



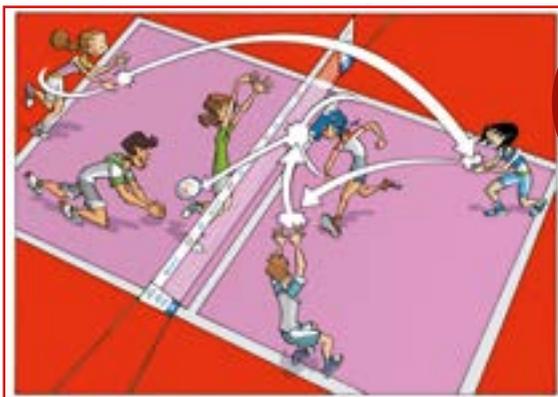
2.4 VOLLEY S3 RED E VOLLEY S3 UNDER 12

2.4.1 REGOLE DI GIOCO

Livello in cui non è consentito bloccare la palla.

Nel livello Red si arriva al vero Volley S3, un gioco dinamico che utilizza le tecniche della pallavolo. La battuta verrà effettuata dal basso da fuori campo, la ricezione in palleggio o bagher, l'alzata è diretta e l'attacco potrà essere eseguito con una schiacciata o un pallonetto.

Rotazione obbligatoria ogni volta che si acquisisce il diritto al servizio.



**VOLLEY S3
RED
+ VOLLEY S3
UNDER 12**



Guarda il video
REGOLE DI GIOCO
del Volley S3 RED

- **Battuta:** si effettua con una battuta dal basso, da fuori campo, verso il campo avversario.
- **Ricezione:** si effettua in bagher o palleggio diretto verso il compagno.
- **Alzata:** si effettua in palleggio o bagher diretto verso il compagno.
- **Attacco:** si effettua con un attacco libero verso il campo avversario.
- **Muro:** incentivare l'esecuzione del muro sull'attacco avversario.



2.4.2 LA DIDATTICA

Il Volley S3 è il gioco che inizia sempre con la battuta.

Nel Volley S3 Red si concretizza il gioco dinamico che imita e utilizza le tecniche della pallavolo.



Guarda il video
LA DIDATTICA
del Volley S3 RED

Battuta

La battuta deve essere effettuata dal basso e da fuori campo e deve sempre avere un obiettivo.

Ricezione

La ricezione deve essere effettuata in bagher o in palleggio e la sua traiettoria deve favorire l'intervento dell'alzatore.

Alzata

L'alzata dovrà servire l'attaccante in quel momento più pronto; in attacco va sempre incentivato l'utilizzo della schiacciata.

Muro

In questo livello è indicato introdurre l'utilizzo del muro per coadiuvare la difesa; l'attaccante che affronta il muro, prende progressivamente coscienza della sua presenza, della possibilità di utilizzarlo per fare punto e degli spazi lasciati liberi dalla difesa.

Attacco

L'attacco in questo livello deve sempre avere come obiettivo la conquista del punto.

2.4.3 FORMULE DI GIOCO

2vs2

La formula di gioco 2vs2 costituisce uno strumento didattico fondamentale perché consente un elevato numero di tocchi e accelera lo sviluppo delle qualità tecniche individuali e della capacità di gioco. La costruzione dell'azione deve costantemente tendere, tramite l'attacco, alla ricerca del punto. Questo obiettivo consente un ulteriore passo avanti nella capacità di anticipazione e, nell'azione difensiva, un'efficace approccio didattico alle varie tecniche di recupero: ad esempio, gli interventi in caduta, i recuperi ad una mano e le difese in palleggio.

3vs3

Con la suddetta formula le tecniche trovano la più opportuna collocazione nelle sequenze di gioco, consentendo la sperimentazione dei principi tattici. Giocare in tre consente di organizzare le competenze personali introducendo i primi concetti di collegamento tra muro e difesa; nella gestione dell'attacco sarà possibile insegnare i primi criteri di scelta del colpo da eseguire, valutando se preferire una schiacciata o un pallonetto; l'osservazione del gioco avversario suggerirà specifiche modalità di lettura dell'azione positiva e dell'azione negativa con le conseguenti anticipazioni e i relativi sviluppi tattici.



Guarda il video
FORMULE DI GIOCO
del Volley S3 RED



GIOCO: "VOLLEY S3"

TIPOLOGIA DI GIOCO	AVVIO DEL GIOCO	1° TOCCO	2° TOCCO	ATTACCO
Volley S3 White	Lancio dal basso	È sempre consentito bloccare la palla		Blocco e attacco
Volley S3 Green	Battuta dal basso	È consentito bloccare la palla una sola volta		Attacco libero
Volley S3 Red	Battuta dal basso	Non è consentito bloccare la palla		Attacco libero
Volley S3 Under 12	Battuta dal basso	Non è consentito bloccare la palla		Attacco libero



caratteristiche tecniche del VOLLEY S3

	ATTIVITÀ SOCIETÀ SPORTIVE (anni di riferimento)	ATTIVITÀ SCOLASTICA	NUMERO GIOCATORI IN CAMPO (consigliato)	DIMENSIONE METÀ CAMPO (misure consigliate)	ALTEZZA RETE CONSIGLIATA	PALLONI DI GARA
Volley S3 White	5-6-7 anni	1 ^a - 2 ^a classe scuola primaria	1vs1 2vs2 3vs3	4,5 m x 4,5 m	1,60 m	Mikasa MVA123L Mikasa SKV5
Volley S3 Green	7-8-9 anni	3 ^a - 4 ^a classe scuola primaria	2vs2 3vs3	4,5 m x 4,5 m	1,70 m	Molten 2200 light weight 160-180 g Molten 2200 light weight 230-250 g Erreà VER8P light 230-250 g
Volley S3 Red	9-10-11-12 anni	5 ^a classe scuola primaria 1 ^a classe scuola secondaria I grado	2vs2 3vs3	4,5 m x 4,5 m	1,80 m	Spalding eva white green volley 17 160-180 g Spalding eva red yellow volley 24 230-250 g
Volley S3 Under 12		2 ^a - 3 ^a classe scuola secondaria di I grado	2vs2 3vs3	6 m x 6 m	2,00 m	Allsix V100 SOFT 200-220 g Allsix V100 SOFT 230-250 g
Volley S3 Under 12		5 ^a classe scuola primaria 1 ^a classe scuola secondaria I grado	4vs4 6vs6	6x6 m 8x8 m	1,90 m	Allsix V100 SOFT 200-220 g Allsix V100 SOFT 230-250 g

CAPITOLO 3

LO SPIKEBALL

3.1 COS'È LO SPIKEBALL

Lo **SPIKEBALL** è il gioco della **SCHIACCIATA**: una proposta didattica della Federazione Italiana Pallavolo volta ad avvicinare alla pratica i più giovani. Immediata e coinvolgente, partendo dal gesto più rappresentativo e vigoroso della pallavolo, rivoluziona il percorso di apprendimento mettendo lo Spikeball al centro della programmazione formativa: l'attacco e l'attaccare il campo avversario diventano il momento centrale dell'attività svolta.

Il percorso didattico che ne consegue parte dal "gioco individuale", nel quale si apprendono dinamiche e regole, per poi evolversi in "gioco di squadra", all'interno del quale si esaltano lo spirito di collaborazione e la capacità di organizzarsi per un obiettivo comune.

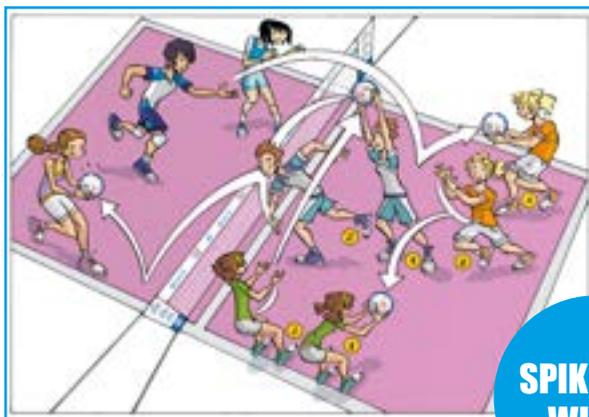
"IL GIOCO", proprio perché immediato, non richiede alcuna preparazione specifica, se non la conoscenza del gioco stesso, e incentiva la conquista del punto per meriti propri.

"LA FACILITAZIONE", perché la palla può rimbalzare a terra anche più volte, può essere bloccata e passata al compagno e si può farlo anche con un semplice lancio a due mani.

"LA FLESSIBILITÀ", perché può essere giocato dall'1vs1 al 2vs2, al 3vs3 fino a un numero di giocatori per squadra definito dal numero totale dei giocatori.

È suddiviso, in base alle abilità di ciascun giocatore, in **tre livelli**, **"WHITE"**, **"GREEN"** e **"RED"**, che consentono di sviluppare un percorso didattico dinamico, divertente e altamente formativo e soprattutto propedeutico al Volley S3.

Per tutte le tipologie di gioco rotazione obbligatoria ogni volta che si acquisisce il diritto all'attacco di avvio dell'azione di gioco.



**SPIKEBALL
WHITE**



Guarda il video
REGOLE DI GIOCO
dello Spikeball White

3.2 SPIKEBALL WHITE

3.2.1 REGOLE DI GIOCO

Livello in cui è consentito bloccare sempre la palla.

- **Attacco (avvio del gioco):** si effettua con lancio d'attacco da sopra il capo verso il campo avversario e può essere eseguito a una o due mani facendo passare la palla sopra la rete.
- **Difesa:** la palla che arriva dal campo avversario può rimbalzare ed essere bloccata e passata con un lancio dal basso verso l'alto, a due mani, al compagno, che la blocca e sceglie se effettuare un'alzata o attaccare lui stesso il campo avversario.
- **Alzata:** dopo il blocco della palla, si effettua con un lancio dal basso verso l'alto, a due mani, verso il compagno.
- **Attacco:** si effettua con un lancio a una o due mani, da sopra il capo, verso il campo avversario, facendo passare la palla sopra la rete.

3.2.2 LA DIDATTICA

Lo Spikeball è il gioco che inizia sempre con la schiacciata.



Guarda il video
LA DIDATTICA
dello Spikeball
White

Attacco

L'attacco che dà l'avvio al gioco è effettuato con un lancio a due mani: in questo modo il bambino conosce e sperimenta lo spazio di gioco a rete, le dimensioni del campo e le possibili traiettorie di attacco.

Difesa

Il rimbalzo a terra faciliterà l'intervento da parte della difesa che avrà, in questo modo, più tempo per recuperare la palla.

Alzata

Il secondo tocco, ossia l'alzata, dovrà mettere l'attaccante nella migliore condizione per la realizzazione della schiacciata.

Attacco

La schiacciata, che rappresenta l'elemento tecnico più importante del gioco, eseguita sempre con il lancio a due mani da sopra la testa, deve essere finalizzata sempre alla ricerca del punto.

3.2.3 FORMULE DI GIOCO

1vs1

Lo Spikeball giocato con la formula 1vs1 facilita lo sviluppo della coordinazione oculo-manuale e di importanti presupposti della motricità, quali la lateralità e la gestione dello spazio; consente inoltre un primo approccio all'apprendimento delle tecniche di base. La progressione didattica del gioco 1vs1 consiste nel passare dalla continuità al gioco competitivo. L'inserimento della competizione è importante per sviluppare sia la capacità di anticipazione che un primo approccio al concetto di difesa.

2vs2 a due tocchi

La formula 2vs2 a due tocchi facilita lo sviluppo della capacità di orientamento e la gestione degli spazi di competenza individuali; introduce progressivamente al gioco di squadra. L'opportunità del passaggio al compagno contribuisce allo sviluppo di uno spirito collaborativo. La progressione didattica, nel gioco, consiste nel portare l'attacco vicino a rete e passare, in questo modo, dalla continuità alla competizione. La difesa e l'attacco, elementi costanti di questa modalità di gioco, esprimono progressivamente le prime finalità tattiche.

3vs3

Il gioco 3vs3 induce la capacità di organizzare un'azione di gioco completa, avvalendosi delle forme di facilitazione motoria concesse dalla flessibilità delle regole: il rimbalzo dell'attacco avversario e la possibilità di bloccare sempre la palla. La presenza dei tre tocchi deve essere funzionale al lancio d'attacco che, in assenza di gestualità tecnica, attraverso iniziative individuali, può consentire lo sviluppo del pensiero tattico. Sono da stimolare i tre passaggi per incentivare la collaborazione e il sentirsi ciascuno protagonista nella conquista del punto.



Guarda il video
FORMULE DI GIOCO
dello Spikeball White



3.3 SPIKEBALL GREEN

3.3.1 REGOLE DI GIOCO

Livello in cui è consentito bloccare una volta la palla all'interno della singola azione di gioco.



Guarda il video
REGOLE DI GIOCO
dello Spikeball Green

- **Attacco (avvio del gioco):** si effettua con auto-lancio a due mani dal basso verso l'alto e successiva schiacciata verso il campo avversario, facendo passare la palla sopra la rete.
- **Difesa:** la palla che arriva dal campo avversario può rimbalzare ed essere poi passata con un bagher o un palleggio diretto o facilitato al compagno, il quale può scegliere se effettuare un'alzata o attaccare lui stesso il campo avversario.
- **Alzata:** si effettua con un palleggio o un bagher diretti (o facilitati nel caso in cui la palla non sia stata bloccata sul primo tocco) verso il compagno.
- **Attacco:** si effettua con un attacco diretto o a seguito di auto-alzata (facilitazione a uso esclusivo dello Spikeball Green, senza che questa venga conteggiata come tocco bloccato) verso il campo avversario, facendo passare la palla sopra la rete.
- **Muro:** incentivare l'esecuzione del muro sull'attacco avversario.

3.3.2 LA DIDATTICA

Lo Spikeball è il gioco che inizia sempre con la schiacciata.

Lo Spikeball Green è il livello in cui è consentito bloccare la palla una volta sola. Nel suddetto livello, il bloccare la palla è possibile o nel primo o nel secondo tocco, e si potrà attaccare sia con un colpo diretto che con un colpo a seguito di auto-alzata: tutto ciò per agevolare la costruzione e la finalizzazione delle azioni di gioco.



Guarda il video
LA DIDATTICA
dello Spikeball Green

Attacco

L'attacco che dà l'avvio all'azione di gioco deve avere finalità tattiche e cercare le zone libere del campo avversario.

Difesa

In questo modo, in difesa, i tempi per adattarsi alle varie situazioni diminuiscono notevolmente, si sviluppa ulteriormente la capacità di anticipazione e la motricità, necessario presupposto per la qualità del tocco successivo.

Alzata

L'alzata dello Spikeball Green deve essere sempre orientata in prossimità della rete, per consentire un attacco efficace.

Attacco

L'attacco, infine, deve essere vario nella scelta dei colpi, vario nelle direzioni e nella profondità delle traiettorie e incisivo nella potenza.

3.3.3 FORMULE DI GIOCO

2vs2 con palla bloccata al primo tocco “versione facilitata”

È una caratteristica dello Spikeball la possibilità di bloccare la palla al terzo tocco nella sua versione facilitata: questo per agevolare inizialmente la possibilità di effettuare comunque la schiacciata. Questa palla bloccata non deve essere conteggiata ai fini del rispetto della regola principale dello Spikeball Green.

2vs2 con palla bloccata al primo tocco

La possibilità di bloccare la palla al primo tocco facilita l'alzata, agevolando la gestione della corretta frontalità sia alla traiettoria in entrata che a quella in uscita. Nella formula 2vs2, usufruendo delle forme di facilitazione, e nel rispetto di una adeguata progressività, si sperimenta l'utilizzo delle tecniche nei fondamentali di gioco. I tre passaggi diventano importanti per agevolare l'attacco, fondamentale che identifica la pallavolo, stimolando la motivazione all'apprendimento, e garantisce dinamismo al gioco. Come principale espressione tecnica del colpo di attacco è da intendersi la schiacciata, ma la possibilità di usare il pallonetto, nelle situazioni difficili o per iniziativa personale, costituisce una utile soluzione tattica. La suddetta modalità di gioco suggerisce di prestare attenzione all'impostazione adeguata e corretta della difesa, non necessariamente per quanto concerne la scelta delle tecniche, ma soprattutto per acquisire un atteggiamento volitivo, consono alla richiesta del gioco.

3vs3 con palla bloccata al primo tocco

Con la formula di gioco 3vs3 sarà possibile sviluppare la capacità di gestire gli spazi di competenza e di scegliere opportunamente le tecniche da eseguire. La suddetta modalità di gioco suggerisce di prestare molta attenzione alla costruzione dell'azione di gioco che deve avere sempre come obiettivo la realizzazione del punto tramite, principalmente, una schiacciata forte o, in alternativa, tramite un pallonetto tattico.

2vs2 con palla bloccata al secondo tocco

Il blocco al secondo tocco consente di stabilizzare l'azione di gioco dopo un intervento di difesa e di servire nelle migliori condizioni l'attaccante, per realizzare il punto colpendo sempre le zone libere del campo avversario.

3vs3 con palla bloccata al secondo tocco

Anche nel gioco 3vs3, la possibilità di bloccare la palla al secondo tocco consente di stabilizzare l'azione di gioco dopo la difesa, garantendo all'attaccante di schiacciare sempre nelle migliori condizioni. In questo modo, il fondamentale attacco, in particolare tramite la tecnica della schiacciata, trova adeguata centralità nel programma didattico.



**SPIKEBALL
GREEN**



Guarda il video
FORMULE DI GIOCO
dello Spikeball Green

3.4 SPIKEBALL RED

3.4.1 REGOLE DI GIOCO

Livello in cui non è consentito bloccare la palla.

Per quanto riguarda questo livello di gioco, è possibile inserire degli accorgimenti metodologici che facilitino lo svolgersi dell'azione (per esempio: l'attacco deve rimbalzare dentro una determinata zona del campo).



Guarda il video
REGOLE DI GIOCO
dello Spikeball Red

- **Attacco (avvio del gioco):** si effettua con auto-alzata e schiacciata verso il campo avversario, facendo passare la palla sopra la rete.
- **Difesa:** la palla che arriva dal campo avversario può rimbalzare ed essere poi passata con un bagher o un palleggio diretto al compagno, il quale respinge al volo scegliendo se effettuare un'alzata o attaccare lui stesso il campo avversario.
- **Alzata:** si effettua con un palleggio o con un bagher diretto verso il compagno.
- **Attacco:** si effettua con una schiacciata diretta verso il campo avversario, facendo passare la palla sopra la rete.
- **Muro:** incentivare l'esecuzione del muro sull'attacco avversario.

3.4.2 LA DIDATTICA

Lo Spikeball è il gioco che inizia sempre con la schiacciata.

Lo Spikeball Red è il livello in cui non è consentito bloccare la palla. Questo livello rappresenta il gioco dello Spikeball, completo di ogni elemento, gioco dinamico in cui la ricerca del punto pone costantemente al centro dell'azione la tecnica che identifica il gioco: la schiacciata.



Guarda il video
LA DIDATTICA
dello Spikeball Red

Nella formula Spikeball Red 3vs3, la struttura del gioco evidenzia **due sequenze** complementari ma metodologicamente differenziabili:

- la prima sequenza parte con l'attacco avversario e pone attenzione alla difesa e all'alzata. In essa è possibile sviluppare il collegamento tra difesa e alzata, elementi essenziali per l'impostazione di un'efficace azione d'attacco;
- la seconda, parte dal collegamento tra l'alzata e l'attacco a cui si contrappone il muro avversario. In questo modo si sviluppa la tattica del colpo d'attacco, per la prima volta contrapposto al muro, ossia ad un ostacolo da superare.

Nell'azione di muro, le mani sono protese alla ricerca del contatto con la palla.

3.4.3 FORMULE DI GIOCO

2vs2 attacco con i piedi a terra

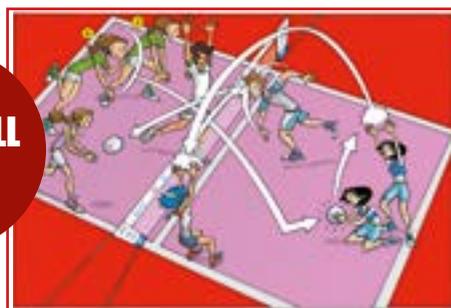
La formula di gioco 2vs2 costituisce uno strumento didattico fondamentale perché consente un elevato numero di tocchi e accelera lo sviluppo delle qualità tecniche individuali e della capacità di gioco. La costruzione dell'azione deve costantemente tendere, tramite l'attacco, alla ricerca del punto. Questo obiettivo consente un ulteriore passo avanti nella capacità di anticipazione e, nell'azione difensiva, un'efficace approccio didattico alle varie tecniche di recupero: ad esempio, gli interventi in caduta, i recuperi ad una mano e le difese in palleggio.

3vs3 con attacco in salto più muro

Lo Spikeball Red 3vs3 introduce le specifiche dinamiche del gioco Volley S3. Con la suddetta formula le tecniche trovano la più opportuna collocazione nelle sequenze di gioco, consentendo la sperimentazione dei principi tattici. Giocare in tre consente di organizzare le competenze personali introducendo i primi concetti di collegamento tra muro e difesa; nella gestione dell'attacco sarà possibile insegnare i primi criteri di scelta del colpo da eseguire, valutando se preferire una schiacciata o un pallonetto; l'osservazione del gioco avversario suggerirà specifiche modalità di lettura dell'azione positiva e dell'azione negativa con le conseguenti anticipazioni e i relativi sviluppi tattici.



Guarda il video
FORMULE DI GIOCO
dello Spikeball Red



GIOCO: "SPIKEBALL"

TIPOLOGIA DI GIOCO	AVVIO DEL GIOCO	1° TOCCO	2° TOCCO	ATTACCO
Spikeball White	Lancio di attacco a 1 o 2 mani	È consentito il rimbalzo della palla che arriva dal campo avversario. È sempre consentito bloccare la palla tra i due tocchi		Lancio di attacco a 1 o 2 mani
Spikeball Green	Schiacciata con autoalzata	È consentito il rimbalzo della palla che arriva dal campo avversario. È consentito bloccare la palla massimo 1 volta tra i due tocchi		Attacco diretto a 1 mano o con autoalzata*
Spikeball Red	Schiacciata con autoalzata	È consentito il rimbalzo della palla che arriva dal campo avversario. Non è consentito bloccare la palla		Attacco diretto a 1 mano

*facilitazione a uso esclusivo dello Spikeball Green



caratteristiche tecniche dello SPIKEBALL

	ATTIVITÀ SOCIETÀ SPORTIVE (anni di riferimento)	ATTIVITÀ SCOLASTICA	NUMERO GIOCATORI IN CAMPO (consigliato)	DIMENSIONE METÀ CAMPO (misure consigliate)	ALTEZZA RETE CONSIGLIATA	PALLONI DI GARA
Spikeball White	5-6-7 anni	1 ^a -2 ^a classe scuola primaria	1vs1 2vs2 3vs3	4,5 m (larghezza) X 5 m (lunghezza)	Altezza media spalle bambino (da 100 a 120 cm)	<i>Mikasa MVA123L</i> <i>Mikasa SKV5</i> <i>Molten 2200 light weight 160-180 g</i>
Spikeball Green	7-8-9 anni	3 ^a -4 ^a classe scuola primaria	2vs2 3vs3	4,5 m (larghezza) X 6 m (lunghezza)	Altezza media spalle bambino (da 110 a 130 cm)	<i>Molten 2200 light weight 230-250 g</i> <i>Erreà VER8P light 230-250 g</i> <i>Spalding eva white green volley 17 160-180 g</i>
Spikeball Red	9-10-11-12 anni	5 ^a classe scuola primaria 1 ^a classe scuola secondaria I grado	2vs2 3vs3	4,5 m (larghezza) X 7 m (lunghezza)	Altezza media spalle bambino (da 120 a 140 cm)	<i>Spalding eva red yellow volley 24 230-250 g</i> <i>Allsix V100 SOFT 200-220 g</i>
		2 ^a -3 ^a classe scuola secondaria di I grado	2vs2 3vs3	4,5 m (larghezza) X 8 m (lunghezza)		<i>Allsix V100 SOFT 230-250 g</i>

CAPITOLO 4

I GIOCHI

Il progetto **Volley S3** vuole avviare al gioco della pallavolo in maniera diversa, avvalendosi di tre concetti fondamentali:

- il **GIOCO**: attraverso la proposta non di esercizi ma di attività ludiche;
- la **FACILITAZIONE**: con le modifiche di alcune regole cardine della pallavolo il gioco sarà più immediato;
- la **FLESSIBILITÀ**: il numero di giocatori per squadra sarà determinato dal numero di bambini/ragazzi che partecipano all'attività, dal numero di palloni che si avranno a disposizione e dall'obiettivo che si intende raggiungere.

Pertanto nella proposta metodologica del percorso formativo indirizzato alla pratica del **Volley S3** troviamo:

- **i giochi di avviamento alla pallavolo** (cap. 4.1):
 - giochi didattici
 - Spikeball training
- **i giochi per l'allenamento dei fondamentali** (cap. 4.2)
- **lo Spikeball** (cap. 3).

Sono tutti giochi che hanno il compito di accompagnare l'esperienza formativa del bambino in un percorso di acquisizione di competenze che lo rendano in grado di apprendere divertendosi, aumentando il livello di autostima e di motivazione alla pratica sportiva.



4.1 GIOCHI DI AVVIAMENTO ALLA PALLAVOLO: GIOCHI DIDATTICI

Sono “giochi propedeutici” che contribuiscono all’acquisizione di elementi indispensabili per l’apprendimento e lo sviluppo della pallavolo. Stimolano la percezione e la gestione dello spazio, la conoscenza e il controllo del proprio corpo e della palla, facilitano l’apprendimento e il rispetto delle regole, accompagnando il bambino nel passaggio dal gioco individuale a quello di squadra, promuovendo i valori della socializzazione, della tolleranza, dell’inclusione e del fair play.

PROVIAMO A...



Livello 1
Durata 10'

OBIETTIVI

orientamento
spazio-temporale

coordinazione
oculo-manuale
e oculo-podalica

MATERIALI

palle **SpikePromo**
(possibilmente una
per bambino o per
piccoli gruppi)

CAMPO DI GIOCO

spazio libero

NUMERO GIOCATORI

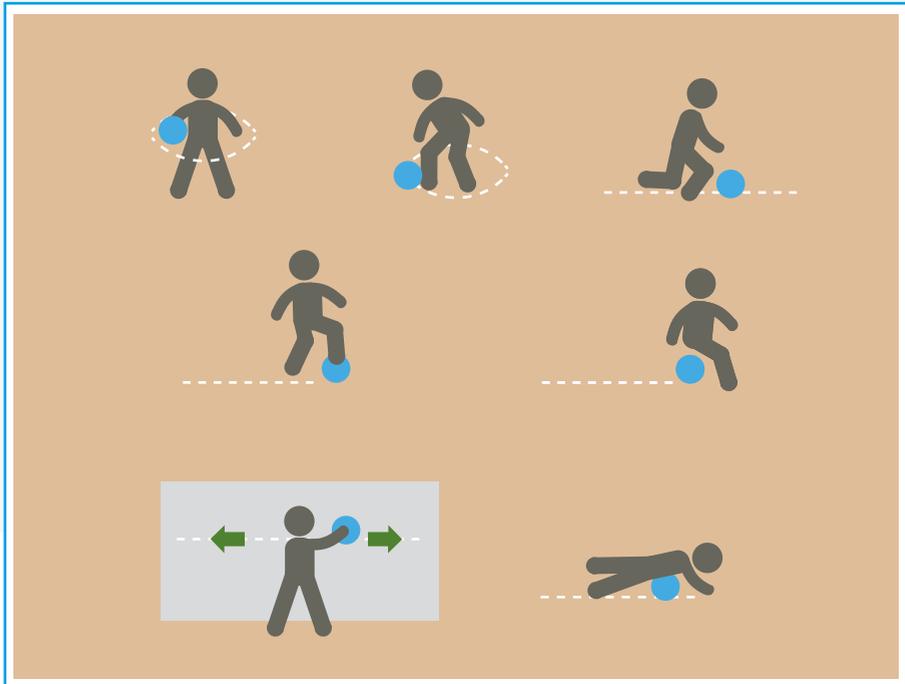
tutto il gruppo

➔ il gioco

Lo *Smart Coach* chiede ai bambini di disporsi liberamente nello spazio palestra e li guida alla scoperta delle possibilità di utilizzo della palla, proponendo e variando di volta in volta le attività: “*proviamo a...*”

1. maneggiare la palla per sentirne la consistenza da varie posture (seduti, in ginocchio, in piedi);
2. far rotolare la palla a terra in tutte le direzioni;
3. far rotolare la palla a terra intorno al proprio corpo da fermo o in movimento;
4. far rotolare la palla a contatto del proprio corpo da fermo o in movimento;
5. far rotolare la palla sul muro;
6. far rotolare la palla a terra spingendola con le mani e con i piedi;
7. far rotolare la palla, raggiungerla e fermarla con il piede;
8. far rotolare la palla, superarla e fermarla dopo aver fatto un giro di 180°;
9. far rotolare la palla, superarla, fare un giro di 180° e farla passare sotto le gambe, fare un altro giro di 180° e poi effettuare uno scatto per fermarla;
10. tenere la palla con una o due mani, farla cadere per terra e contare i rimbalzi (partendo da stazione eretta, da in ginocchio e da seduti);
11. far palleggiare la palla a terra con una o due mani (anche in maniera alternata destra e sinistra e tutte e due), sia da fermi che in movimento;
12. lanciare la palla verso l'alto con due mani o con una mano e contare i rimbalzi (partendo da stazione eretta, da in ginocchio e da seduti);
13. far “volare” la palla a diverse altezze (sopra la testa o a livello della pancia, verso il soffitto ecc.) e recuperarla in vari modi (a due mani e a una mano);
14. lanciare la palla verso l'alto con una o due mani e fermarla (presa) sopra la testa o vicino la pancia ecc;
15. lanciare la palla in avanti, toccare con due mani a terra e riprenderla;
16. lanciare la palla dietro il proprio corpo, girarsi e riprenderla;
17. lanciare la palla dietro il proprio corpo, toccare con due mani a terra, girarsi e riprenderla;
18. lanciare la palla verso l'alto, passare sotto (più volte) dopo ogni rimbalzo a terra, in diverse posizioni (in piedi, a quattro zampe o rotolando);

19. lanciare la palla da sopra la testa, dal basso o lateralmente;
20. lanciare la palla e riprenderla in diverse posizioni (in piedi, in ginocchio, da seduti o distesi a pancia in su) e dopo aver effettuato anche mezzo giro o un giro intero attorno a se stessi.



➔ consigli metodologici e note organizzative

- Far eseguire gli stessi esercizi variando la postura di partenza: con gambe divaricate, su un piede solo, dopo un saltello, facendo rotolare la palla in diversi modi, oppure facendo eseguire il lancio da parte di un compagno, ecc.
- Per incrementare la difficoltà e creare maggior attenzione agli aspetti di orientamento spaziale, definire nuove e variate consegne da parte dello *Smart Coach*; per esempio: solo dentro il campo da pallavolo, solo fuori dal campo da pallavolo e così via.
- Far inventare/suggerire nuove varianti ai bambini stessi per aumentare lo stimolo propriocettivo e la capacità di adattamento; variare il tipo di pallone con cui si effettua il gioco.



VALE SOLO



Livello 1
Durata 10'

OBIETTIVI

differenziazione cinestesica
orientamento spazio-temporale
coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica
capacità di **deduzione cognitiva**

MATERIALI

palloni,
possibilmente uno
per ogni bambino;
variare la tipologia
di pallone utilizzato

CAMPO DI GIOCO

spazio libero

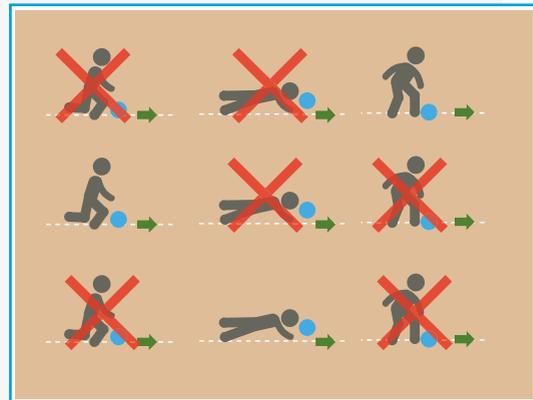
NUMERO GIOCATORI

tutto il gruppo

➔ il gioco

Lo *Smart Coach* chiede ai bambini, disposti liberamente nello spazio palestra, di giocare seguendo la consegna: “*vale solo...*” e assegna un punto ai bambini che la rispettano. **Variare la consegna ogni 30”/1’** così da lasciare il tempo ai bambini di sperimentare e inventare nuovi modi di giocare senza che i bambini stessi si annoino. Di seguito riportiamo una progressione didattica di alcuni dei giochi che possono essere proposti.

1. toccare la palla con i piedi
2. toccare la palla con le mani
3. toccare la palla con piedi e mani
4. toccare la palla con piedi, mani e gomiti
5. far volare la palla con i piedi
6. far volare la palla con le mani
7. far volare la palla con piedi e mani
8. far volare la palla con piedi, mani e gomiti
9. e così via



Nominare sempre più parti del corpo, per **stimolare la fantasia e la creatività del bambino**.

➔ consigli metodologici e note organizzative

- Per incrementare la difficoltà e creare maggior attenzione sugli aspetti di orientamento spaziale, definire, di volta in volta, nuove e variate consegne da parte dello *Smart Coach*; per esempio: solo dentro il campo da pallavolo, solo fuori dal campo da pallavolo e così via.
- È possibile anche eseguire questo gioco a coppie: mentre uno lavora, l'altro svolge il ruolo del “compagno controllore”, che vigila sul rispetto della consegna.
- È importante far rispettare la consegna, in modo rigoroso. Per esempio: se “vale solo far rotolare la palla”, non si deve ammettere che questa rimbalzi; poche, chiare e facili consegne, per far capire al bambino il margine di tolleranza e di adeguatezza richiesto.

VALE TUTTO TRANNE



Livello 1-2
Durata 10'

OBIETTIVI

differenziazione cinestesica
orientamento spazio-temporale
coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica
 capacità di **deduzione cognitiva**

MATERIALI

palloni,
 possibilmente uno
 per ogni bambino;
 variare la tipologia
 di pallone utilizzato

CAMPO DI GIOCO

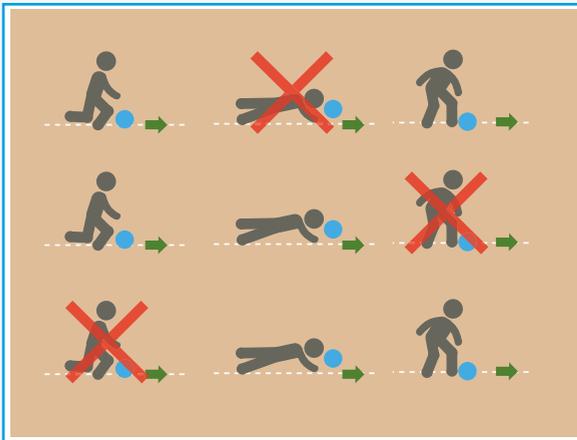
spazio libero

NUMERO GIOCATORI

tutto il gruppo

➔ il gioco

Lo *Smart Coach* dice ad alta voce “vale tutto tranne toccare la palla con...”, indicando una o più parti del corpo e lasciando i giocatori liberi di sperimentare:



1. con i piedi
2. con le mani
3. con la testa
4. con piedi e mani
5. con piedi, mani e testa
6. con piedi, mani, testa e gomiti
7. con piedi, mani, testa, gomiti, ginocchia
8. con piedi, mani, testa, gomiti, ginocchia e pancia e così via
- 9.

Escludere sempre più parti del corpo per **stimolare la fantasia e la creatività di ogni bambino.**

➔ consigli metodologici e note organizzative

- Per incrementare la difficoltà e creare maggior attenzione sugli aspetti di orientamento spaziale, definire nuove e variate consegne da parte dello *Smart Coach*; per esempio: solo dentro il campo da pallavolo, solo fuori dal campo da pallavolo e così via.
- È possibile anche eseguirlo a coppie: mentre uno esegue l'esercizio, l'altro svolge il ruolo del “compagno controllore”, che vigila sul rispetto della consegna.
- È possibile introdurre dei limiti spaziali: per esempio, “toccare la palla con i “piedi” e uscire dal campo di pallavolo”.

VEDIAMO CHI FA PRIMA?



Livello 1-2
Durata 15'

OBIETTIVI

reazione a uno stimolo visivo
orientamento spazio-temporale
coordinazione oculo-manuale

MATERIALI

palloni uno a coppia o due ogni terzetto

CAMPO DI GIOCO

linee laterali del campo di pallavolo

NUMERO GIOCATORI

tutto il gruppo

➔ il gioco

PALLA CHE ROTOLA

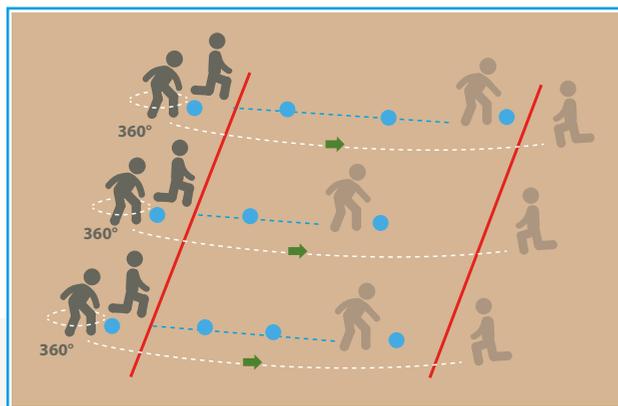
Si svolge a coppie: il **giocatore 1** si posiziona in piedi dietro la linea laterale del campo, il **giocatore 2** è in ginocchio davanti al giocatore 1, entrambi rivolti verso il lato opposto del campo. Il giocatore 1 fa rotolare la palla o la lancia dal basso verso l'alto direzionandola verso il lato opposto del campo, facendo in modo che non superi di molto il giocatore 2; il giocatore 1 corre poi a posizionarsi in ginocchio dall'altro lato del campo. Il giocatore 2, partendo dalla posizione in ginocchio, appena vede la palla che lo supera va a recuperarla, eseguendo la consegna data precedentemente dallo *Smart Coach*, e corre a posizionarsi in piedi dietro al compagno che nel frattempo si sarà sistemato in ginocchio. Lo *Smart Coach* avrà cura di variare la consegna ogni 3/4 ripetizioni a coppia; i giocatori devono alternarsi ogni volta nell'esecuzione delle consegne, in questo modo eseguono i giochi proposti avvicinandosi in maniera equa secondo una corretta progressione.

Vince chi arriva primo dalla parte opposta del campo dopo aver correttamente svolto la propria consegna (questo consente di alternare più o meno in maniera equa anche il numero di successi per ogni giocatore). L'esempio di progressione, di seguito proposto, identifica sempre come giocatore 1 quello che di volta in volta parte dalla stazione eretta e come giocatore 2 quello che esegue il gioco partendo dalla posizione in ginocchio.

➔ consigli metodologici e note organizzative

- Per consentire l'acquisizione delle abilità proposte, occorre far ripetere la progressione consigliata un numero adeguato di volte (per esempio: per i più piccoli 5/6 anni è di 3-5 volte a giocatore per tipologia di esercizio; meglio ridurre il numero di esercizi della progressione ma lasciare il tempo al bambino di sperimentare e capire la richiesta motoria, lasciandogli un tempo di esposizione allo stimolo adeguato).
- Utilizzare preferibilmente una palla per ogni coppia. Se non si dispone di palloni a sufficienza, assegnare alle coppie senza palla il ruolo di "controllore/arbitro": mentre la coppia esegue l'esercizio; il controllore vigila sul rispetto della consegna data, con l'obiettivo di stimolare l'attenzione e aumentare il livello di consapevolezza.





PROGRESSIONE:

- Giocatore 1** fa rotolare la palla ed esegue un giro su sé stesso (360°) e corre al lato opposto
Giocatore 2 corre a fermare la palla con due mani e, portandola sopra alla testa, corre al lato opposto
- Giocatore 1** fa rotolare la palla, si siede e si rialza per 2 volte e corre al lato opposto
Giocatore 2 corre a fermare la palla con una mano (alternare dx e sx) e corre al lato opposto portandola con la stessa mano con cui l'ha fermata
- Giocatore 1** fa rotolare la palla con la mano con cui l'ha fermata, si gira e raggiunge il lato opposto correndo all'indietro
Giocatore 2 corre a fermare la palla con un piede e, controllandola con lo stesso, la conduce al lato opposto
- Giocatore 1** fa rotolare la palla ed esegue la traslocazione con galoppo laterale dx o sx (alternare di volta in volta) fino al lato opposto
Giocatore 2 corre a fermare la palla sdraiandosi davanti al suo percorso, la recupera e corre al lato opposto
- Giocatore 1** fa rotolare la palla, esegue 3 salti sul posto e corre fino al lato opposto
Giocatore 2 corre, supera la palla, la fa passare in mezzo alle gambe, la recupera e va a raggiungere il lato opposto
- Giocatore 1** fa rotolare la palla, esegue una traslocazione con passo incrociato e raggiunge il lato opposto
Giocatore 2 corre, supera la palla, si gira (di 180° così da voltarsi verso il lato da cui è arrivato), la fa passare in mezzo alle gambe e cerca di fermarla sedendocisi sopra; poi la recupera e va a raggiungere il lato opposto
- Giocatore 1** fa rotolare la palla ed esegue un rotolamento a terra sul posto (capovolta avanti o rotolamento sull'asse longitudinale)
Giocatore 2 corre a fermare la palla rotolandoci sopra, appoggiando il petto e la pancia come per eseguire un tuffo, poi la recupera e raggiunge il lato opposto

VEDIAMO CHI FA PRIMA?



Livello 1-3
Durata 15'

OBIETTIVI

reazione a uno stimolo visivo
orientamento spazio-temporale
coordinazione oculo-manuale

MATERIALI

palloni uno a coppia o due ogni terzetto

CAMPO DI GIOCO

linee laterali del campo

NUMERO GIOCATORI

tutto il gruppo

➔ il gioco

PALLA CHE VOLA

Si svolge a coppie: il **giocatore 1** si posiziona in piedi dietro la linea laterale del campo, il **giocatore 2** è in ginocchio davanti al giocatore 1, entrambi rivolti verso il lato opposto del campo. Il giocatore 1 fa rotolare la palla o la lancia dal basso (ginocchia) verso l'alto direzionandola verso il lato opposto del campo, facendo in modo che superi non di molto il giocatore 2 e corre a posizionarsi in ginocchio dall'altro lato del campo. Il giocatore 2 parte dalla posizione in ginocchio, appena vede la palla che lo supera va a recuperarla eseguendo la consegna data dallo *Smart Coach*; corre poi a posizionarsi in piedi dietro al compagno che nel frattempo si sarà messo in ginocchio.

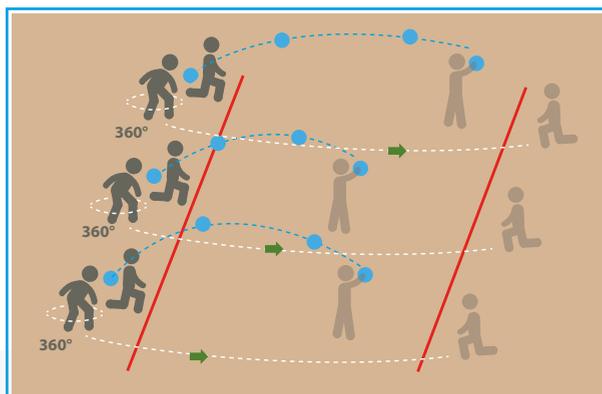
Lo *Smart Coach* avrà cura di variare la consegna ogni 3/4 ripetizioni a coppia; i giocatori devono alternarsi ogni volta nell'esecuzione delle consegne: in questo modo eseguono i giochi proposti avvicinandosi in maniera equa secondo una corretta progressione.

Vince chi arriva primo dalla parte opposta del campo dopo aver correttamente svolto la propria consegna (questo consente di alternare più o meno in maniera equa anche il numero di successi per ogni giocatore). L'esempio di progressione, di seguito proposto, identifica sempre come giocatore 1 quello che di volta in volta parte dalla stazione eretta e come giocatore 2 quello che esegue il gioco partendo dalla posizione in ginocchio.

➔ consigli metodologici e note organizzative

- Per consentire l'acquisizione delle abilità proposte, occorre far ripetere la progressione consigliata un numero adeguato di volte (per esempio: per i più piccoli 5/6 anni è di 3-5 volte a giocatore per tipologia di esercizio; meglio ridurre il numero di esercizi della progressione ma lasciare il tempo al bambino di sperimentare e capire la richiesta motoria, lasciandogli un tempo di esposizione allo stimolo adeguato).
- Utilizzare preferibilmente una palla per ogni coppia. Se non si dispone di palloni a sufficienza, assegnare alle coppie senza palla il ruolo di "controllore/arbitro": mentre la coppia lavora, il controllore vigila sul rispetto della consegna data, con l'obiettivo di stimolare l'attenzione e aumentare il livello di consapevolezza.





PROGRESSIONE:

- Giocatore 1** lancia la palla dal basso verso l'alto con due mani, esegue un giro su sé stesso (360°) e corre al lato opposto
Giocatore 2 corre a fermare la palla con due mani facendole fare meno rimbalzi possibile e poi, portandola sopra la testa, corre al lato opposto
- Giocatore 1** lancia la palla dal basso verso l'alto con due mani, esegue due salti a rana e corre al lato opposto
Giocatore 2 corre a fermare la palla con una mano (alternare dx e sx), facendole fare meno rimbalzi possibile e corre al lato opposto portandola con la stessa mano con cui l'ha fermata
- Giocatore 1** lancia la palla dal basso verso l'alto con due mani, esegue una traslocazione con 5 salti a canguro e poi corre al lato opposto
Giocatore 2 si alza e batte le mani a terra contemporaneamente al primo rimbalzo a terra della palla, corre a recuperarla e va a posizionarsi al lato opposto
- Giocatore 1** lancia la palla dal basso verso l'alto con due mani ed esegue la traslocazione con galoppo laterale dx fino al lato opposto
Giocatore 2 cercando di passare sotto al rimbalzo, va a fermare la palla poi corre al lato opposto
- Giocatore 1** lancia la palla dal basso verso l'alto con due mani ed esegue la traslocazione con galoppo laterale sx fino al lato opposto
Giocatore 2 corre, supera la palla, si gira (180°) nella direzione da cui proviene la palla, la ferma con due mani al petto e poi raggiunge il lato opposto
- Giocatore 1** lancia la palla dal basso verso l'alto con due mani ed esegue una traslocazione con passo incrociato con gamba dx avanti e raggiunge il lato opposto
Giocatore 2 corre, supera la palla, si gira (180°) nella direzione da cui proviene la palla e la fa passare in mezzo alle gambe, poi la recupera e va a raggiungere il lato opposto
- Giocatore 1** lancia la palla dal basso verso l'alto con due mani, esegue una traslocazione con passo incrociato e raggiunge il lato opposto
Giocatore 2 corre, esegue un rotolamento a terra sul posto (capovolta avanti o rotolamento sull'asse longitudinale), poi recupera la palla e raggiunge il lato opposto

SPIKEMAN



Livello 1
Durata 15'

OBIETTIVI

orientamento
spazio-temporale

capacità di **anticipazione** tattica
e di formulazione di una strategia

equilibrio

MATERIALI

2 o 3 palloni in
base al numero
degli spikeman

CAMPO DI GIOCO

spazio libero
usare le linee dei
campi tracciate a
terra, pallavolo,
basket, tennis, ecc.

NUMERO GIOCATORI

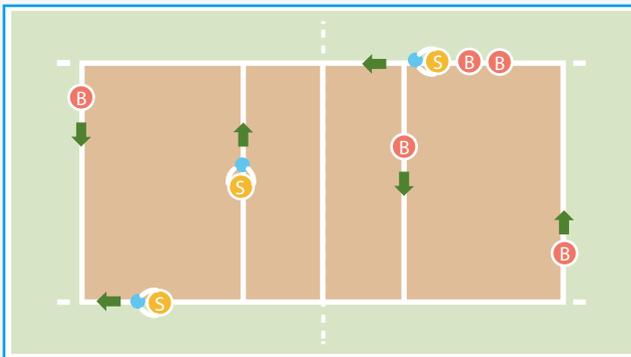
tutto il gruppo

➔ il gioco

Lo *Smart Coach* assegna il ruolo di “spikeman” (S) a 2 o 3 giocatori, i quali hanno il compito, con una palla in mano, di catturare quanti più bambini possibile (B). Tutti i giocatori, compresi gli “spikemen”, possono camminare solo in avanti rimanendo sulle linee tracciate a terra.

I giocatori possono scegliere di cambiare direzione (senza mai girarsi su se stessi e sempre seguendo le linee) e devono cercare di non incrociare mai uno “spikeman”, che ha il compito di fare prigionieri quanti più bambini può toccandoli frontalmente con la palla. I giocatori che sono fatti prigionieri si accodano allo “spikeman” che li ha toccati, andando così a formare la coda dello spikeman.

Vince lo spikeman con la coda più lunga.



➔ consigli metodologici e note organizzative

- Per **accrescere gradualmente la difficoltà** di esecuzione, aumentare o diminuire il numero di linee ammesse al transito.



2 CON 2



Livello 3
Durata 10'

OBIETTIVI

orientamento
spazio-temporale

coordinazione
oculo-manuale
e oculo-podalica

MATERIALI

rete sul lato lun-
go della palestra
o nastro, coni,
palle

CAMPO DI GIOCO

mini campi da 3 m (larghezza) x
minimo 9 m (lunghezza), delimitati
da due linee poste a 3 m dal centro
del campo. Altezza della rete: circa
50 cm da terra. Nella versione più
evoluta, sotto la rete sono posizionati
due coni che delimitano la zona di
passaggio della palla.

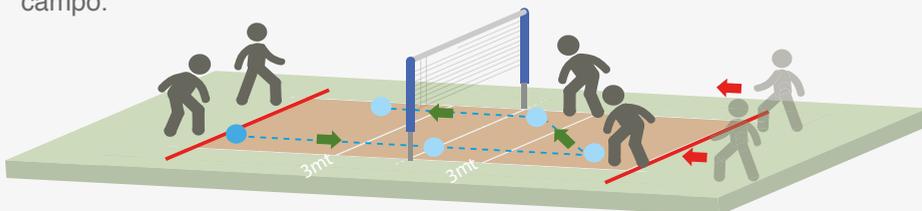
NUMERO GIOCATORI

tutto il gruppo
suddiviso in
coppie

➔ il gioco

I bambini di ciascuna squadra (**2 giocatori per squadra**) giocano a passarsi la palla, un numero illimitato di volte, facendola rotolare da un campo all'altro usando le mani o i piedi. Il gioco ha inizio con un lancio da fondo campo, i giocatori del campo opposto sono posizionati dietro la riga di fondo campo e possono prendere la palla una volta che questa ha superato la linea dei 3 m del proprio campo.

Uno dei due bambini chiama la palla con un "mia" forte e deciso, l'afferra e la passa al compagno, che intanto si sarà avvicinato maggiormente alla rete; questi afferra la palla passatagli dal compagno e la rinvia nell'altra metà campo.



Dopo ogni rinvio della palla nel campo avversario, la squadra si ripositiona sulla linea di fondo campo, per aspettare lo sviluppo dell'azione nel campo opposto.

➔ consigli metodologici e note organizzative

- In presenza di un gruppo numeroso è possibile far lavorare per ogni campo due coppie che si alternano; mentre una coppia esegue, l'altra si prepara sulla linea di fondo campo e così via.
- Per incrementare il livello di difficoltà si possono posizionare due coni sulla linea di metà campo per delimitare lo spazio in cui è ammesso il passaggio della palla per andare nel campo avversario; se la palla non passa fra i due coni, il conteggio dei passaggi consecutivi si interrompe e si ricomincia a contare da zero.



2 CONTRO 2



Livello 3
Durata 10'

OBIETTIVI

orientamento
spazio-temporale

coordinazione
oculo-manuale
e oculo-podolica

MATERIALI

rete sul lato
lungo della
palestra o nastro,
coni, palle

CAMPO DI GIOCO

mini campi da 3 m (larghezza)
x minimo 9 m (lunghezza),
delimitati da due linee poste a 3
m dal centro del campo. Altezza
della rete: circa 50 cm da terra.
Nella versione più evoluta, sotto
la rete sono posizionati due
coni che delimitano la zona di
passaggio della palla

NUMERO GIOCATORI

tutto il gruppo
suddiviso in
coppie

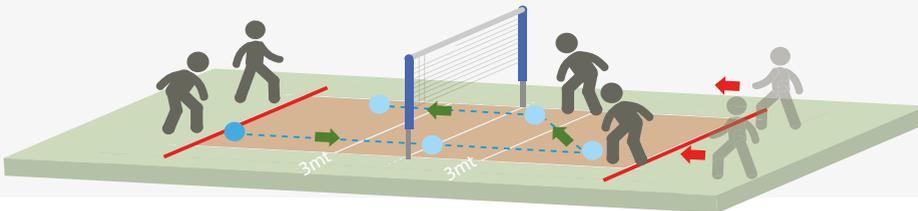
➔ il gioco

Le due squadre, composte da due giocatori ciascuna, si dispongono oltre la linea di fondo campo. Il gioco ha inizio con un lancio da fondo campo.

L'**obiettivo del gioco** è fare in modo che la palla oltrepassi la riga di fondo campo avversario. È consentito inviare la palla nel campo avversario solo dopo aver effettuato almeno un passaggio al compagno, il quale può decidere di inviarla direttamente nel campo avversario oppure effettuare un secondo passaggio al compagno di squadra che attaccherà il campo avversario.

REGOLE:

- **la palla non si deve sollevare da terra**, pena la perdita del punto;
- **se la palla supera la linea di fondo campo si assegna un punto alla squadra avversaria.**



➔ consigli metodologici e note organizzative

- È possibile proporre il gioco con la palla che rotola **gestita con le mani o con i piedi o con entrambi**.
- In presenza di un gruppo numeroso è possibile far lavorare per ogni campo due coppie che si alternano; mentre una coppia esegue, l'altra si prepara sulla linea di fondo campo e così via.
- Per incrementare il livello di difficoltà posizionare due coni sulla linea di metà campo per delimitare lo spazio in cui è ammesso il passaggio della palla.



PALLA-NOME-CHIAMA



Livello 1-2

Durata 15'

OBIETTIVI

capacità di **organizzazione** spazio-temporale

MATERIALI

un pallone per ogni gruppo di gioco, eventualmente un fischietto per lo *Smart Coach*

CAMPO DI GIOCO

spazio libero e/o metà campo in base alla versione di gioco

NUMERO GIOCATORI

tutto il gruppo unito o suddiviso in base alla versione di gioco

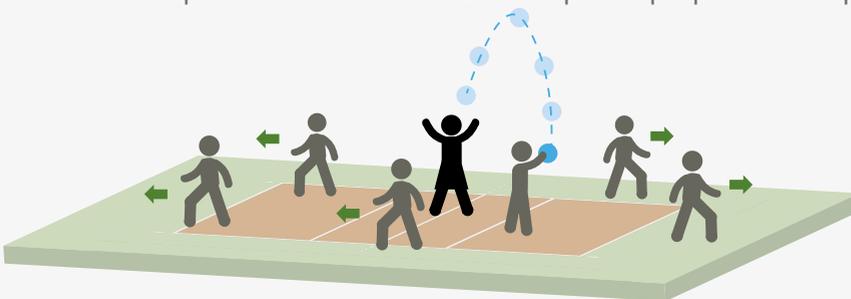
➔ il gioco

Lo *Smart Coach* dà il via al gioco, lanciando la palla in alto e chiamando il nome di un giocatore: “palla-nome-chiama... (nome del giocatore)”. **Mentre gli altri bambini scappano, colui che è stato nominato deve afferrare la palla e gridare “stop”**. Allo “stop” tutti si devono fermare immediatamente. Il giocatore nominato, una volta che ha afferrato la palla, ha a disposizione **tre passi per avvicinarsi a un compagno e cercare di colpirlo**. Se lo manca, corre a riprendere la palla e ricomincia il gioco; se invece riesce a colpirlo, il giocatore colpito recupera la palla e ricomincia il gioco lanciando la palla in alto e dicendo “Palla-nome-chiama...”.

Ma se il giocatore contro il quale si è mirato riesce a prendere la palla al volo, può a sua volta fare 3 passi e cercare di colpire un altro giocatore diverso da quello che ha cercato di colpirlo e così via, finché un giocatore viene colpito o il lancio non colpisce nessuno.

VARIANTE

1. il nome del giocatore che andrà a recuperare il pallone viene sempre chiamato dallo *Smart Coach*;
2. dopo la chiamata dello *Smart Coach*, i giocatori devono battere le mani avanti e dietro la schiena e poi possono scappare;
3. dopo il lancio della palla tutti i giocatori devono battere le mani a terra contemporaneamente al rimbalzo della palla e poi possono scappare.



➔ consigli metodologici e note organizzative

- Lo *Smart Coach* può con l'ausilio di un fischietto segnalare il momento in cui tutti si devono fermare (cioè quando il giocatore nominato afferra la palla e dice stop).
- Far rispettare il silenzio nel momento in cui si dichiara “palla-nome-chiama...”.
- Variante: se il gruppo è molto numeroso, dividerlo in due o tre sottogruppi, dislocandoli lontani l'uno dall'altro nella palestra (esempio: metà gruppo per ogni metà campo).

SVUOTA CAMPO



Livello 1-2
Durata 15'

OBIETTIVI

coordinazione
oculo-manuale

orientamento
spazio-temporale

MATERIALI

rete, tutti i palloni
a disposizione

CAMPO DI GIOCO

tutta la palestra

NUMERO GIOCATORI

tutto il gruppo
suddiviso in due
squadre

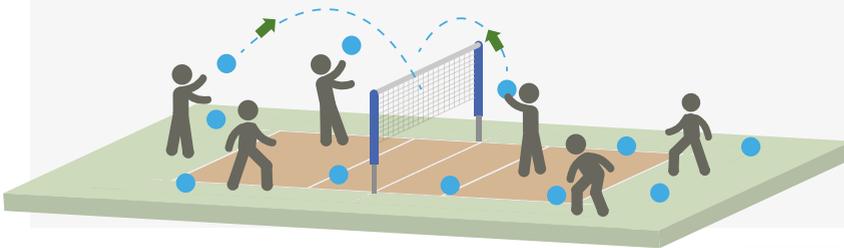
➔ il gioco

Si gioca nello spazio utile della palestra (campo) diviso in due con una rete. Dividere il gruppo in **due squadre A e B**, che si posizionano rispettivamente nei due campi di gioco. Utilizzare **tutti i palloni a disposizione**, equamente distribuiti nelle due metà campo. Al via dello *Smart Coach*, ogni squadra deve svuotare il proprio campo lanciando i palloni nel campo avversario, in base alla consegna che sarà fornita dallo *Smart Coach*; al segnale prestabilito (fischio, stop, ecc.), le squadre si devono fermare. **Penalizzazione:** per ogni pallone lanciato dopo il segnale ne verranno restituiti tre.

Vince la squadra che al termine del tempo stabilito ha meno palloni nel proprio campo.

Lo *Smart Coach* può di volta in volta variare le richieste relative al lancio e alla posizione nello spazio che i giocatori devono eseguire o avere per lanciare il pallone nel campo avverso:

- a due mani dal basso
- a due mani sopra la testa
- a due mani all'indietro
- da vicino alla rete (per esempio, da dentro i 3 m del campo da pallavolo)
- tirando forte per terra da fuori la linea dei 3 m



➔ consigli metodologici e note organizzative

- Un alto numero di palloni in campo garantisce un alto numero di lanci. I giocatori sperimentano la coordinazione del lanciare.
- Lanciare il pallone nel campo avversario solo da una metà del campo suddiviso longitudinalmente da cinesini o coni (suggerimento utile per evitare che i giocatori rischino di prendersi palloni in testa).



4.1 GIOCHI DI AVVIAMENTO ALLA PALLAVOLO:

SPIKEBALL TRAINING

Sono giochi di avviamento che insegnano le dinamiche e le regole dello Spikeball. Attraverso una progressione di giochi, che va dai più semplici a quelli più strutturati e complessi, si stimola l'apprendimento e lo sviluppo delle coordinazioni indispensabili per la pratica dello Spikeball e la capacità di gestire la struttura del gioco stesso (attacco, difesa, alzata, muro ecc.).

PROVIAMO A...



Livello 1
Durata 10'

OBIETTIVI

coordinazione
oculo-manuale

organizzazione
spazio-temporale

MATERIALI

palloni

CAMPO DI GIOCO

spazio libero
davanti a una
parete

NUMERO GIOCATORI

tutto il gruppo

➔ il gioco

Posizionarsi con una palla di fronte a una parete, in modo tale che la palla, una volta lanciata forte a terra, possa rimbalzarvi contro e poi tornare indietro verso chi ha effettuato il lancio. Proporre le seguenti consegne:

- Recuperare la palla al volo.
- Passare sotto la traiettoria di ritorno, andando verso la parete per poi girarsi e andare a recuperare la palla dopo 1 o più rimbalzi.
- Colpire la palla con la fronte e recuperarla.
- Schiacciare forte la palla a terra verso un obiettivo posto vicino alla parete (per esempio: un cerchio), cercando di centrarlo, e andare successivamente a recuperarla al volo.

VARIANTE

Con più cerchi posizionati poco distanti tra loro, il giocatore dichiara prima del lancio il cerchio che intende colpire e lui stesso o un compagno andranno a recuperare il pallone.

➔ consigli metodologici e note organizzative

- È possibile svolgere gli stessi esercizi/giochi in forma libera nello spazio o organizzati in file, a coppie o a terzetti.
- È utile fissare piccoli obiettivi: partire da dietro una riga e recuperare entro un'altra, colpire un obiettivo a seconda del comando del compagno o dello Smart Coach: per esempio, il cerchio verde o rosso, ecc.



SCHIACCIA 1, 2, 3



Livello 1-3
Durata 10'

OBIETTIVI

coordinazione
oculo-manuale

organizzazione
spazio-temporale

MATERIALI

un pallone
per coppia

CAMPO DI GIOCO

spazio libero

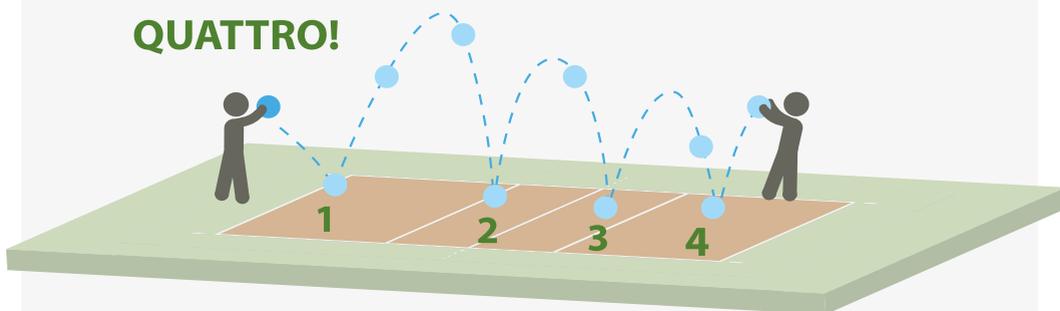
NUMERO GIOCATORI

tutto il gruppo
diviso in coppie

➔ il gioco

Il giocatore con la palla deve effettuare un lancio forte a terra a due mani da sopra la testa e dire ad alta voce: “*schiaccia...*” e un numero a sua scelta da 1 a 5. Il compagno dovrà andare a recuperare la palla stando attento a rispettare la consegna (riprendere la palla dopo il numero di rimbalzi chiamati).

QUATTRO!



➔ consigli metodologici e note organizzative

- Introdurre la rete come ostacolo tra chi tira e chi recupera.
- Sperimentare varie posizioni di partenza: spalle contro spalle, in ginocchio, ecc.



COLPISCI LA PALLA



Livello 2-3

Durata 15'

OBIETTIVI

coordinazione
oculo-manuale

organizzazione
spazio-temporale

MATERIALI

fit ball, palle mediche
leggere, palle di spugna

un pallone per coppia

CAMPO DI GIOCO

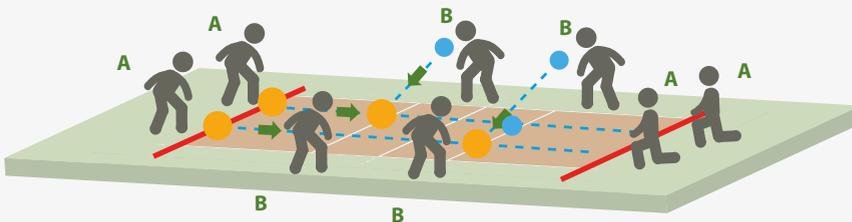
campo da
pallavolo
come in figura

NUMERO GIOCATORI

tutto il gruppo suddiviso
in coppie: più coppie
formano una squadra

➔ il gioco

Disporre i componenti delle due squadre come in figura.



Mentre i due componenti della **squadra "A"** giocano a passarsi la palla (fit ball, palle mediche, palle di spugna, ecc.), facendola rotolare a terra, i due componenti della **squadra "B"**, posti fuori dalle linee laterali del campo (circa 4,5 m dal corridoio in cui i giocatori della squadra A si passano la palla), cercano di colpirla con la palla a loro disposizione utilizzando un lancio a due mani da sopra la testa; la palla può essere intercettata solamente nel momento in cui transita tra le due linee che delimitano i 6 m centrali del campo (in questo modo si tutelano i componenti della squadra A da possibili colpi della palla).

➔ consigli metodologici e note organizzative

- Predisporre delle linee di confine (come in figura) per evitare che i lanci di intercettazione possano andare a colpire uno dei due giocatori che fanno rotolare la palla.
- Per incrementare la difficoltà del gioco è possibile chiedere ai giocatori B di colpire la palla che passa con un lancio a una mano o successivamente con una schiacciata.



I RACCOGLITORI



Livello 2-3
Durata 20'

OBIETTIVI

coordinazione
oculo-manuale

organizzazione
spazio-temporale

MATERIALI

più palle (o palline tipo tennis) possibili; cestino o piccolo scatolone o cerchio di diametro ridotto, oppure sacchetti di plastica o coni rovesciati, ecc.; 6 cerchi (tre per campo), rete posta a 1 m di altezza

CAMPO DI GIOCO

come in figura

NUMERO GIOCATORI

tutto il gruppo
suddiviso in due
squadre

➔ il gioco

Tre **giocatori (A²)** si posizionano dentro ai cerchi (come in figura) e “schiacciano” la palla, nel campo opposto, tirandola forte a terra e facendola passare sopra la rete nella zona tratteggiata, come in figura. Una volta lanciata la propria palla, il giocatore “A²” esce dal cerchio per recuperare altri palloni e in seguito torna a schiacciare di nuovo appena un cerchio si è liberato.

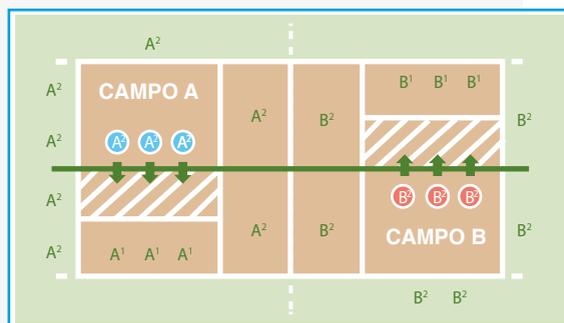
I **giocatori “A¹”** sono i “raccoltori” che, ciascuno con un contenitore in mano, devono cercare di “raccolgere” i palloni lanciati dai giocatori “A²”. I giocatori “raccoltori” dovranno intercettare la palla dopo un rimbalzo a terra, facendola cadere nel contenitore (cesto, sacchetto, cono...).

La **squadra “B”** si posiziona nell’altro campo ed esegue simmetricamente il gioco. Il gioco si svolge a manche di 2-3 minuti. Alla fine di ogni manche si cambiano i “raccoltori”, facendo in modo che tutti a turno coprano questo ruolo.

Vince chi ha raccolto più palloni o palline.

VARIANTE

Per rendere il gioco più competitivo e stimolare i giocatori a ricercare colpi diversificati in base alla posizione dei “raccoltori”, o semplicemente una volta che lo *Smart Coach* osserva che i giocatori sono diventati particolarmente abili, si possono schierare i raccoglitori “A¹” nel campo “B” e i raccoglitori “B¹” nel campo “A”, così da rendere il gioco competitivo e non più collaborativo.



➔ consigli metodologici e note organizzative

- I giocatori “raccoltori” non possono uscire dal campo (delle dimensioni di 6 x 6 m) e i giocatori “A²” non possono entrarvi.
- È importante tracciare una linea, a circa 1,5/2 m dalla rete, che delimiti la zona in cui i giocatori A² devono far rimbalzare la palla (zona tratteggiata) per evitare che i “raccoltori” A¹ possano essere colpiti dagli attacchi di A² inavvertitamente.



ATTACCO AL CASTELLO



Livello 2-3
Durata 20'

OBIETTIVI

orientamento
spazio-temporale

coordinazione
oculo-manuale
e oculo-podalica

MATERIALI

più palle possibili;
4 materassini o
materassoni posti negli
angoli del campo da
pallavolo, due da una
parte e due dall'altra

CAMPO DI GIOCO

come in
figura

NUMERO GIOCATORI

formare due squadre e asse-
gnare alla propria squadra
i ruoli interni che poi varie-
ranno in base alla consegna
dello Smart Coach

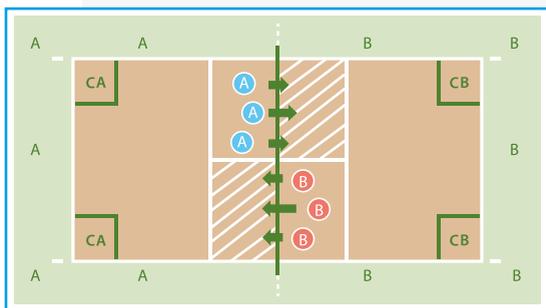
➔ il gioco

I giocatori della **squadra A**, posizionandosi nella loro zona d'attacco, devono schiacciare la palla nella zona tratteggiata oltre la rete (vedi schema) nel campo opposto, utilizzando un lancio con due mani da sopra il capo e cercando di far sì che il rimbalzo vada a colpire uno dei due castelli avversari (CB).

Nessun giocatore può entrare nel campo per recuperare palloni e, pertanto, si deve attendere che questi escano dal campo prima di poterli recuperare e andare nuovamente all'attacco del castello. I giocatori della **squadra B** eseguono lo stesso gioco in maniera speculare.

VARIANTE

Per rendere il gioco più competitivo e stimolare i giocatori a ricercare colpi più efficaci, si può **variare la modalità per effettuare il punto**: gli attaccanti devono cercare di colpire, sempre di rimbalzo, il tappetino posto nel campo al di là della rete e difeso da un giocatore della squadra avversaria, che ha l'obbligo di restare sempre e comunque seduto sul tappetino, cercando di impedire ai palloni di colpirlo; il giocatore difensore non può mai fermare la palla, può solo respingerla o deviarla.



➔ consigli metodologici e note organizzative

- Nel campo dove sono posizionati i tappetini non può entrare nessuno, se non per raccogliere palle che si sono fermate al suo interno. Se un giocatore viene colpito, all'interno del campo, dal rimbalzo di una palla, la sua squadra perde un punto (questo per evitare che qualche giocatore si metta volutamente in difesa di uno dei tappetini).
- Lo *Smart Coach* può variare la posizione dei bersagli in base alle abilità del gruppo (vicino-lontano).
- Assicurarsi che il tappetino sia abbastanza grande, altrimenti diventa praticamente impossibile colpirlo e troppo facile difenderlo (per intenderci non vanno bene i tappetini fitness).



1 PER 1



Livello 1-2
Durata 10'

OBIETTIVI

coordinazione segmentaria e oculo-manuale

abilità specifiche della schiacciata

MATERIALI

rete, palle e segnali a terra (per esempio nastro di carta)

CAMPO DI GIOCO

non vi è un vero e proprio campo di gioco: l'area di gioco è circoscritta da un segnale a terra. Altezza rete corrispondente alle spalle del bambino. Distanza del segnale dalla rete: 5-8 anni 1,5 m; 7-10 anni 2 m; 9-12 anni 3 m

NUMERO GIOCATORI

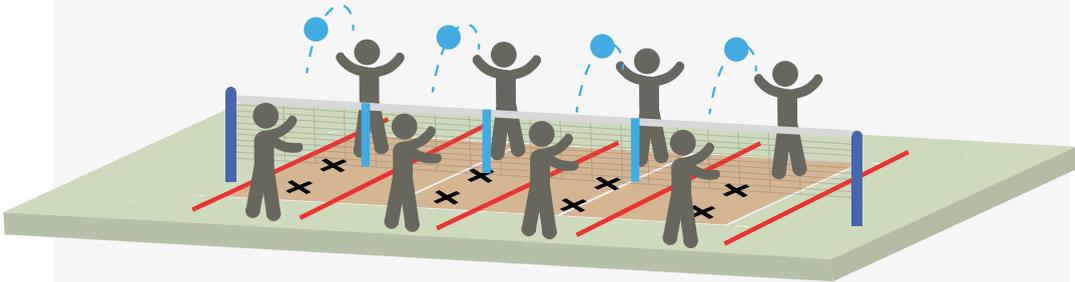
tutto il gruppo, suddiviso in coppie

➔ il gioco

Posizionare una rete sul lato lungo della palestra ad altezza spalle del bambino e con del nastro adesivo creare dei segnali, a una certa distanza l'uno dall'altro, che aiutino i giocatori nella definizione del campo di gioco (vedi figura e le distanze suggerite per le varie fasce d'età).

Il gioco ha inizio con un energico lancio della palla da sopra il capo indirizzato verso un segnale posto a terra a una certa distanza nel campo avversario (va bene una "X" fatta con del nastro adesivo come in figura).

Il rimbalzo che ne scaturisce deve superare il segnale posto a terra nel campo avversario almeno di 1 m, altrimenti chi ha attaccato perde il punto.



Il giocatore dall'altra parte della rete dovrà cercare di recuperare il rimbalzo della palla al volo e subito dopo effettuare un lancio in avanti alto che gli consenta di riafferrarla e di avvicinarsi alla rete.

Di seguito effettuerà a sua volta un lancio da sopra il capo tirando verso il segno posto a terra nel campo avversario e così via, fino a che qualcuno non commetta un errore, consegnando così all'avversario un punto e il diritto di iniziare il gioco.

REGOLE

1. Sono ammessi, in ordine crescente di difficoltà:
 - lanci a due mani da sopra il capo;
 - lanci a una mano da sopra il capo;
 - schiacciate con palla ferma nella mano opposta a quella con cui si esegue la schiacciata o a seguito di auto-alzata.
2. È ritenuto valido qualsiasi tipo di presa al volo dopo il primo rimbalzo a terra, anche a seguito di tocco della parete laterale o di fondo campo.

VARIANTI

- Togliere il segnale a terra e lasciare libera la direzione di tiro, delimitando in larghezza il campo di gioco;
- dividere in due l'area in cui è possibile tirare la palla. Il difensore, appena prima del lancio a terra da parte dell'attaccante, dichiara la zona di campo valida per il tiro e, se questa non viene centrata, il punto viene assegnato direttamente al difensore; in caso contrario si continua a giocare;
- le possibili varianti per renderlo un gioco a punteggio sono:
 - gioco 1con1 vs 1con1: il punto si assegna alla coppia che effettua il maggior numero di azioni consecutive senza commettere errori;
 - gioco 1vs1: i punti sono assegnati al singolo giocatore.

NB: è il gioco più adatto e divertente per i più piccoli, ma si adatta benissimo anche a un riscaldamento per poi giocare a Spikeball.

➔ consigli metodologici e note organizzative

Per i più piccoli o per chi dovesse averne necessita è possibile avvalersi delle seguenti facilitazioni:

- è consentito un rimbalzo in più sul recupero della palla schiacciata dall'avversario;
- è possibile far fare un rimbalzo alla palla sull'auto-lancio di avvicinamento alla rete.

Per i più grandi che lo utilizzano come forma di riscaldamento per una versione dello SPIKEBALL più evoluta:

- su attacco avversario richiedere la respinta diretta o con tecnica facilitata (per esempio in bagher o palleggio o solo uno dei due, ecc.) e poi presa della palla al volo, rincorsa e controattacco in salto.



2 PER 2



Livello 2-3
Durata 15'

OBIETTIVI

coordinazione segmentaria e oculo-manuale

abilità specifiche della **schiacciata**

MATERIALI

rete, palle e segnali a terra (per esempio nastro di carta)

CAMPO DI GIOCO

non vi è un vero e proprio campo di gioco: l'area di gioco è circoscritta da una zona di rimbalzo. Altezza rete corrispondente alle spalle del bambino. Area di rimbalzo: 5-8 anni 1,5x1,5 m; 7-10 anni 2x2 m; 9-12 anni 3x3 m (come in figura)

NUMERO GIOCATORI

tutto il gruppo, suddiviso in coppie

➔ il gioco

Posizionare una rete sul lato lungo della palestra a un'altezza corrispondente alle spalle del bambino e con del nastro creare delle aree di rimbalzo della palla, secondo le misure indicate. Il gioco ha inizio con un energico lancio indirizzato nell'area di rimbalzo del campo avversario. Il rimbalzo che ne scaturisce deve obbligatoriamente uscire dalla linea di fondo e non da quelle laterali, altrimenti chi ha attaccato perde il punto. Uno dei due giocatori dall'altra parte della rete dovrà cercare di recuperare il rimbalzo della palla al volo e subito dopo effettuare un lancio al compagno che può a sua volta decidere se ripassargliela o se attaccare lui stesso il campo avversario. È **obbligatorio effettuare almeno un passaggio prima di contrattaccare** il campo avversario. Il compagno che prende la palla per primo cercherà di effettuare un lancio al compagno vicino alla rete, così da metterlo nelle condizioni di scegliere se attaccare nel campo avversario o se passare al compagno che nel frattempo si avvicina alla rete in attesa di un possibile passaggio.



NB: la zona tratteggiata indica l'area in cui deve avvenire il rimbalzo a terra del pallone.

REGOLE

- Sono ammessi:
 - lanci a due mani da sopra il capo;
 - lanci a una mano da sopra il capo;
 - schiacciate con palla ferma nella mano opposta a quella con cui si esegue la schiacciata o a seguito di auto-alzata.
- È ritenuto valido qualsiasi tipo di presa al volo dopo il primo rimbalzo a terra, anche a seguito di tocco della parete.

➔ consigli metodologici e note organizzative

Le possibili varianti per renderlo un gioco a punteggio sono:

- gioco 2con2 vs 2con2: il punto si assegna al quartetto che effettua il maggior numero di azioni consecutive senza effettuare errori;
- gioco 2vs2: i punti sono assegnati alla coppia.

Per i più piccoli o per chi dovesse averne necessità è possibile avvalersi delle seguenti facilitazioni:

- è consentito un rimbalzo in più sul recupero della palla schiacciata dall'avversario.

Per i più grandi che lo utilizzano come forma di riscaldamento per una versione dello SPIKEBALL più evoluta:

- su attacco avversario richiedere la respinta diretta o con tecnica facilitata (per esempio: in bagher o palleggio o solo uno dei due, ecc.), rincorsa e controattacco in salto;
- inserire dei segnali a terra.

4.2 GIOCHI PER L'ALLENAMENTO DEI FONDAMENTALI

Questi giochi orientano il percorso didattico nel passaggio dal Volley S3 al gioco vero e proprio della pallavolo, attraverso lo sviluppo e l'allenamento dei fondamentali. Si passa: dal lancio alla battuta, dal blocco alla ricezione, dal blocco all'alzata, dal lancio alla schiacciata. Questi giochi permettono di migliorare la tecnica dei singoli fondamentali, con un conseguente miglioramento della qualità del gioco e del divertimento.

GIOCO DELLA BATTUTA



Livello 1-3
Durata 15'

OBIETTIVI

coordinazione
oculo-manuale

sviluppo
delle tecniche
della **battuta**

MATERIALI

palloni, rete,
campo,
eventualmente
bersagli, obiettivi
(canestri mobili,
ecc...)

CAMPO DI GIOCO

vedi tabella
"caratteristiche tecniche
del Volley S3" a pag. 13

NUMERO GIOCATORI

tutto il gruppo

➔ il gioco

Disporre i giocatori fronte alla rete a una distanza adeguata da essa (partendo da 2-3 m di distanza dalla rete per i più piccoli per arrivare a oltrepassare, per i più grandi, la linea di fondo campo). Far eseguire la seguente progressione (in presenza di giocatori mancini invertire le indicazioni):

1. posizionarsi fronte alla rete con la gamba sx avanti e una pallina nella mano dx, oscillazione del braccio dx sul piano sagittale, avendo cura che il braccio non si discosti dal corpo, e successivo lancio a una mano della pallina verso il campo avversario;
2. posizionarsi con la gamba sx avanti, tenere la palla nella mano sx in posizione bassa davanti alla gamba dx, effettuare con il braccio dx un'oscillazione sul piano sagittale (avendo cura che il braccio non si discosti dal corpo) e di seguito colpire la palla con un colpo deciso verso il campo avversario;
3. formare due squadre, eseguire battute dal basso. Si assegna un punto ogni volta che la palla va nel campo avversario;
4. formare due squadre, dividere longitudinalmente il campo in due zone, eseguire battute dal basso, assegnando un punto ogni volta che si invia la palla nella zona prestabilita (destra o sinistra);
5. come il gioco 4 ma dividendo il campo in due trasversalmente (corta e lunga);
6. formare due squadre, si definiscono uno o più bersagli (cerchi) nel campo avversario. Eseguire battute dal basso, assegnando un punto ogni volta che si centra il bersaglio.

➔ consigli metodologici e note organizzative

- Consigliamo l'esecuzione di 5 o 6 battute consecutive per ciascun giocatore, così da stimolare maggiormente l'apprendimento del gesto.
- Consigliamo di allontanarsi gradualmente dalla rete, così da far sperimentare maggiormente battute positive che errori.



GIOCO DELLA RICEZIONE



Livello 1-3
Durata 15'

OBIETTIVI

coordinazione
oculo-manuale

sviluppo
delle tecniche
del **bagher**

MATERIALI

palloni, rete, campo,
eventualmente
bersagli, obiettivi
(canestri mobili, ecc...)

CAMPO DI GIOCO

vedi tabella
"caratteristiche tecniche
del Volley S3" a pag. 13

NUMERO GIOCATORI

tutto il gruppo

➔ il gioco

Suddividere ogni squadra in due gruppi - uno si posiziona in battuta e l'altro in ricezione - e far eseguire la seguente progressione:

1. gioco individuale: afferrare con due mani la palla che l'avversario ha lanciato/battuto nel mio campo anche dopo un rimbalzo a terra e subito lanciarla alta in avanti verso la rete;
2. gioco individuale: come il gioco 1, ma afferrando la palla o con le braccia tese e basse oppure sopra alla fronte tipo palleggio e poi subito lanciarla alta avanti verso la rete;
3. gioco in coppia: come il gioco 2 ma, essendo in due in campo, chi non afferra corre a rete per recuperare il pallone;
4. gioco individuale: come il gioco 2, ma ricevere in bagher o in palleggio;
5. gioco in coppia: come il gioco 3, ma ricevere in bagher o in palleggio;
6. gioco in coppia: come il gioco 3, ma il compagno che corre a rete effettua un'alzata (anche facilitata) e chi ha ricevuto va a fermare o schiacciare la palla.

➔ consigli metodologici e note organizzative

- Man mano che le abilità aumentano e l'età cresce, occorre fare richieste sempre più rigorose, per esempio:
 - non si cammina con la palla in mano;
 - fare in modo che se la palla va fermata a braccia tese in basso queste siano effettivamente tese e in basso (lontane dal corpo all'altezza delle ginocchia);
 - fare in modo che se la palla va fermata in alto sopra alla fronte la consegna venga rispettata;
 - se il gioco è in coppia chiedere che la palla venga sempre chiamata (mia) e spronare perché venga fatto il prima possibile.
- Quando si inserisce il tocco di volo (bagher) meglio, come visto nella progressione, tornare a lavorare singolarmente per poi reinserire la presenza del compagno quando il gioco è stato appreso.
- Per aumentare il livello di precisione si possono inserire degli obiettivi per la ricezione: canestri mobili, cerchi, ecc.

GIOCO DELL'ALZATA



Livello 1-3
Durata 15'

OBIETTIVI

coordinazione
oculo-manuale

sviluppo
delle tecniche
del **palleggio**

MATERIALI

palloni, rete, campo, eventualmente bersagli, obiettivi (canestri mobili, ecc...)

CAMPO DI GIOCO

vedi tabella
"caratteristiche tecniche del Volley S3" a pag. 13

NUMERO GIOCATORI

tutto il gruppo

➔ il gioco

Il giocatore si dispone vicino alla rete, con una palla, su una metà campo nella zona di alzata. Eseguire delle alzate alte lungo la rete, che vadano a cadere all'interno del proprio campo, non distanti dalla rete, seguendo la seguente progressione:

1. lancio a due mani dal basso (dall'altezza delle ginocchia);
2. palla sopra alla fronte, spinta verso l'alto della palla tipo palleggio;
3. auto-lancio e palleggio verso l'alto;
4. stop della palla lanciata da un compagno, posto in ricezione, torsione verso la zona dove si vuole alzare ed effettuazione di una spinta tipo palleggio come nell'esercizio 2;
5. come il gioco 4, ma al posto dello stop di palla effettuare un piccolo palleggio di controllo;
6. come il gioco 5, ma senza più palleggio di controllo.

➔ consigli metodologici e note organizzative

- Quando lo si ritiene opportuno, far effettuare la precedente progressione chiedendo l'esecuzione del palleggio indietro.
- Porre come riferimento per l'obiettivo dell'alzata un bersaglio (canestri mobili, ecc.) o un compagno che può fermare il pallone o attaccare nel campo avversario.
- Consigliamo l'esecuzione di 10 alzate consecutive per ciascun giocatore, così da stimolare maggiormente l'apprendimento del gesto.



GIOCO DELL'ATTACCO



Livello 1-3
Durata 15'

OBIETTIVI

coordinazione
oculo-manuale

sviluppo
delle tecniche
della **schiacciata**

MATERIALI

palloni, rete, campo,
eventualmente
bersagli, obiettivi
(canestri mobili,
ecc...)

CAMPO DI GIOCO

vedi tabella
"caratteristiche tecniche
del Volley S3" a pag. 13

NUMERO GIOCATORI

tutto il gruppo

➔ il gioco

Ogni giocatore vicino alla rete esegue la seguente progressione:

1. effettua un lancio a una o due mani da sopra la testa tirando forte nel campo avversario;
2. sostiene la palla con la mano sx in posizione alta davanti alla spalla dx e poi colpisce con il gesto della schiacciata il pallone, inviandolo con forza nel campo avversario;
3. si posiziona vicino alla rete ed effettua un'autoalzata, alza il braccio sinistro e colpisce il pallone con forza con il gesto della schiacciata;
4. si posiziona vicino alla rete e alza il braccio sinistro a mirare l'arrivo del pallone lanciaatogli da un compagno in zona d'alzata e lo colpisce con forza con il gesto della schiacciata;
5. si auto-alza la palla ed effettua un gesto d'attacco in sospensione;
6. come il gioco 4, ma trovando il giusto momento per colpire saltando.

➔ consigli metodologici e note organizzative

- In questa fase dell'apprendimento è consigliabile concentrarsi sulla funzione del gesto d'attacco ed evitare di fare richieste eccessivamente evolute.
- È consigliabile mettere dei bersagli nel campo avversario così da stimolare la mira in chi attacca.
- È possibile per ogni fase della progressione, una volta consolidato il livello, inserire la presenza di un giocatore che si contrapponga all'attacco effettuando un rudimentale accenno di muro, così da sviluppare l'abilità di evitare l'ostacolo nell'attaccante e introdurre la funzione del muro.
- È possibile, una volta consolidato il movimento piedi a terra, lasciare che i giocatori provino a eseguire il gesto d'attacco in salto, sia esso con lancio o con schiacciata. Poi man mano che le abilità aumentano, questa richiesta può diventare un'indicazione vera e propria.





CAPITOLO 5

LE CARATTERISTICHE PSICOMOTORIE NELLA FASCIA D'ETÀ DAI 5 AI 12 ANNI

Dai 5 ai 12 anni il bambino è in una fase di continua evoluzione: è necessario che lo *Smart Coach* approfondisca le caratteristiche psicomotorie di questo periodo della vita in cui si cambia velocemente, sia dal punto di vista fisico che dal punto di vista psicologico, proprio perché il suo compito è quello di trasmettere **emozioni** e **conoscenze**, far acquisire **abilità** e **competenze**.

Vengono analizzate di seguito alcune caratteristiche psicomotorie e le relative proposte motorie nella fascia di età considerata.

5.1 ASPETTI PSICOMOTORI E PROPOSTE MOTORIE NEL PERIODO INTORNO AI 5-6 ANNI

Il bambino di **5-6 anni** presenta una strutturazione dello *schema corporeo* scarsa, ma è sufficientemente preciso nei gesti e nei movimenti semplici. È carente nel controllo dell'equilibrio in movimento, soprattutto in fase di volo, mentre possiede un equilibrio statico e una coordinazione oculo-manuale ben sviluppati. Riesce a controllare l'azione di corsa pur risultando carente nella capacità di mantenere la direzione. Nei salti preferisce l'esecuzione dello stacco a due piedi, anche se comincia a utilizzare i saltelli su un piede. Il bambino presenta una significativa fiducia nelle proprie capacità individuali e manifesta un forte desiderio di scoprirle e sperimentarle. Riesce ad arrampicarsi, ha poca attitudine al ritmo. Lancia e afferra la palla, anche se l'azione risulta condizionata dalla *capacità di anticipazione* ancora poco sviluppata.

Le proposte motorie devono essere organizzate attraverso il *gioco*, in tutte le sue forme: individuali, a coppie e collettive. Il gioco favorisce la strutturazione dello schema corporeo, poco sviluppato in questa età, ovvero la conoscenza del proprio corpo in tutte le situazioni statiche e dinamiche nello spazio e nel tempo. Oltre agli *schemi motori* di base, possono essere proposti anche movimenti combinati che richiedono la coordinazione simultanea di diversi segmenti del corpo. I *giochi* vanno regolamentati in maniera semplice e su proposta degli stessi bambini. Le caratteristiche psicologiche tipiche di questa età non rendono gradite attività motorie che presentino impegni monotoni, ripetuti e prolungati.

5.2 ASPETTI PSICOMOTORI E PROPOSTE MOTORIE NEL PERIODO INTORNO AI 7-8 ANNI

Nel bambino di **7-8 anni** si evidenzia un aumento della *capacità coordinativa* e un buon controllo delle azioni motorie. Il fanciullo è ora pronto ad affrontare e risolvere nuovi problemi, ad apprendere nuove *abilità motorie* e a perfezionare quelle già possedute. Nella corsa mostra una buona precisione nella direzione e nella fase di accelerazione. Inizia a interessarsi ai *giochi sportivi* e ai *giochi di squadra* grazie all'aumento del livello di socializzazione. Possiede un buon equilibrio dinamico, buone capacità motorie nella riproduzione delle sequenze ritmiche, mentre risulta carente nella velocità di esecuzione. Ha consolidato lo *schema corporeo* e inizia a

evolversi la *lateralità*. Per quanto riguarda le **proposte motorie**, è necessario tenere in considerazione che il bambino di questa fascia di età è in grado di perfezionare le proprie *abilità motorie* e apprendere altre più complesse, costruendo programmi motori sempre più adeguati e rispondenti ai compiti da risolvere. In questo è aiutato anche dalla maggiore capacità di concentrazione nei movimenti. L'accettazione delle regole e la disponibilità alle varie attività motorie permettono ora di poter programmare delle forme di attività contenenti elementi tecnici di base propri del *Volley S3* e dello *Spikeball*. Il tutto deve essere sempre proposto in forma di *gioco* e nel rispetto dei principi di *progressività* e *gradualità*.

5.3 ASPETTI PSICOMOTORI E PROPOSTE MOTORIE NEL PERIODO INTORNO AI 9-10 ANNI

Nella fascia d'età **dai 9 ai 10 anni** si riscontra una migliore padronanza degli *schemi motori di base* dovuta a una buona fluidità dei movimenti, le cui combinazioni vengono eseguite con maggiore facilità. Tale situazione è dovuta anche a un momentaneo rallentamento della spinta auxologica, pertanto non necessita di grossi adattamenti. L'equilibrio nel controllo della corsa risulta potenziato, sia a livello esecutivo che direzionale; si rilevano progressi anche nella fase di volo dei salti. Migliora la capacità di attenzione e concentrazione e si inizia a passare dal pensiero concreto a quello astratto. **Nelle proposte motorie** è necessario tenere in considerazione che il bambino a questa età tende a esagerare, producendo un eccessivo spreco di energie. Ha una buona predisposizione a giocare con gli altri, grazie a un miglior grado di socializzazione, quindi manifesta una buona disponibilità al *gioco di squadra*, come quello proposto nel *Volley S3*. Mostra, nello svolgere le attività di movimento, il desiderio di migliorarsi continuamente e vuole essere in grado di eseguire nuovi movimenti. Inoltre è propenso a imitare i movimenti dei campioni dello sport da lui preferito.

5.4 ASPETTI PSICOMOTORI E PROPOSTE MOTORIE NEL PERIODO INTORNO AGLI 11-12 ANNI

L'età **dagli 11 ai 12 anni** è definita "difficile", in quanto ha inizio il *periodo puberale*, dove non si è più bambini, ma non si è neanche adulti. L'immagine corporea subisce delle continue variazioni con influenze alterne sulla forza muscolare e sulle *capacità coordinative* che non riescono a trovare punti solidi di riferimento. Migliorano qualitativamente le *competenze motorie*, l'azione di corsa diventa precisa ed efficace, anche se, a causa dei mutati rapporti tra le proporzioni del corpo, vengono messi in crisi gli aspetti tecnici e coordinativi. È un periodo in cui vengono ristrutturate le *capacità* e le *abilità* motorie; l'equilibrio in volo è notevolmente consolidato e rende possibile l'inserimento nell'allenamento delle azioni motorie più complesse come la schiacciata; attraverso una progressione di interventi, partendo dallo *Spikeball*, in cui il gesto si esegue con i piedi per terra, si arriva al *Volley S3*, dove si introduce la possibilità di effettuare la schiacciata durante la fase di volo. **Le proposte motorie** possono assumere nella crescita del giovane un ruolo determinante, sia come canale di sfogo della naturale esuberanza, sia per la formazione ed educazione generale. Tutte le *capacità motorie* possono essere sviluppate senza pericolo purché si seguano sempre i criteri di *progressività*, *gradualità* e *simmetria* di lavoro muscolare. Il miglioramento del *trofismo muscolare* può essere molto utile per prevenire gli *atteggiamenti scorretti* e i *paramorfismi*. Si deve tener conto che in questa fascia d'età ci si affatica abbastanza facilmente, dal momento che molte delle energie confluiscono nel processo di crescita. Le forti *aspettative* e le *motivazioni* personali nei confronti dello sport condizionano *positivamente* l'esecuzione delle attività, in particolare quando esse vengono proposte sotto forma di *gioco* e *divertimento*.

CAPITOLO 6

L'IMPORTANZA DEL "GIOCO" NELLA FASCIA D'ETÀ 5-12 ANNI

Il gioco costituisce una costante presente nella vita dell'uomo, anche se con modalità e in misura differenti: le attività ludiche a cui egli si dedica si modificano strada facendo, di pari passo con lo sviluppo intellettuale e psicologico, ma rimangono un aspetto fondamentale della sua vita, in tutte le fasce d'età.

Il gioco nasce dalla necessità di divertirsi, di stare con gli altri, di trasformare la realtà attraverso l'uso della fantasia, aggirandola e valicandola. Giocando, ogni individuo riesce a liberare la propria mente dalle contaminazioni esterne, come per esempio il giudizio altrui, e ha la possibilità di scaricare la propria emotività.

Indubbiamente, se il gioco è presente nella vita dell'uomo a tutte le età, nell'infanzia esso si propone come metodo educativo capace di soddisfare i bisogni primari del bambino (comunicazione, socializzazione, movimento, ecc.), di valorizzare i potenziali meta-cognitivi (capacità di analisi, sintesi, intuizione, ecc.), nonché il repertorio di linguaggi infantili (gestuale, sonoro, iconico, ecc.). Per questo motivo l'attività del **Volley S3** si basa sul gioco come strumento di acquisizione degli elementi base della pallavolo, attraverso attività ludiche facili e divertenti, con una gradualità di intervento che tiene conto dell'età e dei livelli di apprendimento.

Ogni bambino, per sua natura, gioca perché prova una sensazione di benessere; nulla quindi è tolto all'aspetto ludico in se stesso ma, anzi, è proprio il piacere intrinseco nel gioco che favorisce lo sviluppo di nuove componenti.

Attraverso il gioco il bambino incomincia a comprendere come funzionano le cose - cosa si può o non si può fare con determinati oggetti - e si rende conto dell'esistenza di regole di comportamento che vanno rispettate. L'esperienza del gioco gli insegna a essere perseverante e ad avere fiducia nelle proprie capacità; è un processo attraverso il quale egli diventa consapevole del proprio mondo interiore e di quello esteriore, incominciando ad accettare le legittime esigenze di queste sue due realtà. Il gioco ha un grande valore per lo sviluppo intellettuale del bambino perché, quando egli gioca, impara a essere creativo, sperimenta le proprie capacità cognitive, scopre e sorprende se stesso e, attraverso la sorpresa, acquisisce nuove modalità per entrare in relazione con il mondo esterno e con i suoi coetanei. Nel gioco il bambino sviluppa le proprie potenzialità intellettive, affettive e relazionali.

Risulta quindi evidente come il gioco sia un'attività altamente significativa per la crescita del bambino, perché svolge una funzione strutturante dell'intera personalità. È importante sottolineare che il compito di orientare il comportamento dei bambini attraverso il gioco deve coinvolgere in prima persona sia i genitori che gli educatori/istruttori. È necessario pertanto che questi diano importanza al gioco, per dare loro l'opportunità di misurare e sviluppare le proprie risorse e le proprie potenzialità. Del resto i bambini reagiscono con entusiasmo alla disponibilità degli educatori/istruttori a giocare: lo scoprire che mostrano interesse e che si fanno coinvolgere in un'attività da loro considerata seria è motivo di grande felicità e consente loro di rafforzare il senso di sicurezza e protezione.

La capacità degli educatori/istruttori di giocare con i bambini garantisce a questi ultimi una sensazione di benessere psichico e costituisce la condizione di base perché essi possano sviluppare una buona capacità ludica.

Oggi a tutti i livelli si afferma che ogni bambino ha **diritto al gioco**, che rappresenta un bisogno prevalente e vitale dell'infanzia, motivato da esigenze e implicazioni di ordine fisiologico, psichico, spirituale e sociale e basato sul riconoscimento della pienezza umana in ogni fase della vita.

Sulla base di quanto detto, è dunque indiscussa l'importanza di utilizzare il gioco come metodo per fare apprendere attraverso il divertimento, coinvolgendo emotivamente bambini e ragazzi nelle attività, rendendoli consapevoli degli usi linguistici, sollecitandoli a scoprire, a confrontarsi, a immedesimarsi, a sfidarsi, a inventare.



CAPITOLO 7

METODOLOGIA

7.1 CONDUZIONE E ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITÀ

Lo *Smart Coach* ha il compito di organizzare e condurre l'attività didattica e formativa attraverso una graduale e crescente proposta di giochi, ordinati secondo una ben determinata e corretta sequenza che favorisca il processo d'apprendimento. Le proposte didattiche prevedono un intervento graduale "dal noto all'ignoto", "dal facile al difficile", "dal semplice al complesso", seguendo ritmi e incrementi che variano in base alla capacità d'apprendimento di ciascun giocatore. Tale modalità di intervento si applica facendo eseguire di volta in volta alcuni giochi che compongono la progressione stessa, così da sviluppare una sempre maggiore padronanza dell'abilità proposta. I giochi possono anche essere utilizzati come "test" di verifica degli apprendimenti. Lo *Smart Coach*, a seconda degli obiettivi che si è prefissato, dovrà scegliere la metodologia più idonea per raggiungerli; potrà, pertanto, utilizzare diverse tipologie di giochi e modificare l'organizzazione e la strutturazione della lezione avvalendosi di:

- "giochi a rotazione": a una richiesta di esecuzione di un compito motorio ne fa subito seguito un'altra con un compito motorio differente, in modo da stimolare le capacità di attenzione dei giocatori coinvolti;
- "giochi di ripetizione": una singola azione motoria viene fatta ripetere più volte, lasciando pochissimo tempo tra una ripetizione e l'altra, stimolando di conseguenza l'apprendimento dell'azione motoria ripetuta;
- "giochi di avviamento alla pallavolo o giochi didattici": proposti nel programma del Volley S3 e dello Spikeball, favoriscono il passaggio dal gioco individuale al gioco di squadra e lo sviluppo di importanti prerequisiti utili al gioco della pallavolo;
- "giochi per l'allenamento dei fondamentali": consentono lo sviluppo e l'allenamento dei fondamentali della pallavolo attraverso una progressione didattica ludica e divertente;
- organizzazione dello spazio palestra: consente di suddividere la squadra in gruppi per livello e favorire gli apprendimenti di tutto il gruppo. È importante, per esempio, organizzare la palestra con l'utilizzo di una rete lunga (disposta nel lato lungo), che permetta di suddividere lo spazio in più campi di gioco, in modo tale da formare più squadre, nel rispetto dei livelli di gioco e di apprendimento di ciascuno.

7.2 PROGRESSIONE DIDATTICA E CONSIGLI METODOLOGICI

La progressione didattica si basa sulla semplificazione del compito, che si ottiene riducendo gli elementi "difficili" e/o semplificando la sequenza coordinativo-motoria richiesta. Successivamente, questi stessi elementi vengono reinseriti su livelli di abilità crescenti, così da stimolarne l'apprendimento e il relativo consolidamento.

Tali facilitazioni possono essere relative:

- allo **strumento** (per esempio un pallone più leggero);
- alle **dimensioni del campo**;
- all'**altezza della rete**;
- al **numero dei giocatori** coinvolti;
- al **livello di gioco**, cioè all'insieme delle regole con cui si gioca (per esempio ammettere o meno lo stop della palla).

Pertanto la proposta metodologica consigliata è quella di iniziare con le regole del **livello white**, che - consentendo il blocco della palla e l'utilizzo di lanci che semplificano di molto le abilità coordinativo-motorie richieste - concede il tempo necessario al bambino per costruirsi una risposta adeguata al compito. Gradualmente, attraverso una progressiva sequenza e l'utilizzo di adeguati aggiustamenti metodologici, si passa al **livello green**, nel quale ciascun giocatore può sperimentare e apprendere le tecniche con la facilitazione data dalla possibilità di fermare la palla. Infine si arriva al **livello red**, che è il più evoluto ed è molto più impegnativo, in quanto non si può più fermare la palla.

Anche il numero dei giocatori coinvolti fa parte della semplificazione ed entra nella progressione didattica.

- Il **gioco 1vs1**, per esempio, ha la funzione di insegnare le regole e il ritmo del gioco, consente un'esposizione al contatto con la palla molto elevata e questo incrementa "l'esperienza", cioè la capacità di trovare soluzioni utili allo svolgersi del gioco. Inoltre, non essendoci un compagno con cui dividere il campo, si elimina il problema delle competenze, che rappresenta un elemento determinante negli sport di squadra.
- Il **gioco 2vs2** introduce l'assegnazione delle competenze e la necessità di organizzarsi nei compiti (ruoli) e nello spazio; stimola anche la ricerca di una soluzione tattica per risolvere il compito.
- Il **gioco 3vs3** rappresenta un livello ancora più evoluto, in cui si potenzia l'aspetto delle possibilità di scelta sul tipo di azione da svolgere, aumentano le probabilità dell'utilizzo del muro e di variare le soluzioni d'attacco.
- Il **gioco 4vs4** è il livello in cui l'utilizzo del muro diventa un elemento imprescindibile e l'organizzazione si arricchisce ulteriormente di possibili strategie.

Pertanto **si consiglia la seguente progressione didattica:**

1vs1 white
2vs2 white e parallelamente 1vs1 green
3vs3 white e parallelamente 2vs2 green
3vs3 green e parallelamente 2vs2 red
4vs4 green e parallelamente 3vs3 red



7.3 COME ORGANIZZARE UN TORNEO

I tornei possono essere organizzati in base alle seguenti indicazioni:

- suddividere le squadre per capacità;
- coinvolgere il maggior numero di bambini/ragazzi, evitando il più possibile turni di attesa;
- predisporre il maggior numero di campi ottenibili in base allo spazio, anche riducendo le dimensioni;
- fare gare di breve durata, con set di 8-12 punti o a tempo (5-7 minuti);
- eseguire il ricambio rapido delle squadre;
- prevedere l'auto-arbitraggio e l'auto-punteggio o l'arbitraggio fatto dalle squadre non impegnate in campo.



Varianti

Il torneo si può effettuare disputando gli incontri:

- con **1 o 2 set a tempo da 5-7'** (da stabilire in base al numero delle squadre);
- con **1 o 2 set da 8-12 punti** (da stabilire in base al numero delle squadre).

Turni delle partite

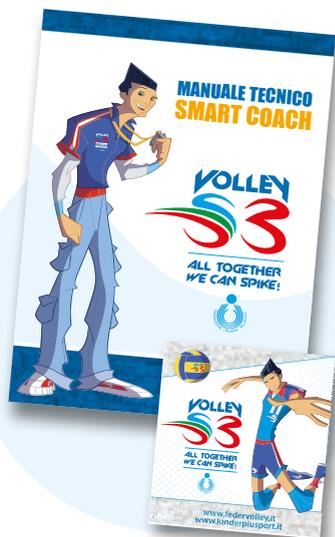
3 squadre	4 squadre	5 squadre	6 squadre
squadra 1 vs squadra 2	squadra 1 vs squadra 2	squadra 4 vs squadra 5	squadra 1 vs squadra 2
squadra 2 vs squadra 3	squadra 3 vs squadra 4	squadra 1 vs squadra 2	squadra 3 vs squadra 4
squadra 1 vs squadra 3	squadra 1 vs squadra 4	squadra 3 vs squadra 4	squadra 5 vs squadra 6
	squadra 2 vs squadra 3	squadra 1 vs squadra 5	squadra 1 vs squadra 4
	squadra 2 vs squadra 4	squadra 2 vs squadra 3	squadra 2 vs squadra 6
	squadra 1 vs squadra 3	squadra 1 vs squadra 4	squadra 3 vs squadra 5
		squadra 2 vs squadra 5	squadra 1 vs squadra 6
		squadra 1 vs squadra 3	squadra 4 vs squadra 5
		squadra 3 vs squadra 5	squadra 2 vs squadra 3
		squadra 2 vs squadra 4	squadra 1 vs squadra 5
			squadra 3 vs squadra 6
			squadra 2 vs squadra 4
			squadra 1 vs squadra 3
			squadra 2 vs squadra 5
			squadra 4 vs squadra 6

La tabella sintetizza lo schema degli incontri da disputare simultaneamente in ogni campo.

7.4 I MATERIALI DIDATTICO-SPORTIVI

Le società e gli Istituti scolastici che aderiscono al progetto riceveranno un kit didattico con tanti materiali al suo interno.

Il kit potrà essere richiesto scrivendo all'indirizzo di posta elettronica scuolaprom@federvolley.it





CAPITOLO 8

ASPETTI ORGANIZZATIVI

Il **Volley S3** ha la stessa struttura del gioco della pallavolo: battuta, ricezione, alzata, attacco, muro e difesa. La conquista del punto avviene ogni volta che la palla cade a terra nel campo avversario o si commette un errore.

La facilitazione permette di sostituire i fondamentali con il blocco e il lancio della palla, consentendo anche ai bambini di giocare subito.

Nei tre livelli è possibile giocare con un **numero variabile di giocatori** (1vs1, 2vs2, 3vs3, 4vs4) e diverse dimensioni del campo.

2.2 REGOLE DI GIOCO DEL VOLLEY S3

VOLLEY S3 WHITE

È consentito bloccare sempre la palla

Il livello White si avvale del concetto di facilitazione, riducendo quasi tutte le richieste tecniche a vantaggio di situazioni semplici, che danno continuità al gioco. È un gioco adatto per i primi approcci al gioco di squadra per le prime lezioni di Educazione motoria; non ci sono regole vincolanti; la palla può essere sempre bloccata e, se utile per dare continuità al gioco, può anche rimbalzare a terra.

Consigli utili

1. La rete (o elastico o nastro che sia) deve essere posta ad altezza bambino, per consentire un agevole passaggio della palla nell'altro campo (altezza massima di 1,60 m).
2. Non è necessario segnare le linee del campo; l'azione termina o con la caduta a terra della palla oppure, nel caso venga consentito un rimbalzo, al secondo rimbalzo a terra della palla.
3. Le squadre possono essere composte da un numero libero di bambini 2-3-4-5, in base al numero di partecipanti alla lezione.
4. Il gioco può iniziare con un lancio/battuta verso l'altro campo oppure, in caso di difficoltà, con il primo passaggio al compagno per costruire un'azione di gioco.
5. Si consiglia di inserire il prima possibile il punteggio in modo da stimolare l'attenzione e favorire lo sviluppo del gioco (mini set a max 8-10 punti).

- **Battuta:** si effettua con un lancio libero da dentro o fuori campo verso il campo avversario.
- **Ricezione:** dopo il blocco della palla si effettua un passaggio libero verso il compagno.
- **Alzata:** dopo il blocco della palla si effettua un passaggio libero verso il compagno.
- **Attacco:** dopo il blocco della palla si effettua un lancio di attacco verso il cam-

po avversario.

VOLLEY S3 GREEN

È consentito bloccare la palla una o due volte a seconda del livello degli alunni

È un gioco adatto per chi ha già giocato nel livello White e conosce le dinamiche del gioco; non ci sono regole particolarmente vincolanti; la palla può essere bloccata una o due volte, se questo è utile per dare continuità al gioco.

Consigli utili

6. La rete (o elastico o nastro che sia) deve essere posta ad altezza bambino, per consentire un agevole passaggio della palla nell'altro campo (altezza massima di 1,60 m).
7. Non è necessario segnare le linee del campo: l'azione termina o con la caduta a terra della palla, o per la mancata osservazione del limite massimo di blocchi, deciso dall'insegnante prima di iniziare il gioco.
8. Le squadre possono essere composte da un numero libero di bambini 2-3-4-5, in base al numero di partecipanti alla lezione.
9. Il gioco può iniziare con un lancio/battuta verso l'altro campo oppure, in caso di difficoltà, con il primo passaggio al compagno per costruire un'azione di gioco.
10. Si consiglia di inserire il prima possibile il punteggio in modo da stimolare l'attenzione e favorire lo sviluppo del gioco (mini set a max 10-12 punti).

VOLLEY S3 RED

In questo livello non è consentito bloccare la palla

Nel livello Red si arriva al vero gioco della Pallavolo.

È un gioco adatto per chi ha già giocato nel livello Green e conosce le dinamiche del gioco. La palla non può essere bloccata. Da proporre nelle classi 5°.

Consigli utili

11. La rete (o elastico o nastro che sia) deve essere posta ad altezza bambino, per consentire un agevole passaggio della palla nell'altro campo (altezza massima di 1,80 m).
12. Può essere utile segnare le linee del campo*, ma non necessario: l'azione termina con la caduta a terra della palla.
13. Le squadre possono essere composte da un numero libero di bambini 2-3-4-5, in base al numero di partecipanti alla lezione; si può inserire la rotazione dei giocatori in campo.
14. Si consiglia di inserire il prima possibile il punteggio, in modo da stimolare l'attenzione e favorire lo sviluppo del gioco (mini set a max 12-15 punti).

**Dimensioni del campo (9x4,5 m).*

8.1 IL RECLUTAMENTO ATTRAVERSO L'ATTIVITÀ DEL VOLLEY S3

Lo *Smart Coach* acquisisce un ruolo fondamentale tra coloro che sono deputati a "reclutare" giovani pallavolisti. In particolare, il progetto **Volley S3** ha bisogno di una figura che - con uno stile d'insegnamento accattivante, al passo con i tempi e, principalmente, gioioso - riesca a fare avvicinare alla pratica del gioco della palla-

volo il maggior numero possibile di bambini, ragazzi e adulti.

La capacità dello *Smart Coach* di coinvolgere i bambini/ragazzi e le bambine/ragazze sarà determinante ai fini di questo risultato. Inoltre, dovrà avere le idee ben chiare in merito ai rapporti che si dovranno instaurare tra la società sportiva di appartenenza e le famiglie dei ragazzi coinvolti nelle attività. In pratica, dovrà conoscere i riferimenti normativi del tesseramento giovanile e dovrà indirizzare le famiglie interessate al dirigente della società sportiva che cura questo settore.

8.2 LA PIANIFICAZIONE DELL'ATTIVITÀ IN AMBITO TERRITORIALE

Il termine “pianificazione” è utilizzato per indicare allo *Smart Coach* che la sua attività è parte integrante del processo di sviluppo umano del ragazzo.

Infatti, per **PIANIFICAZIONE** s'intende una progettualità che si riferisce alle caratteristiche dei giocatori e che riguarda, fondamentalmente: fattori biologici, psicologici e il livello delle capacità e delle abilità motorie. Tale processo, abitualmente, è riferito a un periodo pluriennale. Quindi lo *Smart Coach* dovrà sempre tener presente che gli effetti del suo operato saranno riscontrabili solo nel tempo a medio e a lungo termine. Inoltre, con il supporto dei dirigenti della propria società, egli deve essere in grado e in condizione di conoscere la realtà territoriale in cui opera e, naturalmente, di riuscire, eventualmente, anche a rapportarsi con gli Enti, con il CONI Sport e Salute, con l'Ufficio Educazione Fisica e Sportiva dell'ex Provveditorato agli Studi, con le Associazioni e con tutti coloro che operano con i giovani. La sua attività non può isolarsi dal contesto locale e dalle progettualità eventualmente già esistenti.

8.3 LA PROMOZIONE SUL TERRITORIO

In stretta connessione e come logica conseguenza della pianificazione, lo *Smart Coach*, in base alle direttive del “capo allenatore” della propria società, deve programmare l'attività cercando di allargare gli orizzonti a tutto il territorio in cui opera. Sarà suo compito contribuire in prima persona a divulgare l'iniziativa, impegnandosi a promuoverla in tutti i modi possibili naturalmente leciti. Ad esempio, potrebbe effettuare volantinaggio, cercare di essere invitato a trasmissioni televisive e radiofoniche locali, creare un sito internet specifico o una pagina su social network. Insomma, i moderni mezzi di comunicazione sono tanti e potenti e lo *Smart Coach* dotato di fantasia potrà trovarne altri ancora più efficaci ed efficienti.

8.4 PRINCIPI NELLA COSTRUZIONE DI UNA STRATEGIA PROMOZIONALE

Ai nostri giorni, il marketing ricopre un ruolo sempre più importante ed è un fattore chiave su cui si deve puntare per poter competere e innovare. Nel testo di un giovane autore, Dante Ruscello, **SELF MARKETING. Come promuoversi in autonomia con costi prossimi allo zero**, si legge una frase molto emblematica: “Le uova di gallina sono più piccole e meno nutrienti di quelle di papera, ma la gallina fa coccodè e le sue uova sono le più vendute”. Ciò significa semplicemente che una corretta strategia promozionale potrà consentire di ottenere risultati anche sorprendenti.

Pertanto, in estrema sintesi, lo *Smart Coach* deve essere in grado, in stretta collaborazione con il settore dirigenziale della società sportiva, di rispondere a una prima e semplice domanda: perché un ragazzo deve scegliere di venire nella mia palestra e non in un'altra?. Quindi, sempre in linea con quanto affermato in pre-

cedenza, l'attività svolta è coerente con la realtà locale e al passo con le abitudini del territorio? Si riesce a soddisfare le motivazioni che hanno spinto i ragazzi a frequentare la palestra? Sono stati utilizzati tutti gli strumenti nei tempi e nei modi corretti per pubblicizzare l'attività? Una semplice ma attenta analisi di questi primi e rudimentali principi di marketing potrà aiutare lo *Smart Coach* a incrementare le adesioni dei ragazzi.

8.5 DALLA STRATEGIA PROMOZIONALE ALLA STRATEGIA DI FIDELIZZAZIONE

Il passaggio successivo a quello della promozione è, naturalmente, quello della fidelizzazione. Le abitudini notevolmente diverse rispetto al passato e le possibilità a disposizione dei ragazzi di oggi rendono sempre più arduo riuscire a “mantenerli” in palestra. Pertanto, lo *Smart Coach* può e deve utilizzare il proprio approccio per rendere sempre più partecipi i propri giocatori all'attività proposta e renderli sempre più appagati per la scelta che hanno effettuato.

Un vantaggio non indifferente che ha lo *Smart Coach* è quello di non avere l'assillo del risultato a ogni costo! Una strategia vincente concordata con i vertici societari diventa indispensabile per fidelizzare i ragazzi. L'attaccamento alla maglia, di gran moda negli ultimi tempi, potrebbe essere uno stimolo. Il raggiungimento di alcuni obiettivi prefissati, concordati e resi noti, che danno luogo a qualifiche diverse potrebbe essere un altro e, ancora, la possibilità di accedere alla prima squadra in caso di comportamenti esemplari o frequenze assidue.

8.6 LA SCUOLA: I PROGETTI SCOLASTICI

Uno degli aspetti che più frequentemente è argomento di discussione nell'ambito della promozione dello sport e della pallavolo in particolare è quello della difficoltà dei rapporti con la scuola. Certamente, lo *Smart Coach* non sempre coincide con l'istruttore che è in possesso di qualifiche adeguate all'insegnamento (laurea ISEF o in Scienze Motorie) ma, senza dubbio, potrà e dovrà collaborare nelle attività che la società riuscirà a organizzare nell'ambito dei progetti scolastici. Pertanto, sarebbe opportuno che lo *Smart Coach* avesse conoscenza delle varie possibilità esistenti di collaborazione con il mondo scolastico.

LO SPIKE TEAM E I FONDAMENTALI

Spike Team



Battuta

È il primo colpo per iniziare il gioco!

Fissa un punto e centralo come vuoi tu!

Mano rigida, dal basso, dall'alto o in salto, un buon colpo e subito in campo!

Ricezione

Occhi sulla mano del battitore e segui la palla!

Ricevila come puoi, non farla cadere mai, se serve bloccala!

Palla sopra l'ombelico, hai un palleggio amico, sotto l'ombelico vai di bagher e sei un figo!

Giocala al meglio e passala al compagno che l'alzerà!

Seguila, pronto, e preparati all'attacco!



Alzata

Gioca per la squadra mettendo in gioco 5 dita: su ciascuna mano, tre per sostenere e due per direzionare!

Guarda la palla "in mezzo al cuore" fino a che non arriva allo schiacciatore!

Tieni la palla quanto basta, ma non l'accompagnare mai!

Non ti soffermare: corri a coprire lo schiacciatore.

Attacco

Schiaccia, colpisci la palla più in alto che puoi!

Carica il braccio, apri bene la mano e cerca il campo!

Rincorsa: piede sinistro-destro-sinistro e, se sei mancino, piede destro-sinistro-destro!

Schiaccia se puoi, altrimenti un pallonetto, gran bel colpo d'astuzia!

E se ti difendono, preparati: muro, difesa e contrattacco!

Metti la palla a terra: SPIKE IT!



Muro

Osserva l'azione avversaria e segui l'alzata!

Spostati con la palla e affronta lo schiacciatore!

Salta più che puoi e metti le mani aperte sulla palla!



Difesa

Occhio fisso sulla mano dello schiacciatore!

Preparati basso, braccia aperte avanti e difendi la palla!

Difendi la palla e, se necessario, tuffati e vai, non farla cadere mai!

Provaci sempre, difendi il tuo spazio e tieni in gioco la palla!

GLOSSARIO

- **Abilità motoria:** competenza motoria appresa attraverso la ripetizione. Può essere uno schema motorio a struttura semplice, o appartenente alla categoria degli schemi motori di base. Può essere una tecnica sportiva o un gesto complesso. Le abilità motorie sono tante quante se ne apprendono.
- **Anticipazione:** è una capacità coordinativa di presupposto a qualsiasi atto motorio.
- **Attacco:** ricerca del punto attraverso l'invio della palla nel campo avversario con una mano (lancio o schiacciata) o due mani (lancio da sopra la testa).
- **Atteggiamenti scorretti o viziati:** alterazioni della statica e della dinamica che, causando vizi estetici, producono un'anormalità di funzione e di costituzione. Possono essere modificati e/o corretti temporaneamente mediante semplici contrazioni muscolari e con lieve sforzo di volontà.
- **Bagher:** respinta della palla con l'avambraccio, effettuata a braccia tese e unite avanti.
- **Bagher bloccato:** blocco della palla con le mani utilizzando la tecnica del bagher.
- **Bagher facilitato:** esecuzione del bagher dopo un lancio della palla a due mani dal basso verso l'alto (auto-lancio).
- **Battuta:** azione di lancio della palla nel campo avversario. Può essere effettuata con un lancio a due mani, oppure a una mano (battuta facilitata) con colpo dal basso o dall'alto.
- **Capacità coordinative:** sono i presupposti per la realizzazione di movimenti legati alla funzionalità e alla maturazione del sistema nervoso.
- **Competenza motoria:** mutuato da Noam Chomsky, indica il complesso di procedure interiorizzate che consente di formare ed esprimere forme diverse di movimento.
- **Difesa:** intervento per evitare che l'attacco avversario realizzi il punto.
- **Fondamentali:** tecniche di base della pallavolo, cioè schiacciata, muro, difesa, palleggio, bagher e battuta.
- **Gradualità:** principio del carico motorio. Procedere per gradi. Presuppone una verifica costante che permette all'istruttore di elevare il livello di difficoltà delle proposte in rapporto al livello di assimilazione dell'allievo.
- **Green:** gioco di livello medio.
- **Motivazione:** fattore dinamico del comportamento di un individuo indirizzato verso uno scopo. È il presupposto essenziale in qualunque processo volto alla formazione e all'apprendimento; l'istruttore deve saperla coltivare e valorizzare nei propri allievi.
- **Muro:** azione eseguita con un salto a braccia protese in alto e parallele, sopra la rete, per intercettare l'attacco avversario.
- **Palleggio:** respinta della palla con le mani aperte poste sopra al capo.
- **Palleggio bloccato:** presa, blocco e lancio con la tecnica del palleggio.
- **Palleggio facilitato:** esecuzione del palleggio dopo un lancio della palla a due mani dal basso verso l'alto (auto-lancio).

- **Pallonetto a una mano:** esecuzione del tocco di attacco a una mano da sopra il capo.
- **Paramorfismi:** atteggiamenti scorretti o viziati che, tenuti in poca considerazione, vedono un graduale irrigidimento muscolo-legamentoso che il soggetto non riesce più a modificare in modo soddisfacente mediante semplici contrazioni muscolari e con lieve sforzo di volontà.
- **Periodo puberale:** è il periodo tra l'infanzia e l'adolescenza, quando le variazioni ormonali producono lo sviluppo delle caratteristiche sessuali secondarie.
- **Progressività:** passare da uno stadio precedente a uno successivo. Dal punto di vista motorio-sportivo significa introdurre con gradualità elementi della preparazione che rivestono un grado maggiore di difficoltà e richiedono pertanto una risposta a un livello di intensità o di quantità superiore.
- **Red:** gioco di livello avanzato.
- **Ricezione:** intervento per intercettare la battuta avversaria utilizzando il palleggio o il bagher.
- **Schema corporeo:** immagine che ogni persona ha del proprio corpo, delle proprie attitudini nel tempo, nello spazio e nelle relazioni con gli altri.
- **Schema motorio:** il termine identifica un'azione motoria con una struttura relativamente semplice. Storicamente è associato alle condotte motorie di base, derivato dalla motricità che l'uomo ha utilizzato nel corso della sua evoluzione per garantirsi la sopravvivenza. Il termine "schema motorio" senza alcuna specificazione è spesso utilizzato per identificare abilità motorie non ancora apprese.
- **Schiacciata:** colpo effettuato verso il campo avversario con braccio in alto e mano aperta.
- **Schiacciata facilitata:** esecuzione della schiacciata, dopo un lancio della palla a due mani, dal basso verso l'alto (auto-lancio).
- **Spikeball - Il gioco della schiacciata:** il nuovo gioco che contrappone due squadre divise da una rete molto bassa e che parte dall'attacco.
- **Trofismo muscolare:** rappresenta il possesso di una muscolatura tonica, ben strutturata ed equilibrata.
- **Volley S3:** il gioco della pallavolo, che contrappone due squadre, divise da una rete, e che inizia con una battuta, per poi proseguire con i tre tocchi che si concludono con la schiacciata.
- **White:** gioco di livello base.



*Si ringraziano tutti i soggetti
che hanno collaborato alla
realizzazione del video.*

Guarda il video