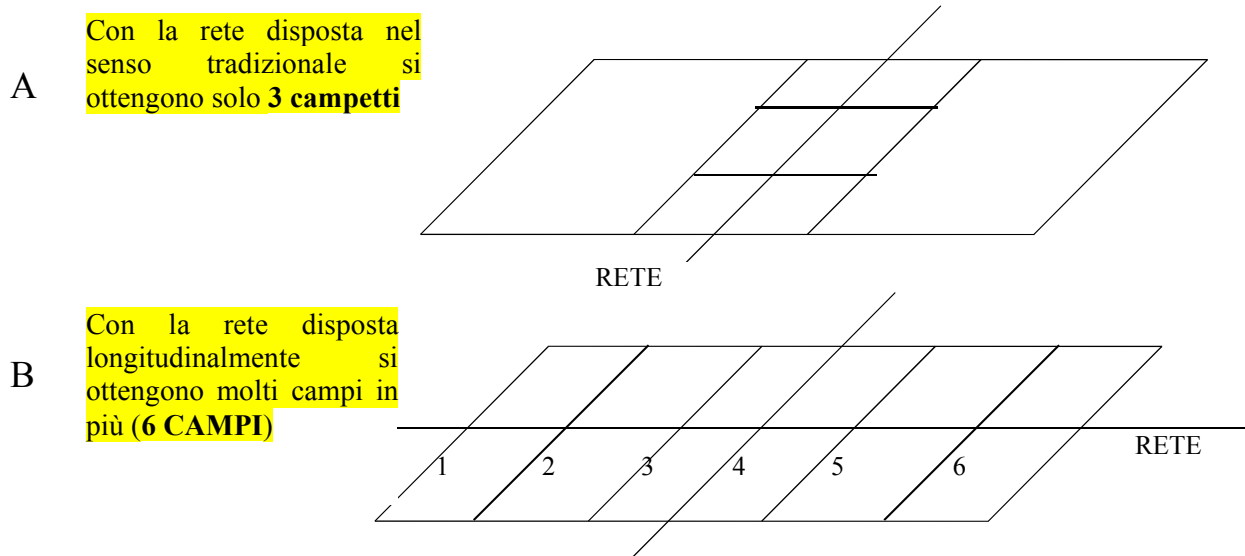


## Minivolley: un'età d'oro per sviluppare, con i giochi, l'entusiasmo di stare con gli amici in palestra

### Giochi di motricità generale con l'utilizzo della palla.

Dopo aver organizzato la palestra in tanti piccoli campi, disporre i ragazzi in maniera da giocare 1 contro 1 o 2 contro 2.

per far giocare più ragazzi nello stesso momento, il metodo migliore è utilizzare la palestra longitudinalmente, se vi è la possibilità tendendo un elastico o un filo da parete a parete e disegnando a terra con dello scotch o con il gesso le linee, (creo un numero maggiore di campi).



Con quest'organizzazione in palestra iniziamo a far giocare i ragazzi con una palla per ogni coppia.

Dividiamo i giochi di rinvio in due forme: **uno contro uno** e **uno con uno**, quindi insieme.

**Gioco dei passaggi:**

- Quale coppia compie nell'arco di tre minuti più passaggi senza perdere la palla?
- Varianti: Le coppie si lanciano un volano, palle di diverso tipo, (sul campo A palle in gommapiuma, sul campo B le palline da tennis, ecc.) e contano i passaggi riusciti. Dopo tre minuti si annota sul tabellone il miglior risultato.

**Obiettivi:** Adattarsi al compagno. Concentrarsi per fare bene i passaggi. Sviluppare un gioco di squadra.

### Palla Rilanciata

Lo scopo del gioco è conquistare più punti possibili lanciando il pallone nel campo avversario indirizzandolo al suolo. Si conquista un punto ogni volta che il pallone arriva a terra. Il giocatore in difesa, per evitare di subire il punto può intercettare il lancio e bloccarlo.

### Consigli organizzativi per la giocata 1 contro 1

Nel caso la squadra non sia divisibile per un numero pari, le possibili soluzioni sono:

- # Una fa il turno di riposo e non gioca con nessuno, (a turno tutti devono Riposare);
- # Una squadra sarà composta da due giocatori che si alternano in campo dopo ogni errore punto;

### **Consigli organizzativi per la giocata 2 contro 2**

Nel caso la squadra non sia divisibile per un numero pari, le possibili soluzioni sono:

- # (se atlete pari ma coppie dispari esempio 22 ragazze, 18 ragazze, 14 ragazze, ecc.) Una coppia fa il turno di riposo (giocano l'uno contro uno tra di loro, a turno tutti devono Riposare);
- # (se atlete dispari e coppie dispari esempio 21 ragazze, 17 ragazze, 15 ragazze, ecc.) Una coppia sarà composta da tre atlete e fanno il turno di riposo (giocano l'uno contro due tra di loro, a turno tutti devono Riposare);
- # (se atlete dispari e coppie pari esempio 25 ragazze, 21 ragazze, 17 ragazze, ecc.) Una coppia sarà composta da tre atlete e gioca il torneo in forma normale (giocano l'uno contro due tra di loro, a turno tutti devono Riposare);

### **TIPO DI TORNEO**

1. Possibilità di giocare il torneo ad eliminazione diretta, cioè dopo ogni piccola partita, le coppie che vincono si spostano verso il lato destro della palestra e le perdenti verso sinistra. (tabellone vincenti e perdenti);
2. Possibilità di giocare il torneo con girone all'italiana, in altre parole in un angolo una coppia non si sposta mai e le altre squadre gli sfilano davanti ad ogni partita .

Le stesse variabili organizzative le possiamo utilizzare per giocare delle piccole partite 1 contro 1 o 2 contro 2 con i tocchi della pallavolo. In ciascun campetto i ragazzi possono sfidarsi utilizzando il bagher, il palleggio il pallonetto ecc.. Vediamo ora alcuni accorgimenti per rendere sempre più motivanti le nostre partite

### **Mini partite di pallavolo**

Si gioca nei campetti che abbiamo appena disegnato, si mette in gioco la palla con una battuta dal centro del campo in palleggio, si dà ai ragazzi la possibilità di misurarsi con colpi al volo in piccole

partite. Il punteggio più semplice è il tie-break cioè ogni palla assegna un punto e si lascia giocare il ragazzo anche con tre tocchi consecutivi.

### Modifichiamogli la BATTUTA:

- Con un palleggio all'indietro
- La battuta dal basso
- La battuta dall'alto
- Con un lancio all'indietro
- Con un pallonetto
- Con un palleggio in salto
- Lancio a due mani dal basso
- Lancio a due mani dall'alto
- Lancio in salto a due mani
- Con rimbalzo a terra
- Colpirla con il pugno
- Colpirla di testa
- Usare la mano destra o la sinistra
- Dare zona di servizio diverse in cui battere

**Se giochiamo il 2 contro 2** per iniziare il gioco eseguiamo un compito assieme

- Un giocatore alza la palla e l'altro la colpisce:
  - Dal basso
  - Dall'alto
  - Con un pallonetto
  - Con un palleggio
  - Con un bagher
  - Con un palleggio in salto
  - Con una parte del corpo (testa, piede)

**Per facilitare** uso il rimbalzo a terra;

**Per renderlo più buffo** posso in battuta dire una frase spiritosa;

**Per renderlo più faticoso** dopo la battuta posso eseguire un esercizi fisico;

**Per renderlo più difficile** provare a lanciare la palla contro la rete, sul rimbalzo nasce la battuta;

Variabili da inserire durante il gioco

(dopo ogni pallone inviato nel campo avversario i due componenti della squadra devono eseguire una consegna).

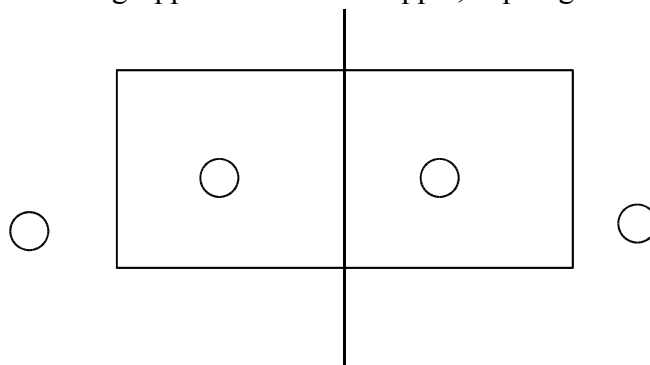
Ad esempio:

- ❑ Cambiarsi di posto
- ❑ Toccare delle righe
- ❑ Darsi un cinque
- ❑ Fare una piroetta
- ❑ Proni
- ❑ Supini
- ❑ Seduti
- ❑ Uscire dal campo
- ❑ Dire una parola (nomi di animali, città, cose, ecc.)

**UNO CONTRO UNO speciali:**

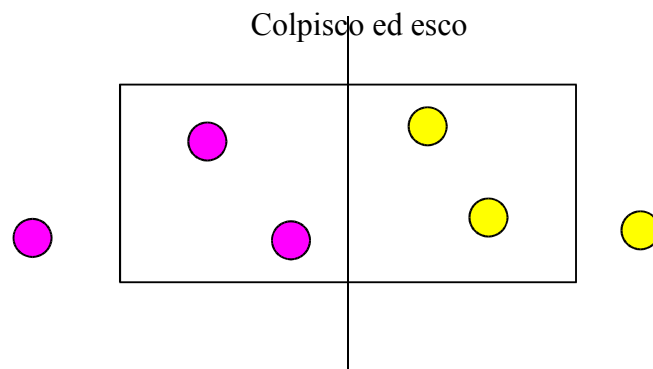
Colpisco ed esco

Nell'uno contro uno se facciamo gruppi da 4 anziché coppie, si può giocare così:



Dopo il colpo di battuta, obbligo di eseguire due tocchi prima di inviare nuovamente la palla nel campo avversario, e fare cambio del giocatore in campo.

## OTTIMO ANCHE NEL 2 CONTRO 2



Chi colpisce la palla per mandarla nell'altro campo deve uscire.

Se lo si esegue con due tocchi obbligatori, ha una valenza temporale valida per le giovanili, per squadre più evolute si può fare anche solo con 1 tocco.

Possibili esecuzioni:

1. Solo bagher
2. Solo palleggio
3. Bagher e/o palleggio
4. Con 1 controllo
5. Con l'obbligo di 1 passaggio al compagno di squadra

Altre variabili:

- Uno contro due
- Due contro due, tre contro tre o anche più persone

Libero.  
Con i ruoli.  
Con ultimo tocco al volo.

- Uno contro due abbinato ad una consegna particolare

A e B fanno un gioco di rinvio passandosi la palla il più spesso possibile e contando i passaggi. Nel frattempo C esegue un compito particolare (giri della palestra di corsa, arrampicare, saltare la corda, ecc.).

**Il cambio:** quando C ha svolto il suo compito ferma quelli che giocano, sostituisce A e cerca di superare giocando con B il numero di passaggi fatti dalla coppia A+B.

**Obiettivo:** sviluppare un gioco di squadra. Concentrazione nei passaggi. Svolgere un compito come forma d'allenamento durante il gioco.

### **Tipo di punteggio:**

Si fissa il termine dell'incontro a otto. Torneo con 3 giocatori. A,B,C.

A gioca contro B.

A vince ad esempio 8:4.

C subentra nel gioco successivo e conduce già in partenza per 4:0 (riprende il punteggio di B).

A riesce a ribaltare il risultato?

**Obiettivo:** Cercare di superare lo svantaggio, rispettivamente di sfruttare il vantaggio.

Vediamo ora giochi in cui si utilizzano anche altre regole prese da discipline come il calcio o il basket:

### **Consegne per fare punti**

Si gioca un gioco qualsiasi, (ad esempio calcio, il gioco dei 10 passaggi ecc.).le reti contano normalmente, le riserve, mentre aspettano possono segnare una rete svolgendo un compito accessorio.

Mentre aspettano di essere impiegati in campo i giocatori di riserva eseguendo un compito accessorio (saltare la corda 10 volte, salire la pertica tre volte, ecc.) possono segnare una rete. La rete si aggiunge al risultato quando il giocatore entra in campo.

**Obiettivo:** Le riserve possono influire indirettamente sul risultato. L'attesa si trasforma in movimento. Sviluppare il gioco di squadra.

### **Spazio per le ragazze**

In un qualunque gioco con piccoli gruppi misti, le reti segnate, i punti realizzati dalle donne valgono il doppio.

Le ragazze sono suddivise equamente fra le varie squadre e cercano di sfruttare a fondo il proprio vantaggio.

**Obiettivo:** Integrazione di donne/ ragazze in giochi "da maschi" (calcio, pallamano ecc.). smarcarsi e segnare reti.

### **Gioco completo**

In una qualunque forma di gioco 4:4 prima di tirare in porta tutti i giocatori della squadra in attacco devono aver toccato/giocato la palla.

Alla costruzione dell'azione partecipano tutti i giocatori, in quanto devono toccare palla almeno una volta. Solo a questo punto l'attacco può essere concluso con un tiro in porta.

**Obiettivo:** Tutti sono integrati nel gioco. Tutti si liberano e ricevono palla. migliorare l'orientamento.

### **Calcio o Basket a coppie**

Su un campo di gioco con una porta grande o diverse porte (o canestri) le due squadre cercano di segnare reti con i giocatori uniti a coppie.

Le coppie possono muoversi e giocare e la palla solo tenendosi per mano.

**Obiettivo:** Un allievo più forte mostra all'altro come fare (spostamenti, comportamento in campo...) imparare ad adattarsi.

**con l'elastico**

Su un campo con una porta grande o più porte due squadre cercano di segnare con i giocatori legati insieme a coppie.

I due giocatori sono legati con due elastici alle gambe.

**Obiettivo:** Adeguarsi ai movimenti del partner. Osservare il gioco e reagire insieme. Imparare a conoscere i rispettivi punti di forza e debolezze.

**L'azione del mese**

In forme di gioco come calcio, basket, pallavolo, i punti particolarmente belli contano di più.

Per un tiro al volo (calcio), un canestro da posizione difficile (basket), una schiacciata in "veloce" (pallavolo).

**Obiettivo:** Usare in partita abilità particolari, che vengono premiate. I giocatori più forti possono mettersi in evidenza. Una partita si fa più interessante. Si crea un'atmosfera.

**Prima avversari poi compagni**

In una forma di torneo 4:4 quattro squadre si affrontano su due terreni ricavati dividendo in due la palestra in un gioco a scelta, con un risultato finale.

Alla fine del gioco vincitori e vinti si riuniscono per affrontare al tiro alla fune le altre due squadre.

In questo secondo gioco si possono così guadagnare dei punti che contribuiscono a determinare la classifica del torneo.

**Obiettivo:** Prima contro, poi insieme. Attenzione e rispetto. Divertimento.