

MINI-VOLLEY

Albergo Carlo

“PREMESSA”

Come definizione, l'allenamento in circuito consiste nel dislocare una serie di “stazioni” dove in ognuna di esse si realizzano degli esercizi a seconda di un itinerario previsto. Ogni stazione ha un obiettivo diverso, ad esempio parlando del circuito tecnico, alcune prevedono l'allenamento del palleggio, mentre altre quello del bagher o altri fondamentali. Nel minivolley non parliamo propriamente di un circuito di allenamento fisico, ma soprattutto ci riferiamo a un circuito di **psicomotricità**, dove è presente, per esempio, l'educazione al salto, fondamentale in questa disciplina.

E', infatti, proprio lo sviluppo psicomotorio infantile che provvede alle basi per lo sviluppo tecnico successivo. Diventa quindi fondamentale considerare questo aspetto perché se il bambino è capace di muoversi con agilità nello spazio, con buona coordinazione oculo-manuale e spazio-temporale riuscirà a gestire tutte le situazioni tecnico tattiche con grande grinta e determinazione, perché il minivolley non è uno sport statico ma molto dinamico.

Svolgere il circuito con i bambini diventa molto interessante perché permette di sviluppare non solo delle abilità fisiche o tecniche ma anche **qualità morali** che nel lavoro in circuito sono presenti.

Per esempio:

- abituare il bambino ad essere onesto con sé stesso
- permette di valutare i propri progressi.
- insegna a fare bene il proprio compito
- insegna ad essere costante ed ambizioso per superare le prove presenti nel circuito.
- si divertono tantissimo a lavorare insieme anche se ognuno di loro esegue l'attività in maniera personale.
- Insegna a resistere fisicamente e psicologicamente, svolgendo un'attività fino allo stop dell'insegnante
- Acquisisce fiducia in sé stesso.

1-OBIETTIVO:

-Sviluppo della capacità di salto

Si posizionano, in maniera sequenziale, una serie di stazioni che serviranno per lo sviluppo di aspetti fisici diversi.

Stazione N.1: si posizionano dei cerchi (in “mille” maniere diverse), in cui si deve fare salto bipodale , per poi iniziare velocemente dal punto di partenza.

Stazione N. 2: composta da due materassi e una linea del campo. Si deve eseguire una capovolta sul primo materasso, poi salti laterali bipodali da una parte all'altra della linea, per poi eseguire di nuovo la capovolta ed iniziare da capo.

Stazione N. 3: composta da diverse panche, dove i bambini devono fare il “salto del coniglietto”. Si esegue così: appoggiando le due mani sulla panca, saltano da una parte all'altra della stessa raggruppando le gambe, e così in maniera alternata fino ad avanzare in tutte le panche, per poi iniziare da capo.

Stazione N. 4: composta da diversi birilli posizionati in forma sequenziale lineare a 1 m di distanza i quali devono essere saltati con una sola gamba alternando dx e sx.

Stazione N. 5: composta da una serie di cinesini , posizionati in forma sequenziale lineare a una distanza di 50 cm cad, i quali devono essere saltati in forma bipodale per poi tornare al punto di partenza rapidamente.

Si eseguono due serie: 20 secondi per ogni stazione e 40 secondi di recupero, che servono per fare la rotazione delle stazioni. Dalla stazione 1 si passa alla 2, dalla 2 alla 3, e così via fino alla 5 che passa alla 1. Al pronti, Via! Si parte e allo stop! Ci si ferma. Al comando rotazione! Si gira...

2-OBIETTIVO:

-Allenamento tecnico di minivolley (insegnamento del palleggio,bagher,battuta)

Stazione N. 1: palleggio contro il muro.

Stazione N. 2: autolancio e attacco in pallonetto verso degli attrezzi disposti al di là della rete.

Stazione N. 3: palleggio al canestro

Stazione N. 4: battuta dal basso cercando di colpire gli attrezzi disposti nel campo avversario.

Stazione N. 5: bagher contro il muro.

Si esegue 1 serie e si lavora per 4 minuti in ogni stazione, il recupero è incluso nella rotazione. .
Dalla stazione 1 si passa alla 2, dalla 2 alla 3, e così via fino alla 5 che passa alla 1. Al pronti, Via!
Si parte e allo stop! Ci si ferma. Al comando rotazione! Si gira...

I bambini lavorano con una palla ciascuno, svolgendo tantissime ripetizioni senza che se ne rendano conto. Nel pensiero del bambino c'è sempre la possibilità di passare all'altra stazione dove viene svolta un'altra attività interessante.



UNIVERSITA' DI BARI
CORSO DI LAUREA IN SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
ANNO ACCADEMICO:2007/08

“L’allenamento in circuito applicato al minivolley”



STUDENTE:Albergo Carlo
DOCENTI:Dott.Vitucci Prof.Noia