

FACOLTA' DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

UNIVERSITA' DEGLI STUDI
DI BARI

TESINA: IL MINIVOLLEY

di: Semeraro Ernesto Claudio.

ANNO DI FREQUENZA: I° ANNO 2008/2009.

COMPOSIZIONE DELLA TESINA:

- IL MINIVOLLEY: teoria e didattica dell'allenamento del minivolley;
- PIANO DI LAVORO: esempi di attività da svolgere con un gruppo di minivolley;

IL MINIVOLLEY:

Il minivolley non è la pallavolo in piccolo, ma la pallavolo dei piccoli.

L'unica cosa che lascia in rapporto entrambe le attività è l'attrezzo con cui si svolge, il pallone, e il fatto che tutti devono difendere il proprio campo e attaccare il campo avversario col pallone facendogli superare una rete.

La lezione non va quindi impostata come una riduzione dell'allenamento dell'adulto che gioca a pallavolo, ma come una serie di stimoli e situazioni di apprendimento, create attraverso dei giochi e delle dimostrazioni, in base alle fasi di sviluppo nel quale il bambino si trova, per far sì che la sua educazione motoria si accresca.

Le fasi sensibili sono dei periodi della crescita in cui i bambini sono più propensi, rispetto ad altre fasi, nell'apprendimento delle capacità motorie. Il minivolley va a operare in una fascia di età compresa tra i 6 e i 12 anni, questo sta a significare che è importantissimo il minivolley eseguito nello sviluppo motorio del bambino in quanto è questo il periodo più favorevole alla maturazione delle capacità coordinative.

Detto questo andiamo ad operare cercando di sviluppare le capacità motorie, in base ai gesti e ai contenuti della pallavolo.

L'acquisizione di un gesto motorio dipende dal patrimonio motorio del ragazzo e con esso si sviluppano fattori coordinativi e condizionali nel ragazzo. Lo sviluppo di più gesti motori porterà a acquisire sequenza motorie più complesse, tutte queste capacità aumentano fino a raggiungere una costruzione delle abilità motorie. Le abilità derivano dalla combinazione di capacità motorie e di schemi motori di base, si automatizzano con le ripetizioni e non sono altro che il gesto sportivo finale.

Tanto più ricco e completo è il repertorio di base, tante più abilità potremo sviluppare. L'ampliamento dei repertori di azione favorisce la costituzione di una motricità più varia ed elastica, che è particolarmente funzionale alla pallavolo, attività in cui il risultato dipende dall'abilità dei ragazzi di eseguire gesti adeguati al contesto ed alle situazioni che sono in continua variazione.

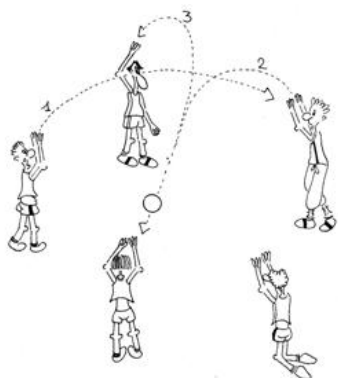
Questo comporta la necessità di cambiamenti delle situazioni di gioco, come nel caso della pallavolo è necessario variare le attività, come per esempio partitella di pallamano o di basket stesso. Nel minivolley i bambini devono riconoscere l'azione dell'avversario e del compagno ed elaborare, in tempo reale, un programma motorio precedentemente appreso, da cui scaturisce l'azione motoria più opportuna.

L'allenatore deve quindi lavorare su quali capacità deve lavorare in base all'età del gruppo, deve essere a conoscenza dei contenuti fondamentali della pallavolo e sapere quali cose si devono tenere in considerazione in un gruppo di bambini che devono giocare per divertirsi e poi deve tenere conto di quali situazioni deve creare per aumentare gli stimoli.

Quindi la programmazione deve contenere giochi ed esercizi che: sviluppino la coordinazione (palloni di diverse dimensioni, lanci e prese in situazioni differenti), migliorino la coordinazione spazio temporale (valutare traiettorie, velocità e direzioni, creare quindi situazioni che sviluppino la percezione spazio temporale), sviluppare la dissociazione segmentaria (eseguire più azioni medesimamente con arti superiori e

inferiori), proporre giochi di competizione per aumentare la collaborazione nel gruppo e proporre esercizi che diano sempre motivazioni a giocare ed allenarsi.

ESERCIZI DA POTER PROPORRE IN UNA PROGRAMMAZIONE: ASINO



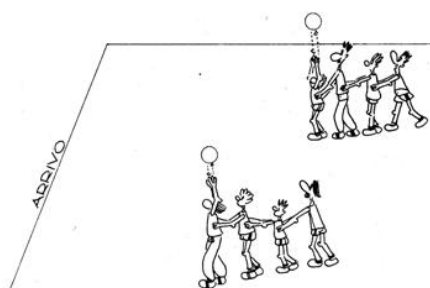
Si può giocare in un numero imprecisato di bambini che si mettono in cerchio; si tira la palla a colui che lo precede e così via. Quando si sbaglia (la palla cade a terra) ci si deve mettere su di un piede solo, poi in ginocchio ed al terzo errore si viene eliminati. Il passaggio può essere fatto, specificando in palleggio, in bagher, oppure in tutti e due i modi.

Occorrente: 1 pallone

Spazio: qualsiasi

Varianti: doppio palleggio o bagher, lanci vari.

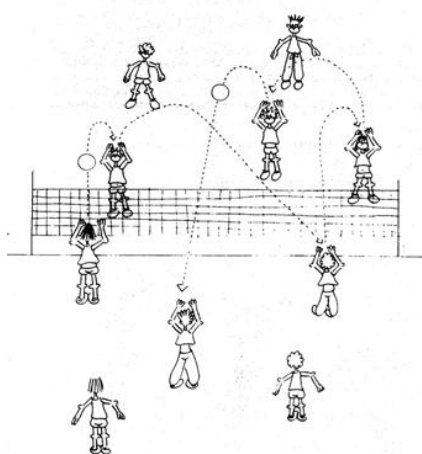
MILLEPIEDI



Bambini divisi in squadre. Il primo palleggia sul capo e gli altri tenendosi alla vita di chi lo precede lo seguono. Quando il capo fila sbaglia (la palla cade a terra) immediatamente va in fondo alla fila ed il secondo prende il suo posto e così via. Vince la squadra che per prima taglia il traguardo.

Occorrente: 1 palla per squadra.

BOMBA



I bambini, possibilmente in numero pari, sono divisi in due squadre disposte su un campo che è diviso in due parti uguali da una rete o da una corda. L'altezza della rete è proporzionata all'abilità dei bambini. Il gioco consiste nel lanciare (palleggiare, fare bagher o battuta pallavolo) la palla nel campo avversario, chi recupera male la palla facendola cadere a terra, passarla sotto la rete o lanciarla fuori dal campo viene eliminato. Vince chi nel tempo assegnato elimina più avversari.

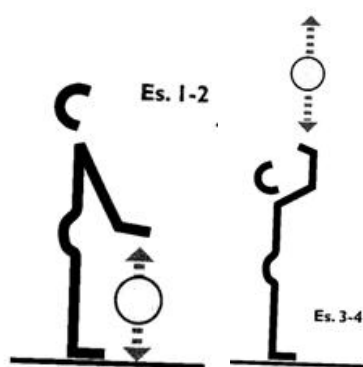
Occorrente: una palla, nastro per tracciare il campo.

Possiamo proporre esercizi come questi e altri simili con l'obiettivo di cominciare a familiarizzare con i fondamentali e possono essere inseriti tra alcune fasi

dell'allenamento in cui i nostri bambini lavorano individualmente, per esempio tra un esercizio di battuta e un esercizio di palleggio fatti da soli con un pallone a testa. Inoltre, bisogna far sì che i ragazzini che sono usciti fuori perché eliminati dagli esercizi non si raffreddano e non si annoiano. Per fare questo gli diamo un pallone e mentre sono fuori gli facciamo manipolare il pallone facendoli familiarizzare con esso, e magari fargli fare degli esercizi da soli per l'analisi delle traiettorie, come per esempio fargli lanciare la palla in aria e recuperarla dopo un rimbalzo o anche direttamente.

Come dicevo prima, bisogna inserire nella programmazione gli esercizi sui fondamentali. Nel minivolley insegniamo solo tre fondamentali:

- IL PALLEGGIO:



1 – palleggi al suolo con tutte e dieci le dita

2 – palleggi al suolo alternativamente prima con gli indici, poi i medi, poi i pollici.

Finalità: sensibilizzazione delle dita

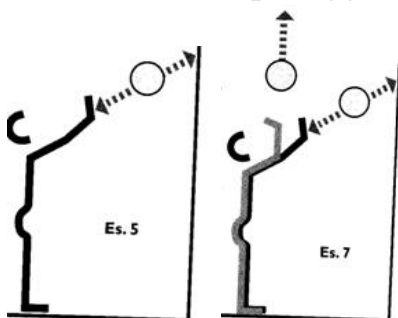
Consigli: non accompagnare troppo la palla ma lavorare sull'articolazione del polso; tenere le dita in leggera tensione, non rigide.

3 – palleggi verticali con tutte e dieci le dita all'altezza di circa 50 cm e senza far cadere la palla

4 – come il 3 ma solo con i pollici, poi i medi e poi gli indici.

Finalità: sensibilizzazione delle dita, corretta posizione di palleggio.

Consigli: evitare palleggi troppo alti che provocherebbero uno spostamento.



5 – palleggi contro il muro (distanza dal muro 50cm) senza far cadere la palla.

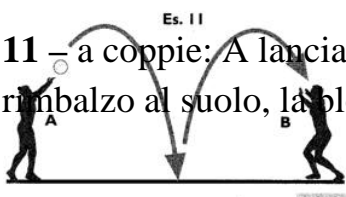
Finalità: sensibilizzazione delle dita e ricerca della corretta posizione del corpo.

Consigli: evitare palleggi troppo alti che provocherebbero uno spostamento.

7 – primo palleggio contro il muro, il secondo verticale (distanza dal muro 1 mt, altezza del palleggio verticale 1 mt).

Finalità: variare la posizione dei polsi in base alla traiettoria di uscita della palla.

11 – a coppie: A lancia la palla in alto verso B (a 5-6 mt di distanza) che, dopo un rimbalzo al suolo, la blocca o la colpisce di testa.

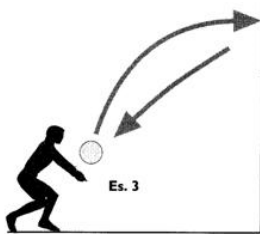


Finalità: studio della postura in funzione della traiettoria della palla.

Consigli: A deve lanciare la palla alta per non mettere in difficoltà B.

Dopo questo esercizio si passa ad un palleggio diretto di B sempre dopo rimbalzo al suolo e poi A e B palleggiano senza rimbalzo al suolo e cercando di non far cadere la palla.

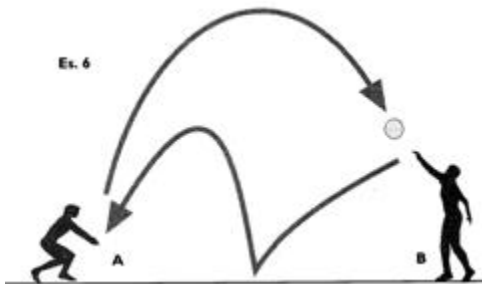
BAGHER:



3 – una palla a testa: bagher contro il muro senza fermare la palla.

Finalità: sensibilizzazione del colpo sulla palla

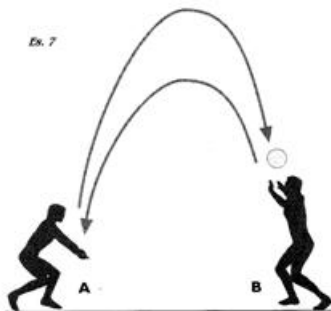
Consigli: inizialmente si può alzare la palla su se stessi e poi inviare in bagher verso il muro. L'altezza del bagher deve essere di circa 2 mt.



6 – a coppie con una palla: B lancia la palla per terra verso A che dopo il rimbalzo al suolo esegue il bagher.

Finalità: studio delle traiettorie ed esecuzione del bagher.

Consigli: cercare di far spostare il compagno dalla posizione di partenza

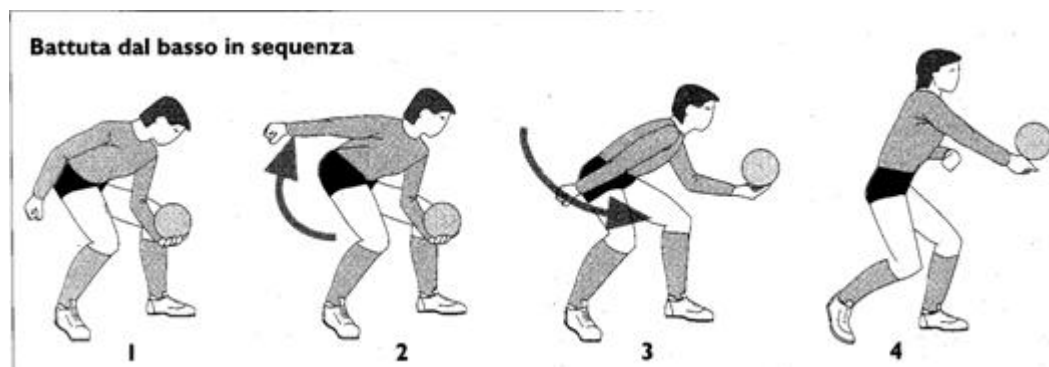


7 – a coppie con una palla: B palleggia ad A che risponde in bagher senza lasciar cadere la palla.

Finalità: migliorare l'esecuzione del bagher

Consigli: cercare di far spostare A

BATTUTA DAL BASSO



Questi esercizi che servono ad allenare direttamente i fondamentali devono essere insegnati mostrandoli direttamente. I nostri bambini non sono degli adulti e sono quindi dei bravissimi osservatori, loro imparano molto di più osservando che ascoltando. Sa-

remo noi, quindi, coloro che per primi dovranno eseguire il gesto per farlo imparare in una fase grezza ai nostri bambini, nel caso in cui noi non dovessimo essere in condizioni di mostrarlo, allora si prende per esempio il compagno che meglio effettua il gesto e lo si mette lì a fare l'esercizio così che i loro compagni guardano e lo eseguono. Oltretutto così facendo i bambini entrano in competizione tra loro e cercheranno di fare il gesto meglio del loro compagno, in questo modo la loro concentrazione nel farlo sarà molto più elevata.

A fine di ogni allenamento è bene fare delle mini partite, perché oltre agli esercizi che inseriremo tra un esercizio individuale o a coppia e l'altro, i bambini hanno bisogno di tornare a casa appagato e contento del suo allenamento. Per far sì che questo accada loro si devono divertire, anche il ragazzino che non tocca mai palla deve esserlo, e quindi siamo noi a dover organizzare i giochi e le partite in maniera tale che tutti devono imparare e divertirsi nel contempo.

Immagini e descrizioni degli esercizi sono presi da internet, ma sono stati scelti in base a quello che io faccio fare in palestra ai miei bambini, in quanto queste sono alcune delle attività che io gli propongo.