

# A scuola di Minivolley



# A scuola di minivolley

**Paolo Ligas**

**Paolo Pedata**

Coordinamento e realizzazione del progetto a cura del Settore Scuola e Promozione:

Paolo Pasqualoni, Consigliere Federale Responsabile Settore

Paolo Ligas, Responsabile Area sviluppo

Paolo Pedata, Responsabile Area scuola

Claudia Torretta, Responsabile Area promozione

Carla Rossi, Responsabile ufficio

Tommasina Barberini, Ufficio

Collaborazione per lo studio di nuovi materiali sportivi a cura del Centro di Qualificazione Nazionale:

Guido Pasciari, Consigliere Federale Responsabile Settore

Barbiero Mario, Settore Squadre nazionali

Bellotti Stefano, Responsabile ufficio

Verifica attrezzature di gioco:

Università degli Studi di Roma "Tor Vergata", Corso di Laurea in Scienze Motorie

Realizzazione attrezzature di gioco:

Advanced Distribution Spa

Disegni a cura di Luigi Tripeni

Ottimizzazione a cura di Edgar Schiavone, Ernesto Schiavone

Realizzazione grafica a cura di Olga Iourtchenko

Si ringrazia per il fattivo contributo la FERRERO S.p.A. – Sponsor del progetto con il marchio KINDER

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Scuola e Promozione FIPAV

Via Vitorchiano 107-109 ROMA

Corrispondenza: Viale Tiziano 70, 00196, ROMA

Tel.: 06/36859548-9

Fax 06/36859550

E-mail: scuolaminiv@federvolley.it

Sito internet: [www.federvolley.it](http://www.federvolley.it)

Finito di stampare nel mese di Novembre 2006

© Copyright by Federazione Italiana Pallavolo. Tutti i diritti riservati.

La riproduzione totale o parziale di questo volume anche con supporti informatici senza l'autorizzazione della Federazione Italiana Pallavolo è severamente vietata

## Indice





## Capitolo 1 - Il Minivolley

Il minivolley? Un gioco da bambini	9
Che cosa è il minivolley	10
Il palleggio	11
La battuta	12
Il bagher	14
La schiacciata	16

## Capitolo 2 - La didattica

La didattica	21
Progressione didattica per l'attività propedeutica	22
Progressione didattica per l'apprendimento del palleggio	22
Progressione didattica per l'apprendimento della battuta	26
Progressione didattica per l'apprendimento del bagher	30
Progressione didattica per l'apprendimento della schiacciata	32

## Capitolo 3 - Organizzazione dell'attività

Programmazione didattica dell'attività del minivolley	36
Osservazione e valutazione	41
Organizzazione della lezione di minivolley	42
La metodologia	43
La lezione di minivolley	45

<b>Unità formative. Lezioni 1-6</b>	49
Il gioco del minivolley	74
<b>Capitolo 4 - Come si allestisce un campo di minivolley e le aree motorie - Tipologie utilizzo dei palloni e altezza rete</b>	75
<b>Appendice - Schede e griglie di osservazione e valutazione</b>	79
Allegato 1 - esempio di scheda di osservazione e valutazione schemi motori	80
Allegato 2 - scheda di osservazione e valutazione schemi motori	81
Allegato 3 - griglia di osservazione per la tecnica del palleggio	82
Allegato 4 - griglia di osservazione per la tecnica del bagher	83
Allegato 5 - griglia di osservazione per la tecnica della schiacciata	84
Allegato 6 - griglia di osservazione per la tecnica della battuta	85
<b>Glossario del minivolley</b>	87
<b>Bibliografia</b>	93

## Presentazione





## Il saluto del Presidente della Federazione Italiana Pallavolo Carlo Magri

La Federazione Italiana Pallavolo ha da sempre dimostrato un'attenzione particolare per i giovani in generale e per il mondo della scuola in particolare, attenzione ricambiata da studenti ed insegnanti che hanno decretato il successo della nostra disciplina nel panorama dello sport scolastico. È per questo motivo che saluto con particolare soddisfazione la pubblicazione di questa guida che, dopo tanti anni dal nostro ultimo lavoro, rinnova il nostro rapporto con una fascia d'età che riteniamo fondamentale per lo sviluppo motorio del giovane, quella della scuola primaria. Lo facciamo con un progetto, di cui questa guida rappresenta un capitolo importante, chiamato "1, 2, 3... minivolley" che vuole rendere ancora semplice l'insegnamento e la pratica del gioco del minivolley, che consideriamo non solo il primo passo verso la pallavolo, ma, soprattutto, uno strumento didattico che consente di cogliere importanti traguardi formativi.

È con questo spirito che il Settore Scuola, Promozione e Sviluppo ha lavorato, in collaborazione con altri settori della nostra Federazione quali il Centro di Qualificazione Nazionale, condensando anni di esperienze nella Scuola Primaria in un programma completo ed articolato in modo da porre gli insegnanti nelle migliori condizioni per trarre il massimo vantaggio educativo dal nostro gioco. Il risultato di assoluto valore scientifico ed innovativo ottenuto mi sembra in linea con le nostre aspettative e le nostre tradizioni che vedono da sempre vicini il modo dei grandi campioni con le aspettative e sogni dei più piccoli nel rispetto dei ruoli che li contraddistinguono come in una grande e sana famiglia.

Detto ciò, non mi resta che ringraziare tutti gli insegnanti che intenderanno aderire alla nostra proposta, augurando loro il mio personale "buon lavoro e buon divertimento con il minivolley!".

*Carlo Magri*

## Il saluto del Consigliere Federale Paolo Pasqualoni

La fascia d'età della scuola primaria rappresenta un periodo fondamentale nella costruzione del patrimonio motorio nei giovani. Realtà istituzionali quali il Coni e il Ministero della Pubblica Istruzione stanno, infatti, ponendo da sempre molta attenzione al problema, cercando soluzioni in grado di offrire risposte alla richiesta di un servizio tra i più sentiti. Anche la [Federazione Italiana Pallavolo](#), nell'ambito delle proprie competenze, intende dare il proprio contributo al processo di crescita delle attività motorie e sportive nella scuola primaria attraverso il progetto denominato "1, 2, 3... Minivolley!". Un progetto che ha impegnato le nostre migliori risorse in funzione di una coraggiosa trasformazione dei contenuti didattici, delle strutture e dei materiali di gioco.

Questa guida didattica è parte integrante del progetto che tende a semplificare l'apprendimento del minivolley e nello stesso tempo consentire da subito le situazioni di gioco più coinvolgenti e quindi più divertenti per i bambini che si vogliono riconoscere nel gioco dei campioni. Abbiamo reso possibile ciò rivisitando le conoscenze del minivolley per trasformarle in proposte didattiche realizzabili nella scuola primaria rispettando età dei bambini, spazi, tempi e obiettivi formativi. Appropriati studi hanno dimostrato che alcuni dei parametri di gioco non erano adeguati alla fascia d'età considerata. Pertanto si è provveduto, per esempio, ad abbassare l'altezza della rete consentendo di ottenere risultati sorprendenti.

Altra parte fondamentale del progetto è poi costituita dalla ricerca di prodotti che rendessero più semplice il gioco e che si è concretizzata nello studio e nella produzione di due strumenti di rilevante innovazione tecnologica (vedi pagina 76, 77, 78 e allegati AGS), una [palla](#) che per le sue caratteristiche – peso inferiore e differenziato, dimensioni, struttura e materiali – eliminasse ogni possibile difficoltà di approccio con il gioco ed un [impianto di minivolley](#) multifunzionale appositamente studiato per offrire facilità di impiego, sicurezza e versatilità.

Tutto questo è stato inserito in due fondamentali strumenti didattici, un [video](#) ed una [guida](#) che consentono di conoscere e imparare ad insegnare il minivolley. La sperimentazione del programma ha fornito risposte più che incoraggianti, proponendo un gioco ancor più semplice e divertente. Un sentito ringraziamento alla [FERRERO S.p.A.](#) – Sponsor del progetto con il marchio [KINDER](#) – per l'importante impegno umano ed economico e la fiducia accordataci, alla [Advanced Distribution S.p.A.](#) per la professionalità con cui ha trasformato le idee in tecnologie e alla [Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"](#), Corso di Laurea in Scienze Motorie e al suo Presidente Professor Antonio Lombardo per l'apporto scientifico e disponibilità culturale. Detto ciò, non mi resta che darvi il benvenuto nell'affascinante mondo del minivolley!

*Paolo Pasqualoni*





## Capitolo 1

### Il Minivolley

Il minivolley? Un gioco da bambini

Che cos'è il minivolley

Il palleggio

La battuta

Il bagher

La schiacciata





## Il minivolley? Un gioco da bambini

Scopo di questa pubblicazione è far conoscere il minivolley agli insegnanti della scuola primaria, evidenziandone gli aspetti che lo rendono un utile strumento formativo da inserire nella programmazione didattica. Il gioco, in tutte le sue forme, ha una sua pregnanza educativa e a esso è affidato il ruolo di assecondare e promuovere i processi di maturazione insegnando al bambino l'alfabeto della cooperazione sociale, soprattutto quando le situazioni che in esso si verificano mutano in continuazione. Senza voler dettagliare le varie classificazioni che sono state date del gioco, affronteremo l'argomento cercando di dare una risposta alla domanda: perché un bambino, da solo o insieme ad altri, a casa in un cortile, gioca? La risposta è semplice, perché si annoia. Cerca allora un'attività che, mettendo alla prova le sue capacità, susciti emozioni e divertimento. Nascono così i giochi popolari che hanno reso più allegra la nostra infanzia e che, purtroppo, nuovi modelli di vita tendono a far scomparire. Cerchiamo di riassumere le caratteristiche di un gioco. Per prima cosa deve essere semplice: dopo una breve spiegazione delle regole tutti devono essere in grado di giocarlo ed iniziare a divertirsi. Non si definisce in fondo una cosa semplice "un gioco da bambini"? Il secondo elemento indispensabile è il divertimento, cioè emozionarsi mettendo alla prova le proprie capacità con quelle di altri coetanei. Un altro importante motivo di emozione di un gioco è l'incertezza del risultato: nessuno si diverte a vincere o perdere sempre. È questo l'obiettivo di questo libro, proporre il minivolley per quello che è, un

gioco semplice e divertente basato su abilità che attivano processi utilizzabili in altre aree dell'apprendimento e del vivere sociale. Un gioco che non prevede contatto fisico e che quindi annulla le differenze fra esili e robusti, maschi e femmine, timidi e aggressivi, mettendo in evidenza, invece, la capacità di reagire, adeguatamente ed in tempi brevi, a stimoli complessi, in fondo la caratteristica dei nostri tempi. Per queste caratteristiche riteniamo che la scuola sia il posto migliore per avvalersi delle potenzialità formative di questo gioco. L'ultima domanda a cui cercheremo di dare una risposta a questa breve introduzione è: "Perché un bambino smette di giocare?". La risposta è sempre la stessa "perché si annoia". I giochi, infatti, dopo un po' sono padroneggiati così bene dai bambini che perdono il fascino dell'imprevedibilità, non emozionano più e sono sostituiti con dei nuovi "più impegnativi". Il minivolley, invece, cresce con il bambino richiedendo, gradualmente, abilità sempre più complesse con cui mettersi alla prova, sognando - perché no? - di divenire un giorno un campione.



## Che cos'è il minivolley

Il minivolley è la pallavolo per i più piccoli, un gioco divertente, semplice da apprendere e da insegnare che si può giocare ovunque perché non richiede spazi e attrezzature particolari: basta una palla, una rete, o un elastico, poche regole e tanto entusiasmo per cominciare a divertirsi.

Il minivolley è un gioco basato su abilità (**azioni motorie**) quali correre, saltare, lanciare e colpire utilizzate in situazioni in cui è necessario reagire adeguatamente e in tempi brevi a stimoli di complessa interpretazione.

Queste situazioni, vissute gioiosamente dal bambino, in realtà coinvolgono complessi **processi di apprendimento** (ad esempio la capacità di prevedere cosa farà un avversario), utilizzati nel gioco e trasferibili in altre aree dell'apprendimento.

Il minivolley ha poche semplici regole e alcuni gesti fondamentali che permettono infinite situazioni di gioco. Una partita di minivolley inizia con il "servizio" o battuta che consiste nel colpire con la mano la palla dal basso per inviarla nel campo avversario. La palla può essere colpita con alcune tecniche dette fondamentali che consentono, a seconda delle circostanze, di passare la palla ad un compagno o inviarla nell'altro campo in un'azione di "attacco". Se la traiettoria della palla è alta si usa il "palleggio" gesto in cui la palla è colpita sopra la testa a mani aperte con tutte le dita ed è usata nell'azione di alzata quando, cioè, si invia la palla ad un compagno per metterlo in condizione di attaccare. Se invece la traiettoria della palla è bassa viene usato il

"bagher", tecnica che consiste nel colpire la palla con le braccia unite e distese ed è in genere è utilizzata nella ricezione del servizio o nella difesa di un attacco avversario. L'attacco viene effettuato con la cosiddetta "schacciata", fondamentale in cui la palla viene colpita saltando con il braccio disteso cercando di superare la rete che divide i campi ed inviarla a terra nel campo avversario. Ogni volta che la palla tocca terra nel campo avversario si conquista un punto ed il diritto effettuare un servizio. Ogni volta che si raggiungono 25 punti si vince un set, la squadra che si aggiudica due set, vince la partita. Nel minivolley scolastico le regole sono elastiche, in questo modo l'altezza della rete, le dimensioni, del campo, la durata dei set e delle partite possono essere variate a seconda delle esigenze didattiche. Questo è il minivolley, un gioco semplice e appassionante più facile da giocare che da spiegare, ed allora... buon divertimento!





## Palleggio

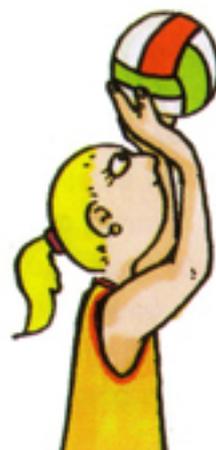
### Descrizione

Il palleggio, gesto tecnico utilizzato nella gestione di palle con traiettorie alte, è il fondamentale più importante nel gioco del minivolley, perché consente di effettuare passaggi a un compagno di squadra o di mandare la palla nel campo avversario con la massima precisione. Nel palleggio è importante prevedere (anticipare) il prima possibile il punto in cui si intende intercettare la palla per potersi trovare nella migliore posizione per compiere un gesto efficace. Il palleggio può essere usato per ricevere un servizio in alternativa al bagher ma più frequentemente per alzare la palla ad un compagno per un'azione di attacco.

### Posizione

In una situazione ottimale, come in un esercizio di palleggio a coppie, la traiettoria di arrivo e quella di uscita della palla in genere coincidono e sono quindi prevedibili. In situazione di gioco invece questo accade difficilmente per cui, come già detto, è importante individuare subito la traiettoria di arrivo della palla per assumere una posizione di equilibrio che ci consenta di effettuare al meglio il fondamentale con il corpo orientato verso la direzione di uscita della palla.

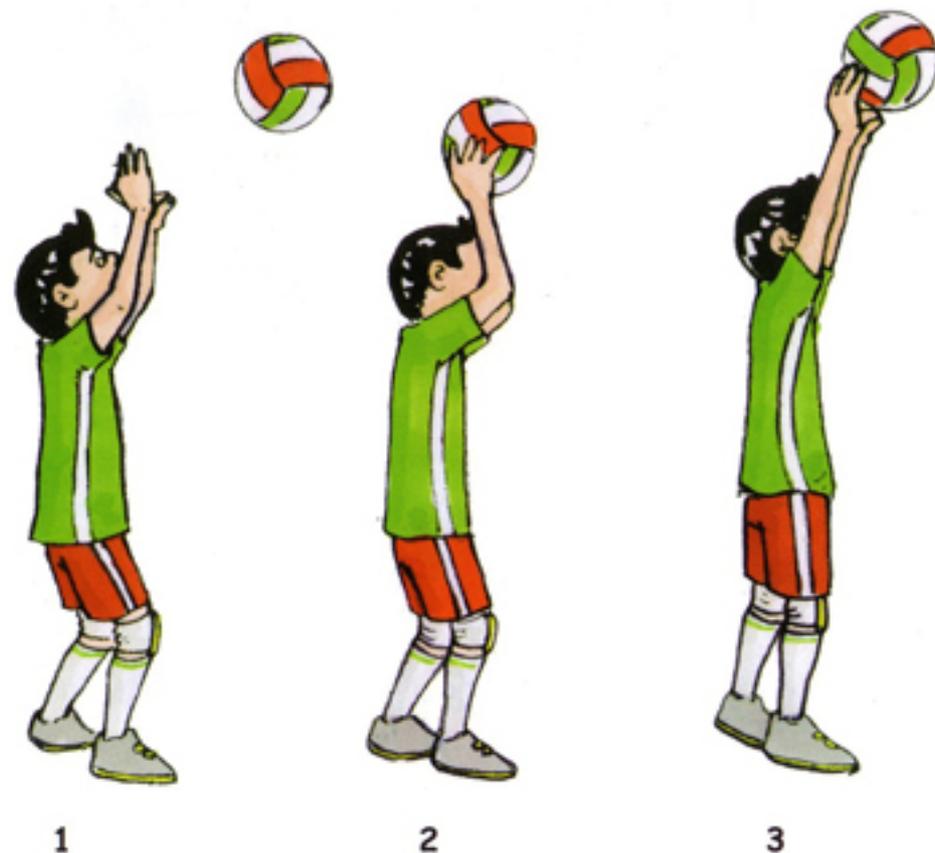
Gli arti inferiori sono semipiegati con un piede avanti e uno dietro, il peso del corpo è distribuito equamente su entrambi gli arti, posizione che garantisce il massimo equilibrio. Nel momento dell'intercettazione della palla le braccia sono flesse, con i gomiti né troppo larghi né trop-



po stretti in una posizione che il bambino senta naturale. Il contatto con la palla avviene all'altezza della fronte con i polpastrelli delle dita delle mani che sono aperte, a parabola, pronte ad accogliere la forma del pallone. Le mani devono essere aperte con i pollici e gli indici che formano un cuore rovesciato. A questo punto con una estensione coordinata degli arti inferiori e superiori si spinge la palla nella direzione voluta con le braccia che seguono la traiettoria della palla. Si precisa che le dita hanno rispettivamente funzioni diverse: il pollice ha principalmente funzione di trattenere la palla; il medio e l'indice quella di trattenere e spingere la palla elasticamente, imprimendo al pallone la forza di volta in volta necessaria; l'anulare e il mignolo assicurano la precisione della direzione del palleggio.

### Consigli

Nella fase di apprendimento del palleggio è necessario saper riconoscere e correggere alcuni possibili errori. È fondamentale, ad esempio, che la palla sia intercettata all'altezza della fronte e non davanti al mento o al petto o sopra la testa. Le dita delle mani e i polsi dovranno essere elastici e non irrigidirsi al momento del contatto con la palla. Le braccia, al momento della spinta, non devono essere buttate giù violentemente alla ricerca di una maggiore spinta che avverrebbe però a svantaggio della precisione.





## Battuta o servizio

### Descrizione

È il fondamentale con cui inizia il gioco e consiste nel gesto di colpire la palla con una mano dal basso per inviarla nel campo avversario.

La traiettoria della palla dovrà essere innanzitutto sicura e raggiungere il campo avversario facilmente, evitando gli errori più comuni che sono quelli di non superare la rete o inviare la palla fuori del campo.

Il bambino procederà per tentativi finché riuscirà a comprendere che dall'altezza della traiettoria e dalla velocità impressa alla palla dipenderà il punto di caduta della stessa e quindi l'efficacia del gesto.

Tenendo presente però che la ricerca di traiettorie troppo veloci o tese quando ancora non si padroneggia la tecnica, comporta un numero alto di errori che oltre a far perdere punti rendono il gioco troppo frammentato e quindi non divertente.

### Posizione

La corretta posizione per eseguire il servizio prevede gli arti inferiori semipiegati con il piede sinistro avanti e il destro dietro in una posizione di equilibrio con il peso del corpo equamente distribuito su entrambi gli arti, il busto leggermente inclinato in avanti e lo sguardo rivolto verso il campo avversario. La mano sinistra, leggermente flessa avanti, sostiene la palla che nel momento in cui si decide di effettuare il gesto viene lanciata di poco verso l'alto, mentre il braccio destro che ha effettuato un'oscillazione sul piano sagittale la colpisce con la



mano aperta o con il pugno. Gli arti inferiori distendendosi accompagnano il movimento.

Nel caso in cui il bambino utilizzi la mano sinistra per colpire la palla, è evidente che le posizioni sopra descritte devono essere invertite.

Inizialmente il gesto del servizio può essere sostituito dal palleggio eseguito da qualsiasi posizione del campo.

### Consigli

Il servizio è l'unico gesto della pallavolo in cui abbiamo tutto il tempo di pensare ai movimenti da compiere, per tanto è necessario non affrettare l'esecuzione ma programmare con attenzione i movimenti da effettuare per imprimere la giusta traiettoria alla palla.

È importante che la palla non venga lanciata troppo avanti per evitare che la mano che effettuerà il colpo debba cercare la palla troppo lontano dalla traiettoria di oscillazione. Inizialmente la palla può essere anche colpita mentre è sostenuta dall'altra mano, evitando il lancio che può costituire una complicazione del gesto.





## Bagher

### Descrizione

È l'azione con cui si intercettano palle che hanno una traiettoria bassa e in genere veloce. Il bagher viene utilizzato nel caso di palloni provenienti da un avversario (servizio o attacco), che nel tentativo di fare il punto cercherà di inviare la palla in zone poco difese. Pertanto è necessario abituarsi a intuire il punto di caduta della palla, effettuare uno spostamento rapido per essere in anticipo e nella corretta posizione per eseguire il gesto.

### Posizione

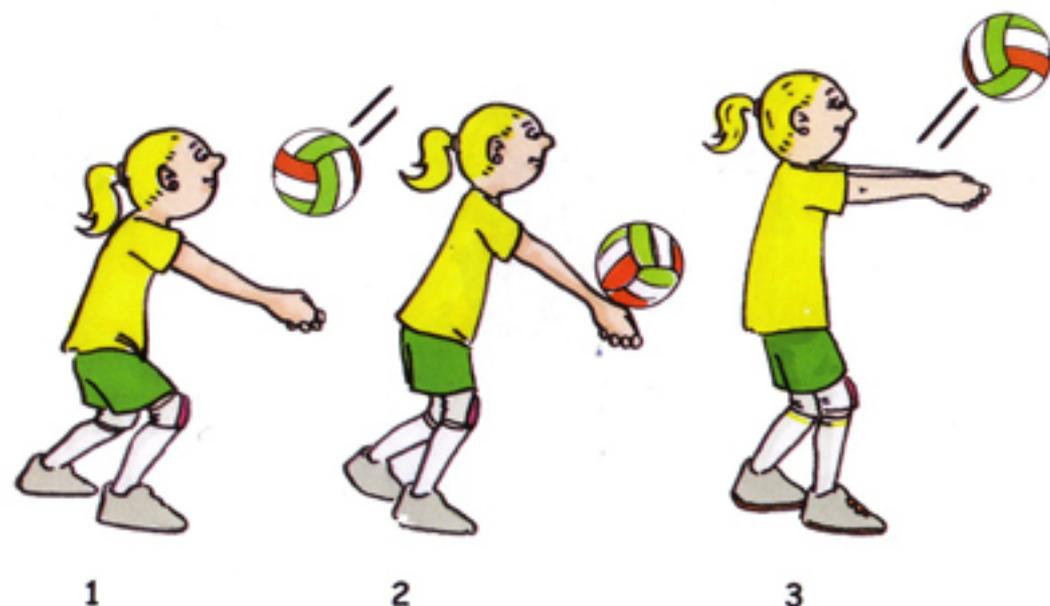
Il bagher è un fondamentale che si esegue per raggiungere palle generalmente corte dopo uno o due passi di avvicinamento per fermarci in una posizione che garantisce la massima stabilità con un piede in avanti e l'altro indietro. Le gambe sono semipiegate, il busto leggermente inclinato in avanti, le braccia distese e unite avanti, con le mani una sopra l'altra nella caratteristica posizione del bagher. Le braccia devono fornire una superficie di rimbalzo ampia e piatta, l'impatto con la palla deve perciò avvenire con la parte interna degli avambracci, contemporaneamente le gambe si distendono spingendo la palla in avanti mentre la testa è alta e lo sguardo è rivolto verso direzione di uscita della palla. Questa descrizione corrisponde alla corretta tecnica di base del bagher di appoggio con cui l'alunno impara ad utilizzare questo fondamentale. Esistono inoltre delle varianti tecniche nell'utilizzo del



bagher in riferimento alla fase di gioco in cui viene utilizzato. In particolare si differenzia in bagher di **ricezione** e bagher di **difesa**.

### Consigli

Nell'apprendimento del bagher è importante evitare alcuni possibili errori. Il più diffuso è rappresentato da un'errata valutazione del punto di impatto della palla, infatti, se esso avviene troppo lontano dal baricentro costringerà a un ulteriore gesto di ricerca della palla con le braccia che provocherà uno squilibrio e quindi una minore precisione. Se, al contrario, il corpo si troverà troppo vicino alla palla il bambino sarà costretto a piegare le braccia o a portare indietro il busto determinando traiettorie verticali o addirittura all'indietro. Altro errore in cui è facile incorrere è quello di un eccessivo movimento delle braccia che può determinare traiettorie poco precise che a volte mandano direttamente la palla nel campo avversario vanificando lo scopo del gesto che è quello di iniziare un'azione di attacco. Inoltre è necessario prestare la massima attenzione all'impatto della palla che deve avvenire, come già detto, con la faccia interna degli avambracci, appena sopra i polsi e non con le mani.





## Schiacciata

### Descrizione

È uno dei fondamentali più affascinanti nel gioco della pallavolo che consente di mandare la palla nel campo avversario (attacco) nell'intento di mettere in difficoltà la difesa avversaria e quindi di conquistare il punto. È caratterizzata da un'azione motoria che si esprime essenzialmente attraverso la rincorsa il salto e il colpire la palla con una mano.

### Posizione

La schiacciata è il fondamentale con cui si conclude un'azione di attacco iniziata con una ricezione o difesa e proseguita poi con un'alzata. È indispensabile pertanto che queste due azioni precedenti siano eseguite correttamente per permettere allo schiacciatore di effettuare la rincorsa, lo stacco e il successivo colpo nella fase di volo intercettando la palla e concludendo l'azione con la ricaduta senza toccare la rete. Il colpo sulla palla deve avvenire con una mano dopo il salto che si esegue con tutti e due i piedi (il piede corrispondente al braccio opposto rispetto a quello che colpisce la palla deve essere leggermente in avanti) in verticale, cioè verso l'alto e non verso la rete. Nella fase di volo le braccia salgono entrambe verso l'alto con la differenza che una "fissa" la palla mentre l'altra, generalmente la destra, estendendosi al massimo colpisce la palla il più in alto possibile con la mano aperta. L'azione del polso e della mano imprimono la traiettoria finale alla palla. La ricaduta dovrà avvenire più o meno sul punto in cui è avvenuto lo stacco e con entrambe le gambe.



### Consigli

Essendo la schiacciata un fondamentale complesso è necessario ancor prima di aver appreso il gesto tecnico della rincorsa e stacco far esercitare i bambini nel colpire la palla a costo di sacrificare, temporaneamente la rincorsa e lo stacco che richiedono un livello di coordinazione superiore. È necessario inoltre far apprendere i tempi di stacco e di rincorsa evitando di trovarsi troppo sotto la palla e di eseguire uno stacco in lungo e quindi verso la rete.





Il Minivolley

## Capitolo 2

### La didattica

Progressione didattica per l'attività generale (propedeutica)

Progressione didattica per l'apprendimento del palleggio

Progressione didattica per l'apprendimento del servizio

Progressione didattica per l'apprendimento del bagher

Progressione didattica per l'apprendimento della schiacciata





## La didattica

In questo capitolo, proponiamo degli esercizi utili per l'apprendimento dei gesti tecnici utilizzati nel gioco della pallavolo. Le attività proposte sono state organizzate in una serie di **progressioni didattiche** suddivise per fondamentali e secondo il principio della gradualità di intervento.

- Progressione didattica per l'attività generale (propedeutica)
- Progressione didattica per l'apprendimento del palleggio
- Progressione didattica per l'apprendimento del servizio
- Progressione didattica per l'apprendimento del bagher
- Progressione didattica per l'apprendimento della schiacciata

Queste progressioni rappresentano una base di lavoro per il raggiungimento degli obiettivi didattici per l'apprendimento degli elementi fondamentali del gioco del minivolley.

Nell'effettuare le **esercitazioni** che seguiranno si dovrà tener conto che il terreno di gioco su cui svolgere l'attività sarà sempre il campo di pallavolo, che potrà essere suddiviso in più campi di minivolley, il materiale sarà costituito da palloni leggeri (minivolley) ed i partecipanti alla lezione saranno suddivisi tenendo conto del numero degli alunni di una classe che, nei limiti del possibile, dovranno essere tutti impegnati nell'attività. I palloni consigliati nella scuola primaria sono di tre pesi diversi 70 grammi, 140 grammi e 210 grammi, e sono stati appositamente

studiati per consentire di coinvolgere tutte le classi (dalla prima alla quinta) e di facilitare l'apprendimento degli elementi base (fondamentali) utili per giocare a pallavolo. I giochi e gli esercizi avranno quale caratteristica comune che potranno essere proposti sotto forma di gara utile per far accrescere la motivazione ad apprendere.

## Progressione didattica per l'attività generale (propedeutica)

Per iniziare la lezione in palestra, si consiglia, per favorire la **comunicazione** tra insegnante e allievi, di richiedere ai bambini una sistemazione in cerchio. Da questa posizione l'insegnante dovrà fornire alcune indicazioni relative alle attività da realizzarsi nel corso della lezione. Queste informazioni devono essere sintetiche e dovranno dare elementi importanti per far accrescere le aspettative e quindi la **motivazione**. Per l'avvio delle lezioni di minivolley si propone una progressione didattica sull'attività generale (propedeutica alla pallavolo) basata sull'**esplorazione orizzontale e verticale** degli schemi motori, con particolare riferimento a quelli che sono maggiormente frequentati nel gioco della pallavolo.

## Esercizi senza l'utilizzo della palla

- Eseguire, sulla base delle indicazioni date dall'insegnante, una serie di andature: corsa avanti, corsa indietro, corsa laterale, andatura con passo saltellato... utilizzando, in forma libera, lo spazio a disposizione.



- Eseguire, sulla base delle indicazioni date dall'insegnante, una serie di andature: corsa avanti, corsa indietro, corsa laterale, andatura con passo saltellato... seguendo una linea tracciata al suolo (sarà possibile utilizzare le linee del campo di pallavolo).

## Esercizi con l'utilizzo della palla

Nel caso non si disponga di un numero sufficiente di palloni sarà possibile formare dei gruppi di lavoro assegnando uno o più palloni a gruppo.

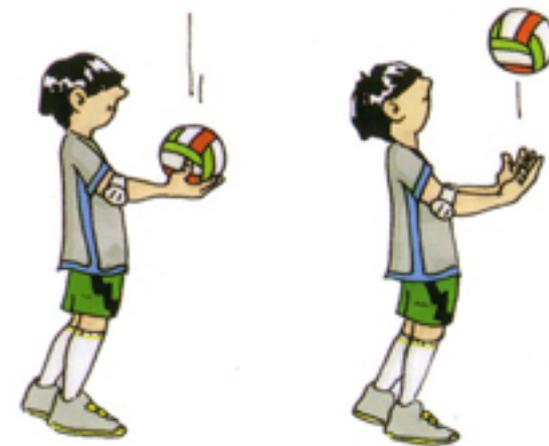
- Controllo della palla con le mani facendola rotolare, in forma libera, utilizzando la mano destra e la mano sinistra.
- Controllo della palla con i piedi facendola rotolare, in forma libera, utilizzando il piede destro e il piede sinistro.



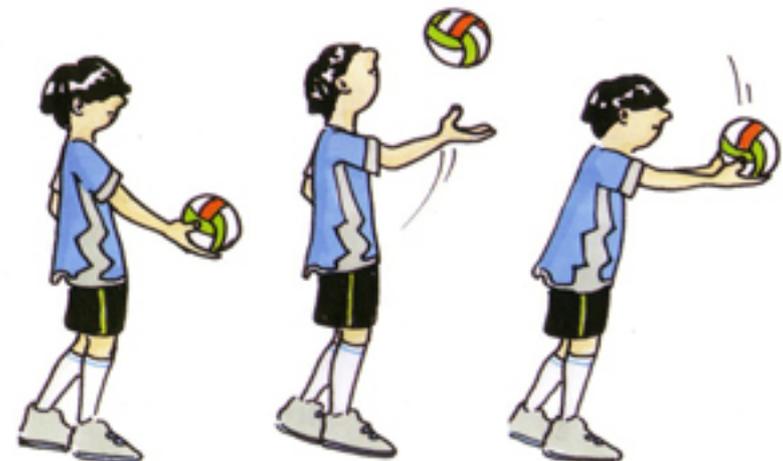


- Controllo della palla con le mani, facendola rotolare seguendo una linea tracciata al suolo, utilizzando la mano destra e sinistra.
- Controllo della palla con i piedi, facendola rotolare seguendo una linea tracciata al suolo, utilizzando il piede destro e sinistro.
- Controllo della palla con le mani, facendola rotolare seguendo un percorso a slalom utilizzando la mano destra e sinistra.
- Controllo della palla con i piedi, facendola rotolare seguendo un percorso a slalom utilizzando il piede destro e sinistro.
- Far rimbalzare la palla al suolo controllandola con la mano destra e sinistra con andatura libera, seguendo una linea tracciata al suolo e a slalom.

- Lanciare e afferrare la palla con le seguenti modalità:
  - lanciare e afferrare con due mani;



- lanciare con una mano, destra o sinistra, e afferrare con due mani;

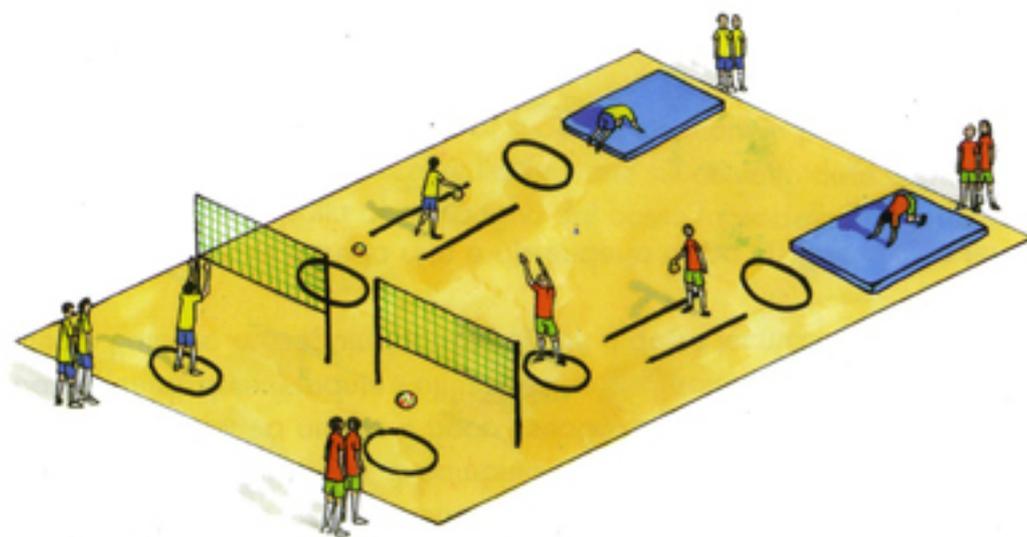


- lanciare la palla con due mani in alto avanti e riprenderla dopo un rimbalzo a terra;
- lanciare la palla con due mani in alto avanti e riprenderla prima che cada al suolo.



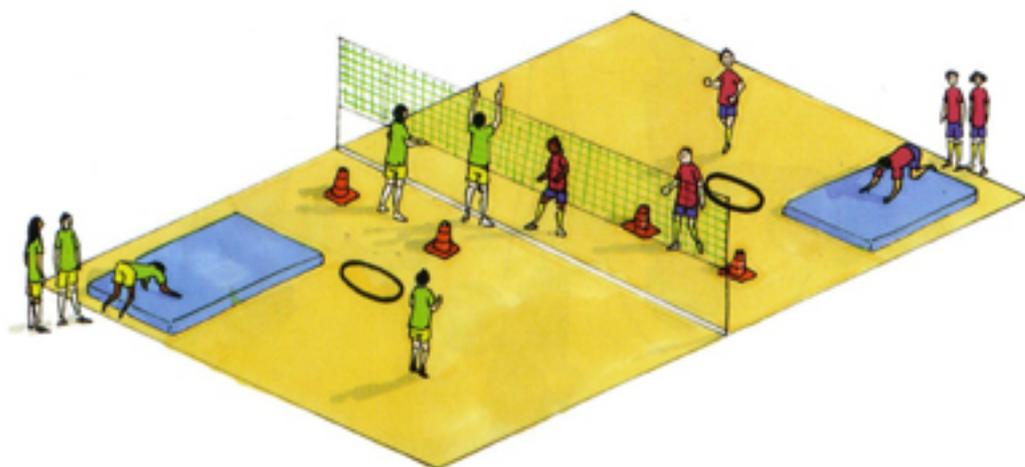
- Gioco del "sotto e sopra": in coppia con un pallone a testa, uno di fronte a l'altro, in uno spazio (campo) delimitato, passarsi la palla contemporaneamente con le seguenti modalità: uno la fa rotolare e l'altro la lancia. Il cambio avviene al segnale dell'insegnante. Durante l'esercizio le gambe devono essere leggermente divaricate e piagate. Il gioco si può eseguire anche con l'ausilio della rete o elastico richiedendo che il lancio venga effettuato sopra la rete. Per graduare la difficoltà di esecuzione, variare la le dimensioni del campo, la distanza tra i due giocatori e l'altezza della rete.

- Percorso "Andata e Ritorno": al "Via" il primo giocatore di ogni squadra prende il pallone da pallavolo, lo lancia facendolo passare oltre la rete o elastico, lo recupera e lo mette nel cerchio. In caso di errore il lancio viene ripetuto per un massimo di tre tentativi. Continua quindi palleggiando la palla all'interno del corridoio e lo deposita sull'altro cerchio, esegue una capovolta avanti sul tappeto e arriva sulla linea dove si trova il suo compagno, che partirà eseguendo il percorso inverso.





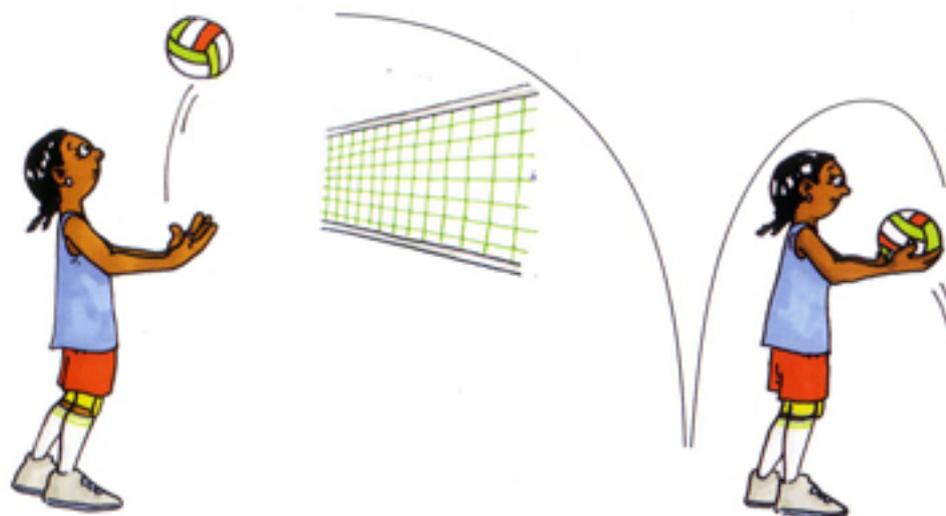
- Percorso "Il Muro": Al "Via" il primo giocatore di ogni squadra effettua una capovolta in avanti sul materassino; afferra il pallone posto dentro un cerchio ed esegue un rotolamento sul dorso (rullata); torna in piedi e posa la palla dentro il cerchio. Esegue quindi uno spostamento laterale a destra e uno a sinistra fra i coni, uno spostamento in avanti con arresto (toccando con le mani la linea centrale del campo) e un salto a rete (muro). Infine torna al posto con una corsa all'indietro e tocca il compagno che parte per eseguire lo stesso percorso.



## Progressione didattica per l'apprendimento del palleggio

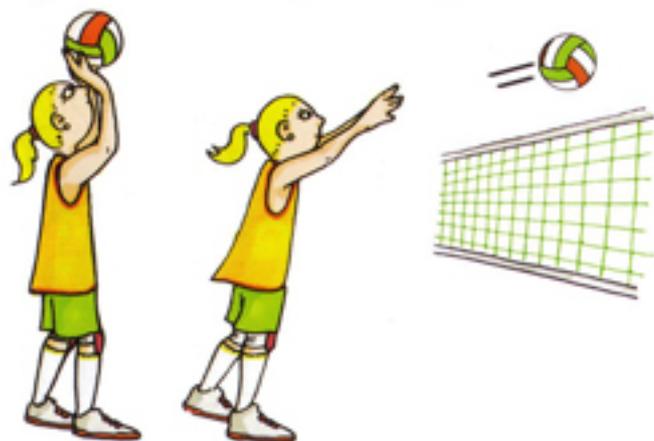
Il palleggio è uno dei fondamentali più importanti nel gioco della pallavolo e rappresenta per il bambino la prima presa di contatto con la palla in una forma nuova e poco usuale, la respinta anziché la presa. Sarà quindi determinante l'utilizzo di una didattica che porti gradualmente l'allievo a eseguire correttamente il gesto tecnico.

- Lanciare la palla oltre la rete e riprenderla dopo un rimbalzo a terra.



- Lanciare la palla oltre la rete e riprenderla prima che cada al suolo.

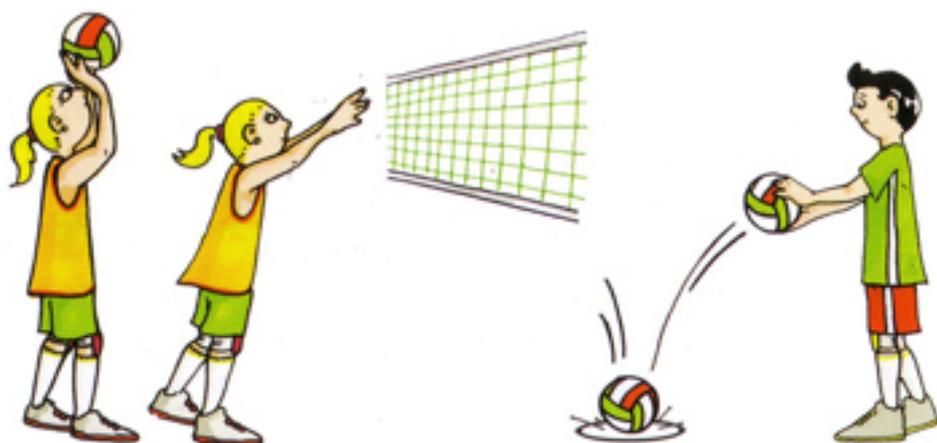
- Lanciare la palla oltre la rete partendo dalla seguente posizione: palla sopra la fronte, braccia flesse e gambe leggermente divaricate.



- Lanciare la palla oltre la rete, con le stesse modalità dell'esercizio precedente, senza far cadere la palla. Entrambi i bambini fermano la palla sopra la fronte e la lanciano oltre la rete a due mani con le braccia avanti.



- Stesso esercizio cercando di mandare la palla oltre la rete e dentro un cerchio sistemato al suolo alla distanza di circa due metri. Il compagno afferra la palla, dopo il rimbalzo a terra, e ripete l'esercizio.



- Spingere, per due volte la palla al suolo con le mani in posizione di palleggio (è importante focalizzare l'attenzione sul contatto delle mani sulla palla). Lanciare la palla al compagno dal basso facendola passare sotto la rete.

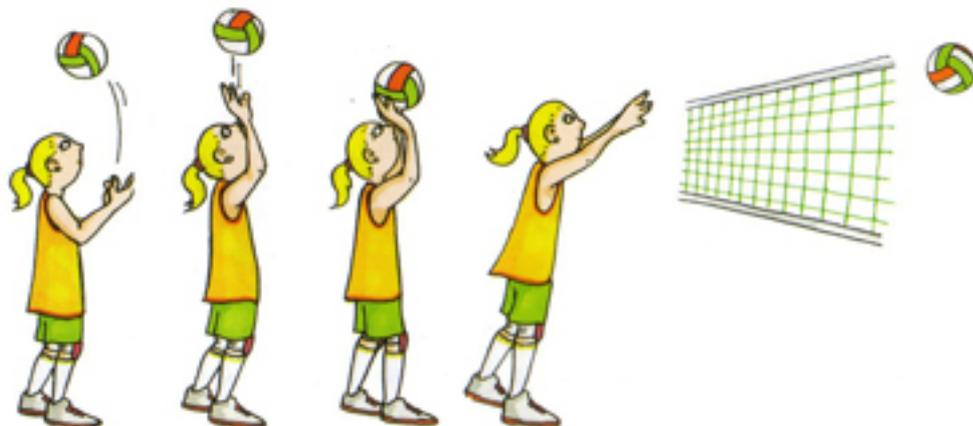




- Lanciare la palla dal basso verso l'alto e fermarla sopra la testa con le mani in posizione di palleggio. Ripetere per due volte poi, dalla stessa posizione, inviarla al compagno oltre la rete.



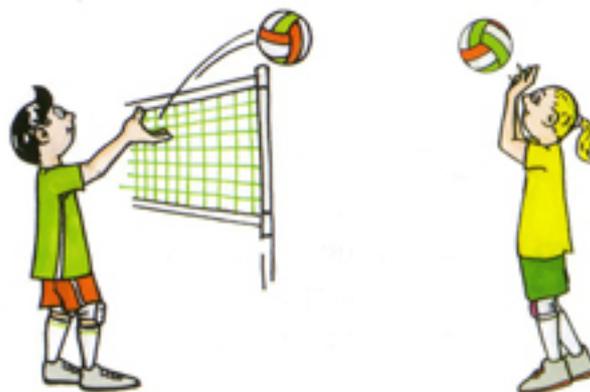
- Lanciare la palla dal basso verso l'alto, palleggiarla una volta sulla testa senza fermarla, poi bloccare la palla e inviarla al compagno oltre la rete.



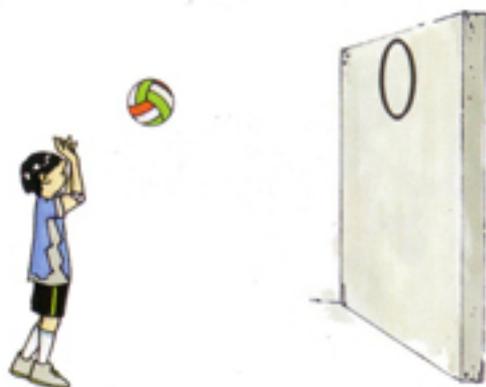
- Stesso esercizio con due o più palleggi prima di rimandarla oltre la rete.
- Lanciare la palla dal basso verso l'alto sopra la testa e inviarla in palleggio oltre la rete al compagno che ferma la palla e ripete l'esercizio.
- Lanciare la palla oltre la rete al compagno che esegue un palleggio sulla fronte senza fermarla.



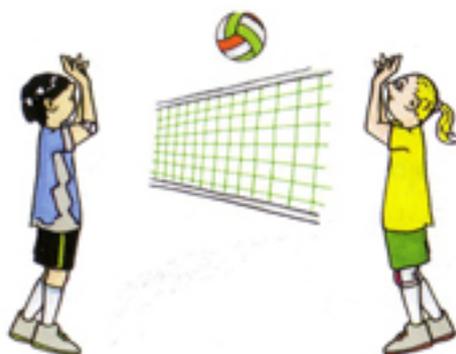
- Lanciare la palla oltre la rete al compagno che esegue un palleggio per rimandarla oltre la rete senza fermarla.



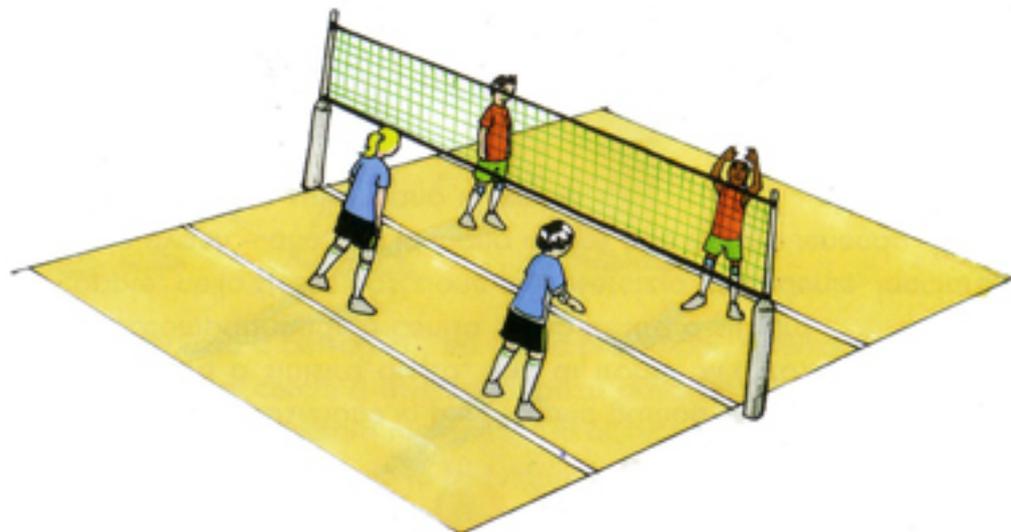
- Eseguire una serie di palleggi di precisione a muro cercando di mandare la palla dentro un cerchio sistemato a circa due metri di altezza.



- Stesso esercizio variando la distanza dal muro per focalizzare l'attenzione sulla spinta delle gambe (lontani) o la posizione delle mani e spinta delle braccia (vicini).
- A coppie palleggiare di seguito senza far cadere la palla cercando di aumentare progressivamente il numero di ripetizioni. È possibile, per aumentare la difficoltà di esecuzione, variare la distanza dalla rete.



- Gioco "uno contro uno" in palleggio utilizzando un campo ridotto (campo stretto e lungo per favorire gli spostamenti antero posteriori, campo corto e largo per favorire gli spostamenti laterali). È consentito fare due palleggi prima di rimandare la palla oltre la rete.



- Gioco "due contro due" in palleggio consentendo di fermare la palla prima di inviarla al compagno che si trova vicino alla rete che a sua volta può fermare la palla prima di effettuare il passaggio al compagno che ha il compito di inviarla, in palleggio, nel campo avversario.
- Stesso esercizio (gioco) senza fermare la palla.





## Progressione didattica per l'apprendimento della battuta

La didattica del servizio (o battuta) si basa prevalentemente sulla ripetizione del gesto allo scopo di far acquisire sicurezza e precisione. È importante inoltre tenere in considerazione che inizialmente è necessario eseguire il fondamentale vicini alla rete per aumentare gradualmente la distanza sino ad arrivare alla distanza richiesta dal regolamento (fuori dal campo).

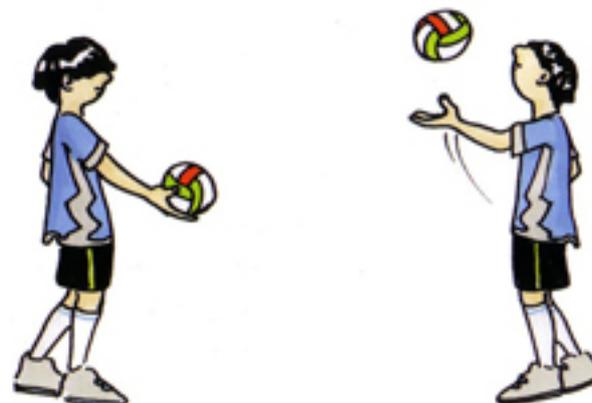
- A coppie, dalla posizione in ginocchio, uno di fronte all'altro, far rotolare la palla accompagnandola con la mano destra e con la sinistra.



- A coppie, dalla posizione con ginocchio destro o sinistro a terra e piede sinistro o destro avanti, uno di fronte all'altro, far rotolare la palla accompagnandola con la mano destra o sinistra.



- A coppie dalla posizione in piedi con la gamba sinistra o destra avanti e la destra o sinistra dietro, uno di fronte all'altro, far rotolare la palla accompagnandola con la mano destra o sinistra.
- A coppie, nella stessa posizione dell'esercizio precedente, lanciare la palla in avanti – alto con la mano destra o la sinistra tenendo, fin dall'inizio, il pallone sulla mano di lancio.



- A coppie, uno di fronte all'altro, con un piede avanti e l'altro indietro, tenere la palla con il braccio sinistro o destro avanti mentre il braccio opposto dopo un'oscillazione lancia la palla dopo un passaggio di mano.



- A coppie, uno di fronte a l'altro, in piedi con la gamba sinistra o destra avanti e la gamba destra o sinistra dietro, tenere la palla con la mano sinistra o destra e colpirla con la mano destra o sinistra inviandola al compagno oltre la rete. Aumentare progressivamente la distanza dalla rete per far acquisire sicurezza nel colpo sulla palla.



- Eseguire dei servizi cercando di colpire un bersaglio (un cerchio o rettangolo) posto o disegnato sul muro ad un'altezza di circa due metri. Aumentare progressivamente la distanza dal muro per far acquisire sicurezza nel colpo sulla palla.

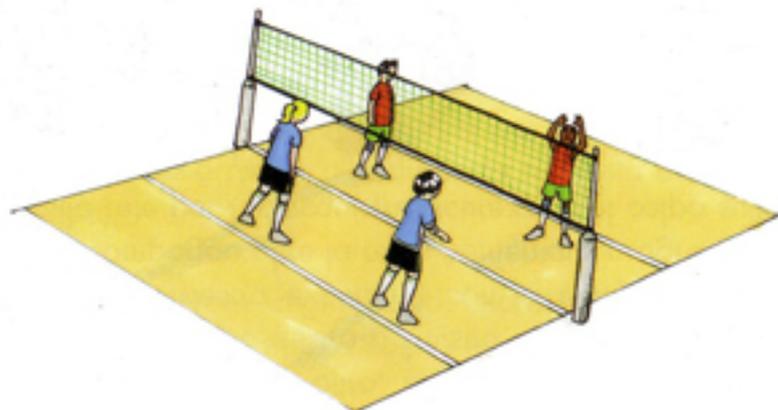


- Gioco "servizio a bersaglio", fra due o più gruppi, sistemare oltre la rete da tre a cinque cerchi a diversa distanza dalla rete assegnando a ogni cerchio un diverso valore numerico. Gli alunni dovranno cercare di indirizzare la palla eseguendo la battuta in uno dei tre cerchi con il maggior valore numerico (punti). Vince il gruppo (squadra) che totalizza più punti.

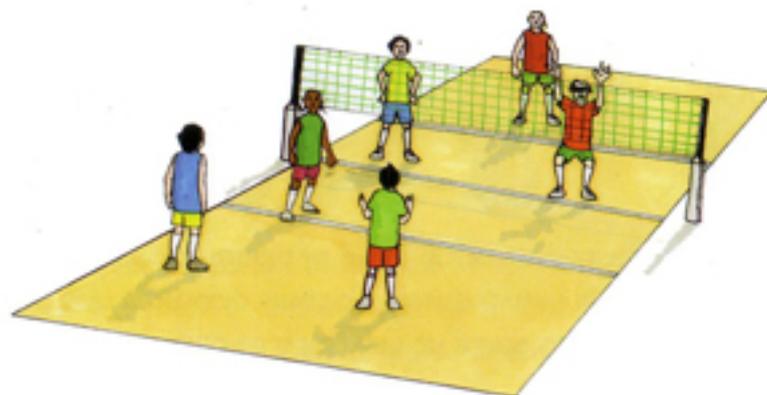




- Gioco "due contro due" con l'utilizzo della battuta per iniziare il gioco. È consentito fermare la palla al primo tocco mentre al secondo deve essere inviata nel campo avversario senza fermare la palla.



- Gioco "tre contro tre" con l'utilizzo della battuta per iniziare il gioco. È consentito fermare la palla al primo tocco mentre al secondo deve essere inviata nel campo avversario senza fermare la palla.



## Progressione didattica per l'apprendimento del bagher

Il bagher viene di solito considerato, a differenza del palleggio, un fondamentale di facile apprendimento. È necessario però verificare costantemente la sua corretta esecuzione soprattutto per l'importanza che esso assume in fase di costruzione di gioco (ricezione e difesa). Nell'apprendimento del bagher si può usare una progressione didattica che serve per far conoscere e perfezionare la giusta posizione del fondamentale nelle varie situazioni che possono presentarsi nel gioco del minivolley.

- Lanciare la palla a due mani dal basso verso l'alto e riprenderla con le braccia distese e le mani all'altezza del bacino.



- Stesso esercizio con lancio in alto e avanti per riprenderla dopo uno spostamento in posizione di bagher con le gambe piegate e le braccia distese avanti all'altezza del bacino.

- Fronte al muro con la palla, lanciairla contro il muro e riprenderla in posizione di bagher.



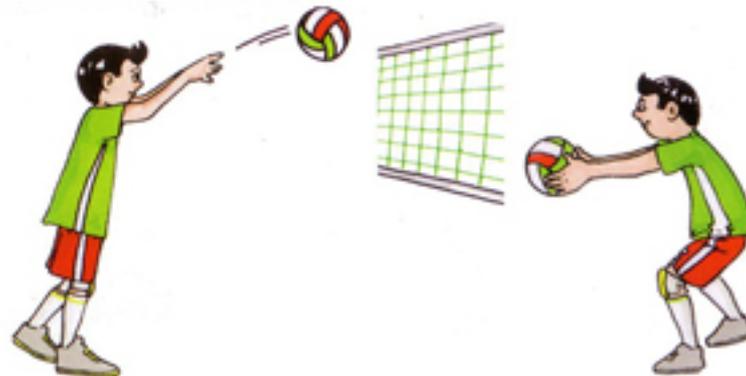
- Per la sensibilizzazione della posizione delle braccia (formare un piano su cui far rimbalzare la palla) è possibile utilizzare un bastoncino (lungo circa venti centimetri) tenendolo tra le mani con le braccia distese per colpire la palla nella posizione di bagher.



- Lo stesso esercizio si può eseguire fronte al muro colpendo la palla in bagher e facendola rimbalzare contro il muro. È possibile variare la distanza dal muro: vicino al muro per focalizzare l'attenzione sulle braccia e lontano dal muro per focalizzare l'attenzione sulla spinta degli arti inferiori.

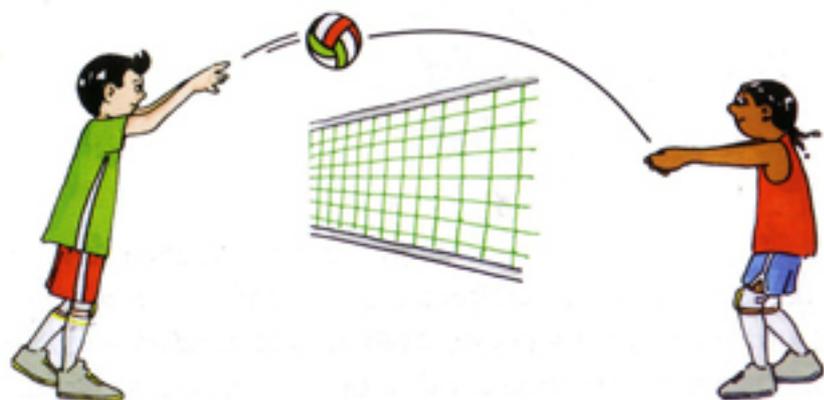


- Stesso esercizio senza bastoncino tra le mani.
- A coppie con la rete: lanciare la palla al compagno che sta oltre la rete che dopo un rimbalzo a terra la ferma in posizione di bagher, con le braccia distese avanti.





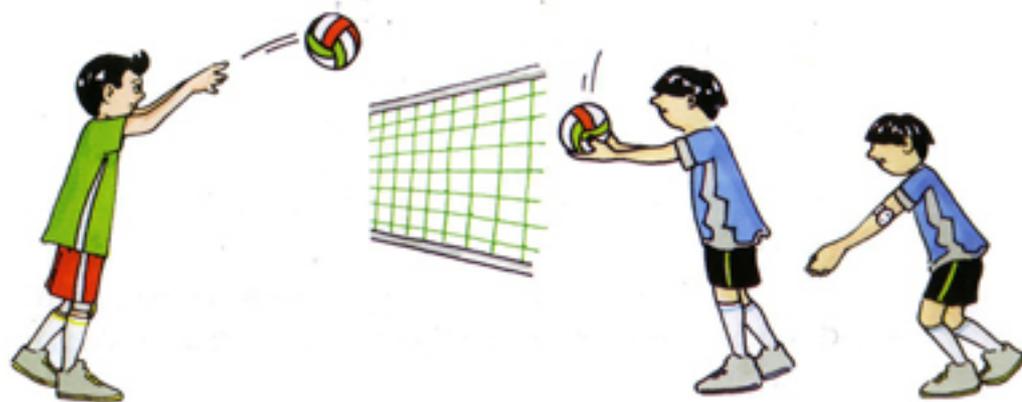
- A coppie con la rete: lanciare la palla al compagno che riceve in bagher e tiene la palla alta nel proprio campo, quindi la ferma e lancia al compagno che esegue a sua volta l'esercizio.



- A coppie con la rete: lanciare la palla dal basso oltre la rete al compagno che effettua un bagher di controllo e ferma la palla in posizione di palleggio prima di eseguire a sua volta l'esercizio.



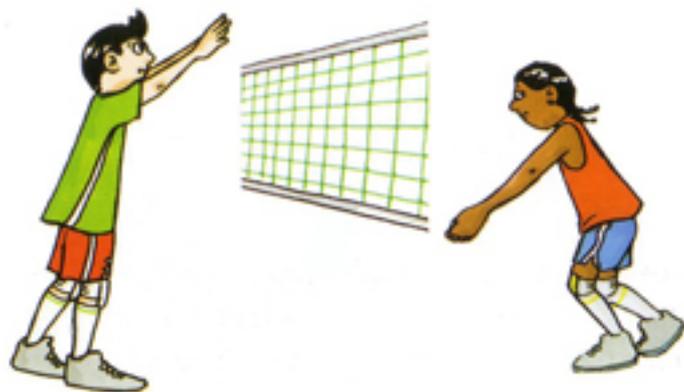
- A coppie con la rete: lanciare la palla oltre la rete verso il compagno, che esegue un bagher nel proprio campo indirizzandola avanti verso la rete, corre per prendere la palla prima che cada a terra.



- A coppie con la rete: lanciare la palla dal basso oltre la rete al compagno che effettua un bagher di controllo ed esegue un palleggio senza fermarla.



- A coppie con la rete: palleggiare la palla verso il compagno che riceve in bagher e rimanda la palla oltre la rete.



- A terne: un giocatore lancia la palla oltre la rete il compagno riceve in bagher indirizzandola al giocatore che si trova vicino alla rete che ferma la palla in posizione di palleggio. Ripetere l'esercizio più volte prima di effettuare il cambio di ruoli.



- A terne: i giocatori "A" e "B" si dispongono vicini alla rete (paralleli) mentre il giocatore "C" nel vertice di un triangolo. "C" palleggia su "A" o "B" che a sua volta esegue un bagher laterale verso il giocatore vicino alla rete che manda la palla a "C".

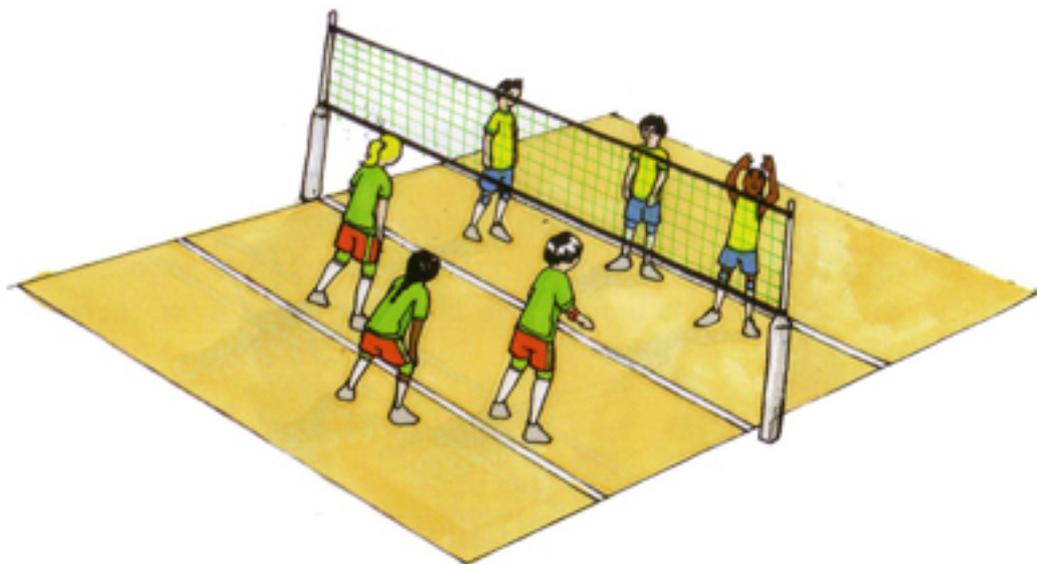


- A terne: i giocatori "A" e "B" si dispongono lontani dalla rete (paralleli) e il giocatore "C" nel vertice di un triangolo vicino alla rete. "C" esegue un bagher verso "A" o "B" che a loro volta rimandano la palla in palleggio verso "C" che effettuerà nuovamente il bagher.





- Gioco "tre contro tre" con l'utilizzo dei tre fondamentali (palleggio, bagher e servizio). Per graduare l'intervento è dare continuità al gioco è possibile consentire, in un primo momento, di fermare la palla al primo tocco.



## Progressione didattica per l'apprendimento della schiacciata

La schiacciata richiede una didattica che tenga conto delle varie fasi che la compongono: rincorsa, stacco, elevazione, colpo sulla palla. L'insegnante dovrà tener conto di tali movimenti che pur succedendosi senza soluzione di continuità, rivelano caratteristiche così diverse per tecnica esecutiva e per impegno fisico. Per l'impostazione del fondamentale, l'insegnante potrà avvalersi del **metodo** globale e utilizzare una serie di esercizi per sottolineare i vari elementi che compongono l'azione della schiacciata.

### Esercitazioni per il colpo sulla palla

- Con un pallone a testa muoversi liberamente colpendo la palla con una mano verso il pavimento per colpire nuovamente senza fermare la palla.



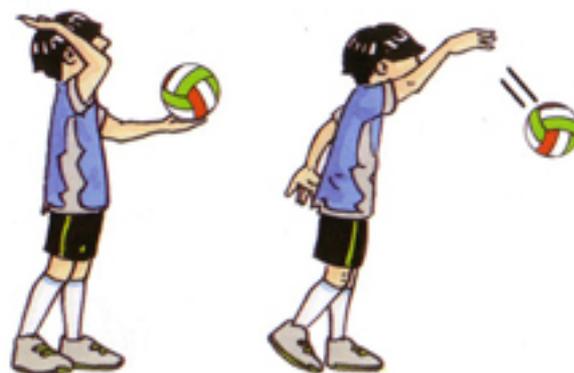
- Per sensibilizzare il movimento del polso nel colpire la palla: colpire la palla verso terra frustando (movimento di flessione del polso eseguito velocemente) con il polso violentemente. Fermare la palla e ripetere più volte.



- A coppie a una distanza di circa cinque metri: tenere la palla in alto davanti al capo con la mano sinistra (o destra), il braccio opposto si estende completamente per colpire la palla verso il basso. Il compagno ferma la palla dopo averla fatta rimbalzare a terra e ripete l'esercizio.

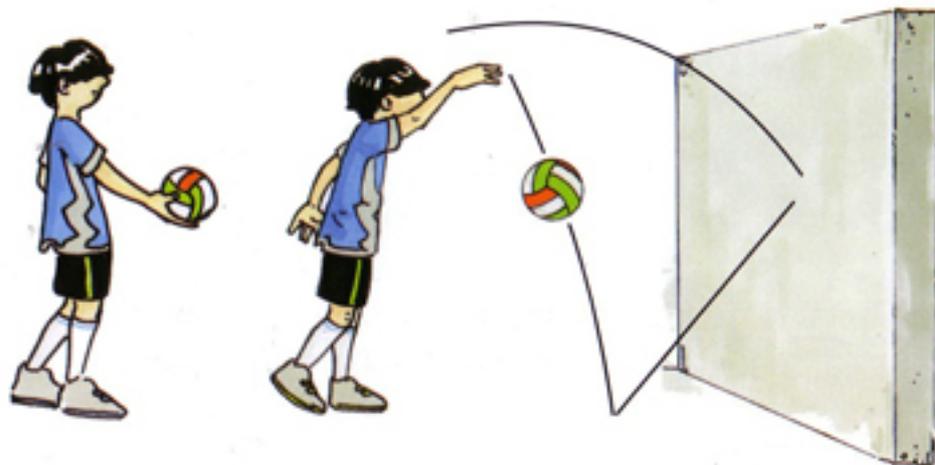


- A coppie a una distanza di circa cinque metri: lanciare la palla in alto davanti al capo con la mano sinistra (o destra), il braccio opposto si estende completamente per colpire la palla verso il basso. Il compagno ferma la palla dopo averla fatta rimbalzare a terra e ripete l'esercizio.





- Esercizio con l'utilizzo della parete: dalla posizione fronte alla parete con il piede sinistro o destro avanti, il gomito del braccio destro o sinistro deve essere sopra la spalla e la mano dietro il capo, lanciare la palla in avanti alto e colpire verso il basso. Fermare la palla e ripetere l'esercizio più volte.



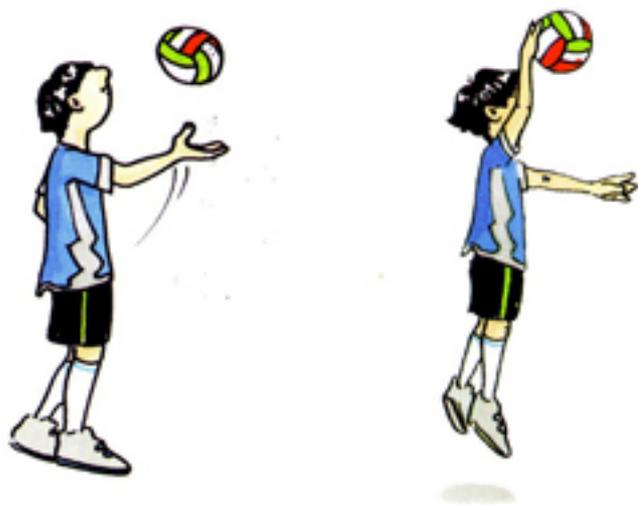
- Stesso esercizio colpendo la palla di seguito facendola rimbalzare contro il muro. Controllare costantemente che al momento del colpo il braccio sia completamente disteso.

## Esercitazioni per rincorsa e stacco

- Partenza sopra una panca alta circa venti centimetri. Prendere contatto con il pavimento appoggiando in successione destro/sinistro (per i mancini sinistro/destro) e eseguire un salto in alto.
- Stesso esercizio focalizzando l'attenzione sulla semi-circonduzione delle braccia per dietro - basso - avanti e slancio delle stesse in alto al momento del salto.
- Dalla posizione fronte alla rete, distanti circa due metri, superare con la gamba destra due linee disegnate sul pavimento ed eseguire lo stacco destro/sinistro (o sinistro/destro). Focalizzare l'attenzione al movimento di slancio delle braccia come descritto nel precedente esercizio.
- Stesso esercizio con un passo di avvicinamento alle due linee disegnate sul pavimento. Per dare un punto di riferimento è possibile segnare con il nastro adesivo il punto di appoggio del piede sinistro (o destro).
- Eseguire, liberamente, rincorse da diverse distanze dalla rete (1, 2, 3 o più passi).

## Esercitazioni di sintesi

- Lanciare la palla a due mani avanti alto, per poi afferrarla nel punto più alto possibile con le braccia protese verso la palla.
- Stesso esercizio afferrando la palla dopo un salto.
- A coppie, uno di fronte all'altro: "A" lancia a due mani verso l'alto, "B" saltando cerca di prendere la palla nel punto più alto.
- Eseguire un'autoalzata della palla avanti alto, inviare il pallone oltre la rete colpendola con una mano, con il braccio disteso. L'esercizio si può eseguire con i piedi per terra o con uno stacco.



- L'insegnante tiene il pallone fermo nel punto in cui deve essere colpito (leggermente sopra la banda superiore della rete), l'alunno esegue la rincorsa e lo stacco per colpire la palla e inviarla nel campo avversario oltre la rete. Per facilitare il colpo sulla palla variare l'altezza della rete e della palla.
- Eseguire un'autoalzata della palla avanti alto sopra il capo e, con salto da fermo, schiacciare inviando la palla oltre la rete.
- L'insegnante lancia la palla in alto, vicino alla rete, con una traiettoria verticale, l'alunno esegue uno o più passi di rincorsa, lo stacco e il colpo sulla palla (schiacciata) per inviarla nel campo avversario oltre la rete.
- A coppie: un giocatore posto vicino alla rete alza la palla in palleggio con una traiettoria verticale, l'altro giocatore partendo fronte alla rete (distante circa tre metri) esegue una schiacciata, dopo la rincorsa e lo stacco, per inviare la palla nel campo avversario. Ripetere più volte l'esercizio prima del cambio di ruoli.
- Lo stesso esercizio può essere eseguito attraverso il confronto "due contro due" consentendo in una prima fase dell'apprendimento del fondamentale di fermare la palla prima di effettuare l'alzata.





## Capitolo 3

### Organizzazione dell'attività

La programmazione didattica dell'attività di minivolley

Osservazione e valutazione

Organizzazione della lezione di minivolley

La metodologia

La Lezione di minivolley

Il gioco del Minivolley





## Programmazione didattica dell'attività del Minivolley

Le attività motorie vanno attentamente e sistematicamente pianificate per consentire ai giovani di conseguire gli obiettivi fisico motori prefissati ed ottimizzare il loro rendimento sportivo. Programmare significa organizzare il lavoro in maniera tale da facilitare i processi di apprendimento. Perché un'abilità sia appresa occorre che venga organizzata in sequenze che hanno una progressione ideale, quindi programmare significa organizzare i contenuti secondo progressioni ottimali rispondenti alle caratteristiche dell'apprendimento. Possiamo definire la programmazione come un processo inteso a produrre certi mutamenti desiderabili nel comportamento degli atleti, o meglio nel loro modo di percepire, di pensare, di agire. Quando attraverso l'allenamento l'apprendimento è stato efficace, possiamo affermare che vi è stata una modificazione comportamentale. Questi mutamenti, intesi come ciò che ci aspettiamo che l'alunno sia capace di fare al termine di una o più lezioni o più attività, sono definiti "obiettivi operativi". La programmazione inoltre porta l'insegnante a compiere un processo di autovalutazione e quindi di crescita della propria professionalità, essendo tenuto ad effettuare delle verifiche per controllare l'efficacia del suo metodo, per valutare se certi obiettivi sono stati raggiunti e per capire se la strategia didattica è adeguata; da ciò ricava una continua sollecitazione a migliorare la qualità del proprio intervento.

La programmazione didattica è composta da sei fasi che sono ben distinte, ma strettamente correlate fra loro e conformi agli stessi principi teorici.



Appare immediatamente chiara la stretta connessione fra i diversi elementi e fasi, costitutivi del processo e come l'uno sia interdependente dall'altro. Una modificazione o una attenuazione di un segmento condiziona a tal punto gli altri, da influenzare tutto il processo.

Quando parliamo di programmazione dell'attività motoria e giocosport minivolley ci riferiamo a una programmazione in funzione di obiettivi a lungo termine, che si vogliono realizzare durante tutto l'anno e negli anni successivi. L'insegnante deve preoccuparsi principalmente di far raggiungere al termine del ciclo di lezioni di Minivolley dei requisiti fondamentali. Tali requisiti sono:

- apprendimento e consolidamento degli schemi motori e dei fondamentali;
- sviluppo delle capacità tattiche individuali;
- capacità di adattamento a diverse situazioni di gioco.

Il lavoro dell'insegnante di attività motoria dovrebbe essere svolto con la finalità di fare acquisire ai bambini, in forma globale, la padronanza di questi tre aspetti.

Affinché questi presupposti abbiano uno sviluppo immediato nella nostra programmazione, ogni lezione deve avere una strutturazione che tenga conto di alcuni parametri:

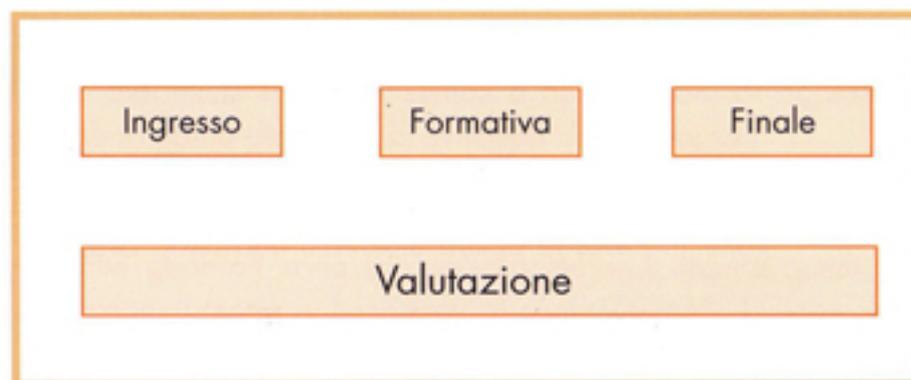
- tipo di seduta;
- successione, intensità e durata di esercizi e giochi;
- determinazione temporale del rapporto tecnica-tattica, e sviluppo delle capacità motorie;
- determinazione del contenuto della parte centrale;
- scelta degli esercizi;
- razionalizzazione delle pause (tempo di lavoro-tempo di recupero-spiegazione).

La conoscenza e l'utilizzo di questi parametri ci permette di strutturare la lezione affinché abbia una distribuzione logica dei contenuti che vogliamo affrontare. L'insegnante è così in grado di fare delle scelte razionali ben precise in funzione di questi contenuti.



## Osservazione e valutazione

La valutazione viene considerata una fase fondamentale del processo di apprendimento. Pertanto sarà utile vedere come e in quale fase della nostra **programmazione** è necessario l'utilizzo dei vari sistemi di **valutazione**. All'interno del nostro programma di lavoro annuale si individuano principalmente tre diverse forme valutative:





La **valutazione d'ingresso** si utilizza per l'analisi del livello di partenza dei nostri alunni assumendo, quindi, un carattere essenzialmente diagnostico. La **valutazione finale**, invece, ci consente di attestare il livello raggiunto dai nostri allievi al termine del ciclo di lavoro (anno scolastico). Particolare importanza deve essere data alla valutazione formativa, in quanto costituisce, per l'allievo, se opportunamente condotta dall'insegnante, un momento di crescita sul piano affettivo e cognitivo: è infatti attraverso l'intervento mirato dell'insegnante (la **correzione**) che l'allievo riceve le informazioni per migliorare e accrescere gli apprendimenti.

Nella fase di analisi e quindi di rilevazione del livello di partenza dei nostri allievi si utilizzano, solitamente, degli **indicatori** che ci danno informazioni sulla loro condizione fisica. Questi indicatori, definiti **tests**, devono essere in grado di sondare le capacità motorie dei nostri alunni.

Gli indicatori, che l'insegnante sceglie e utilizza principalmente in ingresso e uscita, devono avere delle caratteristiche tali che consentano di fornirci valide indicazioni sul livello delle capacità motorie, ovvero sugli obiettivi generali della programmazione.

Constatato che la programmazione nelle fasce d'età 6-12 anni (dalla classe 1° della scuola primaria alla classe 2° della scuola secondaria di primo grado) è centrata principalmente sul miglioramento delle capacità coordinative tramite l'apprendimento degli schemi motori con le sue varianti più significative, diventa importante trovare strumenti utili per il controllo e la **registrazione** degli apprendimenti. Tale controllo si effettua principalmente nella fase della valutazione formativa, o di progresso, che deve dare all'insegnante le informazioni sul grado di trasformazione degli "schemi motori" proposti ai nostri alunni, in "**abilità motorie**".

Infatti le capacità motorie costituiscono i presupposti fondamentali del movimento (**obiettivi generali**); è necessario, però, che l'insegnante sia in grado di tradurre l'esito dell'intervento didattico in dati rilevabili. Gli obiettivi specifici della programmazione devono essere, quindi, chiaramente rilevabili in quanto rappresentano l'intento dell'insegnante.

Mager R. F. (1978) diede una risposta concreta indicando le caratteristiche che devono avere gli **obiettivi operativi**. Tali obiettivi devono rispondere ai seguenti quesiti:

- Che cosa dovrebbe essere in grado di fare l'allievo?
- In quali condizioni volete che sia in grado di farlo?
- Come dovrà essere fatto?

Richiediamo cioè ai nostri allievi una **performance** e poniamo l'obiettivo operativo, ossia ciò che riteniamo debba essere in grado di fare l'allievo. Determiniamo, quindi, le **condizioni** e cioè le situazioni nelle quali vogliamo che la **performance** si realizzi.

Stabilito quindi l'obiettivo operativo (ciò che l'allievo deve essere in grado di fare), le condizioni (le situazioni nella quale vogliamo che si realizzi) e strutturati i criteri (limiti oggettivi entro i quali la risposta dell'allievo sia considerata idonea), siamo in grado di intervenire per correggere, per perfezionare o colmare dei ritardi di apprendimento.

Tale modo di operare ci permette, inoltre, di poter registrare su schede opportunamente predisposte, le risposte motorie dei nostri allievi.

I dati che si rilevano dalle osservazioni mettono l'insegnante in condi-

zione di intervenire opportunamente, con interventi didattici che aiutano l'allievo a superare le eventuali difficoltà riscontrate.

Proponiamo a tal scopo alcune schede (vedi appendice) per la valutazione degli schemi motori (Marcello F.; Masia P.; Ligas P.; Fanni R. "Manuale di attività motoria integrale per la scuola elementare" 1997), che possono essere adattate alle varie esigenze e orientate agli apprendimenti richiesti nelle singole programmazioni. Riportiamo, come esempio, la scheda per la valutazione degli schemi motori presenti nel percorso "Il muro" (vedi progressione didattica attività propedeutica) e una scheda da compilare, che potrà essere utilizzata dall'insegnante, sulla base dei contenuti presenti nelle altre proposte o di altri obiettivi eventualmente formulati dall'insegnante.

In una fase più avanzata del processo di formazione si utilizzeranno delle **griglie operative** più dettagliate, relative a combinazioni tecniche quali palleggio, bagher, battuta e attacco (Ligas P. 1999 dal libro "Minivolley proposta per l'attività giovanile").

Le **griglie** che vi proponiamo (vedi appendice) consentono una valutazione analitica delle diverse fasi dell'abilità tecnica, espressa in termini qualitativi e in rapporto ai progressi nell'apprendimento dell'abilità da valutare. Possiamo vedere, inoltre, come l'utilizzo di una semplice simbologia per la registrazione degli apprendimenti (presente in entrambi i tipi di schede), ci consenta di avere una chiara visione sul comportamento motorio degli allievi.

Le schede che vi proponiamo potranno essere utilizzate dall'insegnante durante la lezione, al termine della lezione o durante l'attività di gara.



## Organizzazione della lezione di Minivolley

Con il termine **Minivolley** si intende un gioco, simile alla pallavolo, rivolto prevalentemente alla fascia di età della scuola primaria. Il gioco del minivolley è caratterizzato dal fatto che, come nella pallavolo, si utilizza il medesimo attrezzo, la palla (di peso e dimensione differente), e gli obiettivi sono comuni: difendere il proprio campo e cercare di far cadere la palla nel campo avversario superando la rete. Nel formulare le **lezioni** di minivolley è necessario tener conto che questa deve avere delle caratteristiche ben distinte e non può essere impostata come una riduzione dell'allenamento degli atleti adulti in quanto rivolta a una diversa fascia di età, pertanto sarà necessario prevedere una serie di proposte didattiche ricche di stimoli e di situazioni di apprendimento che tengano conto delle fasi di sviluppo del bambino.

Nel preparare la lezione di minivolley o **seduta di allenamento** è necessario rispettare un principio fondamentale che tiene conto del fatto che gli obiettivi generali sono le **capacità motorie** mentre quelli specifici sono le azioni motorie (**schemi motori**) contenute nella lezione che determinano i compiti motori che si caratterizzano a seconda del grado di difficoltà nell'esecuzione degli esercizi. È importante, inoltre, rispettare il processo di apprendimento nell'attività motoria dove gli elementi strutturali del movimento sono gli **schemi motori e posturali** che si contraddistinguono dal livello di sviluppo dei fattori coordinativi e condizionali (legati al patrimonio motorio del bambino) che danno luogo all'acquisizione delle **abilità motorie** che rappresentano i fattori determinanti della prestazione sportiva.





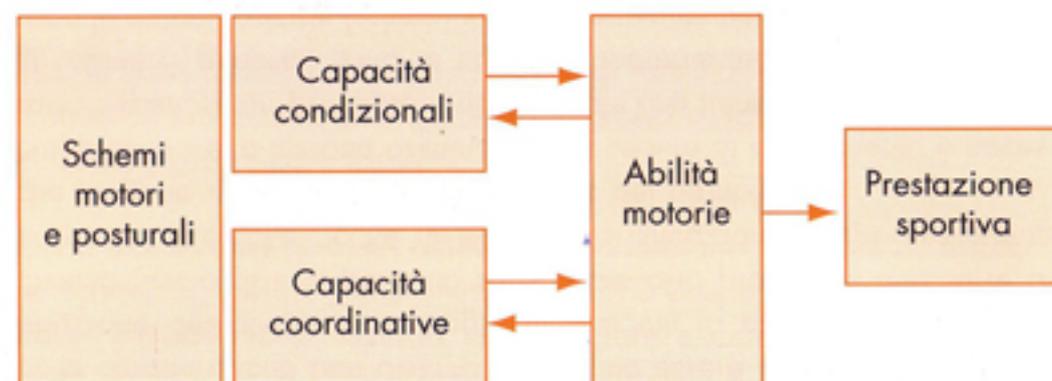
Lo sviluppo di un numero elevato di schemi motori attiverà nuovi apprendimenti di sequenze motorie sempre più complesse fino ad arrivare gradualmente all'acquisizione delle abilità motorie.

Le abilità motorie sono tante quante se ne apprendono (R. Manno 1984) e derivano dalla combinazione di schemi motori che vengono automatizzati attraverso la ripetizione. Nell'attività pratica è necessario procedere attraverso proposte di esecuzione dal facile al difficile e dal semplice al complesso. Nel formulare l'intervento didattico è necessario, quindi, rispettare il principio della progressione per favorire i nuovi apprendimenti, infatti, si dovrà procedere gradualmente dagli schemi motori conosciuti a quelli sconosciuti, attraverso una giusta miscela di attività motivanti che favoriscono l'apprendimento.

È indispensabile pertanto che sia le unità di base del movimento, sia gli aspetti coordinativi delle medesime, possono essere attivati e sviluppati attraverso attività varie caratterizzate da cambiamenti e combinazioni nell'esecuzione del movimento che l'alunno deve definire in rapporto a varianti di situazione. Per il raggiungimento di tale obiettivo ci possiamo aiutare proponendo un ampio repertorio di giochi che stimolano la fantasia motoria del bambino.

L'esperienza del movimento si inserisce nel processo di apprendimento solo se sollecita negli alunni la ricerca di nuovi adattamenti modificando le strutture motorie disponibili o creandone altre per rispondere a nuove situazioni ed esigenze.

Ampliare il più possibile il repertorio di azioni e compiti motori da risolvere favorisce la costituzione di una motricità varia ed elastica, che è particolarmente funzionale alla pallavolo, attività in cui il risultato



dipende dall'abilità dell'alunno di eseguire gesti adeguati al contesto ed alle situazioni che sono in continua variazione.

Questa scelta si verifica grazie all'intervento della **memoria** motoria, che permette di estrapolare, da tutta la varietà di informazioni del nostro corredo motorio, per scegliere la serie di movimenti più adatti ad affrontare una particolare situazione (compito motorio da risolvere).

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.

## La metodologia

L'insegnante nel preparare la lezione di minivolley deve muoversi principalmente in tre direzioni:

- scelta degli obiettivi da raggiungere sulla base dell'età degli alunni;
- scelta delle azioni motorie generali e specifiche della pallavolo;
- scelta dei mezzi da utilizzare per ampliare gli stimoli in riferimento a una proposta varia e ricca di contenuti.

È necessario, inoltre, inserire nella programmazione giochi ed esercitazioni che contengono le seguenti caratteristiche:

- esercitazioni e giochi che sviluppino la coordinazione generale attraverso proposte varie e ricche di contenuti;

- esercitazioni e giochi che contengono lanci e prese in situazioni variate con l'utilizzo di palloni di diverso peso e grandezza;
- esercitazioni e giochi per migliorare la strutturazione spazio temporale necessaria nella valutazione delle traiettorie attraverso cambi di direzione e variazioni di velocità.
- esercitazioni e giochi di situazione che mirino allo sviluppo della percezione dello spazio;
- esercitazioni ricche di stimoli attraverso il controllo di più azioni nello stesso istante.
- esercitazioni che richiedono l'utilizzo simultaneo degli arti superiori ed inferiori in azioni di piegamenti, slanci e spinte;
- esercitazioni e giochi di competizione a squadra che sollecitino la collaborazione fra i compagni;
- esercitazioni, giochi e attività varie che tengano alta la **motivazione** ad apprendere.

## La lezione di minivolley

La lezione di Minivolley è il collegamento tra la programmazione e gli obiettivi specifici da raggiungere attraverso l'attività pratica svolta in palestra dal gruppo classe. La lezione viene realizzata attraverso la predisposizione di un piano dettagliato di intervento didattico che si suddivide in tre fasi tenendo però sempre in considerazione il carattere unitario dell'intervento.





La **fase di avvio** si suddivide in due sottofasi per consentire un graduale procedere verso gli obiettivi motori principali della lezione, che come abbiamo visto precedentemente sono i compiti motori da risolvere e quindi gli schemi motori da apprendere che dovranno essere inseriti nella fase centrale.

La **fase centrale** si suddivide a sua volta in due sottofasi primaria, dove sono presenti le azioni motorie da apprendere, quindi non conosciute, o l'affinamento di schemi motori conosciuti ma ancora non acquisiti e secondaria dove possono essere rinforzati gli apprendimenti non ancora consolidati.

La **fase conclusiva**, di breve durata, è necessaria per favorire il ritorno alla calma e un ripristino delle condizioni di riposo.

A titolo esemplificativo proponiamo di seguito sei unità formative (lezioni di minivolley) per il raggiungimento di alcuni semplici obiettivi focalizzando l'attenzione sulle modalità di acquisizione delle abilità necessarie nel gioco del minivolley.



## Unità formative

Lezione 1

Lezione 2

Lezione 3

Lezione 4

Lezione 4

Lezione 5

Lezione 6



# UNITÀ FORMATIVA

## Lezione 1

- Conoscenza e manipolazione della palla
- Modalità di trasporto della palla
- Controllo della palla in movimento
- Saper adeguare la motricità in riferimento a differenti traiettorie della palla
- Posizione nell'esecuzione del servizio e del palleggio

### Fase di avvio

#### Esercizi senza l'utilizzo della palla

Eseguire, sulla base delle indicazioni date dall'insegnante, una serie di andature, utilizzando, in forma libera, lo spazio a disposizione



*Corsa avanti*



*Corsa indietro*



*Corsa laterale*



*Andatura con passo saltellato*

#### Esercizi con l'utilizzo della palla

Nel caso non si disponga di un numero sufficiente di palloni sarà possibile formare dei gruppi di lavoro assegnando uno o due palloni a gruppo



*Controllo della palla con le mani facendola rotolare, in forma libera, utilizzando la mano destra e la mano sinistra*



*Controllo della palla con i piedi facendola rotolare, in forma libera, utilizzando il piede destro e il piede sinistro*

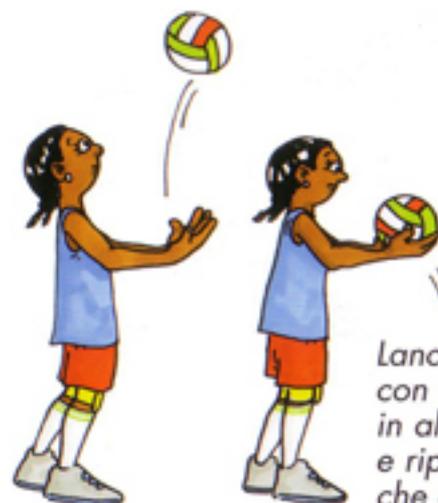
Lanciare e afferrare la palla con le seguenti modalità:



Lanciare  
e afferrare  
con due mani



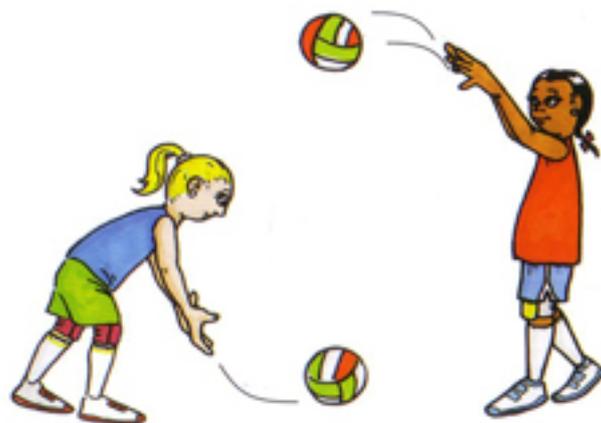
Lanciare la palla con due mani  
in alto avanti e riprenderla  
dopo un rimbalzo a terra



Lanciare la palla  
con due mani  
in alto avanti  
e riprenderla prima  
che cada al suolo



Lanciare  
con una mano  
(destra  
o sinistra)  
e afferrare  
con due mani



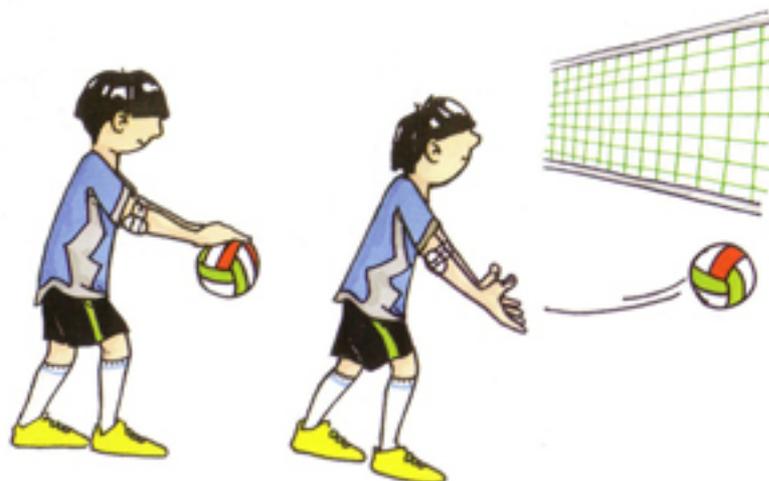
Gioco del "sotto e sopra": in coppia con un pallone a testa, uno di fronte a l'altro, in uno spazio (campo) delimitato, passarsi la palla contemporaneamente con le seguenti modalità: uno la fa rotolare e l'altro la lancia. Il cambio avviene al segnale dell'insegnante. Durante l'esercizio le gambe devono essere leggermente divaricate e piagate. Il gioco si può eseguire anche con l'ausilio della rete o elastico richiedendo che il lancio venga effettuato sopra la rete. Per graduare la difficoltà di esecuzione, variare la le dimensioni del campo, la distanza tra i due giocatori e l'altezza della rete



## Fase centrale



Uno di fronte all'altro con un piede avanti e l'altro dietro lanciare la palla con la mano destro o sinistra al compagno oltre la rete



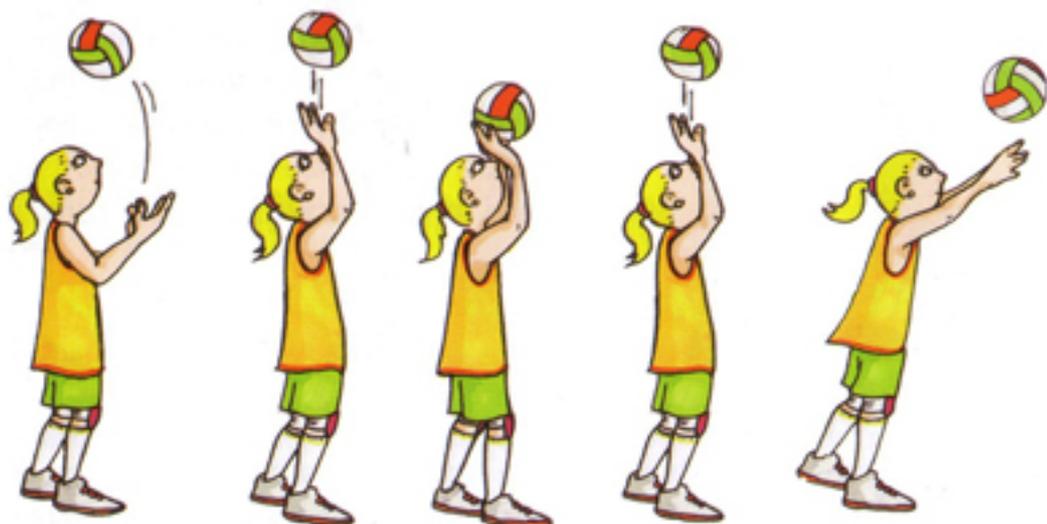
Spingere per due volte la palla al suolo con le mani in posizione di palleggio, poi lanciare la palla al compagno dal basso sotto la rete



Lanciare la palla dal basso verso l'alto e fermarla sopra la testa con le mani in posizione di palleggio. Ripetere per due volte poi dalla stessa posizione inviarla al compagno oltre la rete



Lanciare la palla dal basso verso l'alto, palleggiarla una volta sulla testa senza fermarla, poi bloccare la palla e inviarla al compagno oltre la rete



Lanciare la palla in alto dalla posizione di palleggio, spingere la palla verso l'alto e eseguire un palleggio di controllo sopra la testa, poi fermare la palla, sopra la fronte, in posizione di palleggio e spingerla al compagno oltre la rete

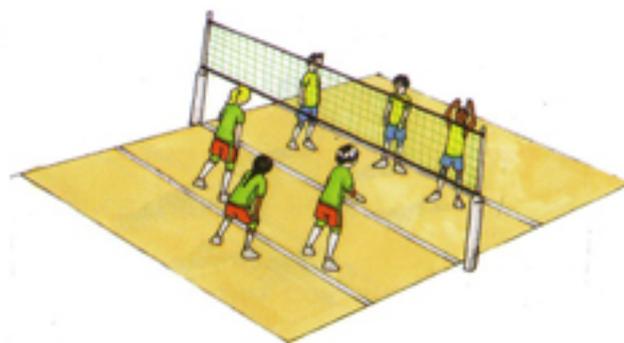


Uno di fronte a l'altro con un piede avanti ed uno dietro, tenere la palla con il braccio sinistro o destro avanti, il braccio destro, esegue un'oscillazione sul piano sagittale. Al termine dell'oscillazione, quando il braccio destro è avanti, si esegue un passaggio della palla dalla mano sinistra alla destra (o viceversa), e si effettua il lancio oltre la rete



Eeguire dei servizi cercando di inviare la palla nel campo avversario variando la distanza dalla rete

### Fase conclusiva



Gioco della palla bloccata tre contro tre: per ricevere la palla che proviene dal campo avversario o un passaggio del compagno si ferma la traiettoria bloccando la palla quindi si effettua un'autalzata sul capo e un palleggio per il passaggio al compagno o inviare la palla nel campo avversario



# UNITÀ FORMATIVA

## Lezione 2

- Sensibilizzazione e controllo della palla in palleggio
- Saper adeguare la motricità in riferimento a differenti traiettorie della palla
- Saper colpire la palla con una mano per eseguire la battuta o servizio
- Saper intercettare la palla

### Fase di avvio

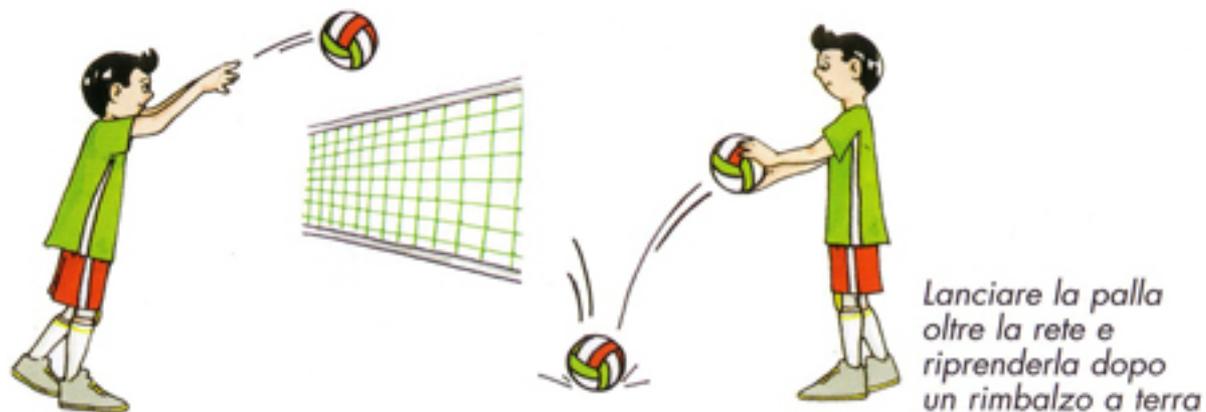
#### Esercizi senza l'utilizzo della palla

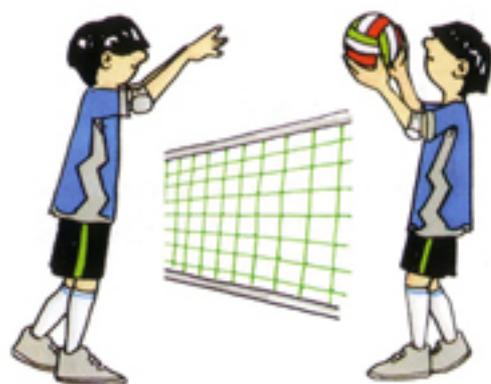
Eseguire, sulla base delle indicazioni date dall'insegnante, una serie di andature, seguendo una linea tracciata al suolo (sarà possibile utilizzare le linee del campo di pallavolo)



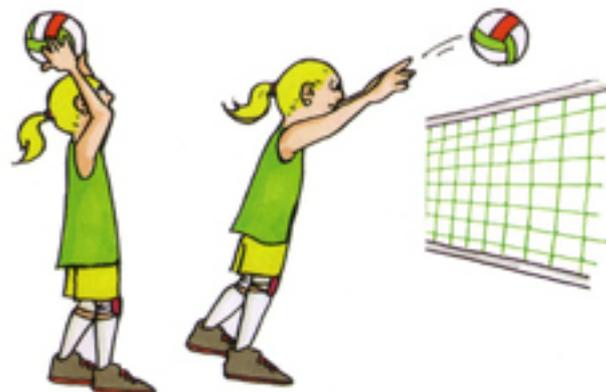
#### Esercizi con l'utilizzo della palla

Nel caso non si disponga di un numero sufficiente di palloni sarà possibile formare dei gruppi di lavoro assegnando uno o due palloni a gruppo

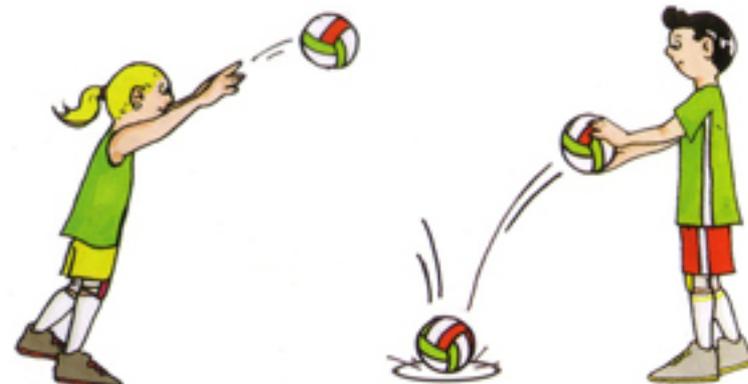




Lanciare la palla oltre la rete e riprenderla prima che cada al suolo



Lanciare la palla oltre la rete partendo dalla seguente posizione: palla sopra la fronte, gambe leggermente divaricate

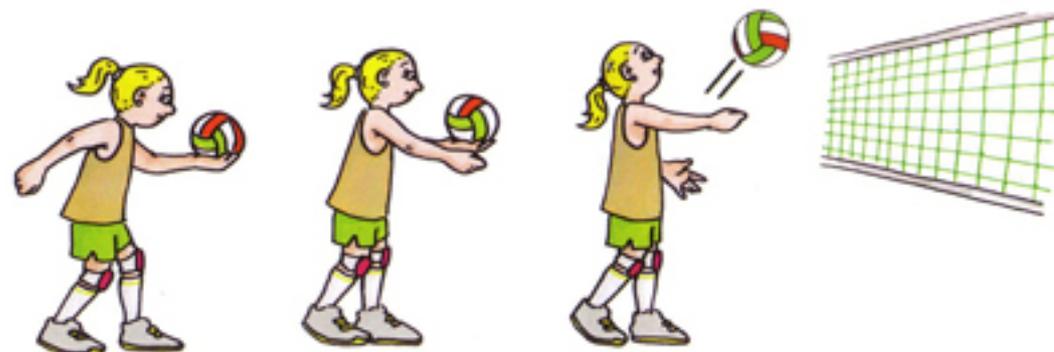


Stesso esercizio cercando di mandare la palla oltre la rete e dentro un cerchio sistemato al suolo alla distanza di circa due metri. Il compagno afferra la palla, dopo il rimbalzo a terra, e ripete l'esercizio

## Fase centrale

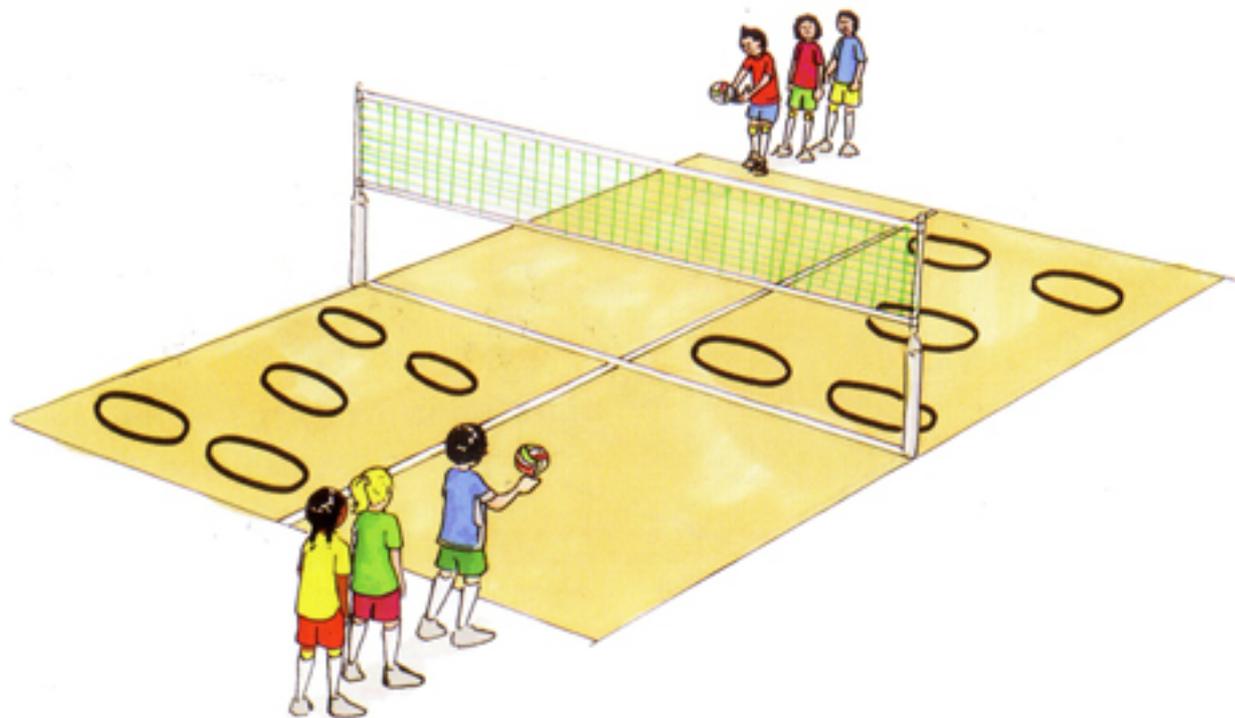


Eeguire dei servizi cercando di colpire un bersaglio (un cerchio) disposto o disegnato sul muro ad un'altezza di circa 2 metri variando la distanza dal muro

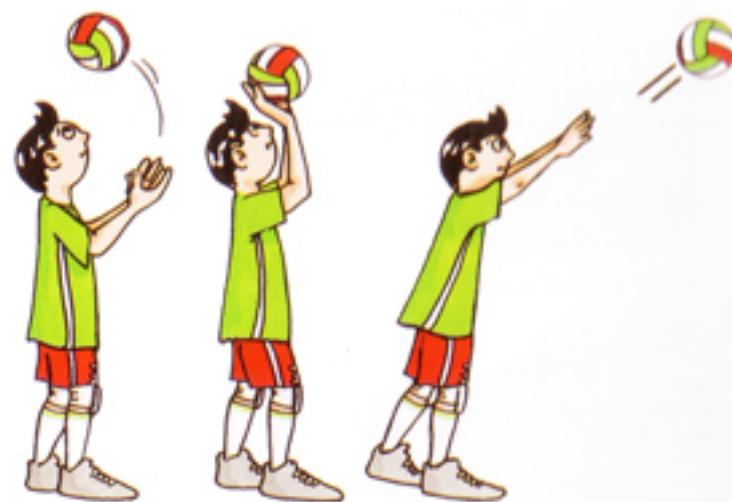


Eeguire dei servizi cercando di colpire un bersaglio (un cerchio) disposto a terra nel campo avversario (per graduare la difficoltà è possibile variare la distanza dalla rete)





*Gioco "servizio a bersaglio": due o più gruppi, sistemare oltre la rete da tre a cinque cerchi a diversa distanza dalla rete, con la battuta indirizzare la palla nei cerchi (assegnare a ogni cerchi, a seconda della distanza dalla rete, un differente valore). Vince il gruppo che totalizza più punti*



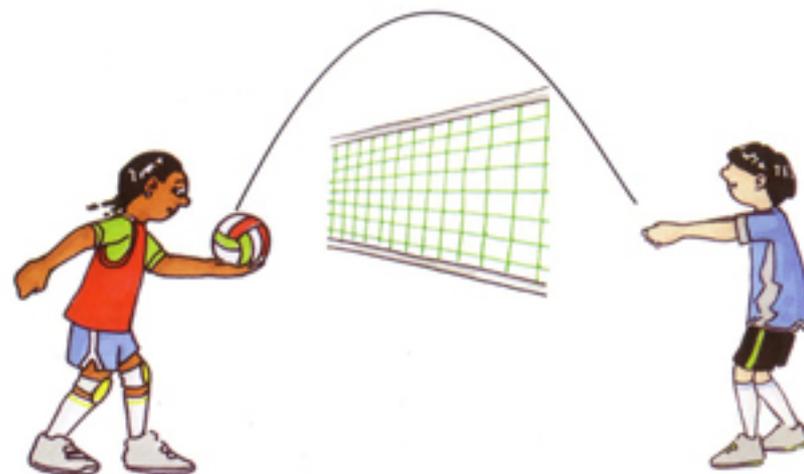
*Lanciare la palla dal basso verso l'alto sopra la testa e inviarla in palleggio oltre la rete al compagno che ferma la palla e ripete l'esercizio*



*Lanciare la palla oltre la rete al compagno che esegue un palleggio di controllo e ferma la palla sopra la fronte*

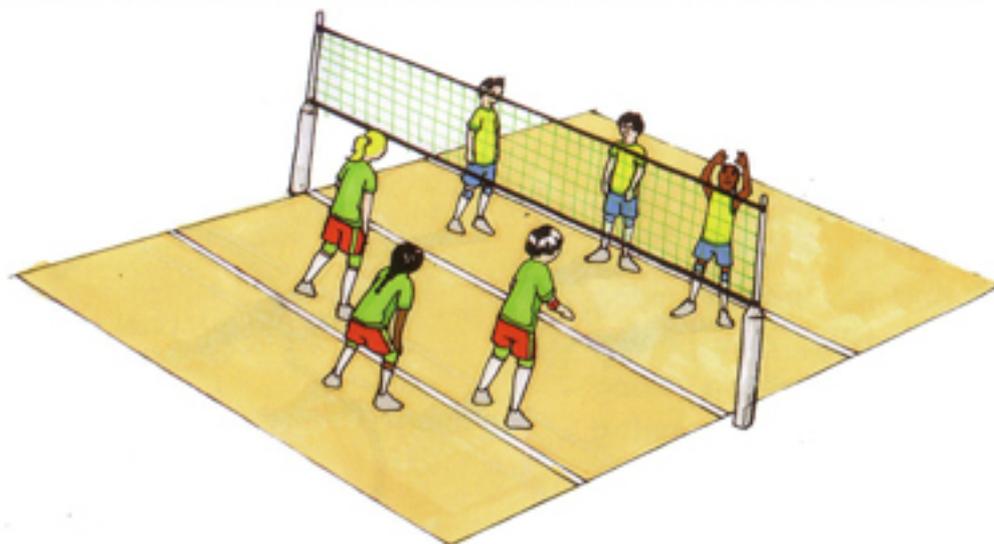


Lanciare la palla oltre la rete al compagno che esegue due palleggi di seguito, il primo di controllo sopra la testa e il secondo al compagno oltre la rete che ferma la palla. Si effettua il cambio dopo tre ripetizioni



Eseguire un servizio nel campo avversario ove un compagno dovrà intercettare la palla ed eseguire un palleggio o un bagher di controllo e rinviarla nel campo avversario

 Fase conclusiva



Gioco della palla bloccata tre contro tre (livello superiore): per ricevere la palla che proviene dal campo avversario o un passaggio del compagno si ferma la traiettoria bloccando la palla quindi si effettua un'autalzata sul capo e un palleggio. Per inviare la palla nel campo avversario non può essere fermata ma deve essere colpita al volo in palleggio



# UNITÀ FORMATIVA

## Lezione 3

- Saper controllare la palla in palleggio e bagher
- Saper eseguire il servizio
- Modalità di trasporto della palla
- Saper eseguire il bagher di ricezione

### Fase di avvio

#### Esercizi con l'utilizzo della palla

Nel caso non si disponga di un numero sufficiente di palloni sarà possibile formare dei gruppi di lavoro assegnando uno o due palloni a gruppo



Controllo della palla con le mani, facendola rotolare seguendo un percorso a slalom utilizzando la mano DX e SX



Controllo della palla con i piedi, facendola rotolare seguendo una linea tracciata al suolo, utilizzando il piede DX e SX

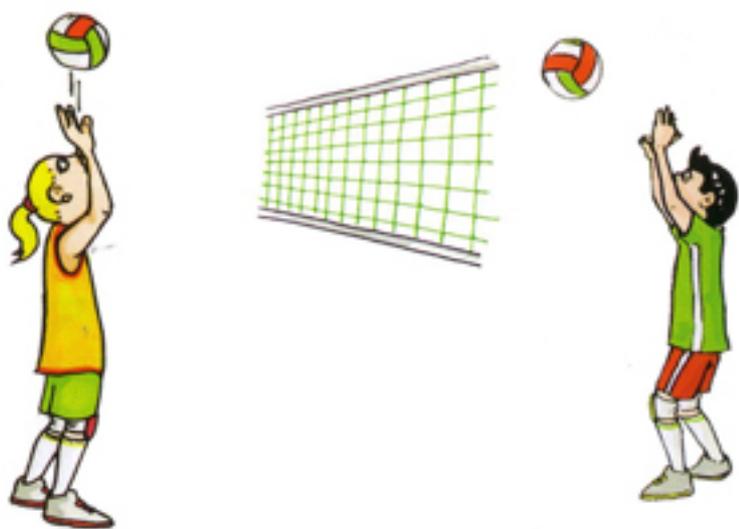


Controllo della palla con i piedi, facendola rotolare seguendo un percorso a slalom utilizzando il piede DX e SX



Gioco a squadre: formare dei gruppi (squadre) ed eseguire dei servizi cercando di colpire un bersaglio (un cerchio) disposto a terra nel campo avversario. Vince il gruppo (squadra) che realizza più centri

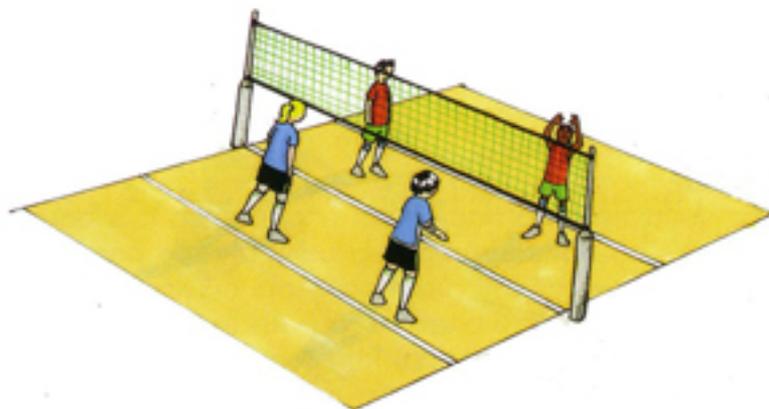
 Fase centrale



*A coppie: palleggio di controllo sulla testa e palleggio al compagno oltre la rete*

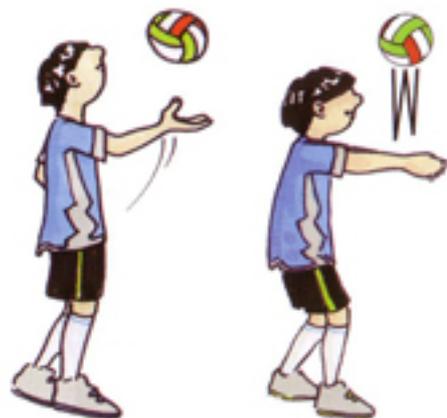


*A coppie: eseguire un numero di palleggi di seguito, senza far cadere la palla, cercando di aumentare progressivamente il numero di ripetizioni*

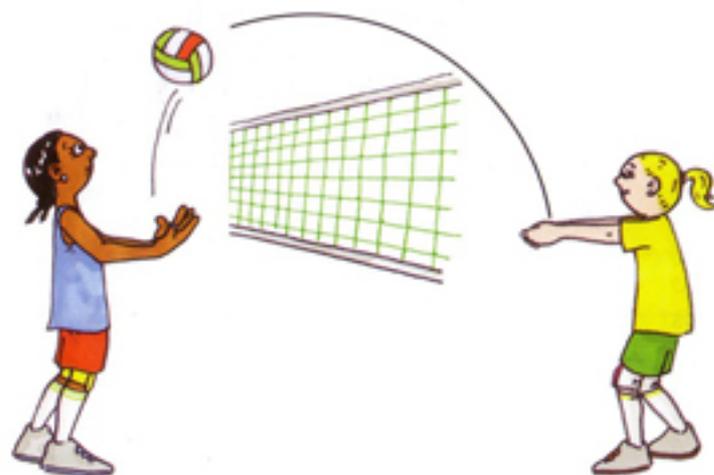


*Gioco "uno contro uno": due giocatori si dispongono su un campo di minivolley di dimensioni ridotte. Il gioco consiste nel mettere in difficoltà il proprio avversario inviando la palla oltre la rete. La palla non si può fermare e può essere colpita due volte prima di inviarla nel campo avversario (preferibilmente in palleggio)*

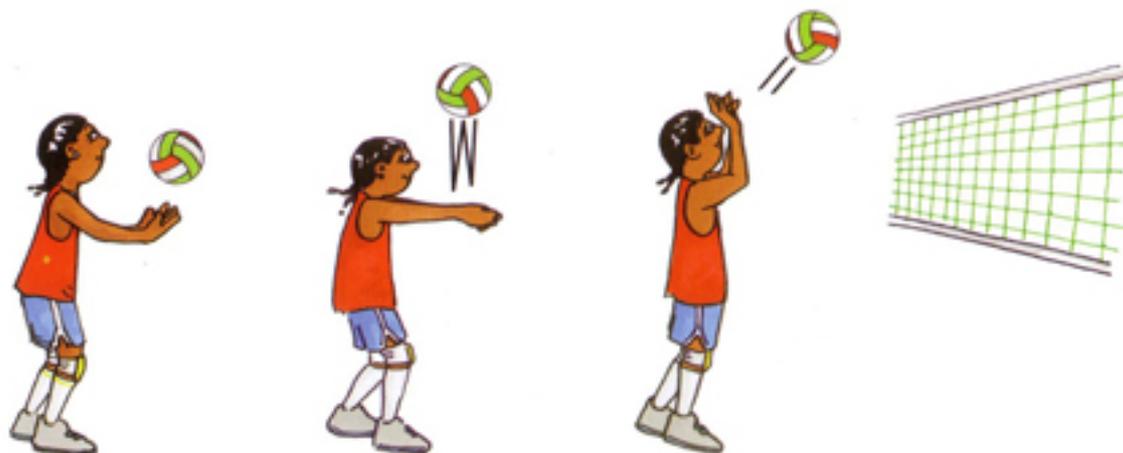




Lanciare la palla dal basso sul posto ed eseguire tre bagher di seguito prima di fermarla e inviarla al compagno oltre la rete

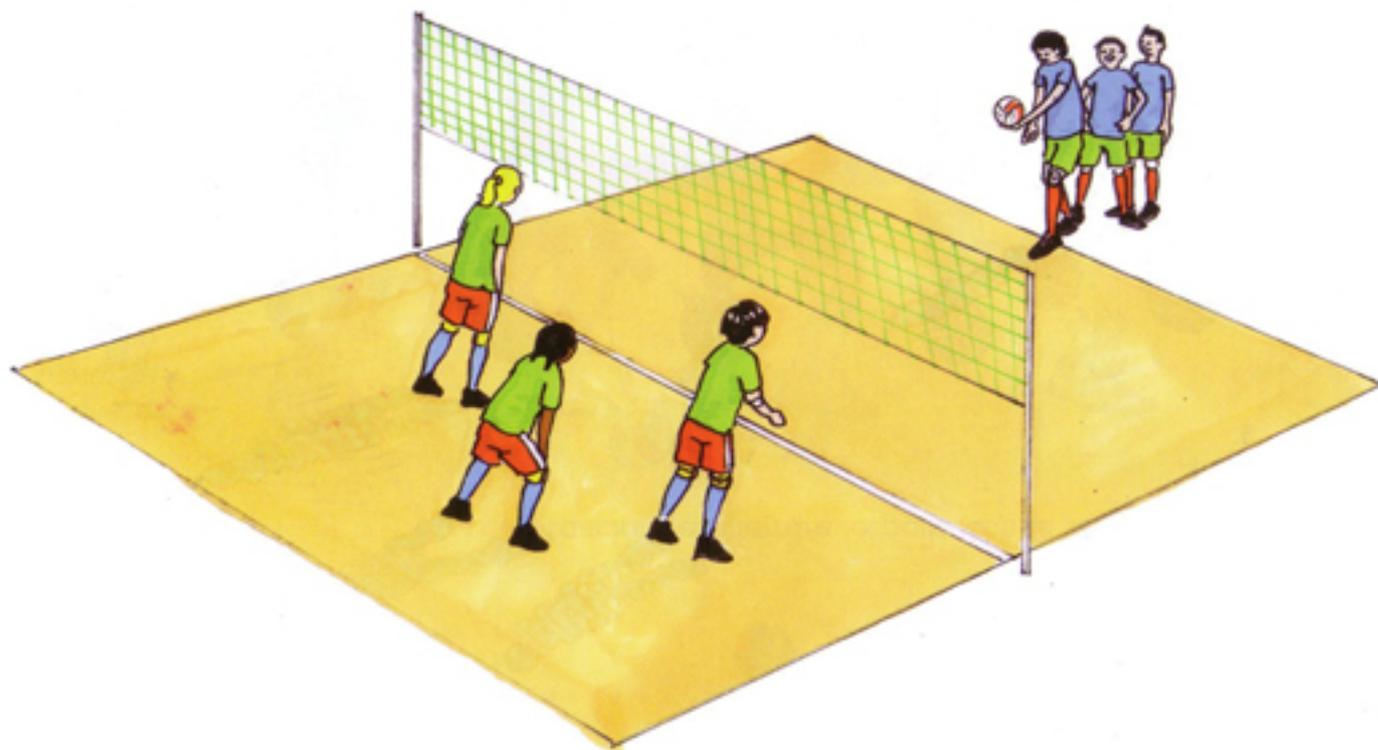


Lanciare la palla dal basso oltre la rete al compagno che esegue un bagher di controllo, ferma la palla in posizione di palleggio ed esegue a sua volta il lancio dal basso oltre la rete



Lanciare la palla dal basso sul posto ed eseguire tre bagher di seguito prima di inviarla in palleggio al compagno oltre la rete che esegue a sua volta l'esercizio

 Fase conclusiva



*Gioco "gara a punti": due squadre si dispongono nel campo da Minivolley nel seguente modo: una si posiziona oltre la linea del fondo campo ed i componenti eseguono, a turno un servizio ciascuno verso il campo avversario; nell'altra, tre giocatori dovranno cercare di rinviare la palla dentro il campo avversario, utilizzando massimo 3 tocchi. Dopo ogni azione i giocatori in campo effettueranno una rotazione in senso orario. Vince la squadra che, al termine della gara, avrà totalizzato più punti*



# UNITÀ FORMATIVA

## Lezione 4

- Saper adeguare la motricità in riferimento a differenti traiettorie della palla
- Saper difendere il proprio spazio
- Saper controllare la palla in palleggio e bagher
- Saper eseguire il bagher di ricezione

### Fase di avvio

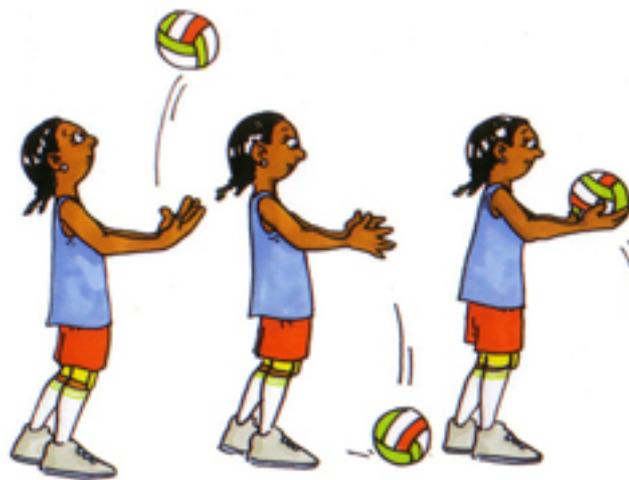
#### Esercizi con l'utilizzo della palla



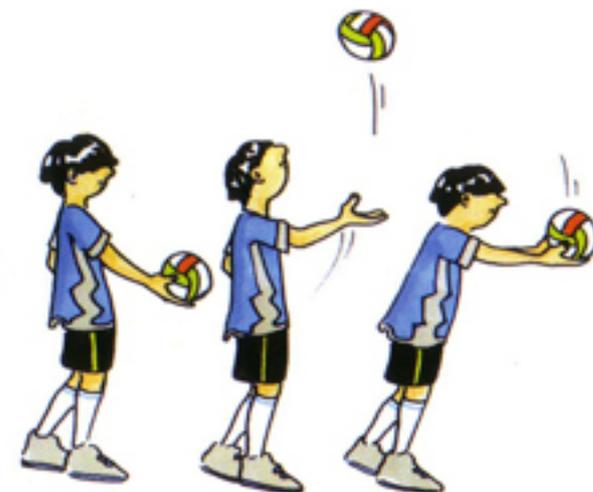
Lanciare e afferrare con due mani



Lanciare con una mano (destra o sinistra) e afferrare con due mani



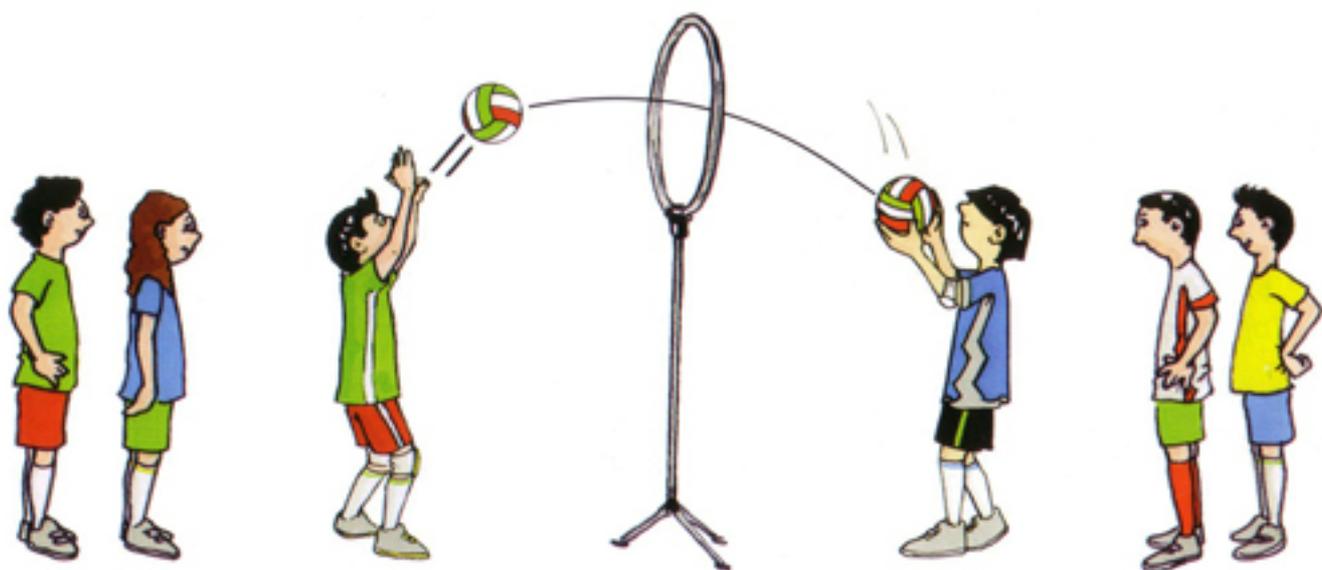
Lanciare la palla con due mani in alto avanti e riprenderla dopo un rimbalzo a terra



Lanciare la palla con due mani in alto avanti e riprenderla prima che cada al suolo



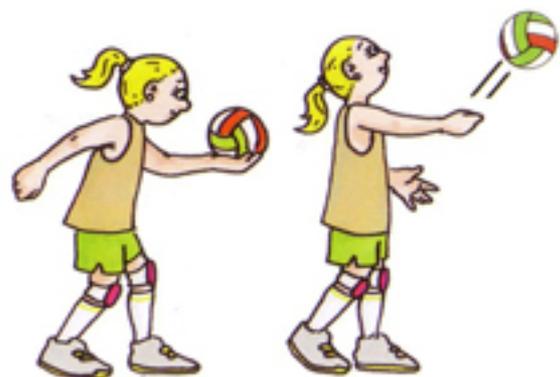
Far rimbalzare la palla al suolo controllandola con la mano destra e sinistra con andatura libera, seguendo una linea tracciata al suolo e a slalom



Gioco "fai centro": dividere la classe in due o più squadre che dovranno essere divisi in due gruppi per ciascuna squadra e disposti su due file, poste di fronte ad un cerchio tenuto sospeso in aria da un sostegno. Il primo della fila invia la palla in palleggio, cercando di farla passare dentro il cerchio e va a posizionarsi in coda alla fila opposta. Il compagno, primo di questa fila, prende la palla prima che cada e la porta di nuovo al primo della fila di partenza, posizionandosi in coda a questa fila. Vince la squadra che avrà realizzato il maggior numero di centri.



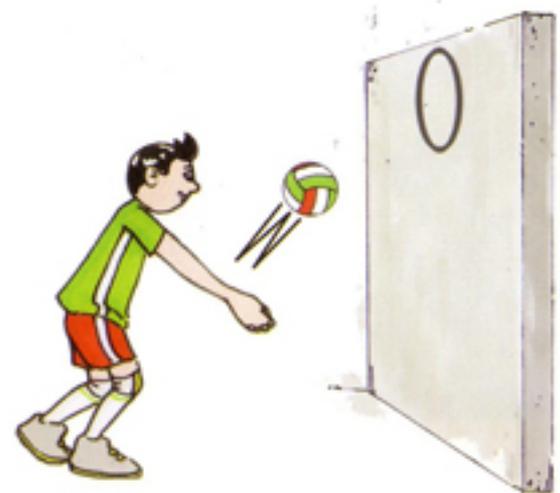
## Fase centrale



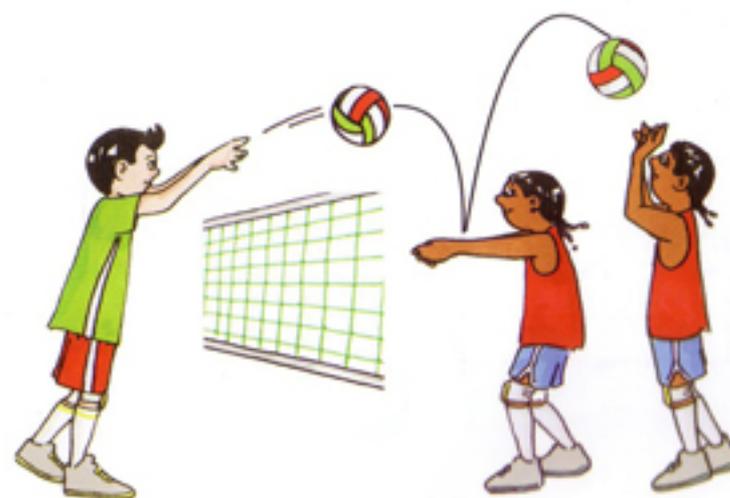
Eeguire un servizio dall'altra parte dove un compagno cerca di intercettare la palla con un cerchio che tiene con le braccia distese all'altezza del bacino



Lanciare la palla dal basso oltre la rete al compagno che esegue un bagher di controllo sulla testa ed effettua un palleggio oltre la rete

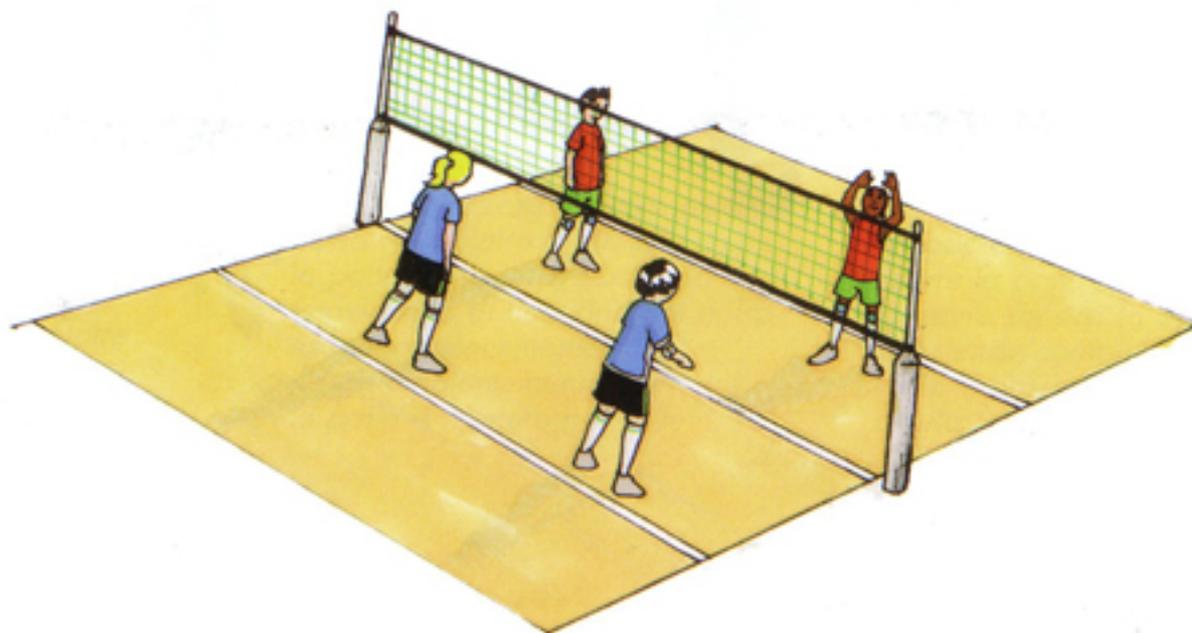


Eeguire dei bagher contro una parete cercando di elevare progressivamente il numero di ripetizioni senza far cadere la palla. L'esercizio può essere eseguito con un bersaglio (cerchio) posto sulla parete



Lanciare la palla in palleggio oltre la rete ove un compagno esegue un bagher di controllo sulla testa ed un palleggio per rimandare la palla al compagno, oltre la rete. Il cambio si effettua dopo tre o quattro ripetizioni

 Fase conclusiva



*Gioco "due contro due": Il gioco si svolge nel campo da Minivolley. I giocatori sono disposti a coppie nei rispettivi campi. La palla non si può fermare, ma ogni giocatore può colpire la palla due volta (bagher e palleggio di controllo) prima di passarla al compagno o rimandarla nel campo avversario*



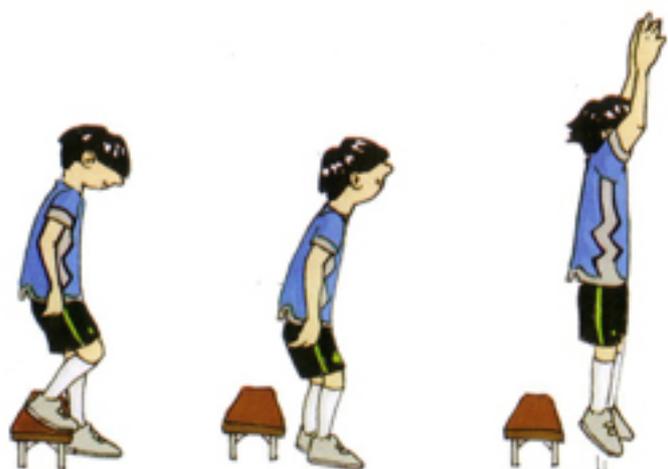
# UNITÀ FORMATIVA

## Lezione 5

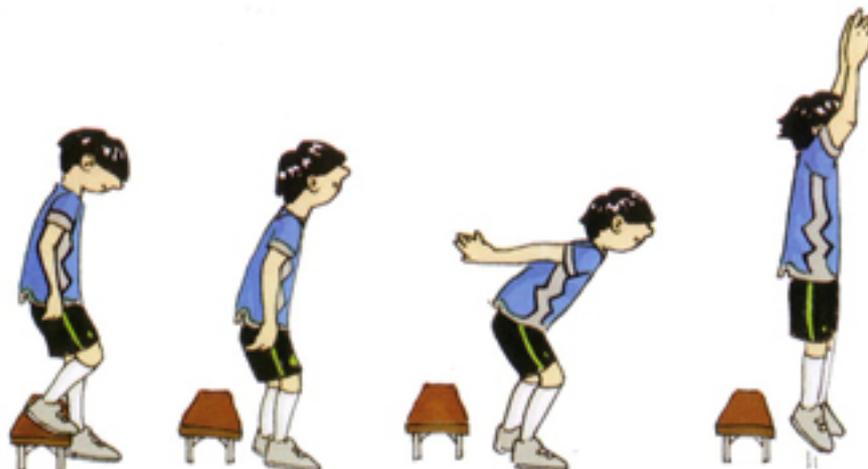
- Saper attaccare lo spazio avversario
- Saper controllare la palla in palleggio e bagher
- Saper colpire la palla con una mano per eseguire il servizio e l'attacco
- Saper collegare il momento del servizio con la successiva azione di difesa

### Fase di avvio

#### Esercizi senza l'utilizzo della palla



Partenza sopra una panca alta circa venti centimetri. Prendere contatto con il pavimento appoggiando in successione destro/sinistro (per i mancini sinistro/destro) e eseguire un salto in alto



Stesso esercizio focalizzando l'attenzione sulla semicirconduzione delle braccia per dietro-basso-avanti e slancio delle stesse in alto al momento del salto

## Esercizi con l'utilizzo della palla



Con un pallone a testa muoversi liberamente colpendo la palla con una mano verso il pavimento per colpire nuovamente senza fermare la palla

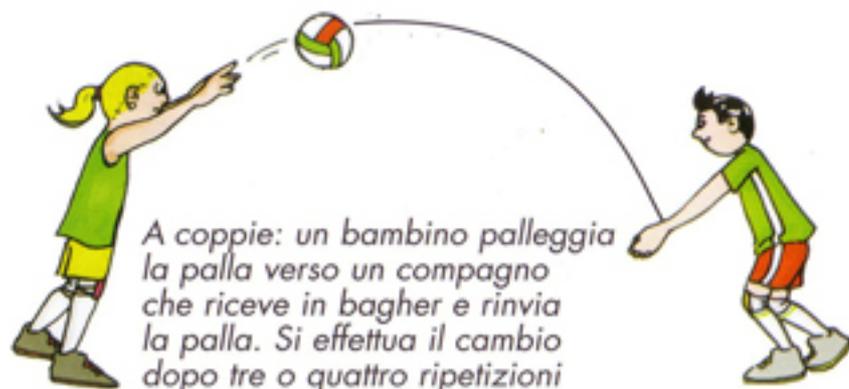


Per sensibilizzare il movimento del polso nel colpire la palla: colpire la palla verso terra frustando (movimento di flessione del polso eseguito velocemente) con il polso violentemente. Fermare la palla e ripetere più volte

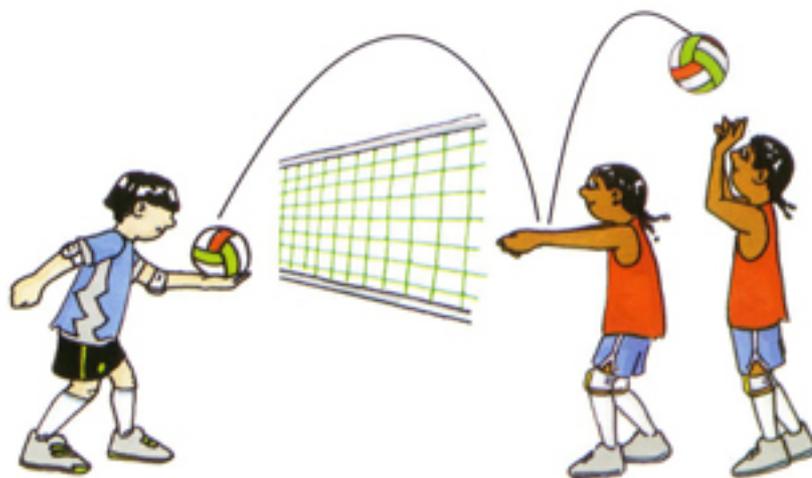


A coppie a una distanza di circa cinque metri: tenere la palla in alto da-vanti al capo con la mano sinistra (o destra), il braccio opposto si estende completamente per colpire la palla verso il basso. Il compagno ferma la palla dopo averla fatta rimbalzare a terra e ripete l'esercizio

## Fase centrale

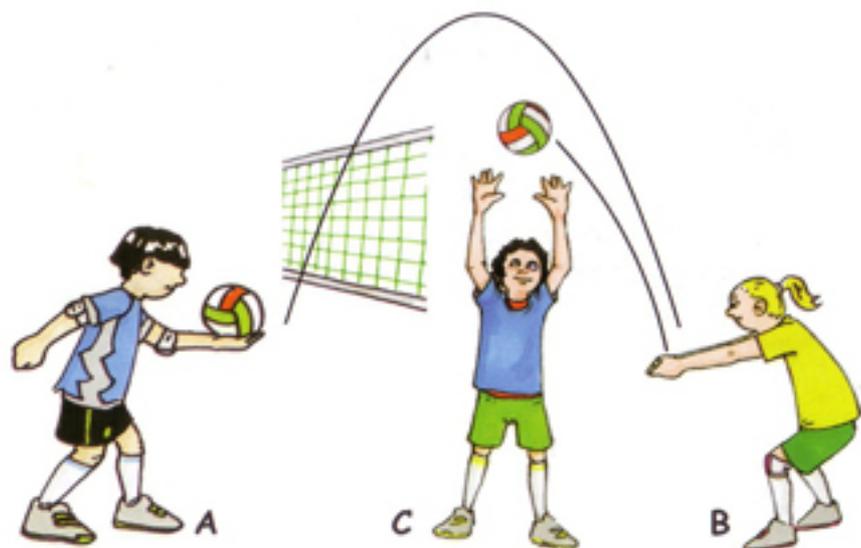


A coppie: un bambino palleggia la palla verso un compagno che riceve in bagher e rinvia la palla. Si effettua il cambio dopo tre o quattro ripetizioni



Eseguire un servizio oltre la rete al compagno che con un bagher di controllo rinvia la palla in palleggio. Si effettua il cambio dopo tre o quattro ripetizioni

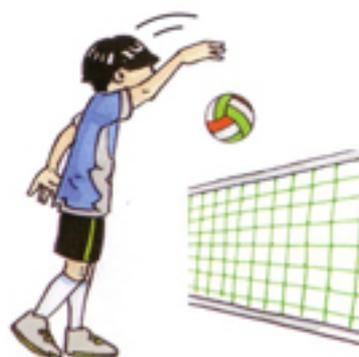




"A" esegue un servizio dall'altra parte della rete ove "B" riceve la palla in bagher e la invia la palla a "C" che con un palleggio la restituisce a "B" che a sua volta la palleggia nel campo avversario. Si esegue il cambio dopo tre o quattro ripetizioni

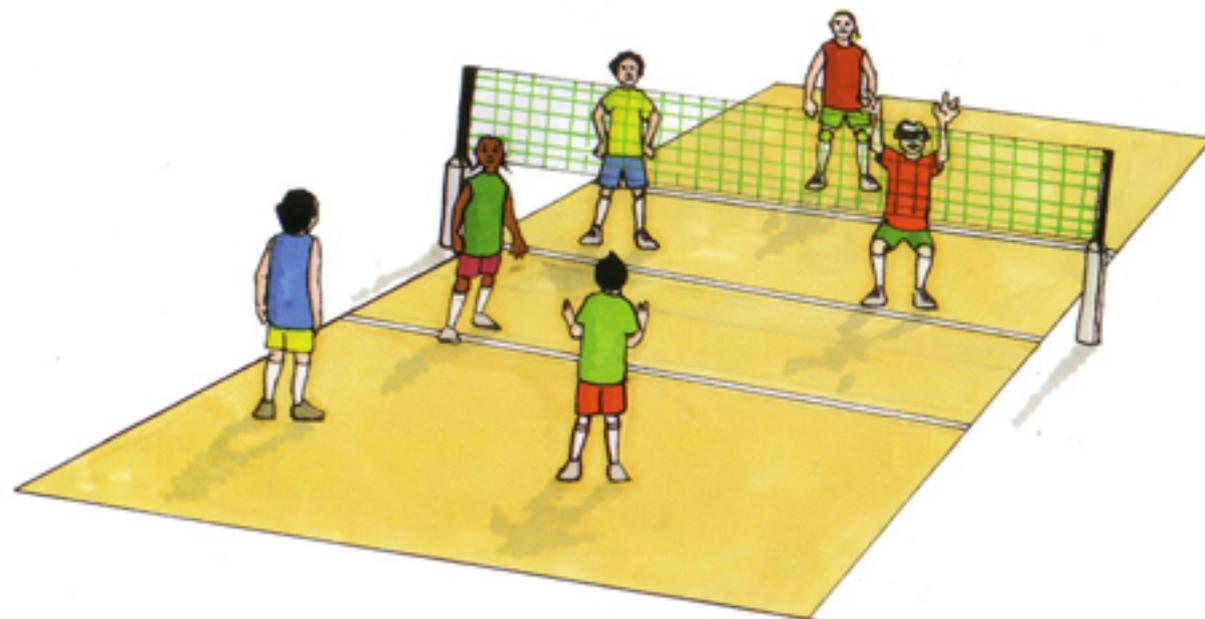


L'insegnante tiene la palla ferma nel punto dove deve essere colpita. L'alunno esegue una rincorsa e uno stacco per colpire la palla ed effettuare la schiacciata



Lanciare la palla con la mano sinistra in alto e colpirla con la mano destra in modo da inviarla oltre la rete nel campo avversario. Per facilitare l'esecuzione posizionare la rete all'altezza delle spalle

  Fase conclusiva



*Gioco 3 contro 3 senza fermare la palla. Per facilitare il compito il giocatore, prima di passare la palla, può effettuare un bagher o un palleggio di controllo*



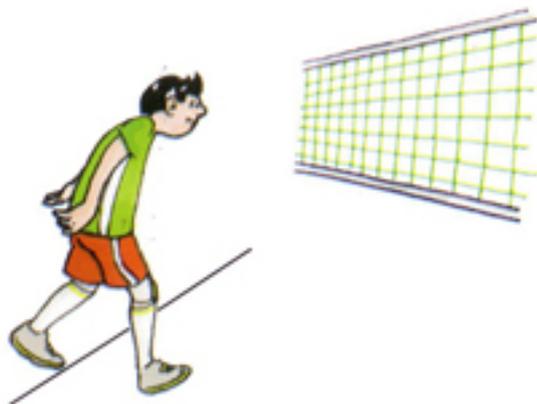
# UNITÀ FORMATIVA

## Lezione 6

- Saper attaccare lo spazio avversario
- Saper colpire la palla con una mano per eseguire il servizio e l'attacco
- Saper collegare il momento del servizio con la successiva azione di difesa

### Fase di avvio

Esercizi senza l'utilizzo della palla



Fronte alla rete: superare con la gamba destra due linee disegnate sul pavimento ed eseguire lo stacco destro/sinistro (o sinistro/destro)

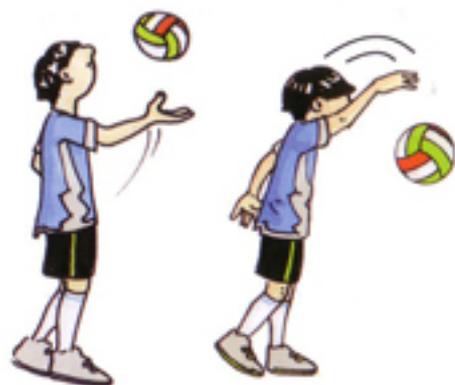


Stesso esercizio con un passo di avvicinamento alle due linee disegnate sul pavimento. Segnare con il nastro adesivo il punto di appoggio del piede sinistro

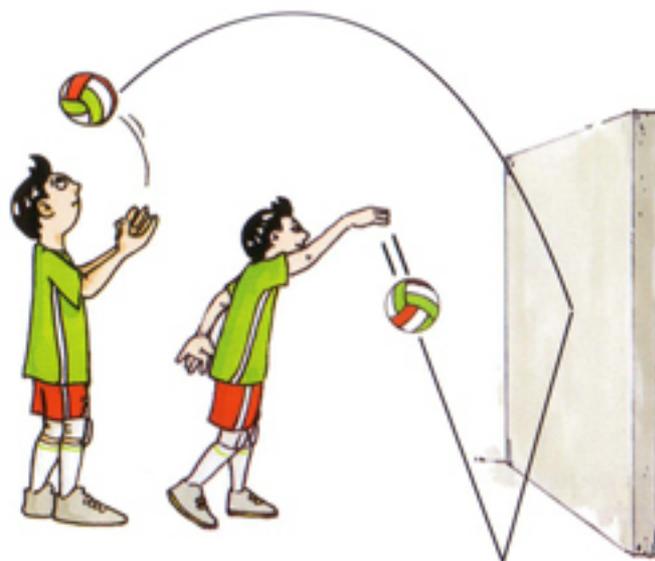


Eseguire, liberamente, rincorse da diverse distanze dalla rete (1, 2, 3 o più passi)

## Esercizi con l'utilizzo della palla



A coppie, uno di fronte all'altro: lanciare la palla in avanti-alto e colpirla verso il basso indirizzandola al compagno



Sistemazione fronte alla parete: lanciare la palla in avanti-alto con il piede sinistro (o destro) avanti, colpire la palla e riprenderla, fermandola, dopo il rimbalzo a muro. Attenzione alla posizione del gomito destro che deve essere sopra la spalla e la mano dietro il capo

Stesso esercizio colpendo la palla di seguito contro il muro e controllando sempre che al momento del colpo il braccio sia completamente disteso

## Fase centrale

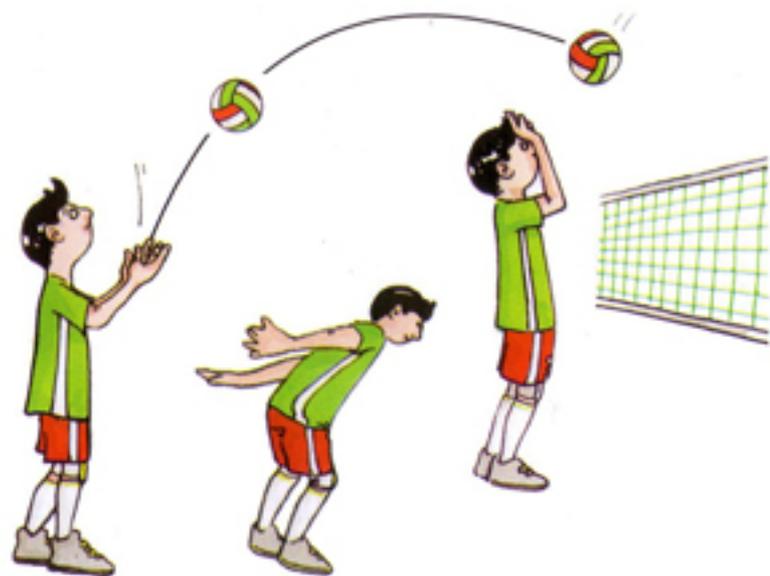


Lanciare la palla in alto leggermente avanti con una mano e colpirla con la mano del braccio opposto



A coppie, uno di fronte a l'altro: "A" lancia la palla a due mani verso l'alto, "B" saltando cerca di prendere la palla nel punto più alto con le braccia distese





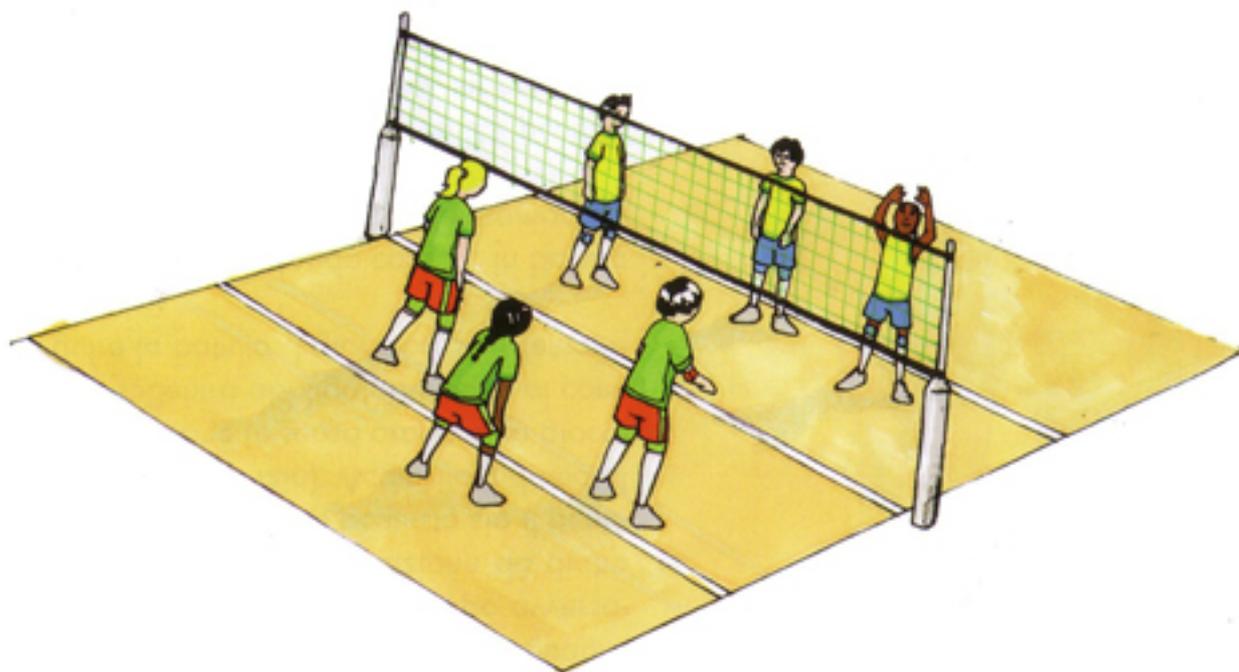
*A coppie con la rete a circa due metri di distanza, lanciare la palla in avanti alto e eseguire una rincorsa e uno stacco per palleggiare la palla al compagno oltre la rete*

*Stesso esercizio inviando la palla con una mano a braccio disteso (pallonetto)*



*A coppie: un giocatore posto vicino alla rete alza la palla in palleggio con una traiettoria verticale, l'altro giocatore partendo fronte alla rete (distante circa tre metri) esegue una schiacciata, dopo la rincorsa e lo stacco, per inviare la palla nel campo avversario. Ripetere più volte l'esercizio prima del cambio di ruoli*

  
 Fase conclusiva



*Gioco 3 contro 3 con l'utilizzo di tutti i fondamentali (servizio, bagher, palleggio e schiacciata). Per favorire il coinvolgimento e la partecipazione di tutti gli alunni è necessario dividere la classe in più squadre e utilizzare un numero adeguato di campi*



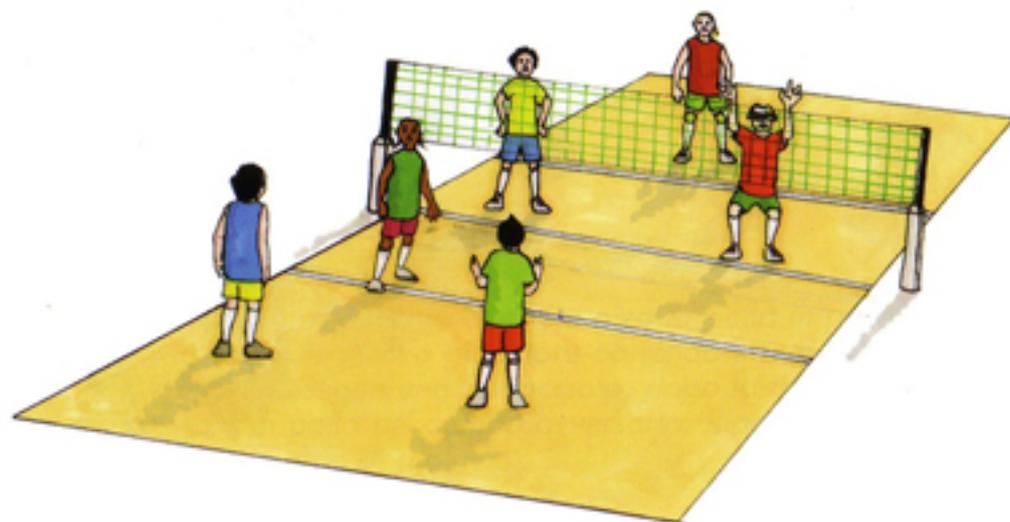


## Il gioco del Minivolley

Il minivolley è un gioco che contrappone due squadre composte da 3 giocatori in campo (di dimensioni 4,5 x 9,00 metri) e da 3 o più giocatori che entrano a rotazione, e consiste nel disputarsi un pallone al di sopra di una rete posta all'altezza di non oltre i 2 metri. Ogni squadra tenta di inviare e far cadere il pallone oltre la rete nel campo avversario, mentre l'altra squadra tenta di impedirlo. Ogni azione dà diritto ad un punto; quando l'avversario commette fallo si acquista sia il punto che il diritto a rimettere in gioco la palla (servizio). Acquisito il diritto al servizio, i giocatori eseguono una rotazione in senso orario e un giocatore che si trovava fuori dal campo subentra obbligatoriamente al compagno che avrebbe dovuto eseguire la battuta. I giocatori si sistemano in campo nel modo più libero.

La palla è messa in gioco da dietro la linea di fondo campo, in battuta (è vietata la battuta dall'alto) o leggermente all'interno del campo, in palleggio.

Una squadra vince il set quando raggiunge il punteggio di 25 punti (è possibile prevedere partite con un numero inferiore di punti per ogni set). Le gare hanno la durata di 2 o 3 set. È possibile prevedere che la partita possa finire in parità (se entrambi le squadre conquistano un set) o effettuare il terzo e decisivo set. È importante che nella formula scelta si preveda che tutti i giocatori devono giocare senza nessuna esclusione. Per il raggiungimento di tale obiettivo, si consiglia di allestire per ogni confronto più campi in modo da far giocare contemporaneamente tutta la classe.



## Capitolo 4

Come si allestisce  
un campo di minivolley  
e le aree motorie  
(in palestra e all'esterno)

Tipologie utilizzo dei palloni -  
altezza rete

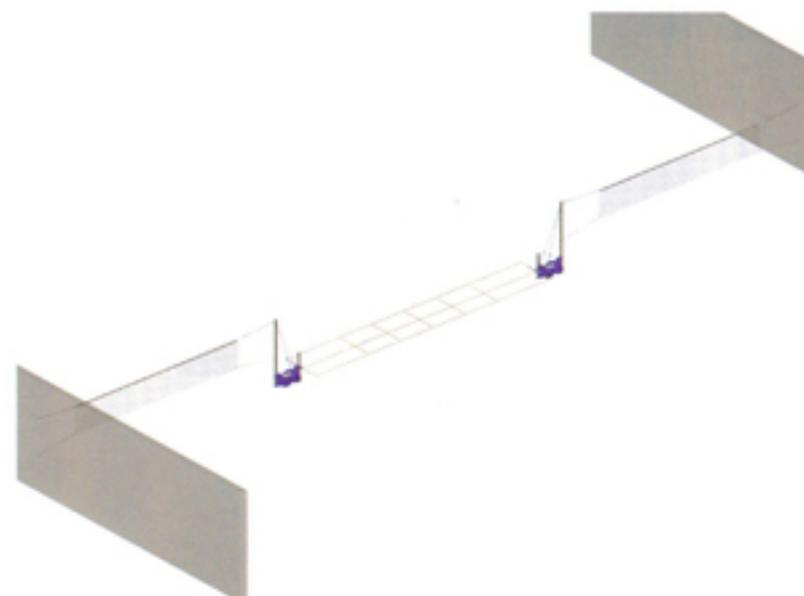
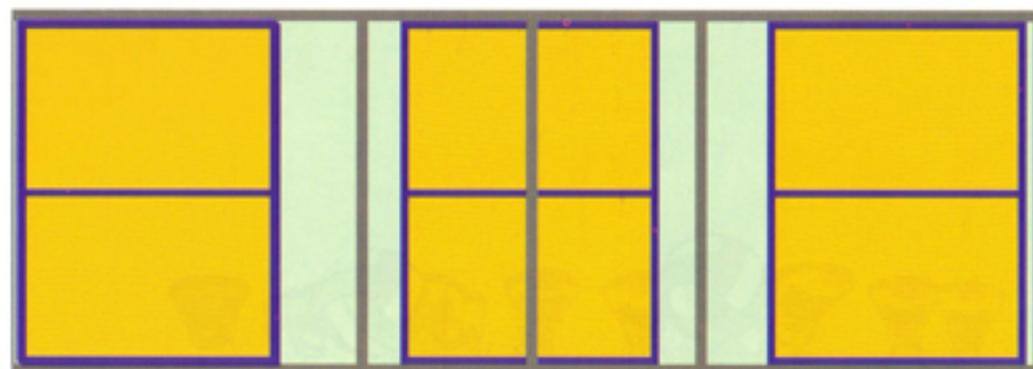




L'obiettivo del progetto è quello di fornire un impianto multifunzionale per le attività motorie e di gioco supportato da palloni di diverso peso che possano essere utilizzati in funzione delle differenze strutturali degli alunni per fascia di età e coinvolgendo contemporaneamente un'intera classe in massima sicurezza differenziando gli interventi motori come visibile nel DVD allegato e nelle successive immagini.

Così le maestre potranno supplire alle eventuali carenze di attrezzature attraverso un'organizzazione dello spazio al chiuso o all'aperto con tutte le varianti che la loro fantasia e quella dei bambini possono sviluppare.

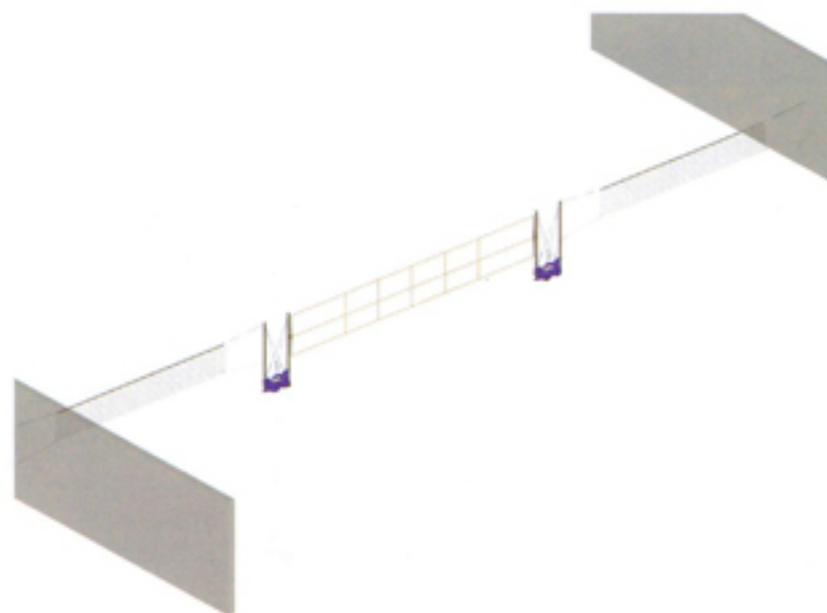
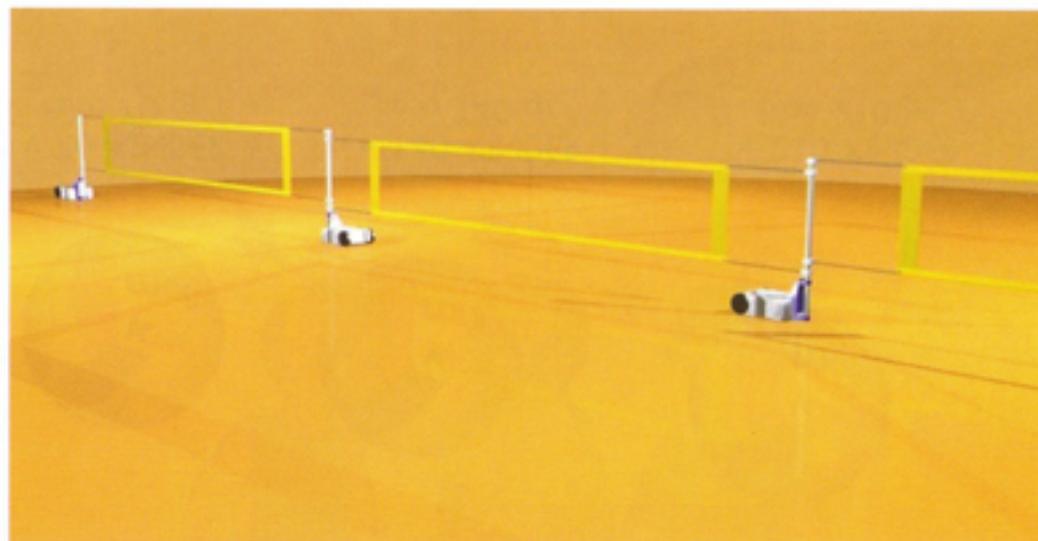
Proprio questa considerazione e gli studi effettuati sulle strutture scolastiche e materiali di gioco ed impianti hanno determinato la scelta e la funzionalità di questo nuovo percorso didattico.



Lo spazio a disposizione viene suddiviso in tante aree motorie e di gioco, con linee tracciate anche con semplice nastro adesivo o con gessetti, dove a rotazione i bambini/e sono sempre impegnati contemporaneamente.

Le misure di ogni campo di gioco/area motoria è di metri 4,50 x 9,00 ma possono essere modificate ed adattate a quelle che sono le dimensioni dello spazio utile che si ha a disposizione anche se la struttura è stata dimensionata per una palestra media di lunghezza compresa tra i 20 ed i 30 metri.

Le figure accanto rendono la possibile soluzione base ottimale





Altra importante considerazione è l'uso dei diversi palloni. Gli stessi, tanto amati dai bambini, sono stati studiati pur apparendo come quelli utilizzati nei campionati nazionali, con pesi diversi, 70 gr, 140 gr, 210 gr., che tengono conto delle caratteristiche fisiche e morfologiche delle diverse fasce di età in modo da evitare eventuali traumi e quindi un conseguente rifiuto nella gestione della palla nelle varie attività generale e specifiche dei fondamentali. Ciò consentirà di coinvolgere tutte le classi (dalla prima alla quinta). L'altezza della rete dovrà essere correlata nelle fasce di età con le caratteristiche morfologiche dei bambini/e (statura e abilità di salto) e con il livello di apprendimenti.

A fianco si propone tabella di riferimento degli studi effettuati e relative disposizioni di gioco.

Palloni	h. rete consigliata	Classi scuola primaria	Attività sportiva
70 gr.	Da metri 1.40 A metri 1.80	Prima e seconda elementare	Prima fascia Minivolley
140 gr	Da metri 1.60 A metri 2.00	Terza, quarta e quinta elementare	Seconda fascia Minivolley
210 gr	Da metri 1.80 sino ad altezza regolare di gioco	Quinta elementare, prima media	Seconda fascia Minivolley, Under 12



V 70-KINDER  
Peso 70 gr.



V 140-KINDER  
Peso 140 gr.



V 210-KINDER  
Peso 210 gr.

Appendice  
Schede e griglie  
di osservazione e valutazione





## Esempio di scheda di osservazione e valutazione schemi motori presenti nel percorso "Il Muro"

Data		Insegnante		Prova		N° osservazione	
N°	Allievi	Capovolta avanti	Rullata sul dorso	Spostamenti laterali	Saltare a piedi uniti	Correre indietro	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

Simboli da utilizzare per la valutazione:

2+ Riesce bene (Ottimo); + Riesce (Buono); \* Trova difficoltà (Sufficiente); - Non riesce (Non sufficiente)

### Scheda di osservazione e valutazione schemi motori

Data		Insegnante		Prova		N° osservazione	
N°	Allievi	Capovolta avanti	Rullata sul dorso	Spostamenti laterali	Saltare a piedi uniti	Correre indietro	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

Simboli da utilizzare per la valutazione:

2+ Riesce bene (Ottimo); + Riesce (Buono); \* Trova difficoltà (Sufficiente); - Non riesce (Non sufficiente)





Griglia di osservazione per la tecnica del Palleggio

Data	Insegnante	Atleta	N° osservazione

Fasi del movimento	Variabili osservate	Successione prove				
		1	2	3	4	5
Posizionamento	• arti inferiori					
	• arti superiori					
	• posizione mani					
	• posizione busto					
	• posizione gomiti					
Contatto con la palla	• posizione braccia					
	•					
	• posizione palla					
	• contatto della palla con i polpastrelli					
	• sincronia estensione arti superiori/arti inferiori					
	•					
	•					
	•					

Griglia di osservazione per la tecnica del Bagher

Data	Insegnante	Atleta	N° osservazione

Fasi del movimento	Variabili osservate	Successione prove				
		1	2	3	4	5
Posizionamento	• arti inferiori					
	• arti superiori					
	• posizione busto					
	•					
Contatto con la palla	• posizione braccia					
	• contatto della palla con l'avambraccio					
	• estensione arti inferiori					
	•					
	•					
	•					
	•					
	•					

Criteria: 1 = Pessimo; 2 = Insufficiente; 3 = Accettabile; 4 = Buono; 5 = Ottimo





Griglia di osservazione per la tecnica della Schiacciata						
Data	Insegnante	Atleta	N° osservazione			
Fasi del movimento	Variabili osservate	Successione prove				
		1	2	3	4	5
Rincorsa	• ritmo					
	• frequenza progressiva					
	• velocità di stacco					
	• caricamento					
	•					
Stacco	• Sincronia					
	• posizione piedi					
	• elevazione arti superiori					
	•					
Colpo sulla palla	• posizione arto					
	• posizione mano					
	• superficie di contatto mano					
	• movimento braccio dopo il colpo					
	•					
Ricaduta	• appoggio contemporaneo					
	• equilibrio					
	•					
	•					

Criteria: 1 = Pessimo; 2 = Insufficiente; 3 = Accettabile; 4 = Buono; 5 = Ottimo

Griglia di osservazione per la tecnica della Battuta

Data	Insegnante	Atleta	N° osservazione

Fasi del movimento	Variabili osservate	Successione prove				
		1	2	3	4	5
Posizionamento	• posizione piedi					
	• posizione busto					
	• posizione arto che tiene la palla					
	• posizione arto che colpisce la palla					
	•					
Colpo sulla palla	• posizione mano					
	• piegamento arti inferiori					
	•					
	•					
	•					

Criteria: 1 = Pessimo; 2 = Insufficiente; 3 = Accettabile; 4 = Buono; 5 = Ottimo





## Glossario del minivolley





## A

**Abilità** – competenza motoria appresa attraverso la ripetizione. Può essere uno schema motorio a struttura semplice, o appartenente alla categoria degli schemi motori di base (necessari nel processo evolutivo dell'uomo per la sopravvivenza della specie). Può essere una tecnica sportiva di base o un altro gesto altrettanto complesso.

**Allenamento giovanile** – si intende quel processo didattico educativo il cui obiettivo è quello di far acquisire un bagaglio quantitativamente e qualitativamente elevato di abilità motorie, con mezzi, metodi, contenuti e carichi adatti alla fascia d'età presa in considerazione.

**Alzata** – azione dell'alzatore che si esprime prevalentemente attraverso il fondamentale del palleggio con la finalità servire la palla al giocatore che deve eseguire la schiacciata nel campo avversario.

**Alzatore** – definizione del ruolo del giocatore che distribuisce (alzata) il gioco agli attaccanti (schiacciatore). Viene definito anche con il termine palleggiatore.

**Anticipare** – è una capacità coordinativa di presupposto a qualsiasi atto motorio. La sua prima fase s'identifica con la previsione probabilistica di situazioni non ancora verificatesi o non ancora terminate. Sulla base, quindi, di una percezione, legata alla somma d'eventi contemporanei o appena precedenti, l'individuo precostituisce il successivo svolgimento dell'azione ed il suo risultato finale.

**Attacco** – modalità di inviare la palla nel campo avversario (palleggio, pallonetto, schiacciata)

**Atto motorio** – comportamento umano che si manifesta in movimento meccanico dei segmenti corporei e che deriva da una precisa volontà

(movimenti volontari automatizzati e non automatizzati). Può anche essere prodotto da un'azione riflessa.

**Azione motoria** – gesto molto semplice nella sua struttura meccanica, può essere anche parte di uno schema più complesso.

## B

**Bagher** – azione che si esegue con le braccia affiancate si usa per ricevere la battuta avversaria, per difendere un attacco e respingere la palla con traiettorie basse o veloci.

**Battuta** – colpo che si effettua, con una mano, da oltre la linea di fondo campo che dà inizio a un'azione di gioco.

## C

**Cambio palla** – azione in cui la squadra che subisce il punto cede il diritto di effettuare la battuta o servizio alla squadra avversaria.

**Capacità condizionali** – sono i presupposti per l'esecuzione dei movimenti. Si riferiscono particolarmente alla relazione con i processi di produzione, trasporto ed utilizzazione dell'energia e quindi dipendenti dalla funzionalità degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio.

**Capacità coordinative** – sono i presupposti per la realizzazione di movimenti legati alla funzionalità ed alla maturazione del sistema nervoso.

**Capacità motorie** – sono i presupposti della prestazione motoria e si suddivide in capacità coordinative e condizionali.

**Circuiti** – si utilizzano principalmente per l'allenamento della forza (in età giovanile forza veloce e resistente) formati dalla strutturazione di più stazioni. Il vantaggio di questo metodo è che tutti gli allievi lavorano

contemporaneamente, divisi in sottogruppi, eseguendo esercizi diversi in ogni stazione.

**Comunicazione** – trasmissione e ricezione di informazioni mediante messaggi che utilizzano svariati codici, verbale o linguistico, non verbale (corporeo). Una comunicazione simmetrica prevede che due soggetti, allo stesso livello, si alternino nel ruolo di emittente e ricevente. In una comunicazione asimmetrica i due ruoli sono istituzionalizzati e non flessibili, ad esempio nelle gerarchie militari, ufficiale e soldato semplice nel momento in cui viene impartito un ordine di servizio.

**Correzione** – interventi diretti o indiretti che, sulla base degli elementi che identificano l'origine dell'errore, mirano a eliminare le cause che hanno determinato l'esecuzione non corretta, ricercando uno svolgimento efficace in termini di costi, di tempi e di obiettivi.

## D

**Didattica** – parte della pedagogia che ha per oggetto l'insegnamento e i relativi metodi e centra la propria azione sulla ricerca dell'adattamento dei contenuti ai tempi di sviluppo e di apprendimento nell'età evolutiva.

**Difesa** – tutte le modalità di intercettazione della palla per evitare che cada nel proprio campo.

## E

**Esercitazioni** – compito motorio, esecuzione motoria finalizzata.

**Esplorazione** – termine utilizzato in ambito motorio per definire l'attività che un insegnante compie nel proporre ai propri allievi abilità motorie differenti e quantitativamente rilevanti.

**Esplorazione orizzontale** – l'attività che un insegnante compie nel proporre ai propri allievi abilità motorie differenti e quantitativamente rilevanti, collegate ad azioni motorie diverse che si mantengono ad un livello di complessità analogo. Ad esempio passare dal correre all'esecuzione di un palleggio significa esplorare orizzontalmente il versante delle azioni motorie.

**Esplorazione verticale** – l'attività che un insegnante compie nel proporre ai propri allievi abilità motorie differenti e quantitativamente rilevanti, collegate ad un'unica azione motoria di cui sono varianti ad un livello di complessità superiore. Ad esempio passare dalla corsa in avanti alla corsa indietro significa esplorare verticalmente l'azione motoria del correre.

## F

**Fondamentale** – sono le abilità motorie necessarie per giocare a pallavolo. Si dividono in fondamentali individuali (palleggio, battuta, bagher, schiacciata, muro) e di squadra (ricezione, difesa, attacco).

## G

**Giochi presportivi** – situazioni di gioco che utilizza principalmente le abilità aperte e che si avvicina alle forme dei giochi sportivi. In tale gara, infatti, è necessaria una collaborazione con i compagni e comporta il controllo di numerose varianti tattiche per la presenza degli avversari.

**Giochi di movimento** – tipologie di gare che utilizzano le abilità aperte (open skill) in situazioni in cui è richiesta una scelta tattica legata a





poche variabili, facilmente controllabili (solitamente contro un solo avversario).

**Giochi semplificati** – tipologia di gare dove si utilizzano principalmente abilità aperte (open skill) riducendo le difficoltà attraverso la limitazione del numero dei giocatori (1 contro 1 o 2 contro 2), le dimensioni del campo (gestione dello spazio) e semplificando le regole.

**Griglie operative** – tabella utilizzata come strumento valutativo o a scopo di classificazione. Nel primo caso si tratta di una scheda che viene compilata dall'insegnante intento ad osservare il comportamento motorio dei propri allievi. Normalmente vengono indicate delle voci che corrispondono alle diverse modalità esecutive. Se l'obiettivo oltre che descrittivo è anche valutativo, l'insegnante può utilizzare una scala pre-determinata. Oltre alle griglie è molto utilizzata nell'osservazione la Chek-list, non utilizza scale di valutazione ed è rivolta alla descrizione selettiva dei comportamenti.

## I

**Indicatore** – strumento utile a fornire indicazioni. Un test motorio è indicatore del livello di una determinata capacità motoria per misurare la quale è stato ideato e validato.

**Invasione** – azione di chi, sotto rete, entra nel campo avversario con tutto il piede o tocca la rete con qualunque parte del corpo o ancora interferisce sopra la rete nell'azione avversaria prima che questa si concluda con l'attacco. Commette invasione anche il giocatore che al

momento del servizio o battuta mette il piede in campo prima di aver colpito la palla.

## L

**Lezione o seduta di allenamento** – momento in cui l'insegnante con i suoi alunni svolge una proposta didattica (programma) finalizzata all'apprendimento delle tecniche esecutive degli obiettivi operativi proposti. Nel caso del minivolley, esempi di obiettivi operativi sono il palleggio, il bagher, il servizio la schiacciata o altri elementi utili alla gestione dell'attrezzo palla (lanciare, afferrare ...).

## M

**Metodo** – criterio, procedimento e norma secondo cui si struttura la didattica di una determinata disciplina.

**Memoria** – capacità del cervello di conservare informazioni per tempi più o meno lunghi. Tale meccanismo permette a l'uomo di incamerare, in maniera più o meno durature, le esperienze richiamandole poi in occasioni opportune.

**Minivolley** – è un gioco rivolto ai giovani che si ispira ai principi della pallavolo, con regole semplificate per essere adatto alle caratteristiche psico-fisiche dei bambini che lo praticano.

**Motivazione** – è un fattore dinamico del comportamento dell'individuo che viene indirizzata verso il raggiungimento di uno scopo. È importante che l'insegnante sappia coltivarla e valorizzare nei propri alunni per far sì che diventi un elemento favorevole per il processo di apprendimento.

**Muro** – azione difensiva utilizzata per ostacolare gli attacchi avversari.

## O

**Obiettivi didattici** – si intende, in campo educativo, una meta a breve o lungo termine alla quale dovranno pervenire i fruitori di un percorso formativo. Pertanto per raggiungere tali obiettivi sarà necessario che gli insegnanti si attivino selezionando e attivando strategie particolari.

**Obiettivi generali** – in ambito motorio sono le capacità motorie che si differenziano in coordinative e condizionali.

**Obiettivi specifici** – si riferisce alla particolarità della meta da raggiungere in termini di sapere motorio. Si riferisce generalmente a ciò che l'alunno deve essere in grado di fare al termine del percorso formativo.

**Obiettivo operativo** – prestazione sportiva che l'allievo dovrà saper fare. La sua valutazione deriva da due caratteristiche fondamentali della performance: le condizioni nelle quali riteniamo che un allievo debba realizzare la sua performance e il criterio che deve indicare il livello minimo di prestazione ritenuto idoneo.

## P

**Palleggio** – gesto tecnico che consente di respingere la palla con le mani, da sopra la testa, per eseguire un passaggio a un compagno o mandarla nel campo avversario.

**Pallonetto** – azione effettuata abitualmente con una mano, per spingere il pallone con la punta delle dita verso una zona determinata del campo avversario.

**Prestazione sportiva** – un'azione motoria in risposta ad una richiesta costituisce una prestazione (o performance) che, in quanto tale, può essere oggetto di valutazione. La valutazione può scaturire dall'esito

stesso dell'azione come in quasi tutti gli sport, oppure può scaturire dall'applicazione dall'esterno di un sistema valutativo con criteri e condizioni predefiniti.

**Processi mentali** – lo svolgersi nel tempo di azioni, fatti, fenomeni legati tra loro che si sviluppano con una certa continuità.

**Programmazione** – pianificazione dell'attività didattica attraverso l'organizzazione delle proposte (lezioni) stabilendo mezzi, metodi e forma di valutazione.

**Percorso** – gare basate sull'esecuzione di una serie di abilità chiuse (closed skills) in successione variata dove sono inseriti elementi più o meno complessi.

**Prove multiple** – tipologia di gare dove è possibile verificare, attraverso il confronto, diverse abilità semplici o complesse (lanciare, afferrare, palleggiare, ecc.) e che offrono al bambino, la possibilità di esprimere quanto è riuscito a imparare, senza costringerlo in schemi rigidi.

**Performance** – compito motorio richiesto prescindendo dalla sua effettiva soluzione.

**Progressioni didattiche** – dal punto di vista dell'organizzazione dell'allenamento motorio e sportivo si intende introdurre con gradualità elementi della preparazione che rivestono un grado maggiore di difficoltà, e richiedono pertanto una risposta ad un livello di intensità o di quantità superiore, rispetto alla situazione precedentemente consolidata. Il grado di difficoltà di ogni proposta deve essere pertanto sempre leggermente superiore rispetto a quello precedente. Nei processi di apprendimento tale principio deve riferirsi alla capacità individuale di ogni soggetto di rispondere più o meno prontamente alle sollecitazioni





proposte. L'apprendimento segue ritmi individuali e altrettanto dicasi per lo sviluppo di tutte le altre capacità motorie.

**Prove multiple** – gare dove è possibile verificare, attraverso il confronto, diverse abilità semplici o complesse (lanciare, afferrare, palleggiare, ecc.) e che offrono al bambino, la possibilità di esprimere quanto è riuscito a imparare, senza costringerlo in schemi rigidi.

## R

**Registrazione** – trascrizione su appositi registri, annotazione. Annotare su schede l'esito di un'osservazione o di una valutazione.

**Ricezione** – azione con cui una squadra risponde alla battuta o servizio della squadra avversaria.

## S

**Schema motorio** – termine che identifica un'azione motoria, non ancora appresa, con struttura relativamente semplice.

**Schiacciata** – azione d'attacco conclusiva che consiste nel colpire la palla con una mano per inviarla nel campo avversario.

**Set** – frazione di gioco nella pallavolo.

**Sport di situazione** – la pallavolo rientra tra queste tipologie di sport caratterizzato da relativa imprevedibilità nella scelta dell'azione che dipende sempre dal contesto (compagni, avversari).

## T

**Tecnica sportiva** – elemento della gestualità specifica di una disciplina sportiva.

**Test** – strumento che consente di stabilire il livello di una capacità oggetto di indagine.

**Tie-break** – set conclusivo di un incontro di pallavolo.

## U

**Unità didattica** – strutturazione di uno o più interventi didattici finalizzati all'apprendimento di uno o più obiettivi operativi.

## V

**Valutazione d'ingresso** – ha un carattere diagnostico e serve per l'analisi del livello di partenza dell'allievo

**Valutazione formativa** – si effettua durante tutto l'arco dell'attività, consente all'insegnante di informare tempestivamente e correttamente l'allievo, grazie al feedback, sull'esito delle risposte date agli stimoli proposti.

**Valutazione finale** – consente all'insegnante di attestare il livello raggiunto dagli alunni nei diversi ambiti di intervento didattico.

## Z

**Zone** – parti un cui è idealmente diviso il campo. Le zone sono sei e la loro numerazione avviene in senso antiorario.

## Bibliografia





- A.A.V.V., Cultura, educazione e sport, IEI Roma.
- AA.VV., Alla scoperta del Giosport della Pallavolo, FIPAV, Roma 1992.
- AA.VV., Il giosport, CONI – M.P.I., Roma 1996.
- A. Grassetto, A. Comisso, Magica Pallavolo, Mondadori, 2004.
- Antonelli F., et al., La psicologia dello sport oggi, a cura di A. Salvini, Società Stampa Sportiva, Roma, 1977.
- Argyle M., Il corpo e il suo linguaggio, Zanichelli, Bologna, 1978.
- Baacke Horst, L'ABC della pallavolo, S.S.S. 1975.
- Baacke Horst, Mini-Volley Ball, Manuel Des Entraîneurs, FIVB.
- Barbagallo F., Dal Minivolley alla pallavolo, S.S.S.
- Barbagallo F., Primi elementi per l'avviamento alla pallavolo scolastica, S.S.S., Roma 1984.
- Bernes M., Montesi B., Guida tecnica CAS – Pallavolo, CONI, Roma 1993.
- Bernes M., Volley-Programma didattico per apprendimento della pallavolo, Collana 6 videocassette GLOBUS.
- Buonamano R., Cei A., Mussino A., La motivazione alla pratica sportiva nei giovani, Scuola dello Sport, Roma, 1993.
- Carbonaro G., Fanni R., Ligas P., Marcello F., Masia P., Pellegrini F., Puggelli A.M., Guida Tecnica Generale dei Centri di Avviamento allo sport, S.S.S. 2001.
- Carbonaro G., Merni F., Manno F., Mussino A., Madella A., La valutazione nello sport dei giovani, S.S.S. Roma 1988.
- Carrol J., A model for school learning. Teachers College Record, 1963.
- Cassignol R., Les cinq étapes du volley-ball, Armand Colin-Bourrelier.
- Cei A., Bergerone, C., Deridono D., Formica F., Personalità e stile interpersonale dell'allenatore in uno sport di squadra. In M. Guicciardini e A. Salvini (a cura di), La psicologia dell'atleta. Milano: Giuffrè, 1988.
- Dalmaso R., Goldoni G., Nicolé M., De Stradis A., Minivolley un gioco... 10 unità didattiche, FIPAV Sett. Scuola, Roma 1996.
- Donati A., Lai G., Marcello F., Masia P., La valutazione nell'avviamento allo sport, S.S.S., Roma, 1988.
- Fiedler M., Pallavolo, S.S.S. Roma.
- Gori M., La grammatica del gioco della pallavolo, S.S.S., Roma, 1981.
- Harre D., Teoria dell'allenamento, S.S.S. Roma.
- Ilario Bonandi, Pallavolo di Base - Proposte per l'insegnamento e l'allenamento della pallavolo nelle scuole medie e nei settore giovanili, Calzetti-Mariucci, 2004.
- Ligas P., Mura G., Pillitu G., Serra R., Etzi T., Atzeni C., Minivolley – proposta per l'attività giovanile, FIPAV.Cagliari 1999.
- Madella A., Cei A., Londoni M., Aquili N., Metodologia dell'insegnamento sportivo, Roma, Scuola dello Sport.
- Mager R.F., Gli obiettivi didattici, Teramo, Edizione Lisciani & Giunti, 1978.
- Mager R.F., Kenneth M., Beach Jr., Come progettare l'insegnamento – Metodi e mezzi per l'istruzione professionale, Giunti & Lisciani Ed. 1980.
- Mahlo F., L'acte tactique en jeu, Vigot Freres Paris.
- Marcello F., Masia P., Ligas P., Fanni R., Manuale per l'attività motoria integrale per la scuola elementare, CONI Cagliari 1997.
- Marsenach J., Druenne F., Volley-ball, Armand Colin Bourrelier.

- Maslow H. M., *Motivation and Personality*, Haper & Row, New York, 1954.
- Maslow H. M., *The Farther Reaches of Human Nature*, Penguin Arkana, New York, 1971.
- Maslow H. M., *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio, Roma, 1972.
- Meinel Kurt, *Teoria del movimento*, S.S.S., Roma 1984.
- Pagano B., *Dai giochi con la palla al Minivolley*, S.S.S. 1981.
- Palladino L., Gradaner M., *Imparare la pallavolo giocando*, S.S.S., Roma 1996.
- Piéron M., *Metodologia dell'insegnamento dell'educazione fisica e dell'attività sportiva*, S.S.S., Roma 1989.
- Pittera C., Minocchi P., Scancarello G., Vacondio O., *L'alfabeto del movimento*, Tringale Ed., Catania 1987.
- Pittera C., Violetta D.R., *Pallavolo dentro il movimento*, Tringale Ed., Catania, 1982.
- Sotgiu P., Pellegrini F., *Attività motoria e processo educativo*, S.S.S. Roma 1989.
- Truini D., *Guida alla comunicazione interpersonale e di gruppo*, Angeli, Milano, 1992.
- Vertecchi B., *Valutazione formativa*, Loescher, Torino 1977.
- Watzlawick P., Beavin J. H., Jackson D. D., *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, Roma, 1971.



Finito di stampare nel mese di novembre 2006  
dalla Tipografia Graphos Edition Srl – Città di Castello