VOLLEY S3

ALL TOGETHER WE CAN SPIKE!

# IL METODO

## SMART COACH

Kinder + SPORT

MIKASA

# MODULO 2 – IL METODO

- L'importanza del **"gioco"** nella fascia d'età 5-12 anni
- Le caratteristiche psicomotorie nella fascia d'età 5-12 anni
- Metodologia di Allenamento per il volley S3
- Conduzione e organizzazione della lezione di volley S3

# L'IMPORTANZA DEL GIOCO NELLA FASCIA D'ETA' 5 – 12 ANNI

- Il gioco è presente nella vita dell'uomo a tutte le età;
- Il gioco per i bambini non è un "passatempo" ma è la loro «attività principale».

# L’IMPORTANZA DEL GIOCO NELLA FASCIA D’ETA’ 5 – 12 ANNI

Qual’ è il significato che assume il gioco per il bambino?

- **DIVERTIMENTO**
- **ESPLORAZIONE** del mondo, avventura e scoperta di sé
- **ESERCIZIO** delle proprie **CAPACITA’ INDIVIDUALI**
- **APPRENDIMENTO**
- **ATTIVITA’ LIBERATORIA**

# L'IMPORTANZA DEL GIOCO NELLA FASCIA D'ETA' 5 – 12 ANNI

Nell'infanzia il gioco si propone come **METODO EDUCATIVO** capace di:

- **SODDISFARE** i bisogni primari del bambino (comunicazione, socializzazione, movimento, ecc.)
- **VALORIZZARE** i potenziali meta-cognitivi (capacità di analisi, sintesi, intuizione, ecc.)
- **VALORIZZARE** i linguaggi (gestuale, sonoro, iconico, ecc)

# L'IMPORTANZA DEL GIOCO NELLA FASCIA D'ETA' 5 – 12 ANNI

**Attraverso il gioco il bambino sviluppa le proprie potenzialità:**

**intellettive**

**affettive**

**relazionali**

# L'IMPORTANZA DEL GIOCO NELLA FASCIA D'ETA' 5 – 12 ANNI

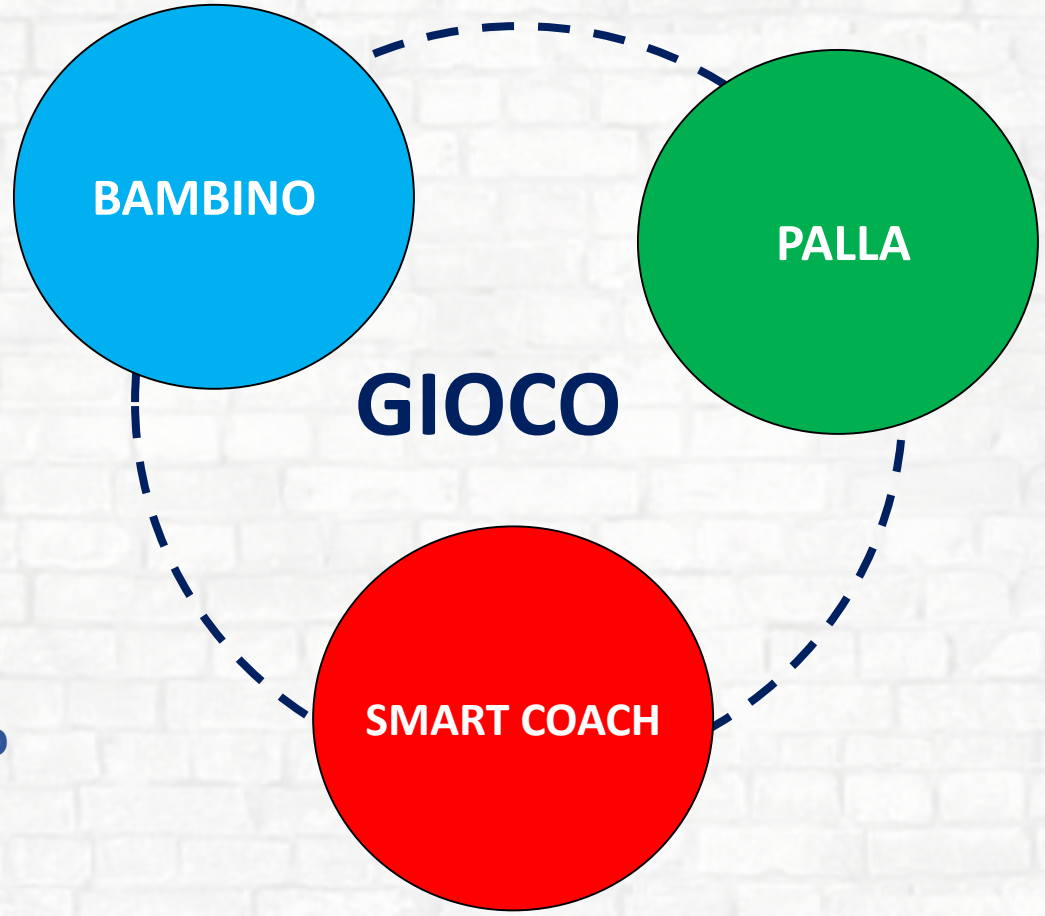
A seconda dell'età, il bambino nel giocare impara ad essere **creativo**, sperimenta le sue **capacità cognitive**, **scopre se stesso**, entra in **relazione** con i suoi coetanei.

Il gioco favorisce:

- LO SVILUPPO **AFFETTIVO**
- LO SVILUPPO **COGNITIVO**
- LO SVILUPPO **SOCIALE**

# L'IMPORTANZA DEL GIOCO NELLA FASCIA D'ETA' 5 – 12 ANNI

**La forma didattica del GIOCO ci consente di mettere insieme tre elementi importanti:**




1. Supporto alla **motivazione** del bambino
2. Sostegno all'**apprendimento** del gesto motorio
3. Sostegno alla **stabilizzazione** del gesto motorio

# L’IMPORTANZA DEL GIOCO NELLA FASCIA D’ETA’ 5 – 12 ANNI

1. motivazione
2. apprendimento
3. stabilizzazione

**Arricchire con un linguaggio comune tra lo SMART COACH e BAMBINO**

## E’ IMPORTANTE GIOCARE CON IL BAMBINO

# CARATTERISTICHE PSICOMOTORIE

- Le caratteristiche psicomotorie nella fascia d’età 5-12 anni

# CARATTERISTICHE MOTORIE 5 – 6 ANNI

## ASPETTI PSICOMOTORI 5 – 6 anni

- SCARSA strutturazione SCHEMA CORPOREO
- *CARENTE il controllo dell'equilibrio in fase di volo*
- *BUONO l'equilibrio statico e la coordinazione oculo – manuale*
- *RIESCE  a lanciare e afferrare la palla*
- *POCO sviluppata la capacità di anticipazione*

# CARATTERISTICHE MOTORIE 5 – 6 ANNI

## PROPOSTE MOTORIE 5 – 6 anni

- Le ATTIVITA’ devono essere organizzate attraverso il GIOCO
- È in grado di eseguire movimenti COMBINATI
- I GIOCHI devono essere proposti con regole SEMPLICI

# CARATTERISTICHE MOTORIE 7 – 8 ANNI

## ASPETTI PSICOMOTORI 7 – 8 anni

- BUONA la precisione e la direzione nella fase di ACCELLERAZIONE della CORSA
- *BUONO l'equilibrio dinamico*
- *lo SCHEMA CORPOREO è CONSOLIDATO*

# CARATTERISTICHE MOTORIE 7 – 8 ANNI

## PROPOSTE MOTORIE 7 – 8 anni

- È possibile ORGANIZZARE attività con ABILTA' MOTORIE sempre più complesse
- *DISPONIBILITA' all'accettazione delle REGOLE e a varie proposte motorie*
- *RISPETTO del principio della PROGRESSIVITA' E GRADUALITA'*

# CARATTERISTICHE MOTORIE 9 – 10 ANNI

## ASPETTI PSICOMOTORI 9 -10 anni

- BUONA padronanza degli SCHEMI MOTORI
- *BUONO l'equilibrio nel controllo della CORSA*
- *BUONA la capacità di ATTENZIONE e di CONCENTRAZIONE*
- *PASSAGGIO dal PENSIERO CONCRETTO a quello ASTRATTO*

# CARATTERISTICHE MOTORIE 9 – 10 ANNI

## PROPOSTE MOTORIE 9 -10 anni

- BUONA predisposizione a giocare con gli altri - gioco di squadra
- BUONA predisposizione per migliorarsi e la scoperta di nuovi movimenti
- BUONA propensione a imitare i movimenti dei CAMPIONI dello sport preferito

# CARATTERISTICHE MOTORIE 11 – 12 ANNI

## ASPETTI PSICOMOTORI 11 – 12 anni

- Inizia il PERIODO PUBERALE
- *VARIAZIONI sullo SCHEMA CORPORE con influenza sulla FORZA e sulle CAPACITA' COORDINATIVE*
- *PRECISIONE nell'azione di CORSA*
- *CONSOLIDAMENTO equilibrio in VOLO*

# CARATTERISTICHE MOTORIE 11 – 12 ANNI

## PROPOSTE MOTORIE 11 – 12 anni

- *SEGUIRE i criteri di PROGRESSIVITA', GRADUALITA' e SIMMETRIA di lavoro muscolare*
- *Si AFFATICANO facilmente in quanto molte delle energie confluiscono nel processo di crescita*
- *FORTE aspettative e motivazione nella pratica sportiva*

VOLLEY S3

ALL TOGETHER WE CAN SPIKE!

# METODOLOGIA

## «SI PARTE DAL GIOCO»

Kinder + SPORT

MIKASA

# METODOLOGIA

## CONDUZIONE E ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ

**LO SMART COACH**

Deve organizzare e condurre l'attività didattica e formativa, attraverso una graduale e crescente proposta ***di giochi***, ordinati secondo una sequenza che favorisce il processo di apprendimento.

# METODOLOGIA

## CONDUZIONE E ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ

GLI OBIETTIVI DEL LAVORO dello SMART COACH

- **Far amare la pallavolo**
- **Far giocare a pallavolo**
- **Fidelizzare**
- **Favorire la crescita « dal bambino all'atleta»**

# METODOLOGIA

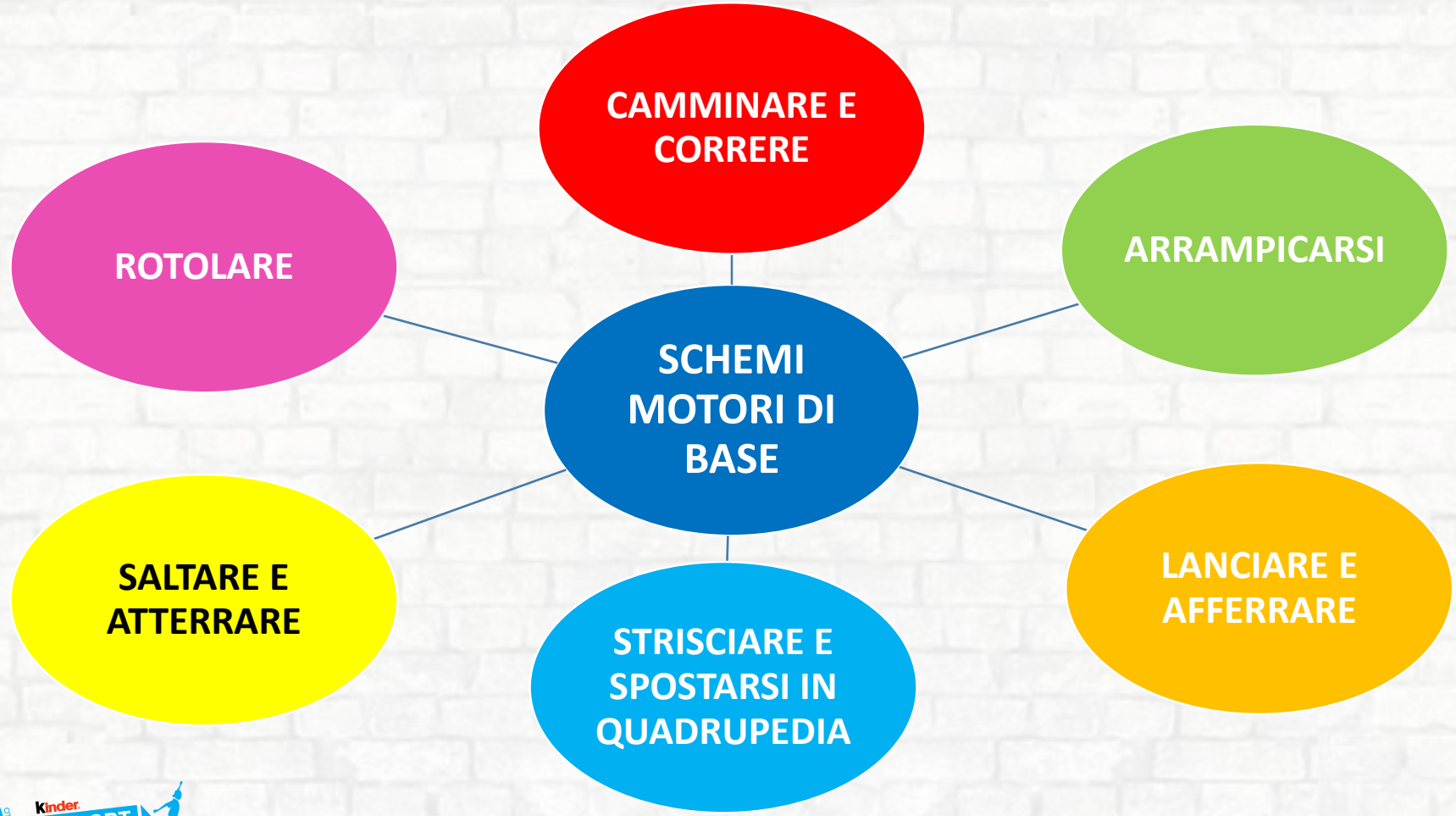
## CONDUZIONE E ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ

«IL GIOCO» lo strumento dello SMART COACH

1. Il gioco per sviluppare gli «SCHEMI MOTORI DI BASE»
2. Il gioco per sviluppare le «CAPACITA' COORDINATIVE»
3. Il gioco per insegnare «LA TECNICA»

# METODOLOGIA

## GLI SCHEMI MOTORI DI BASE



# METODOLOGIA

## GLI SCHEMI MOTORI DI BASE

***Lanciare ed afferrare***

che resta ancora un “mistero” per molti bambini, ma con le progressione del VOLLEY S3 si sviluppano queste qualità

***Camminare, correre e rotolare***,

per diversi bambini sono ancora qualità instabili, ma li svilupperemo con i giochi di avviamento alla pallavolo ed i giochi didattici.

# METODOLOGIA

## GLI SCHEMI MOTORI DI BASE

***Saltare, atterrare e saper andare a terra:***

sono qualità che si sviluppano con lo **SPIKEBALL**

# METODOLOGIA

## LE CAPACITÀ COORDINATIVE

**OBIETTIVO: migliorare le capacità coordinative**

**Fase sensibile per l'apprendimento di queste capacità**

**Fascia d'età 5-12 anni**

Fase sensibile perchè una sollecitazione delle capacità coordinative in questa fascia d'età porta a degli incrementi significativi rispetto ad allenarle in un altro momento della crescita del ragazzo.

# METODOLOGIA

## GLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Un primo **impatto gioioso e ludico** nella nostra prima parte di allenamento, farà sì l'entusiasmo condizioni anche il resto della seduta.

# METODOLOGIA

## LE CAPACITÀ COORDINATIVE

**FONDAMENTALI**

perchè su di esse si costruiscono le capacità tecniche. e questo è un concetto che va ribadito più e più volte. Quante volte ci sarà capitato di vedere il più bravino con la palla essere anche il più coordinato nelle es. motorie e viceversa soprattutto.

# VOLLEY S3 E SPIKEBALL

## PER SVILUPPARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE

### Generali

✓**Capacità di apprendimento motorio**: il gioco subito come generatore di motivazioni e di continui apprendimenti

✓**Capacità di controllo motorio**: il gioco per migliorare la capacità di controllo della palla che rotola, in volo e dopo rimbalzo

✓**Capacità di adattamento e trasformazione**: il gioco che mette il bambino nelle condizioni di trovare costanti adattamenti motori, tecnici e tattici

# VOLLEY S3 E SPIKEBALL

## PER SVILUPPARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE

### Speciali

✓**Capacità di accoppiamento e combinazione**: Il gioco mette il bambino nelle condizioni di dover collegare tra loro diverse abilità motorie e tecniche (es:il rimbalzo ed il blocco, blocco e passaggio, corsa, rincorsa e schiacciata……)

# VOLLEY S3 E SPIKEBALL

## PER SVILUPPARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE

### Speciali

✓**Capacità di orientamento**: il gioco chiede al bambino di sapersi muovere nello spazio, (es: il campo defintо o non definito, la zona di difesa, l'entrata del palleggiatore, gestione degli spazi in difesa…)

# VOLLEY S3 E SPIKEBALL

## PER SVILUPPARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE

### Speciali

✓**Capacità di ritmo**: Il gioco, l'avversario la competizione chiede al bambino di adattarsi continuamente ad un ritmo imposto dall'esterno (es: dall'avversario, dal gioco, dal punteggio)

# VOLLEY S3 E SPIKEBALL

## PER SVILUPPARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE

✓**La capacità di reazione e anticipazione:**
il gioco  progressivo chiede al bambino di riconoscere alcune situazioni o comportamenti che si ripetono ed anticiparne le risposte (es: avversario, compagno, tipo di azione di gioco…..)

# VOLLEY S3 E SPIKEBALL

## PER SVILUPPARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE

✓**La capacità di elaborazione situazionale e tattica**:
il gioco con la sua insita componente tattica permette di riconoscere situazioni diverse ed applicare per ognuna una risposta programmata «**SISTEMA**» ( chi difende, chi alza, come si attacca...)

# VOLLEY S3 E SPIKEBALL

## PER SVILUPPARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE

✓**La capacità di equilibrio**:

il gioco richiede al bambino di di mantenere o ripristinare l'equilibrio del corpo sia in fase statica che dinamica. (es:  posizioni statiche e dinamiche in difesa, in ricezione,  la fase di volo in attacco e muro…)

# METODOLOGIA

## LE CAPACITÀ PERCETTIVE

Il gioco sollecita sviluppa le capacità percettive

- Per  interpretare meglio gli stimoli esterni
- Per  adattarsi meglio all'ambiente
- Sviluppa  il focus visivo e attentivo
- Sviluppa la capacità di gestire lo spazio in modo cooperativo
- Amplia lo spazio  visivo ed uditivo del campo

# METODOLOGIA

## LE CAPACITÀ COLLABORAZIONALI

- Il gioco  ci permette di lavorare sia sull'aspetto tecnico ma anche sull'aspetto COLLABORAZIONALE;
- Fermo restando la necessaria presenza  del gioco individale….il punto….il finalizzatore;
- La collaborazione ha  poi un innegabile efficacia e si  instaura nei ragazzi una forma d'aiuto  nel passarsi la palla;
- Il gioco poi determina necessariamente sia forme di inclusione che di esclusione che dovranno essere sempre regolamentate.

# METODOLOGIA

## GIOCO E APPRENDIMENTO TECNICO

### *Livello White*

L'obiettivo del VOLLEY S3 e dello SPIKEBALL è il miglioramento dei 4 principali presupposti :

1. Il controllo totale del gesto tecnico eseguito in forma facilitata
2. La possibilita di intervenire su una traiettoria in forma facilitata e progressiva
3. La possibilita di bloccare, pensare, preparare ed eseguire
4. La possibilita di gareggiare da subito ed alla pari

# METODOLOGIA

## GIOCO E APPRENDIMENTO TECNICO

### *Livello Green*

L'obiettivo del **VOLLEY S3** e dello **SPIKEBALL** è il miglioramento dei 4 fondamentali :

1. **La ripetizione in gioco del gesto tecnico** eseguito in forma facilitata e non
2. La possibilita di intervenire su una traiettoria con una **risposta tecnica progressiva**
3. La possibilita di bloccare, pensare, preparare il tocco decisivo
4. La possibilita di gareggiare **e competere da subito ed alla pari**

# METODOLOGIA

## GIOCO E APPRENDIMENTO TECNICO

### ***Livello Red***

L'obiettivo del **VOLLEY S3** e dello **SPIKEBALL** è il miglioramento dei 4 presuppoti tecnici fondamentali :

1. L'esecuzione **del gesto tecnico in fase di gioco**
2. La possibilita di intervenire su una traiettoria con una **risposta tecnica efficace**
3. La possibilita di contribuire al punto con un passaggio **corretto e decisivo decisivo**
4. La possibilita di **competere ed incidere** nel gioco

# ORGANIZZAZIONE

## CREARE LE CONDIZIONI GIUSTE

**Conoscere l'ambiente circostante:** Conoscere le strutture sportive (spogliatoi, ripostiglio del materiale, gabinetti) e come ci si comporta in questi spazi.

**Definire regole e accordi:** Non è permesso comportarsi in modo da danneggiare e innervosire gli altri. Scelta delle parole giuste e sorrisi. Il saluto e il congedo avvengono con una stretta o gesto con la mano.

# ORGANIZZAZIONE

## CREARE LE CONDIZIONI GIUSTE

**Rituali:** Gioco libero ma controllato fino all'inizio dell'allenamento. Iniziare in cerchio, integrare pause per bere e riposare, mettere in ordine i palloni, usare segnali chiari e concludere l'allenamento in cerchio.

**Orientamento nel gruppo e nello spazio:** Prestare attenzione ai confronti e scambi individuale. Introdurre giochi liberi, individuali ed in gruppo, usare demarcazioni chiare (linee, reti e colori).

# ORGANIZZAZIONE

## CREARE LE CONDIZIONI GIUSTE

**Essere consapevoli di dove si è e cosa si fà:** Conoscere i nomi delle parti del corpo, del campo, dei fondamentali , usare parole chiave conprensibili e comprese. Conoscere pian piano le regole dei giochi. Non correggere ma consigliare. Non forzare ma agevolare. Ordine ed estetica dei campi di gioco.

**Calma, sorrisi e positività:** Nel gioco , in rispetto delle regole, ogni bambino deve realizzare se stesso, sentirsi a proprio agio, deve esternare il proprio modo di essere.

# METODOLOGIA

## CREARE LE CONDIZIONI GIUSTE

## AIUTARE A CRESCERE

- Sfruttare il fatto che ai bambini piacciono le storie (**gioco di avvicinamento alla pallavolo**).
- Usare l'**ottimismo** e lodare gli impegni.
- Elogiare i **comportamenti positivi** e sanzionare (in forma privata) quelli aggressivi.
- Permettere ai bambini di **aiutare** il più possibile.
- Permettere delle vere **esperienze di successo**.
- Elogiare le **prestazioni** e l'**impegno**.
- Creare un **ambiente piacevole** (non prendersi gioco degli altri).
- **Sostenere** i bambini più deboli con dei feedback positivi.
- Attuare le **idee** dei bambini.

# METODOLOGIA

## CREARE LE CONDIZIONI GIUSTE

### FAVORIRE L'APPRENDIMENTO

- Introdurre contemporaneamente **due/tre regole** al massimo.
- Riallacciarsi a **elementi conosciuti** e ripetere molto.
- Il tempo di **attenzione** motivata dei bambini va da circa 4-5 minuti (esercizi) a 10 minuti (gioco).
- I **compiti**, con richieste progressive,
- Proporre **giochi** pian piano più complessi .

# METODOLOGIA

## CREARE LE CONDIZIONI GIUSTE

### FORNIRE PRESTAZIONI

- **Valutarsi** in funzione delle proprie prestazioni;
- Privilegiare maggiormente l'**aspetto cooperativo** (quanto riusciamo a fare insieme?) rispetto all'aspetto competitivo (chi vince?);
- «**Lasciare andare**» spesso e non sempre dirigere (offrire una strada didattica aperta);
- Proporre gare e tornei con **pari livello** di abilità;
- Attuare i **principi di partita**;
- Fornire **feedback formativi** concreti riferiti all'azione …..propositivi non correttivi…

# METODOLOGIA

## ADEGUATA AI BAMBINI

**OBIETTIVO** Attuare i principi didattici (ludico, orientato alla situazione del gioco e variato) durante l'allenamento tenendo conto dello sviluppo completo delle competenze dei bambini.

Per raggiungere tale obiettivo, sono particolarmente indicati i metodi seguenti:

| Metodo | Descrizione | Attuazione |
|---|---|---|
| Gioco con numero elevato di ripetizioni (intensità) | Rendere possibili molte ripetizioni di un tema di allenamento semplice per ciascun giocatore (p.es. colpire un bersaglio) | Formare piccoli gruppi<br><br>Ogni giocatore ha una palla |
| Gioco con obiettivo con ottime possibilità di riuscita | I compiti devono essere una sfida realizzabile | - Possiblità di realizzazione > 50%<br>- Segnare punti<br>- Svolgere bene il compito |

# METODOLOGIA

| Metodo | Descrizione | Attuazione |
|---|---|---|
| Giochi con principio della varietà | Adattare i compiti alle capacità individuali (renderli più facili o più difficili) | Ottimizzare regole, dimensione del campo, numero di giocatori e obiettivi |
| Giochi con situazione di apprendimento aperto | - Risvegliare la curiosità dei bambini<br>- Permettere ai bambini di scoprire cose nuove | - Porre delle domande aperte<br>- Integrare le idee dei bambini |
| Giochi con organizzazione e pianificazione degli obiettivi Volley S3 & Spikeball | - Definire il livello, ricordare le regole e prendere accordi<br>- Regolamento gara<br>- Pianificazione anticipata (materiale, suddivisione dei giocatori e delle squadre) | - Le azioni che danneggiano o danno fastidio agli altri non sono permesse<br>- Stilare il regolamento in modo mirato all'obiettivo<br>- In ogni campo applicare diverse regole in modo consapevole<br>- Evitare lunghe fasi di preparazione e cambiamento<br>- Suddividere in gruppi già prima dell'allenamento |

# METODOLOGIA

| Metodo | Descrizione | Attuazione |
|---|---|---|
| Messa in scena | - Organizzazione fantasiosa<br>- Descrizioni cariche di immagini<br>- Mettere in scena giochi e gare in modo interessante | - Raccontare storie<br>- Descrivere lo svolgimento dei movimenti con l'ausilio di immagini<br>- Prevedere giochi e gare con uno svolgimento aperto e flessibile |
| Varietà di prospettive e allenamento dei due lati | Vivere il gioco da diversi angoli e prospettive | Cambiare posizione di gioco, svolgere gli esercizi e i compiti sempre con i due lati |

# METODOLOGIA

## CONDUZIONE E ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ

**OBIETTIVO:** Giocare a « **VOLLEY S3**» e «**SPIKEBALL**»

**METODI:** «PROGRESSIONI DIDATTICHE»

**MEZZI:** lo **SMART COACH** potrà utilizzare diverse tipologie di giochi e modificare l'organizzazione e la struttura della lezione avvalendosi di:

- **Giochi a rotazione;**
- **Giochi di ripetizione;**
- **Giochi di avviamento alla pallavolo o giochi didattici;**
- **Giochi per l'allenamento dei fondamentali;**
- **Organizzazione dello spazio palestra;**

# METODOLOGIA

## CONDUZIONE E ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ

### SEQUENZA DELLE PROGRESSIONI DIDATTICHE

- Dal noto all'ignoto **«conoscere»**
- Dal facile al difficile **«migliorare»**
- Dal semplice al complesso **«competere»**

# METODOLOGIA

## PROGRESSIONE DIDATTICA E CONSIGLI METODOLOGICI

***L'allenamento*** dovrà essere strutturato con progressioni didattiche composte da almeno 3 passaggi fondamentali:

1 - il GIOCO base

2 - IL GIOCO intermedio

3 - IL GIOCO finale

# METODOLOGIA

## PROGRESSIONE DIDATTICA E CONSIGLI METODOLOGICI

***L'allenamento***

1 - il GIOCO base

- ✓Giochi a rotazione
- ✓Giochi di ripetizione
- ✓Giochi propedeutici

# METODOLOGIA

## PROGRESSIONE DIDATTICA E CONSIGLI METODOLOGICI

***L'allenamento***

2 - il GIOCO Intermedio,

- ✓Giochi  di ripetizione
- ✓Giochi propedeutici
- ✓Giochi di avviamento alla pallavolo

# METODOLOGIA

## PROGRESSIONE DIDATTICA E CONSIGLI METODOLOGICI

***L'allenamento***

3 - il GIOCO finale ,

- ✓Spikeball white, green, red
- ✓Volley S3 white, green, red

# CONDUZIONE E ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITA'

Per raggiungere gli obiettivi prefissati lo **SMART COACH** potrà utilizzare diverse tipologie di giochi e modificare l'organizzazione e la struttura della lezione avvalendosi di:

- **Giochi a rotazione;**
- **Giochi di ripetizione;**
- **Giochi di avviamento alla pallavolo o giochi didattici;**
- **Giochi per l'allenamento dei fondamentali;**
- **Organizzazione dello spazio palestra;**

# METODOLOGIA

## PROGRESSIONE DIDATTICA E CONSIGLI METODOLOGICI

- La progressione didattica si basa sulla semplificazione del compito attraverso la semplificazione della sequenza coordinativo – motoria richiesta.

- Le facilitazioni possono essere relative:
  - allo **STRUMENTO** (es. pallone più leggero)
  - alle **DIMENSIONI DEL CAMPO**
  - all'**ALTEZZA DELLA RETE**
  - al **NUMERO DI GIOCATORI**
  - al **LIVELLO DI GIOCO**

# PROGRESSIONE DIDATTICA E CONSIGLI METODOLOGICI

ESEMPIO DI PROGRESSIONE DIDATTICA relativa al NUMERO DI GIOCATORI:

- **GIOCO 1 vs 1** – ha la funzione di insegnare le regole e il ritmo del gioco, elevata esposizione al contatto con la palla, elimina il problema delle competenze.
- **GIOCO 2 vs 2** – introduce l'assegnazione delle competenze e organizzazione dei compiti (ruoli), ricerca di soluzioni per risolvere il compito.
- **GIOCO 3 vs 3** – livello più evoluto, potenzia la possibilità di scelta sul tipo di azione da svolgere, aumentano le probabilità dell'utilizzo del muro e di variare le soluzioni d'attacco.
- **GIOCO 4 vs 4** – livello in cui l'utilizzo del muro diventa un elemento imprescindibile e l'organizzazione si arricchisce ulteriormente di possibili strategie.

# PROGRESSIONE DIDATTICA E CONSIGLI METODOLOGICI

Progressione didattica consigliata:

- 1 VS 1 White
- 2 VS 2 White e parallelamente 1 VS 1 Green
- 3 VS 3 White e parallelamente 2 VS 2 Green
- 3 VS 3 Green e parallelamente 2 VS 2 Red
- 4 VS 4 Green e parallelamente 3 VS 3 Red