



ALL TOGETHER
WE CAN SPIKE!

VOLLEY S3

SMART COACH



MODULO 5 – IL VOLLEY S3

1. I giochi per l'allenamento dei fondamentali
2. Regole di gioco del Volley S3
3. Suddivisione su 3 Livelli di gioco in base alle abilità
4. Progressione didattica del Volley S3:
 - 1 vs 1
 - 2 vs 2
 - 3 vs 3
 - 4 vs 4
5. Prove di allenamento del Volley S3:
 - Volley S3 White
 - Volley S3 Green
 - Volley S3 Red



➡ Percorso didattico (azzurro)
➡ Percorso formativo (rosso)

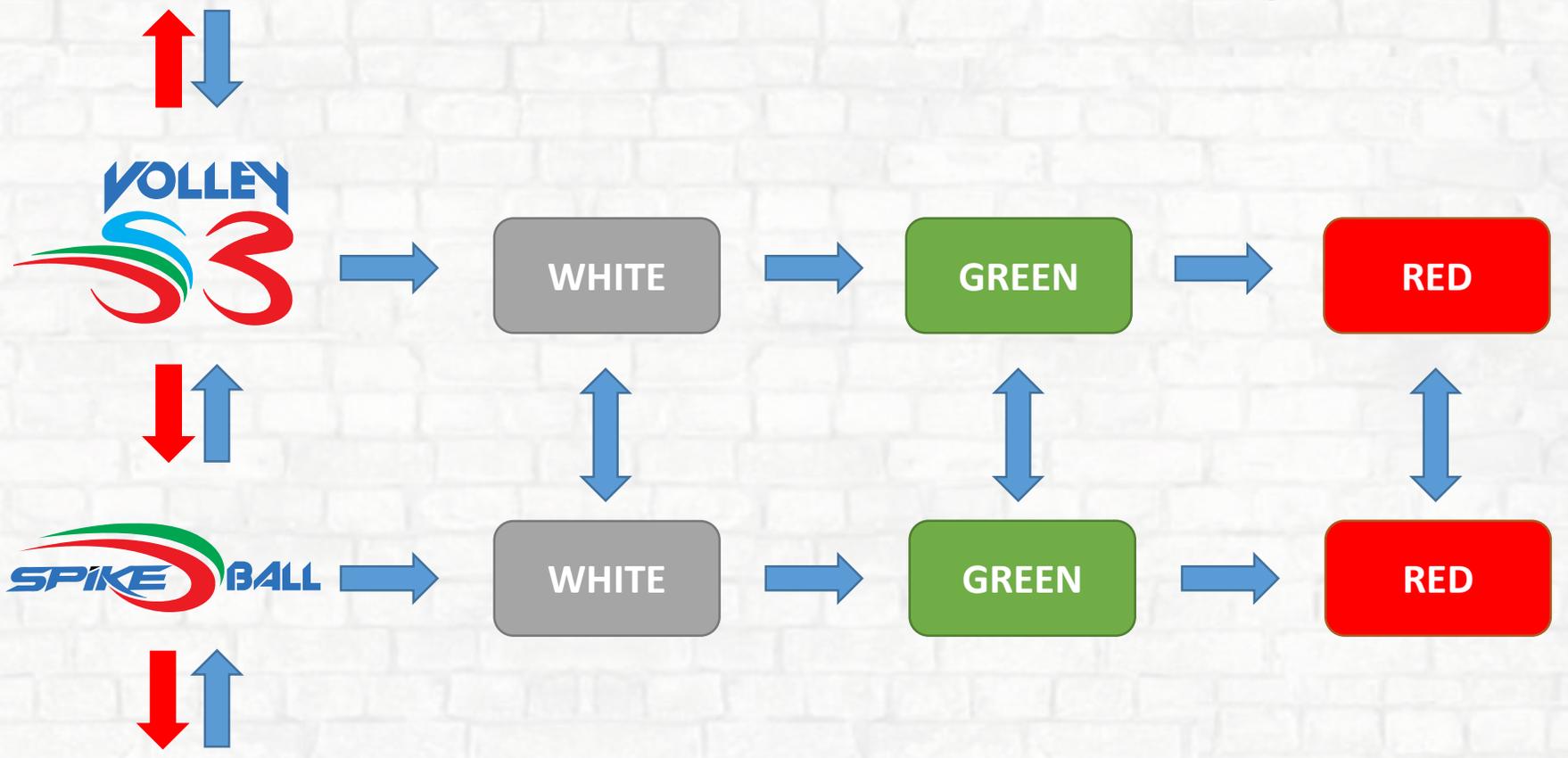


GIOCHI PER L'ALLENAMENTO DEI FONDAMENTALI

GIOCHI DI AVVIAMENTO ALLA PALLAVOLO

ETÀ DELL'ATLETA

GIOCHI PER L'ALLENAMENTO DEI FONDAMENTALI



GIOCHI DI AVVIAMENTO ALLA PALLAVOLO



GIOCHI PER L'ALLENAMENTO DEI FONDAMENTALI

PERCORSO TECNICO-DIDATTICO CHE PARTE DAL NOTO PER ARRIVARE A COSTRUIRE UNA GESTUALITA' ANCORA IGNOTA

- DAL LANCIO ... AL COLPO
- DALLA PRESA AL VOLO E LANCIO ... ALLA TECNICA FACILITATA (white – green)
- DALLA TECNICA FACILITATA ... ALLA RISPOSTA AL VOLO CON L'UTILIZZO DELLE TECNICHE SPECIFICHE (green – red)
- DALLA APPLICAZIONE DELLA TECNICA AL VOLO ... ALL'UTILIZZO DELLE TECNICHE ORIENTATE AL COMPITO (red)



GIOCHI PER L'ALLENAMENTO DEI FONDAMENTALI

- GIOCO DELLA **BATTUTA**
- GIOCO DELLA **RICEZIONE**
- GIOCO DELL' **ALZATA**
- GIOCO DELL' **ATTACCO**



GIOCHI PER L'ALLENAMENTO DEI FONDAMENTALI

GIOCO DELLA **BATTUTA**

- 1) LANCIO CON UNA MANO OLTRE LA RETE NEL CAMPO AVVERSARIO;
- 2) BATTUTA DAL BASSO OLTRE LA RETE NEL CAMPO AVVERSARIO;
- 3) BATTUTA DAL BASSO A SQUADRE: UN PUNTO PER OGNI BATTUTA CORRETTA
- 4) BATTUTA DAL BASSO A SQUADRE DIVIDENDO IL CAMPO IN DUE METÀ LONGITUDINALMENTE (DESTRA – SINISTRA)
- 5) BATTUTA DAL BASSO A SQUADRE DIVIDENDO TRASVERSALMENTE (CORTA E LUNGA)
- 6) BATTUTA DAL BASSO A SQUADRE CON OBIETTIVI (CERCHI).

GIOCHI PER L'ALLENAMENTO DEI FONDAMENTALI

GIOCO DELLA **RICEZIONE**

- 1) **GIOCO INDIVIDUALE**: AFFERRARE E RILANCIARE.
- 2) **GIOCO INDIVIDUALE**: AFFERRARE E RILANCIARE O CON BRACCIA TESE O TIPO PALLEGGIO
- 3) **GIOCO IN COPPIA**: AFFERRARE E RILANCIARE CON BRACCIA TESE O TIPO PALLEGGIO
- 4) **GIOCO INDIVIDUALE**: RICEVERE IN BAGHER O IN PALLEGGIO
- 5) **GIOCO IN COPPIA**: RICEVERE LA PALLA IN BAGHER O IN PALLEGGIO
- 6) **GIOCO IN COPPIA**: RICEVERE IN BAGHER O PALLEGGIO E CHI NON RICEVE CORRE A RETE ED EFFETTUA UN ALZATA

GIOCHI PER L'ALLENAMENTO DEI FONDAMENTALI

GIOCO DELL' **ALZATA**

- 1) LANCIO ALTO A DUE MANI DAL BASSO
- 2) PALLA SOPRA LA FRONTE, SPINTA DELLA PALLA VERSO L'ALTO
- 3) AUTOLANCIO E PALLEGGIO VERSO L'ALTO
- 4) STOP DELLA PALLA LANCIATA DA UN COMPAGNO E SPINTA TIPO PALLEGGIO VERSO L'ALTO
- 5) STOP DELLA PALLA LANCIATA DA UN COMPAGNO, PICCOLO PALLEGGIO DI CONTROLLO E PALLEGGIO ALTO
- 6) PALLEGGIO ALTO CON PALLA LANCIATA DA UN COMPAGNO

GIOCHI PER L'ALLENAMENTO DEI FONDAMENTALI

GIOCO DELL' **ATTACCO**

- 1) LANCIO A DUE O UNA MANO DA SOPRA LA TESTA
- 2) SCHIACCIATA CON PALLA FERMA NELLA MANO OPPOSTA
- 3) AUTOALZATA E SCHIACCIATA
- 4) SCHIACCIATA SU ALZATA DEL COMPAGNO
- 5) AUTOALZATA E SCHIACCIATA IN SOSPENSIONE
- 6) SCHIACCIATA IN SOSPENSIONE SU ALZATA DI UN COMPAGNO

COS'È IL VOLLEY S3?

- Il gioco “**Volley S3**” ha la stessa struttura del gioco della pallavolo: battuta, ricezione, alzata, attacco, muro e difesa;
- La conquista del punto avviene ogni volta che la palla cade a terra nel campo avversario;
- La facilitazione permette di sostituire i fondamentali con il blocco e il lancio della palla, consentendo ai bambini di giocare subito;
- Nei tre livelli è possibile giocare con un numero variabile di giocatori (**1vs1**, **2vs2**, **3vs3**, **4vs4**) e dimensioni del campo.

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.

VOLLEY S3 WHITE

LIVELLO IN CUI È CONSENTITO BLOCCARE SEMPRE LA PALLA

- **Battuta**: si effettua con un lancio libero a una mano o due mani da dentro o fuori campo verso il campo avversario;
- **Ricezione**: si effettua con un lancio dal basso verso l'alto a due mani verso il compagno;
- **Alzata**: si effettua con un lancio dal basso verso l'alto a due mani verso il compagno;
- **Attacco**: si effettua con un lancio a una o due mani verso il campo avversario;
- **Muro**: incentivare l'esecuzione del muro sull'attacco avversario.

VOLLEY S3 GREEN

LIVELLO IN CUI È CONSENTITO BLOCCARE UNA VOLTA LA PALLA, ESCLUSO PER IL TOCCO DI RINVIO NEL CAMPO AVVERSARIO.

- **Battuta:** si effettua con una battuta dal basso da fuori campo verso il campo avversario;
- **Ricezione:** si effettua in bagher o palleggio diretto o facilitato (esecuzione del palleggio o del bagher dopo un lancio della palla a due mani dal basso verso l'alto "auto lancio");
- **Alzata:** si effettua in palleggio o bagher diretto o facilitato (sempre che nel primo tocco la palla non sia già stata già bloccata) verso il compagno;
- **Attacco:** si effettua con un attacco libero verso il campo avversario (non è consentito bloccare la palla);
- **Muro:** incentivare l'esecuzione del muro sull'attacco avversario.

VOLLEY S3 RED

LIVELLO IN CUI NON È CONSENTITO BLOCCARE LA PALLA.

- **Battuta:** si effettua con una battuta dal basso da fuori campo verso il campo avversario;
- **Ricezione:** si effettua in bagher o palleggio diretto verso il compagno;
- **Alzata:** si effettua in palleggio o bagher diretto verso il compagno;
- **Attacco:** si effettua con un attacco libero verso il campo avversario;
- **Muro:** incentivare l'esecuzione del muro sull'attacco avversario.

VOLLEY S3

GIOCO: "VOLLEY S3"

TIPOLOGIA DI GIOCO	AVVIO DEL GIOCO	1° TOCCO	2° TOCCO	ATTACCO
Volley S3 White	Lancio dal basso	È sempre consentito bloccare la palla		Blocco e attacco
Volley S3 Green	Battuta dal basso	È consentito bloccare la palla una sola volta		Attacco libero
Volley S3 Red	Battuta dal basso	Non è consentito bloccare la palla		Attacco libero
Volley S3 Under 12	Battuta dal basso	Non è consentito bloccare la palla		Attacco libero