

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 61

**Artikel:** Pallavolo  
**Autor:** Schnyder-Benoit, Nicole / Reinmann, Philipp / Schütz, Philipp  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999064>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Pallavolo

mobile  
inserto pratico

# 61

UFSPÖ & ASEF



Con 220 federazioni affiliate, la pallavolo è lo sport più diffuso. Stando alle stime, oggi un sesto di tutta la popolazione mondiale partecipa attivamente o come spettatore a dar lustro a questa disciplina. In Svizzera, la pallavolo rientra fra gli sport preferiti dai giovani dai 15 ai 19 anni. Ed è giunta l'ora di approfondire l'argomento anche in un inserto pratico.

Autori: Nicole Schnyder-Benoit, Philipp Reinmann, Philipp Schütz

Redazione: Francesco Di Potenza

Foto: Philipp Reinmann; illustrazioni: Philipp Reinmann; traduzione: Lorenza Leonardi Sacino

Layout: Monique Marzo

**S**ono ormai lontani i tempi in cui i docenti di educazione fisica lasciavano giocare i loro allievi 6 contro 6, in partite poco dinamiche giocate con una palla dura e pesante al cui termine restava ben poca voglia di ricominciare un incontro. Oggi, gli allenatori utilizzano forme di gioco moderne, lavorano in piccoli gruppi e incoraggiano a fare movimento, a comunicare e ad eseguire degli scambi. La pallavolo è un lavoro di gruppo incredibilmente rapido che stimola la collaborazione e insegna la percezione. I migliori giocatori al mondo scagliano la palla sopra la rete a oltre 140 chilometri all'ora.

## Scacco a 140 km/h

- Giocatori più alti: da 205 a 210 cm
- Altezza schiacciata: da 340 a 370 cm
- Scambi: da 8 a 10 secondi
- Servizio: fino a 140 km/h
- Durata di una partita: 85 minuti in media
- Numero di spettatori: fino a 20 000 a partita

## Movimento al centro

Di primo acchito la pallavolo sembrerebbe difficile da imparare. Si tratta infatti di uno sport molto esigente in cui la palla, contrariamente ad altre discipline, non deve essere trattenuta. In questo inserto pratico è presentata una vasta scelta di esercizi, classificati secondo il modello di motricità sportiva, che possono essere proposti durante le lezioni di educazione fisica con bambini e giovani.

Tutto è rigorosamente focalizzato sul movimento. Gli incontri svolti su campi di piccole dimensioni, le sequenze di esercizi ludici e le serie di azioni aiutano i giocatori ad evolvere in modo diversificato e divertente.

## Festeggiare tutti insieme

Una buona prestazione in campo dipende essenzialmente dalla collaborazione e dalla comunicazione fra i giocatori. Su un campo di pallavolo nessuno infatti può nascondersi o tirarsi indietro. Nulla è più divertente di riuscire a trovare una strategia comune, discutere e sviluppare insieme dei passaggi, coprire il campo e controllare la zona a rete. Quando il punteggio è di 24:23 per segnare il punto decisivo occorrono un buon lavoro di gruppo e un'elevata precisione. Oltre ad una buona lettura, vi auguriamo di riuscire ad ampliare le vostre conoscenze. ■

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

● Fr. 5.-/€ 3.50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

Ufficio federale dello sport UFSPÖ

CH-2532 Macolin

fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch





# Da 1 contro 1 a 6 contro 6

Come in tutti gli altri sport di squadra, nella pallavolo l'evoluzione del gioco offre una formazione variegata in piccoli gruppi. Gli allievi devono poter vivere il maggior numero di esperienze di gioco in gruppi di due o tre giocatori. Questo favorisce il movimento in campo, permette di entrare spesso in contatto con la palla e accelera il processo di apprendimento della tattica individuale e di gruppo.

La tabella sottostante mostra uno dei tanti modi di insegnare il gioco ai bambini e ai giovani partendo da una formazione di 1 contro 1 fino ad una di 6 contro 6. Collocare la rete sulla lunghezza consente di toccare più spesso la palla.

Forma di gioco	Elementi tecnici
Palla sopra la corda	Lanciare e riprendere
1 con/contro 1	Palleggio e bagher
3 con/contro 3	Servizio dal basso, ricezione dal basso
2 con/contro 2	Attacco con palleggio in salto/Attacco da fermi Tecniche di difesa
4 con/contro 4	Eseguire il servizio dall'alto/Rincorsa d'attacco/Muro a uno
6 con/contro 6	Attacco veloce/Sistemi di difesa

## Consigli e suggerimenti

- Optare per delle forme di gioco che permettano ai bambini di toccare spesso la palla.
- All'inizio collocare la rete o la corda più in alto del normale (più tempo a disposizione)\*.
- Limitare le dimensioni del campo con i principianti (si riempie lo spazio).\*\*
- Giocare con palle leggere (agevola il calcolo della traiettoria).
- All'inizio autorizzare che la palla venga fermata ad ogni mossa (rallenta il gioco).
- Controllare l'intensità con le palle lanciate dall'allenatore.

\* Altezze della rete ufficiali: minipallavolo 2,05 m, successivamente 2,15 m sino a 2,24 m (donne) e 2,43 m (uomini).

\*\* Dimensioni del campo ufficiali: minipallavolo: 4,5 m x 6 m → 7 m x 7 m.

## Nuove regole

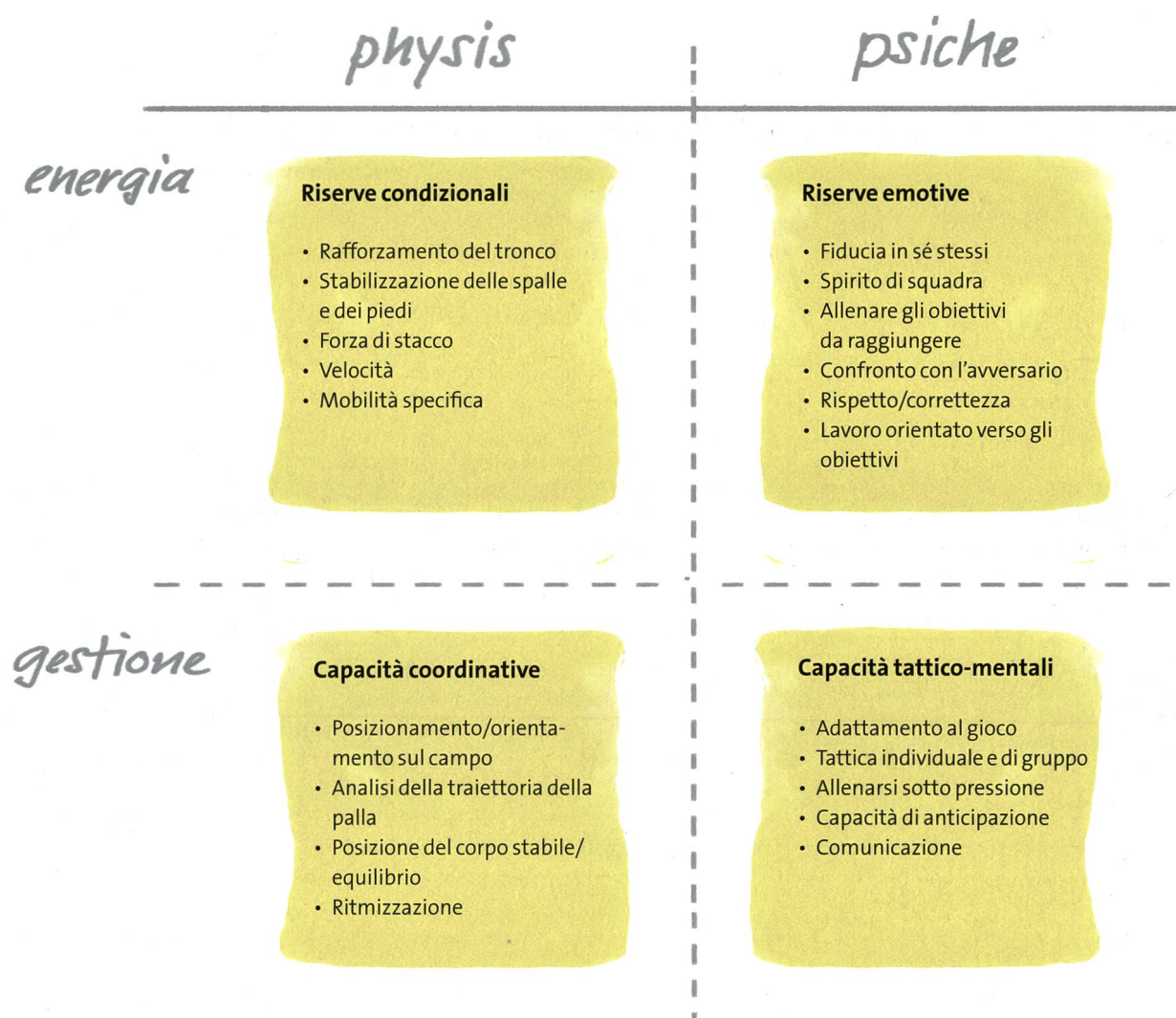
Il gioco della pallavolo ha subito una forte evoluzione negli ultimi anni, legata anche ad un cambiamento importante intervenuto a livello di regole. I principianti però non sono tenuti a rispettare quelle applicate a livello internazionale. I docenti di educazione fisica dovrebbero piuttosto basarsi su regole e variazioni proprie per riuscire a soddisfare le esigenze dei loro allievi (adattare le dimensioni del campo, bloccare la palla, variare l'altezza della rete, cambiare il numero di giocatori, ecc.).

Chi però fosse interessato a conoscere le nuove regole può scaricarle dal sito: [www.volleyball.ch](http://www.volleyball.ch) > Statuten/Reglemente > Indoor (il sito è solo in tedesco e in francese).



# Dinamismo, velocità e comunicazione

La pallavolo è uno sport di squadra dinamico che richiede molta forza rapida e un'elevata dose di comunicazione. I giocatori devono imparare a prendere rapidamente delle decisioni, a mettere in pratica le strategie individuali e di gruppo e a funzionare come una vera squadra.



**Ringraziamo i tre autori per il loro prezioso contributo nella redazione di questo inserto pratico**

**Philipp Reinmann** gioca nel Losanna UC (squadra di LNA) ed è docente alla SUFSM.

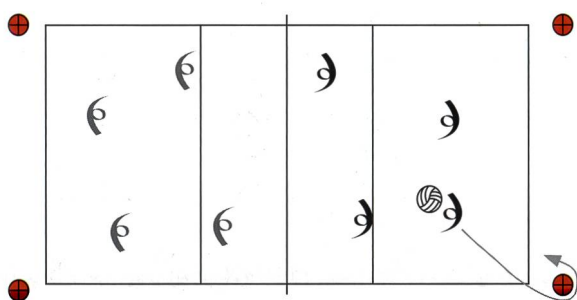
**Nicole Schnyder-Benoit** è capo disciplina G+S Pallavolo e docente alla SUFSM.

**Philipp Schütz** collabora in seno alla Formazione degli allenatori dell'UFSPÖ, è addetto stampa della Federazione europea di pallavolo e allenatore del SAGRES Neuchâtel (squadra di LNA).



# Preparazione ludica

Sono molti i volumi (v. bibliografia a pag. 15) che presentano esercizi sulle riserve condizionali come il rafforzamento del tronco, i salti, la stabilizzazione delle spalle e dei piedi, l'allenamento proprio-cettivo e intermittente. Su questa doppia pagina ci occupiamo dell'allenamento della condizione sotto forma di giochi e di esercizi. Una scelta, questa, che ha il vantaggio di sfruttare al meglio il tempo (spesso limitato) che si trascorre in palestra.



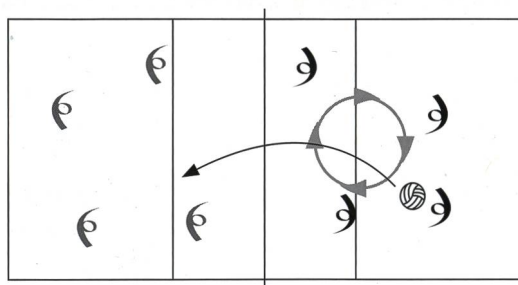
## Attorno al paletto

**Come?** Due gruppi ognuno composto di 2 a 3 bambini, una palla. Le squadre giocano la palla sopra la rete (lanciare, prendere) in modo tale che l'avversario non possa più continuare a giocarla. È permesso spostarsi con la palla, ma non fare dei passaggi all'interno della squadra. All'esterno di ogni angolo del campo, ad un metro di distanza, si trova un paletto/cono. Il giocatore che ha lanciato la palla sopra la rete deve correre attorno al paletto prima di poter partecipare nuovamente al gioco.

**Perché?** Resistenza intermittente.

### Varianti:

- il giocatore che commette un errore (palla lanciata contro la rete o fuori rete, ricezione sbagliata) corre attorno al paletto/cono dell'avversario;
- i passaggi all'interno della squadra sono permessi; tutti i giocatori coinvolti nell'azione corrono attorno al paletto;
- utilizzare dei paletti rossi e blu: i giocatori di una squadra devono correre alternativamente attorno ai paletti rossi e a quelli blu (questo esercizio favorisce la comunicazione);
- si possono anche proporre altri compiti supplementari (toccare la parete, eseguire un movimento specifico, ecc.).



## Turbina

**Come?** Come l'esercizio precedente ma invece di eseguire un compito supplementare i giocatori girano su sé stessi in senso orario fino a quando l'avversario entra in possesso della palla. Dapprima le squadre giocano insieme, successivamente una contro l'altra.

**Perché?** Velocità con spostamenti specifici.

### Varianti:

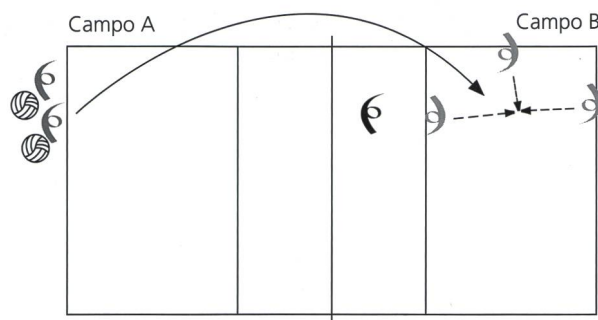
- giocare con le regole della pallavolo invece di lanciare e prendere la palla (tre tocchi di palla);
- i punti dei giocatori con le magliette colorate contano doppio;
- a seconda dei bisogni imporre una posizione fissa e le altre con rotazioni (richieste specifiche).

### Bagher veloci

**Come?** Due giocatori sul lato A servono alternativamente mantenendo un ritmo elevato. Sul lato B un allievo passa otto palle consecutivamente colpendole a bagher ad un compagno situato a rete. Diverse posizioni di partenza (linea dei tre metri, linea di fondo, linea laterale, ecc.). Dopo otto ricezioni i due si scambiano i ruoli. Successivamente le coppie cambiano zona. Chi è abbastanza veloce da riuscire una ricezione precisa?

**Perché?** Resistenza veloce, anticipazione della traiettoria.

**Variante:** più facile, prendere la palla con le braccia tese.

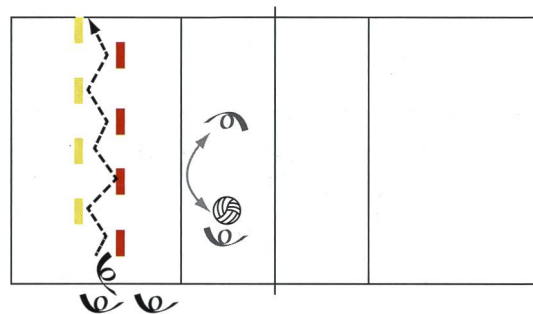


### Rapidi e precisi

**Come?** Delimitare un breve percorso su entrambi i lati. Gli allievi formano delle coppie. Compire il percorso correndo per 15 secondi (piccoli spostamenti veloci), palleggi ad una distanza di cinque metri per 30 secondi come recupero attivo (attenzione alla qualità del gesto). Chi riesce ad eseguire i palleggi più precisi?

**Perché?** Resistenza veloce, precisione in condizioni di stanchezza.

**Variante:** optare per altre forme più faticose (ad es. dei salti).



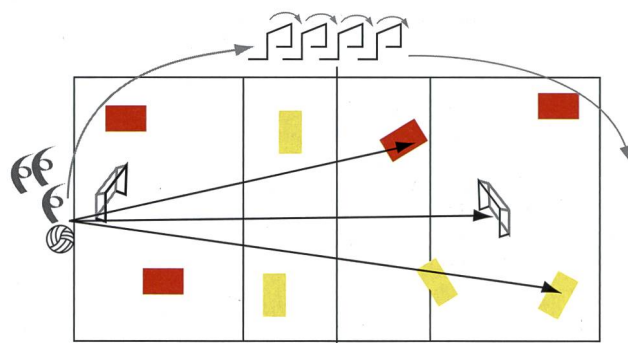
### Centrato!

**Come?** Collocare dei bersagli (tappeti, porte da unihockey, paletti, ecc.) su entrambi i lati del campo. I giocatori lanciano la palla per tre volte consecutivamente verso lo stesso bersaglio. Dopodiché cambiano lato e li eseguono dei movimenti specifici sulla lunghezza del campo (percorso di salti, slalom, saltelli, ecc.). Chi riesce a colpire il maggior numero di volte il bersaglio nonostante la stanchezza?

**Perché?** Recuperare velocemente dopo lo sforzo.

**Varianti:**

- i bersagli sono allievi alla ricezione;
- ogni bersaglio corrisponde ad un punteggio diverso (i giocatori contano i tentativi andati a segno), chi ottiene il punteggio più alto?
- non è chi esegue il servizio che sceglie il bersaglio ma il giocatore che sta dietro di lui.



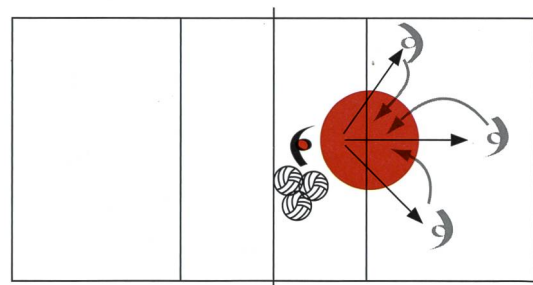
### Tre giocatori, 81 m<sup>2</sup>

**Come?** Tre giocatori si posizionano in campo, ognuno in una zona ben definita. L'allenatore si trova nella stessa metà campo vicino alla rete e lancia le palle in diverse zone. I giocatori si spostano il più velocemente possibile aiutandosi reciprocamente a coprire tutto il campo da gioco e a rinviare la palla al centro mantenendola in aria. Venti secondi di sforzo seguiti da 20 secondi di pausa (il trio successivo entra in campo). Chi riesce a non far cadere alcuna palla a terra?

**Perché?** Velocità di reazione, comunicazione.

**Varianti:**

- per gli avanzati l'esercizio può essere eseguito con attacchi provenienti dal lato opposto (alternati dalla posizione 2 e 4; l'allenatore lancia la palla agli attaccanti);
- integrare dei giocatori a muro.





# L'esperienza fa il maestro

La pallavolo è uno sport molto tecnico. I movimenti di base vanno appresi perfettamente, perché non si tratta di gesti usuali. Una buona dose di coordinazione facilita l'acquisizione degli elementi tecnici di base, senza i quali una partita potrebbe difficilmente disputarsi.

mobile 1 10 Pallavolo Capacità coordinative	Palleggio	<p><b>Punti fondamentali della tecnica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Posizione rispetto alla palla:</b> il giocatore si trova sotto la palla.</li> <li>• <b>Come si tocca la palla:</b> la palla si gioca con tutte le dita.</li> <li>• <b>L'impulso</b> viene dato tendendo in modo fluido e ritmico tutto il corpo.</li> </ul> <p><b>Intenzioni dell'azione durante il palleggio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorizzare l'attaccante a orientarsi verso un bersaglio.</li> <li>• Offrire all'attaccante tutti gli angoli, rispettivamente direzioni.</li> </ul>	<p><b>Palleggio sopra la corda</b></p> <p><b>Come?</b> Il giocatore A passa la palla a B che la riceve nella posizione di attacco (v. punti fondamentali della tecnica) e la rinvia a A. Chi riesce a ripetere l'azione per 10 volte senza commettere errori?</p> <p><b>Perché?</b> Analizzare la parabola della palla, posizione sotto la palla.</p> <p><b>Varianti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B si lancia da solo la palla e la rinvia a A;</li> <li>• B prende la palla lanciata da A con un palleggio e poi la ferma;</li> <li>• B prende la palla lanciata da A, esegue un palleggio intermedio e la rinvia in seguito a A con un palleggio (andamento del gioco).</li> </ul>
	Bagher	<p><b>Punti fondamentali della tecnica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Posizione rispetto alla palla:</b> corpo dietro la palla.</li> <li>• <b>Come si tocca la palla:</b> colpire la palla sul prolungamento dell'asse longitudinale con gli avambracci disposti a formare un'unica superficie.</li> <li>• <b>L'impulso:</b> controllo del gioco e del bersaglio al di sopra dell'asse delle spalle, in avanti-verso l'alto a partire dalle gambe (angolo braccio-tronco rimane pressoché costante).</li> </ul> <p><b>Intenzioni dell'azione durante il bagher</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenere la palla in gioco per poter costruire il nostro gioco.</li> <li>• Offrire spazio e tempo al compagno.</li> <li>• Offrire tutte le possibilità al compagno.</li> </ul>	<p><b>In equilibrio</b></p> <p><b>Come?</b> Tenere una palla in equilibrio sulle braccia tese attraverso un percorso delimitato. Quale squadra riesce ad eseguire il percorso il più velocemente possibile senza perdere la palla?</p> <p><b>Perché?</b> Acquisire le sensazioni che suscita il possesso di palla, posizione del corpo stabile/equilibrio.</p> <p><b>Varianti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• allestire percorsi diversi (slalom fra paletti, correre a zig zag, correre in cerchio, ecc.);</li> <li>• per rinviare la palla al corridore successivo occorre eseguire un bagher da una determinata posizione.</li> </ul>
	Attacco	<p><b>Punti fondamentali della tecnica</b></p> <p><b>Rincorsa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo di tre passi (passo per orientarsi, appoggiare il piede per darsi lo slancio).</li> <li>• Abbassare il baricentro e slancio delle braccia.</li> </ul> <p><b>Colpire la palla:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inarcare il corpo.</li> <li>• L'impulso: il braccio che colpisce la palla viene portato in avanti e teso a mo' di frusta verso la palla.</li> <li>• Come si tocca la palla: la palla viene colpita il più in alto possibile sopra la spalla con il braccio teso e la mano aperta (energia verso l'alto).</li> </ul> <p><b>Intenzioni dell'azione durante l'attacco</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segnare un punto.</li> <li>• Intralciare l'attacco degli avversari.</li> </ul>	<p><b>Raccolta di palle</b></p> <p><b>Come?</b> Lanciare in alto la palla e prenderla nel punto più alto sopra di sé saltando con le braccia tese. Successivamente con rincorsa, in seguito con slancio delle braccia e rincorsa. Chi riesce a prendere la palla nel punto più alto?</p> <p><b>Perché?</b> Ritmo in attacco.</p> <p><b>Varianti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lanciare in alto la palla con una e poi con entrambe le mani (scegliere la variante più efficace) e riprenderla ogni volta con entrambe le mani;</li> <li>• come la prima variante ma con l'aggiunta di un esercizio dopo il lancio in alto della palla (applaudire, toccare il pavimento/i talloni, fare una rotazione, ecc.);</li> <li>• in coppia, passarsi la palla con un palleggio in salto;</li> <li>• far rimbalzare la palla con vigore al suolo e riprenderla con il ritmo della rincorsa corretto.</li> </ul>



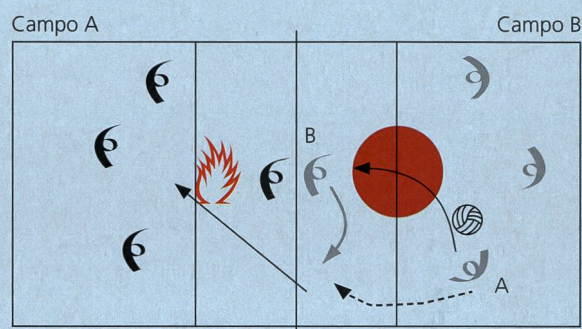
### Fluidità di gioco

**Come?** Quattro giocatori si trovano nel campo e giocano insieme. Il compito è di ricevere la palla passata sopra la rete e poi di rinviarla nella zona rossa. B si sposta verso la palla e la palleggia verso A che la rinvia sopra la rete con un passaggio alto. Chi riesce a far passare la palla 20 volte sopra la rete?

**Perché?** Posizionamento/orientamento in campo.

#### Varianti:

- tutti i tocchi di palla con passaggi alti;
- dopo ogni passaggio della palla sopra la rete i giocatori di una squadra cambiano posto;
- dopo il passaggio della palla sopra la rete i giocatori svolgono un compito (raggiungere il centro del campo, correre dietro la linea di fondo, ecc.);
- più difficile: la 2a e la 3a palla vanno giocate in elevazione; il primo tocco di palla deve essere eseguito con un bagher (forma di gioco: uno contro l'altro).



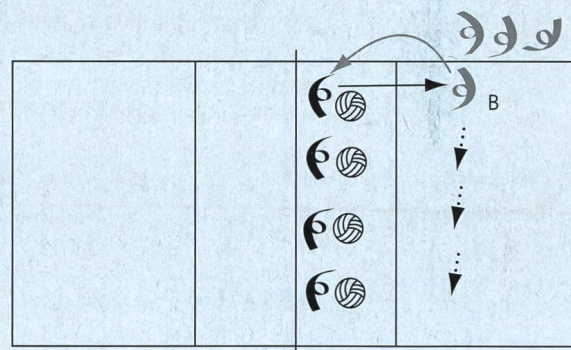
### Percorso di bagher

**Come?** Il giocatore B entra in campo dalla zona laterale e rinvia la palla passatagli dal giocatore a rete A con un bagher, dopodiché si sposta verso sinistra e rinvia la palla successiva con un bagher. Chi riesce in tre manche a rinviare il maggior numero di palle al giocatore a rete?

**Perché?** Posizione del corpo stabile, posizionamento in campo, analisi della parabola della palla.

#### Varianti:

- controllare lo spostamento con dei coni (zig zag);
- il giocatore a rete lancia alternativamente una palla corta e una lunga;
- i giocatori a rete possono aumentare il livello di difficoltà attraverso delle battute difficili.



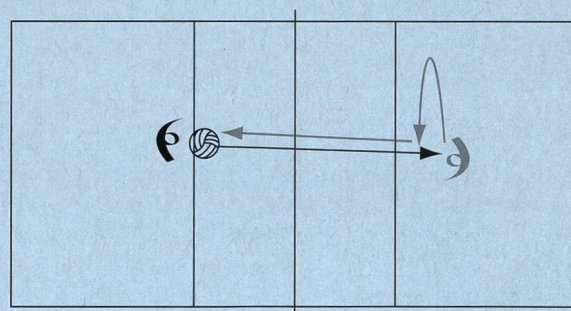
### Colpisci la palla!

**Come?** Due giocatori, uno di fronte all'altro, colpiscono la palla in modo controllato per mandarla sopra la rete verso il compagno. Questi la prende, la lancia in alto e la rinvia con un colpo preciso. Chi riesce a giocare la palla rinviandola il più in alto possibile e in modo controllato nel campo avversario?

**Perché?** Analisi della parabola della palla.

#### Varianti:

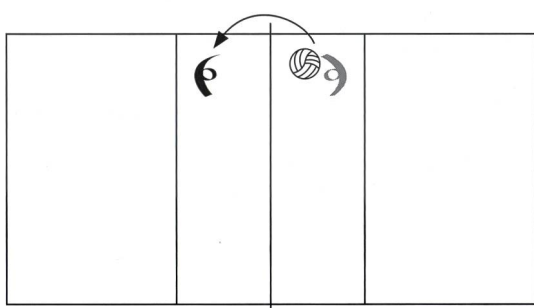
- più difficile: attaccare la palla in salto;
- la palla deve essere difesa con un bagher.





# La forza del gruppo

Nella pallavolo, i giocatori attingono molta energia dalla squadra e dalle esperienze positive personali. Spetta agli insegnanti sfruttare al meglio e consolidare queste due fonti. Le riserve emotive possono essere integrate in ogni allenamento, basta che l'allenatore si ponga la domanda: «come alleno la mia squadra?» già nella fase di preparazione.



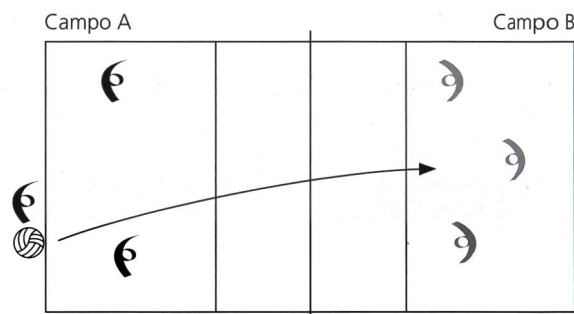
## Sono capace...?

**Come?** Due giocatori sono uno di fronte all'altro e si passano la palla sopra la rete. Prima di farlo devono però stimare quante volte riusciranno ad eseguire l'esercizio senza commettere errori. Chi riesce ad indovinare il numero esatto?

**Perché?** Stimare in modo realistico le proprie capacità e lavorare sui propri obiettivi.

### Varianti:

- stabilire in anticipo la tecnica da utilizzare;
- rotazione completa dopo aver toccato la palla.



## Contiamo i punti

**Come?** La squadra A mette in gioco la palla per sei volte, lanciandola sopra la rete. La squadra B riceve la palla e si comincia a giocare. Prima di farlo però la squadra B deve dire quanti punti vuole ottenere con le sei palle. Dopodiché la squadra B esegue il servizio. Se una delle due squadre non riesce a conquistare i punti sperati le viene offerta una seconda possibilità. Chi riesce a raggiungere l'ambito obiettivo?

**Perché?** Valutare in modo realistico i punti forti della squadra e lavorare sugli obiettivi da raggiungere.

**Variante:** si può giocare anche in 4 contro 4.

## La forza della positività

Un ambiente propizio all'apprendimento, focalizzato sui progressi e in cui gli errori sono ammessi, favorisce le esperienze positive. La fiducia in sé stessi e la motivazione sono fattori che possono essere rafforzati fissando degli obiettivi realistici e verificandoli. La rappresentazione degli esercizi e un clima positivo durante l'allenamento aiutano a cogliere delle sfide, a condizione che gli allievi si divertano e dimostrino di essere motivati. Gli insegnanti dovrebbero porsi le domande seguenti per creare le condizioni ideali da cui scaturiscono le sensazioni positive:

- Qual è l'obiettivo di un esercizio o di una forma di gioco?
- Gli allievi conoscono l'obiettivo?
- L'obiettivo è raggiungibile per tutti (oppure occorre differenziarlo?)

- È possibile vivere delle esperienze positive?
- Correggo i miei allievi nell'ottica degli obiettivi fissati, oppure faccio tutt'altro?
- Gli allievi hanno l'opportunità di sperimentare e autorizzarli gli errori?
- Li lodo quando raggiungono un obiettivo? Anche se si tratta di piccoli progressi?
- Consento loro di vivere delle esperienze di gruppo?
- La libertà di espressione è garantita?
- La squadra si comporta nel rispetto degli impegni decisi in comune?

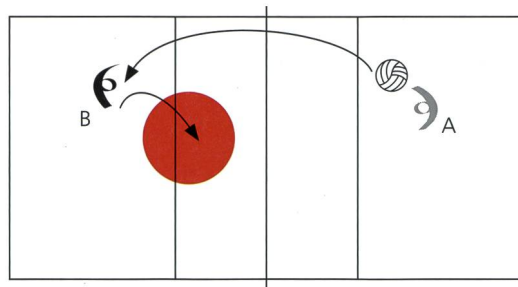
### A casa

**Come?** Due giocatori sono uno di fronte all'altro. A lancia la palla a B facendola passare sopra la rete e B la riceve eseguendo un bagher. Quale giocatore riesce a prendere la palla (da lui stesso lanciata) nella zona dei 3 m, ovvero a «casa»?

**Perché?** Ricevere la palla in una zona predefinita e giocarla così in alto da avere tempo a sufficienza per riprenderla.

#### Varianti:

- chi ottiene cinque punti?
- durante il servizio la palla non è lanciata ma colpita; un compagno prende la palla nella «casa».



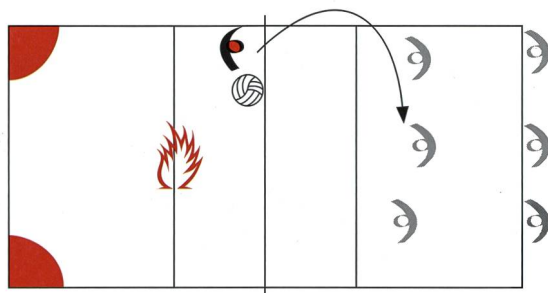
### Colpire delle zone

**Come?** Tre giocatori sono alla ricezione. Il docente lancia sopra la rete una palla facile, la squadra la riceve e costruisce il gioco. Quale squadra riesce in seguito a giocare la palla d'attacco in una zona predefinita (v. riquadro a pag. 9)?

**Perché?** Perseguire un obiettivo con l'attacco e rivolgerlo verso un determinato bersaglio.

#### Varianti:

- il docente serve tre palle consecutivamente con le quali la squadra deve segnare due punti;
- un giocatore serve e manda la palla nel campo; l'attaccante deve giocare la palla in modo tale che il difensore non riesca a toccarla.

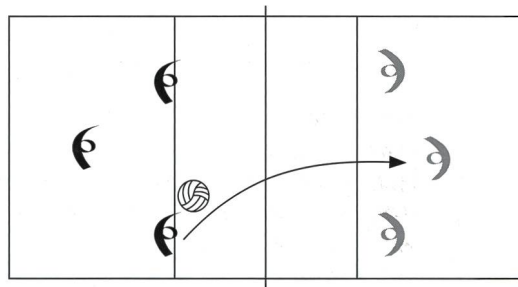


### Insieme

**Come?** Due squadre, ognuna delle quali deve toccare tre volte la palla prima di giocarla sopra la rete. Chi riesce a farla passare per sei volte sopra la rete senza commettere errori?

**Perché?** Aiutarsi nel gruppo a costruire il gioco e a giocare la palla sopra la rete senza errori.

**Variante:** più facile, fermare una volta la palla.



### Insieme siamo più forti

**Come?** Due squadre giocano una contro l'altra. Ognuna deve toccare per tre volte la palla prima di farla passare sopra la rete. Il giocatore che la tocca per la seconda volta (l'alzatore) dice all'attaccante dove mandarla nel campo avversario. Quale squadra riesce a centrare i buchi creati dagli avversari?

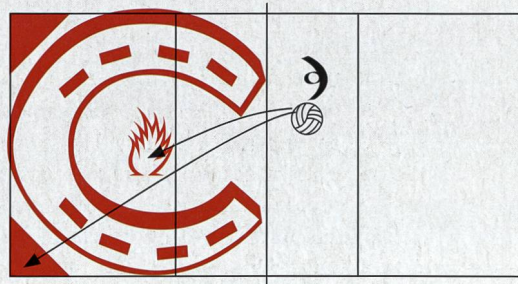
**Perché?** Comunicazione in seno alla squadra, cercare il punto.

**Variante:** più facile, fermare una volta la palla.

### Gioco a zone

Giocando uno contro l'altro si cerca di impedire all'avversario di proseguire il gioco. L'obiettivo è raggiunto se la palla viene giocata in una zona difficile da difendere. Si distinguono tre zone:

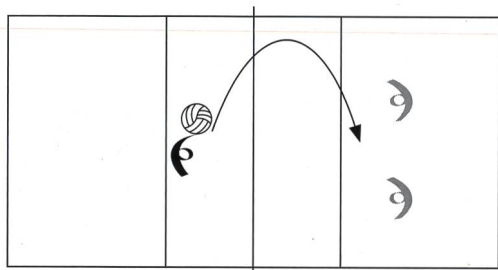
1. Giocare verso il centro del campo provocando un problema di comunicazione in seno alla squadra avversaria.
2. Giocare in una zona a forma di ferro di cavallo lungo le fasce laterali e il fondocampo.
3. Giocare sugli angoli del campo da gioco.





# Decidere rapidamente

La palla non rimane mai ferma e viene toccata solo per pochi secondi. Questo aspetto richiede una percezione ottimale di tutte le informazioni importanti e la capacità a prendere rapidamente delle decisioni a seconda della situazione in cui ci si trova. E dietro ad ogni tocco di palla si cela un'intenzione ben precisa.

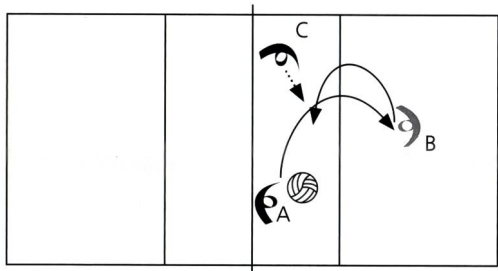


## Occhio a...

**Come?** Un allievo lancia la palla con una parabola alta al di sopra della rete verso gli altri due che sono alla ricezione. Questi lanciano in alto la palla e la riprendono. Chi riesce a riconoscere tempestivamente verso chi la palla si sta dirigendo e a gridare «io»?

**Perché?** Percezione, anticipazione.

**Variante:** più difficile, la palla non viene presa ma è giocata e ritornata al battitore facendola passare sopra la rete.

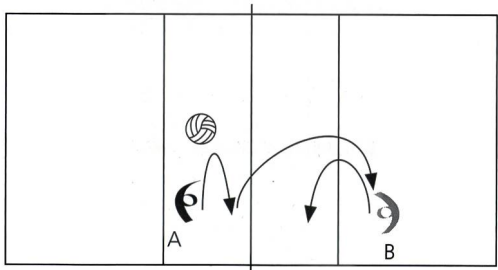


## E ora?

**Come?** L'allievo A lancia la palla con una parabola alta a B, che esegue un bagher e la gioca in alto nel centro del campo. A causa della traiettoria della palla, C deve decidere se passarla ad A dall'alto (se ha abbastanza tempo a disposizione) o dal basso (se non riesce più a posizionarsi sotto la palla). Chi riesce a decidersi in modo corretto per tempo?

**Perché?** Percezione, anticipazione.

**Variante:** più difficile, A gioca la palla passatagli da C direttamente in direzione di B.



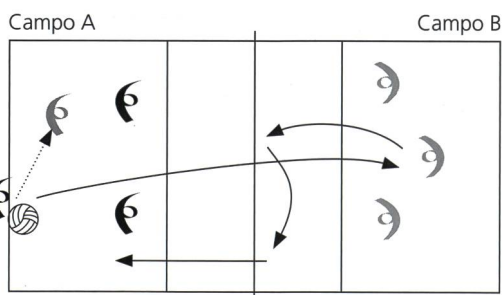
## Pari e dispari

**Come?** Due allievi uno di fronte all'altro giocano la palla sopra la rete dopo due tocchi (bagher e palleggio). Dopo aver ricevuto la palla con un bagher A guarda in direzione di B – che gli indica un numero – e fa un palleggio verso di lui. Se B indica un numero pari la palla è ritornata da fermi, se il numero indicato invece è dispari la palla viene giocata con un salto. Chi riesce a pronunciare il numero ad alta voce e a giocare correttamente la palla sopra la rete?

**Perché?** Controllo della palla, rivolgere la propria attenzione verso l'avversario.

**Varianti:**

- più facile, il giocatore A si lancia la palla da solo, guarda e gioca; B la prende e la lancia pure da solo;
- più difficile, far passare la palla sopra la rete con tre tocchi; numero dispari = attacco, numero pari = finte.



## Cucù... sai dove sono?

**Come?** La squadra A è al servizio, la squadra B costruisce il gioco e attacca. Il battitore A si sposta in una metà campo. L'attaccante della squadra B riesce a mandare il suo attacco nella metà campo che non è occupata dal battitore? La palla viene giocata normalmente. La squadra A serve sei volte prima dello scambio dei ruoli. Quanti punti ottiene la squadra B?

**Perché?** Le decisioni necessarie per adattarsi al gioco si prendono grazie agli stimoli visivi e acustici usati dai compagni di squadra per comunicare fra di loro.

**Variante:** quando il passaggio è alto, l'attaccante deve giocare la palla saltando; quando invece la palla arriva troppo tardi la gioca da fermo.

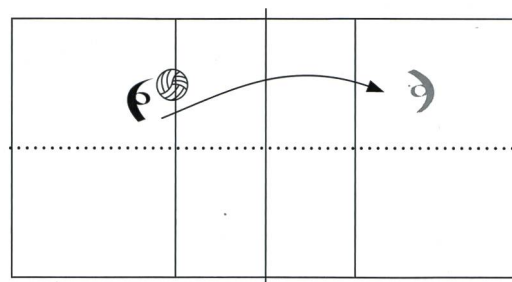
### Dove vai?

**Come?** La palla viene messa in gioco con un lancio a due mani dal basso. Nel gioco 1:1 la palla viene giocata direttamente con un bagher sopra la rete. Chi riesce a far atterrare la palla sul campo dell'avversario o a costringerlo a commettere un errore?

**Perché?** Favorire la tattica individuale; trovare e sfruttare i punti deboli dell'avversario.

#### Varianti:

- più facile, la palla giocata sopra la rete può essere presa, lanciata a sé stessi e poi colpita con un bagher;
- sono necessari due tocchi di palla;
- vanno eseguiti 1 o 2 tocchi di palla.



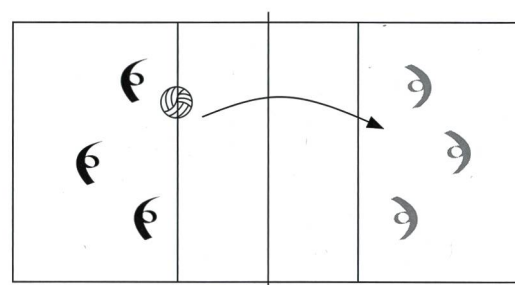
### Trova la soluzione!

**Come?** Due squadre di tre persone giocano una contro l'altra un set di 15 punti. Tutti e tre i giocatori devono aver toccato la palla prima di farla passare sopra la rete. Ad ogni manche sono proposti dei compiti speciali e le regole vengono cambiate. Chi riesce il più velocemente possibile a sviluppare una tattica efficace che porti alla vittoria?

**Perché?** Svolgere il compito proposto adattandolo alla situazione.

#### Varianti:

- le zone dei 3 m di entrambi i lati sono tabù (fossato);
- un giocatore per squadra indossa un nastro colorato e solo lui può giocare la palla sopra la rete;
- uno dei tocchi di palla va eseguito con un'altra parte del corpo, ad esempio con le braccia.



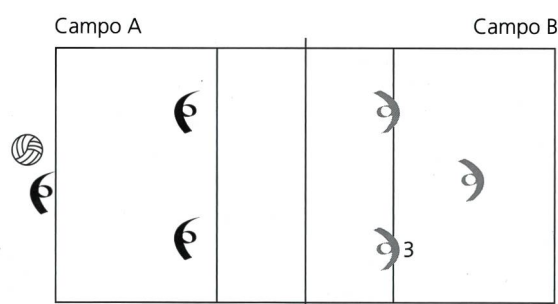
### Mantenere la pressione

**Come?** La squadra A è al servizio. Il giocatore 3 della squadra B deve ottenere cinque punti e se commette due errori consecutivi ricomincia da capo. Chi ottiene cinque punti con il minor numero di tentativi?

**Perché?** Mantenere una pressione costante e trovare delle soluzioni.

#### Varianti:

- più facile, con due errori si sottrae solo un punto;
- più difficile, i punti 4 e 5 devono essere ottenuti consecutivamente, altrimenti si ricomincia da 0.



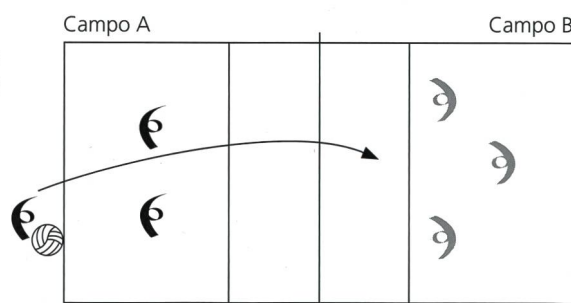
### Il campo si restringe

**Come?** La squadra A è al servizio, la squadra B costruisce il gioco e attacca. La palla è giocata. Da queste sei palle la squadra B deve ottenere quattro punti. Chi riesce al primo tentativo?

**Perché?** Mantenere una pressione costante.

#### Varianti:

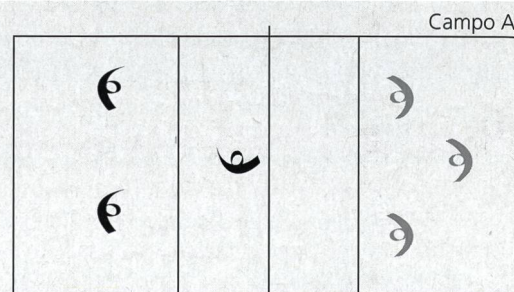
- più facile, dalle sei palle bisogna ottenere solo 2-3 punti;
- più difficile, in caso di errore diretto (palla fuori o in rete) la squadra ricomincia da zero punti.



### 3:3 – punte davanti o dietro?

**Punte dietro:** nella costruzione (d'attacco) del gioco basata sulla situazione effettiva il giocatore, a dipendenza della posizione dove avviene la ricezione o la difesa, decide in quale posizione (a quale compagno) passare la palla.

**Punte davanti:** nella costruzione basata sulle posizioni, il posto in cui si esegue l'alzata e il tipo della stessa sono predefiniti.





# Tre contro tre

Gli esercizi che comportano molti tocchi di palla, corse e basse percentuali di errori contribuiscono a rendere il gioco entusiasmante. Prima e dopo ogni tocco ci si sposta. Un aspetto questo che va integrato nelle forme di gioco e negli esercizi (sequenze di azioni). Consiglio: formare delle squadre di dimensioni sempre identiche facilita l'organizzazione durante l'allenamento.

## Introduzione

### Palla sopra la corda

**Come?** Le squadre (3:3) fanno passare la palla sopra la corda/rete con lanci e ricezioni in modo tale che l'avversario non sia più in grado di continuare a giocarla. Il giocatore che ha lanciato la palla sopra la corda/rete deve correre attorno ad un paletto prima di riprendere a giocare. Non sono autorizzati palleggi in seno alla squadra e spostamenti in possesso di palla. È errore quando: la palla esce dal campo avversario o tocca terra nel proprio campo, un giocatore tocca la corda/la rete, un giocatore mette un piede sulla linea centrale o la supera.

**Perché?** Stimolare la circolazione cardiaca, lanciare intenzionalmente la palla sopra la corda, agire come una squadra.

#### Varianti:

- in caso di errore diretto (palla fuori o nella rete) il giocatore che lo ha commesso corre attorno al campo avversario;
- se la palla è lanciata da dietro i 3 m si tocca un palo della rete — se invece è lanciata nella zona dei 3 m si corre attorno ad un cono;
- la prima palla va colpita con un bagher in direzione di un compagno, il quale la ferma e la lancia sopra la rete.

### Staffetta

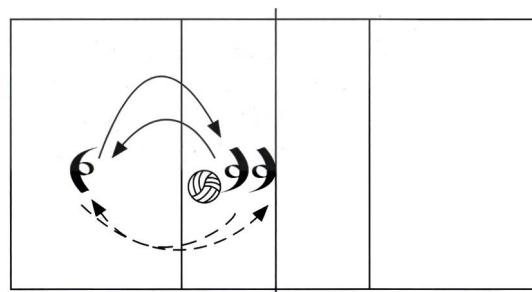
**Come?** Le squadre di tre persone si trovano dietro la linea di fondo, l'allievo in posizione più avanzata ha una palla. Al segnale «via» la palla va palleggiata in direzione della rete, lanciata al di sopra di essa e fermata dall'altra parte. La palla viene riportata indietro e rotolata, facendola passare attraverso le gambe divaricate, dall'allievo in posizione più arretrata sino a quello in posizione più avanzata, che inizia. Quale squadra è più veloce?

**Perché?** Velocità, abilità con la palla.

#### Varianti:

- lo stesso esercizio con due palle, una per mano;
- prima di rimandare la palla nel campo avversario, giocare la palla contro la rete e poi riprenderla;
- variare il tipo di corsa e di passaggio.

## Prepararsi



**Come?** Due giocatori si trovano a rete uno dietro l'altro con una palla e il terzo è in campo. Il primo giocatore rincorre la palla giocata e cambia lato. A rete la palla è giocata con dei palleggi, nel campo invece con dei bagher. Quale squadra riesce a portare a termine 10 ripetizioni senza commettere errori?

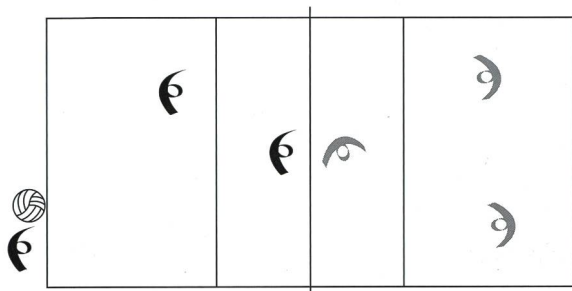
**Perché?** Spostarsi e orientarsi velocemente, giocare la palla in alto per guadagnare tempo.

#### Varianti:

- il giocatore nel campo esegue un bagher al di sopra della sua testa e poi palleggia in direzione del compagno;
- il giocatore a rete alterna palle corte e lunghe (ma sempre alte).

## Parte principale

### Gioco completo



**Come?** Due squadre di tre giocatori (punta davanti) una di fronte all'altra. In attacco non si deve saltare e la palla va giocata unicamente dietro i 3 m avversari. È l'alzatore a rete che esegue il palleggio (punta davanti). Quale squadra ottiene per prima sette punti?

**Perché?** Costruire il gioco con un'alzata dipendente dalla posizione.

#### Varianti:

- più facile, una volta si può bloccare la palla;
- il punto conta doppio se si riesce a costruire con tre tocchi e l'azione ha successo.

### Ricezione

**Come?** Il giocatore A lancia la palla sopra la rete in direzione di B che la riceve e la blocca nella zona dei 3 m. A lancia alternativamente quattro palle a B e a C. Se la ricezione avviene all'interno dei 3 m si segna un punto. Chi ottiene il punteggio più alto?

**Perché?** Anticipare la traiettoria della palla (concentrazione); ricezione alta, ciò che permette di costruire il gioco.

#### Varianti:

- ricezione su C che si trova ad un metro dalla rete;
- C in seguito esegue un palleggio verso B;
- A varia il servizio.

## Ritorno alla calma

### Massaggio con la palla

**Come?** L'allievo A è sdraiato sulla pancia e chiude gli occhi. L'allievo B fa rotolare la palla a piccoli cerchi premendola leggermente sulla sua schiena, sul suo fondo-schiena, sulle sue spalle. Attenzione: evitare la colonna vertebrale e i polpacci!

**Perché?** Rituale finale.

### Insieme

**Come?** Due squadre giocano insieme, ognuna tocca la palla tre volte. Il secondo tocco è eseguito dal giocatore a rete e parallelamente la palla è giocata verso la rete. Quante volte le squadre riescono a far passare la palla sopra la rete?

**Perché?** Concentrazione e precisione.

#### Varianti:

- la palla che passa sopra la rete deve essere giocata diagonalmente;
- la palla che passa sopra la rete deve essere giocata lungolinea.

### Forma di competizione

**Come?** La squadra A serve sei palle e la squadra B deve segnare dei punti. Se l'alzata avviene dalla posizione 3 l'eventuale punto segnato vale doppio. Quale squadra segna più punti?

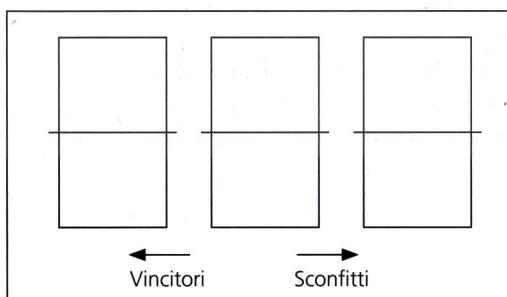
**Perché?** Utilizzare la costruzione del gioco appresa.



# La parola ai punti!

Le forme di competizione sono elementi centrali per lo sviluppo sportivo. Misurarsi con gli altri rappresenta un'enorme sfida per molti giovani atleti. Le partite diventano così un'occasione per mettere in pratica tutte le capacità e le competenze allenate a dovere durante gli allenamenti.

## Torneo di lega: quale squadra accede alla lega superiore?



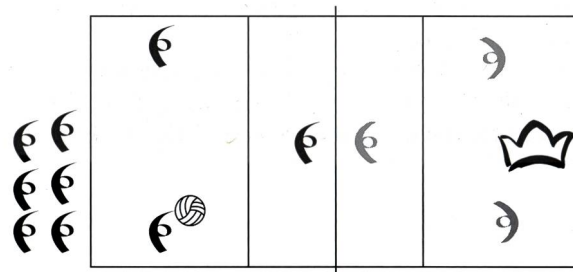
**Come?** Si gioca a punti per un determinato periodo di tempo, terminato il quale i vincitori «salgono» di un campo e gli sconfitti invece «scendono» di un campo. La squadra più in basso e quella più in alto restano ferme. In situazione di pari merito si stabilisce il vincitore con un punto decisivo.

**Perché?** Tattica individuale e di gruppo, spirito di squadra.

### Varianti:

- il punto conta soltanto quando l'avversario non può più toccare la palla;
- si segnano punti solo quando si è al servizio;
- i giocatori possono sommare i punti segnati nelle partite precedenti.

## Corte del re: qual è la squadra migliore in un campo?



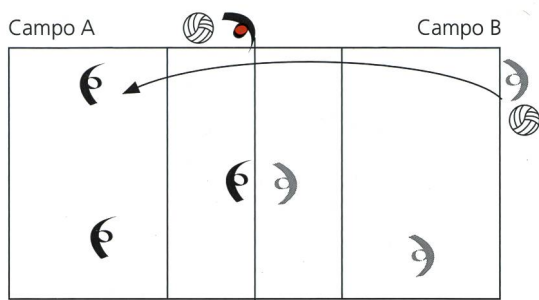
**Come?** Giocano da 3 a 4 squadre. Un lato viene designato «corte del re» e in questo campo si può giocare soltanto se si è realizzato il punto partita. La palla è messa in gioco dagli sfidanti. Le squadre si affrontano le une contro le altre. Solo la squadra nella «corte del re» può segnare dei punti.

**Perché?** Fiducia in sé stessi.

### Varianti:

- gli sfidanti devono realizzare due punti per poter accedere al campo dei vincitori;
- il servizio è eseguito dalla squadra dei «re» (occhio a muro-difesa);
- un punto realizzato sul campo dei «re» deve essere validato da una palla da allenamento.

### Wash: chi realizza dei punti in serie?



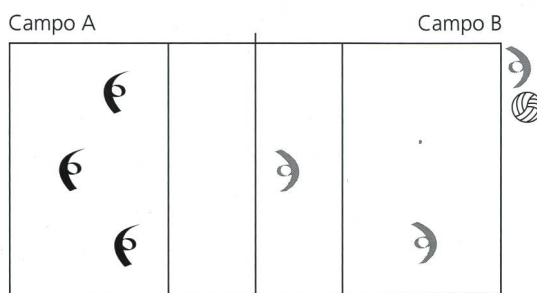
**Come?** Due squadre sono una di fronte all'altra. La squadra B serve due volte, la squadra A cerca per due volte di segnare un punto. Se riesce a segnarne due consecutivamente, l'allenatore a bordo campo lancia a questi giocatori una palla gratuita. Se la squadra A riesce ancora una volta a segnare un punto con questa palla ottiene un big-point.

Se la squadra B ottiene un punto con una delle tre palle, tocca alla squadra A servire mentre la squadra B può provare a segnare tre punti consecutivi e a vincere un big-point.

**Perché?** Giocare sotto pressione.

**Variante:** optare per altre forme di punteggio.

### 18-21: chi recupera lo svantaggio?



**Come?** La squadra A è preposta alla ricezione in una posizione decisa dall'allenatore. La squadra B è al servizio. Situazione di gioco: 21-18 per la squadra B. Chi vince il set? Alla fine del set ruotare la posizione.

**Perché?** Riuscire a portare a termine la costruzione dell'attacco con una certa costanza. Dosare sicurezza e rischio al servizio.

**Variante:** a seconda del livello di gioco cambiare la situazione iniziale; con gli avanzati nella maggior parte dei casi la squadra al servizio è in vantaggio (18-21 per chi serve), poi il vantaggio passa a quella che riceve (21-18 per chi riceve).

## Bibliografia

- Papageorgiou, A.; Czimek, V.: **Volleyball spielerisch lernen**. Meyer & Meyer Verlag, 2007.
- Manuale Educazione fisica: **Giocare** (Fascicolo 5). Commissione federale dello sport.
- Nussbaum P.; Ferrari, I.: **Volleyball kinderleicht**. Verlag Brunner AG, 1998.
- Meier, M.; Nussbaum, P.: **Volleyball für Kinder**. Verlag Brunner AG, 1997.
- Hegner, J.: **Physis, theoretische Grundlagen**. Sportmedien EHSM, 2009.
- Weber, A.; Hunziker R.: **Physis, praktische Beispiele**. Sportmedien EHSM, 2009.
- Schnyder, N.: **Volleyball, Spielentwicklung in der Grundausbildung**, BASPO J+S, 2007.
- [www.volleyball.ch](http://www.volleyball.ch) > documenti da scaricare per allenatori
- [www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) > Discipline sportive > G+S-Kids > Documenti da scaricare > Lezioni introduttive > Pallavolo
- [www.fivb.org](http://www.fivb.org) > Programmes > Technical Video Evaluation

## Pallavolo a scuola

Grazie alla collaborazione con login formazione professionale e il gruppo assicurativo Concordia, Swiss Volley mette gratuitamente a vostra disposizione degli allenatori sperimentati e dei giocatori di alto livello per impartire una lezione di pallavolo alla vostra classe. Un'esperienza unica per tutti voi!

Informazioni e iscrizioni al sito  
> [www.loginschoolvolley.ch](http://www.loginschoolvolley.ch)

**log.in** to your future  
pour ton futur  
per il tuo futuro



# Mossa vincente



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

**Ordinazione di numeri singoli (incluso inserto pratico)**  
a Fr. 10.-/€ 7.50 (+ Porto):

Numero: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

**Ordinazione inserto pratico**  
a Fr. 5.-/€ 3.50 (+ Porto):

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

☐ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile»  
(Svizzera: Fr. 42.-/Estero: € 36.-)

☐ Desidero un abbonamento di prova  
(3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

☐ italiano

☐ francese

☐ tedesco

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

CAP/Località: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Data e firma: \_\_\_\_\_

Inviare per posta o per fax a: Ufficio federale dello sport UFSPO, Redazione  
«mobile», CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)