



**USA** Volleyball®

# MINIVOLLEY

Pallavolo x ragazzi



**di John Kessel**



# Indice

|            |   |   |
|------------|---|---|
| Prefazione |   | 3 |
| Cap. 1     | Inizio veloce del tuo programma di Volley       |   |
| Cap. 2     | Costruzione del Minivolley                      |   |
|            | Gli Standard                                    |   |
|            | Scelte della rete e del campo                   |   |
| Cap. 3     | Il successo del Minivolley                      |   |
| Cap. 4     | Stai imparando?                                 |   |
|            | Vincere la battaglia battuta - ricezione        |   |
| Cap. 5     | Libro delle regole del Minivolley               |   |
| Cap. 6     | Equipaggiamento accessibile                     |   |
| Cap. 7     | Informazioni sulle abilità di gioco             |   |
|            | Pianificazione degli allenamenti                |   |
|            | Progettazione del gioco (esercizio)             |   |
|            | Suggerimenti e immagini                         |   |
|            | Idee per il "sistema" della squadra             |   |
|            | Compiti per casa                                |   |
|            | Cap. 8 Modi di tenere il punteggio              |   |
| Cap. 9     | Stazioni di movimento & Giochi                  |   |
|            | Giochi  |   |
|            | Giochi di Pallavolo                             |   |
|            | Giochi a toccarsi rincorrendosi                 |   |
|            | Staffette e corse                               |   |
|            | Defaticamento fisico                            |   |
|            | Defaticamento mentale                           |   |
| Cap. 10    | Uno sguardo indietro                            |   |
|            | Costruire un "balloon ball"                     |   |
|            | Informazioni per i giocatori                    |   |
|            | Giorno delle Paraolimpiadi – Sitting Volleyball |   |
|            | Risorse   |   |

Suggested Reading  
USAV Coloring Book

Court Sign FIVB  
USAV Regions

Cool Volley



## Nota dei curatori del testo in italiano

Questo testo "Minivolley" in italiano è la traduzione dell'originale lavoro di John Kessel, scritto per USAV dedicato soprattutto al volley giovanile, una parte è sul sitting volleyball. Noi lo abbiamo letto e studiato con passione e vorremmo farlo conoscere e apprezzare anche in Italia.

Lo presentiamo in occasione del workshop per allenatori a Cecina dal 1 al 4 luglio 2013. Il workshop è organizzato dalla **Scuola del Volley Cecina** e dalla **Scuola Anderlini Modena** che ormai da due anni collaborano nella realizzazione di eventi di formazione di volley di altissimo livello. Il tema di quest'anno è la presentazione dei metodi di lavoro del volley USA, a partire dal minivolley fino all'alto livello, i relatori saranno John Kessel e Carl McGown.

Il libro "Minivolley" ci è parso subito molto innovativo e di alto valore, perché trasporta nel campo del volley per bambini e ragazzi l'applicazione delle ricerche della scienza dell'apprendimento motorio, dal "motor learning" ai suoi sviluppi successivi, già applicate con successo da USAV anche alla pallavolo per adulti. Nello stesso tempo questo libro ci appare estremamente ricco anche per l'aspetto emozionale e per lo spazio all'immaginazione presenti nella proposta di metodo per favorire l'apprendimento, e per molti altri aspetti quali: l'importanza e la qualità degli stimoli presentati, l'attenzione e l'empatia verso i bambini e l'accento sulla responsabilità individuale come momento di crescita personale. Inoltre anche per l'enfasi posta sull'importanza dell'esplorazione da parte dei ragazzi per stimolarne l'auto-costruzione di un apprendimento consapevole e duraturo. Questo attraverso l'uso della competizione, della collaborazione e del gioco. **"The game teaches the game"** ( il gioco insegna il gioco), scrive Kessel nel libro, e sul metodo per insegnare aggiunge:

*"Pretendete, ma non umiliate mai."... " Gli errori sono proprio un'altra possibilità per comprendere e insegnare"...."Il nostro compito non è puntualizzare gli errori passati, è incoraggiare e ispirare successi futuri. Parlare ai giovani allievi di che cosa siano capaci di fare insegna loro ad essere allenatori di sé stessi e a controllare il loro proprio destino. Allenare col metodo del "FeedForward" è per sua natura collaborativo. Gli atleti possono sentire che l'allenatore è dalla loro parte per aiutarli ad aver successo piuttosto che dire loro cosa sbagliano. Il FeedForward permette al vostro modo di allenare di realizzare una vera differenza per la vita dei vostri ragazzi e rende più divertente l'allenare."*

**"Guided Discovery is Vastly Superior to Explicit Learning"**, *Explicit learning è il modo tradizionale: io ti dico come fare e tu esegui.*

"Guided discovery", guidare alla scoperta col metodo "socratico" è parte della proposta di Kessel per allenare: **"Mostrare – Fare – Feedforward"**, ma soprattutto accompagnare, anche con domande, l'autonoma scoperta dei ragazzi attraverso il gioco.

*"...insegnare in modo "socratico" – facendo sempre domande, e PERCHE'?, in modo che i giocatori comprendano che una cosa si fa non perché l'ha detto l'allenatore. Questo può tradursi in un modo più lento di 'insegnare', ma, ancora una volta, si sviluppano giocatori che sono di migliori leader e che sono più bravi a insegnare a se stessi."*

Insieme a tutto questo colpisce anche l'attenzione, che sottende tutte le proposte contenute nel libro, per conquistare l'entusiasmo e l'amore dei ragazzi per il volley, facendoli diventare protagonisti in tutte le occasioni possibili. Protagonisti del proprio apprendimento e di molti altri aspetti del fare sport e dello stare insieme. Dietro questa impostazione si sente una forte impronta etica che mette i ragazzi e la loro vita al centro dello sport. Il loro successo e il loro divertimento sono al primo posto, insieme alla loro crescita come persone che costruiscono e rispettano regole condivise e sanno lottare per conquistare obiettivi comuni.

**"Quello che insegni, tu lo impari"**, Kessel ci propone ragazzi che si occupano anche di insegnare ai più piccoli, ricavandone tra l'altro un rinforzo della loro crescita come giocatori (esperienza analoga per questo aspetto a quella dei ragazzi della Scuola di Barbiana). In questo quadro gli allenatori si pongono come insegnanti o "facilitatori", cambiano atteggiamento, smettono di "controllare" e imparano ad usare tecniche più avanzate per far crescere il protagonismo e la capacità di esplorare dei ragazzi. Non li addestrano (apprendimento centrato sull'allenatore), ma li guidano nella loro scoperta (apprendimento centrato sul giocatore) e condividono coi ragazzi l'avventura dello sport e della vita.

Abbiamo pensato che nel volley italiano questa proposta potesse aiutare tutti coloro che cercano nuove idee per migliorare la qualità del minivolley, della pallavolo giovanile e anche di quella per adulti. Infatti i principi teorici su si basa la proposta di questo libro, e anche alcune metodiche di carattere generale, che qui sono descritte, sono comuni per i vari livelli del volley USA . Noi pensiamo che questo testo meriti attenzione, studio, discussione e soprattutto sperimentazione e verifica, come si conviene ad ogni proposta che abbia un carattere scientifico. Auguriamo quindi buona lettura e buon volley e minivolley a tutti e che possiate ricevere anche voi gli stimoli positivi che abbiamo ricevuto noi da questo incontro col testo di John Kessel.

La traduzione del testo è stata curata da **Andrea Schiffer** e dagli allenatori **Maurizio Giacobbe** e **Antonio Giacobbe**.



## Prefazione: minivolley = Pallavolo per giovani

Alcuni decenni fa in Germania Est un allenatore chiamato Horst Baacke tirò fuori un concetto per far giocare a pallavolo i ragazzi, utilizzando una palla, la rete, il campo e le squadre di dimensioni più piccole. Il gioco chiamato minivolleyball o minivolley, era pensato per ragazzi fino a 14 anni e non voleva essere in alcun modo una miniatura del gioco 6 contro 6 degli adulti.

In tutto il mondo è una semplice gara organizzata dai ragazzi; arbitrata o auto arbitrata dai ragazzi; giocata in palestra o all'aperto, con poca o nessuna supervisione da parte degli adulti o degli allenatori; si adatta alla cultura o alla nazione in cui si gioca; promuove una cultura del gioco. Le regole sono poche e hanno uno spirito che non è scritto nelle regole, per favorire il gioco e il divertimento.

Questo libro è pensato per insegnanti delle elementari e insegnanti di educazione fisica delle medie, direttori e dirigenti del programma junior olimpico di volley. Più di 30 anni di insegnamento di programmi e idee del minivolley in più di 40 nazioni e in ogni stato degli USA saranno condivisi, rendendo la gara facile da realizzare. C'è una grande mole di informazioni e materiali per aiutarvi ad avere successo a qualsiasi età, ma la chiave è smettere di giocare 9 contro 9 e perfino 6 contro 6 e creare campi più piccoli e giocare partite da 1 contro 1 a 4 contro 4 con reti più basse o funi. Le fotografie, eccetto quelle diversamente contrassegnate, provengono tutte da eventi di minivolley/Volleyball, che ho fatto per USAV e FIVB in questi anni. Sto condividendo queste idee per aiutarvi ad aiutare i bambini con cui siete in contatto ad amare il gioco. Se ameranno il gioco, quando erediteranno un cattivo allenatore, riusciranno a sopportare più facilmente quel periodo ... altrimenti, li perderemo. Noi vogliamo che loro amino sempre il gioco, in qualunque circostanza.

Di questi tempi, i bambini giocano meno all'aperto dopo la scuola e durante l'estate. Si dà il caso che la pallavolo sia un gioco divertente che può essere giocato in uno spazio ridotto, quasi dovunque, al chiuso o all'aperto e in età diverse. E' più uno sport di abilità che di forza e prima si impara la sfida di non far cadere la palla e meglio sarà sebbene la forza di gravità sarà contro di te ogni secondo. La più grande sfida per i ragazzi più giovani è il fatto che il Sig. Forza di Gravità tira giù la palla per loro come per gli adulti, i quali (però) hanno molta più esperienza. Il fatto di trovare il modo di rallentare la palla usando palloncini gonfiati e "balloon bladder balls" (grossi palloni che frenano molto il movimento, N.d.T.) è importante per poter COLPIRE AL VOLO (VOLLEY) la palla. Così in Brasile una versione popolare è quella di usare i volani da "badminton" (sport simile al tennis) con l'aggiunta di piume, la cui funzione è quella di rallentare il movimento.

Nell'ultimo decennio, la Federazione Internazionale di Pallavolo, FIVB, ha coniato un motto che si adatta a tutti i livelli di questo sport, inclusi i ragazzi. Lo scopo di questo manuale è di seguire quel motto e "prendere la palla al volo". USA Volleyball e i club del Volley olimpico possono aiutarvi a iniziare un programma di minivolley.....

Fateci sapere come possiamo aiutarvi a far "crescere il gioco".

Citius, Altius, Fortius,

John Kessel

USA Volleyball Membership Development Director

FIVB/CAP Level IV Instructor



## Capitolo 1: PARTENZA RAPIDA DELLA TUA VOLLEY VIBE

Indipendentemente da quanto tempo stiate insegnando questo gioco, questo libro contiene centinaia di nuove idee per aiutarvi a rendere la pallavolo il momento più divertente per i vostri ragazzi e per voi. In realtà, il libro contiene molti più segreti per rendere migliore il tuo sport. Tuttavia, le chiavi sono semplicemente per:

- Creare una cultura del gioco, dove i ragazzi non aspettano gli adulti per iniziare o per dirigere il gioco, e i ragazzi insegnano ai ragazzi.
- Creare campi più numerosi e più piccoli. Si vedano i capitoli 3 e 6 per esempi facili da eseguire
- Usare palle più leggere, a partire dai palloncini per i bambini più piccoli e per i principianti.
- Insegnare il bagher, l'alzata e la schiacciata fin dall'inizio! E' sorprendente come riusciranno a farlo bene!
- Abbassare la rete ad un livello per il quale tutti i ragazzi possano schiacciare.
- Organizzare per prima cosa squadre, gare ed esercizi con 1, 2, 3 o 4 componenti e molto spesso, anche se ci stiamo preparando a giocare 6 contro 6, si lasci che il giocare insegni a giocare.
- Si effettuino sia il riscaldamento che il defaticamento utilizzando i giochi; la terzultima parte di questo testo ne propone a centinaia.
- Assegnare il punteggio nei vari modi conosciuti ai ragazzi: in modo cooperativo (le due squadre collaborano per raggiungere un numero fissato di azioni senza errore), di transizione (raggiunto un numero fissato di azioni in cooperazione si inizia a cercare di far punti) e competitivo (subito a punteggio).
- Creare una serie di stazioni divertenti per far imparare ai ragazzi un certo numero di abilità motorie quando non giocano a pallavolo.

### “Grubroot Volleyball Training”

Conosco una squadra formata da amici, alcuni di 12 anni che volevano soltanto giocare a uno sport di squadra che non prevedesse scontri con l'avversario e che fosse divertente. Più avanti in questo libro, menzionerò un progetto che abbiamo fatto in Italia con delle vignette di Walt Disney in cui Qui, Quo e Qua formavano una piccola squadra.

Questa squadra formata da otto amici, non della stessa scuola, decise di giocare a volley. Entrarono nel campionato giovanile del 4 contro 4 e si allenavano un'ora alla settimana, poi giocavano un'ora divisi in due squadre.

Poi, lo stesso gruppo decise di entrare nel campionato under 12 USAV della città, e senza altro allenamento, poterono giocare 6 contro 6 con tutti che ruotavano in ogni ruolo. Come nella loro opzione a 4 chiunque fosse al centro in prima linea alzava. Non si erano mai allenati a giocare in 6 contro 6. Anche ora giocavano solo una volta alla settimana. Come il “re o regina del campo” e i suoi quattro alleati, alzavano sulla linea dei 3 metri (chiamando le alzate come fa la squadra nazionale) e raramente subivano il muro degli avversari.

Tutti loro focalizzarono sull'importanza di essere i migliori battitori possibili, allenandosi a casa contro la porta del garage, dal momento che era l'unica abilità che potevano imparare da soli. Risero osservando tutti i loro errori a rete e si divertirono. Riuscirono così col giusto “spirito” ad utilizzare i loro errori, e si divertirono.

Infine questo gruppo di amici vinse il campionato 6 contro 6, sconfiggendo le squadre dell'Olympic Volleyball Club che si erano allenate molto più di loro. Questo è a livello di età maggiore.

In genere i bambini più giovani vogliono giocare insieme, in classe, nel gruppo che si allena, e con campi e squadre più piccole.

Notate che io non parlo di ragazze e ragazzi. A questo livello, fino alle medie, possono giocare insieme ragazze e ragazzi, in un numero qualunque dei due sessi per formare la squadra. La chiave è avere gruppi di 8 per ogni squadra e di 16 per un campo regolare.

Per la scuola normale ci sono in genere 3 campi di basket, quindi la possibilità di montare almeno otto campi di minivolley da 2 contro 2 o quattro campi per il 3 contro 3 o 4 contro 4.

Così qui descrivo come funziona questo format ( "Grubroot"):

1. **Si insegni tutto a partire dalla ricezione-alzata-attacco.** Prima il palleggio, poi l'alzata per l'attacco, poi si mostri come fanno il riscaldamento i giocatori di beach volley: difesa-alzata-attacco.
2. **Si Schiacci per prima cosa dalla linea di fondo, poi da metà campo, poi dalla linea dei 3 m. e ci si fermi qui per questo livello.** Non si schiacci vicino alla rete.
3. **S'insegni a schiacciare e a difendere** così che sempre possano colpire la palla in ambedue i lati del campo. E' necessario schiacciare sia da destra che da sinistra.
4. **Si allenino tutti i partecipanti ad alzare** cosicché gli schiacciatori vadano subito dopo ad alzare. Una volta alzato, essi inseguono una palla, ancor prima che la schiacciata sia fatta. E' un meraviglioso cambiamento di cultura; gli schiacciatori vogliono seguire le loro schiacciate e si dimenticheranno di alzare la successiva fino a che non abbiano acquisito il nuovo modello/abitudine.
5. **Da prima si eseguano alzate basse , alte 1-2 m al massimo,** per facilitare il calcolo del tempo. Più alta sarà l'alzata e più difficile sarà stabilirne il tempo.
6. **Non ci si preoccupi, per il momento, di insegnare il muro.** Vogliamo che imparino a leggere, difendere e muoversi.
7. **Si batterà diverse volte durante l'allenamento,** con scatti lungo il campo una volta che si sia colpita la palla.
8. **Si giochi 2 contro 2** su quattro campi di 4mx4m, con doppia rete e una zona di transizione di 2m; poi 3 o 4 contro 3 o 4 in campi di 6m x 6m. Si termini col 6 contro 6 se i giocatori sono di quinta o più grandi, con i due giocatori delle due squadre di otto (o meno) che vanno fuori quando arrivano in P4 e P1.
9. **Tutti giocano contro tutti** , le partite sono a tempo, chi è avanti nel punteggio al fischio vince. Se il punteggio è pari, si gioca un punto tipo Tie – breack. Per i più grandi, si segnino i vincitori, tipo calderone competitivo, per stabilire il miglior giocatore.
10. **Se si usa una sola palla in campo i giocatori dovrebbero semplicemente giocare.** Molti insegnanti creano esercizi con una sola palla in movimento, mentre altri giocatori stanno intorno. Sia che si usino una o due palle in campo, si giochi e si focalizzi su tutto quello su cui ci si è esercitati, attraverso il punteggio o le regole di gioco ....
11. **Si cambi il punteggio** usando combinazioni di punteggio adatte agli spazi di tempo che si hanno. Non si elimini il format "tutti giocano contro tutti". Si giochi 5' a 2 contro 2, 15' a 4 contro 4 e qualsiasi versione di gioco nel 6 contro 6 per la durata di 30'-60' minuti, con qualunque tipo di punteggio si voglia. Ci sono circa 100 tipi di gare e punteggi diversi più avanti nel libro. Si usi il punteggio della " Maxivolley" quando il punto è misurato dopo una battuta e due lanci, uno per squadra, palla lanciata da fuori. Dopo questi lanci possono verificarsi tre cose: una squadra può aver vinto i tre rally (azioni) e così aggiudicarsi un Big Point sul tabellone (o lavagna bianca, N.d.T.). Oppure una squadra ha almeno due dei "little points" (piccoli punti, N.d.T.) consecutivi, oppure nessun punto. Questo è un modo di assegnare il punteggio per giocatori del primo anno di qualunque età.



## Capitolo 2: Costruire il minivolley

Il gioco insegna il gioco, allo stesso modo in cui ognuno di voi ha imparato ad andare in bicicletta. Per quanto pericoloso e sfidante possa essere l'andare in bicicletta, quasi sicuramente non avete assunto un allenatore per imparare e neanche esistono esercizi specifici. Allo stesso modo, impariamo a giocare a pallavolo principalmente giocando a pallavolo, e l'allenatore che usa esercizi più vicini al gioco semplicemente fa la cosa giusta per insegnare ai ragazzi ad amare il loro gioco per tutta la vita. Si possono trovare molte informazioni libere sul sito di USAV ( U.S.A. Volley )

E' anche importante notare che per ragazzi di età delle elementari le gare devono essere miste e anche per gli altri ragazzi possono essere miste. L'altezza ufficiale della rete della categoria Junior Olympic Volleyball per ragazzi e ragazze è di 7'4 1/8" (circa 2m e 24 cm, N.d.T.) con la rete che viene alzata solo per i maschi dopo i 15 anni. La Pallavolo è anche uno sport per maschi, così il minivolley è giocato da entrambe i sessi.

**Sicurezza sempre-** I vostri programmi hanno bisogno di un comando per dire ai ragazzi di stare giù, di non saltare. Sugeriamo "ball" perché è una sola sillaba ed è facile. Oppure "down". Non vogliamo gridare "non saltare" che non solo è più lungo, ma loro sentono soltanto "saltare".

**Sostituite quel cavo-** Se avete già una rete, ma è una di quelle che può ferire le mani, è preferibile spendere un po' di soldi e sostituirla con uno di fibra sintetica che è più forte dell'acciaio. Si può reperire un negozio di materiale per barche o su internet; per esterni serve che resista ai raggi UV. Va bene il cavo da 8mm.

### Opzioni nel BEACH VOLLEY



Quando è iniziato il minivolley non c'erano partite internazionali al di fuori del 6 contro 6. Ora lo sport olimpico del 2 contro 2 su sabbia ( beach volley ) è un altro modo di giocare un tipo di minivolley. Il campo degli adulti è di 8m x 8m e molti giovani giocatori imparano in questo modo, giocando con un genitore o con un amico appassionato che ama la pallavolo. Quasi tutte le idee proposte in questo manuale valgono anche per il beach volley. C'è molto materiale per il gioco a coppie dei principianti di tutte le età online su [www.usavolleyball.org](http://www.usavolleyball.org) , [www.avp.com](http://www.avp.com) e [www.fivb.org](http://www.fivb.org). Grandi giocatori indoor come Karch Kirally e Misty May-Treanor hanno iniziato a imparare giocando il 2 contro 2 coi loro genitori, contro adulti, ottenendo preziose repliche e idee sui colpi contro giocatori esperti. Le federazioni regionali della USAV hanno splendidi eventi di doppio, padre/ bambino, madre/bambino in primavera e in estate. E' un'ottima idea quella di approfittare dei tornei dei professionisti del beach volley per guardare e registrare le partite per far vedere ai bambini questo gioco con pochi giocatori, che è come il minivolley sulla sabbia. E' bene incoraggiare i bambini a giocare a beach volley per bambini nel "U.S. Junior Olympic Beach Volleyball Tour", che si ferma in tutta l'America, in gruppi divisi per età U14r, U13, U12 e gruppi di U11 al Junior Olympic Beach Volleyball Championships nel Sud della California ogni anno in agosto. Più giocano meglio riescono. Infine, ci sono attualmente borse di studio per donne per il beach volley a livello NCAA, e la federazione USAV ha una filiera di alto livello e non solo per il volley indoor, ma per tutti i livelli del beach, inclusi campionati mondiali a livello giovanile (18 e meno) e Junior (21 e meno), e inoltre campi giovanili di alto livello , sia sulla sabbia che non.





**Brasil – No. 1-Ranked VB Nation in the World**



**Vanuatu – Kids' courts next to the adult courts**



**Santa Barbara East HS – Home of Karch Kiraly (by Ed Gover)**



**Alaska – 80 kids all playing 2 vs. 2 late at night**



**Texas - PassSetHit with 2008 gold medalist Ryan Millar**



**U.S. Olympic Training Center, Colorado Springs**

Un dei concetti principali che molti non mettono in pratica è quello di aiutare i giocatori a lanciare ogni terzo tocco di palla sopra l'ostacolo alto 7 piedi e 4 ¼ (circa 2m e 15 cm) per le ragazze/donne e quello più alto di 7 piedi 11 5/8 (circa 2m e 43 cm) per i ragazzi/uomini. E' necessario che i giocatori battano oltre quello stesso ostacolo OGNI VOLTA che vanno in battuta, quel primo contatto così importante, mentre coloro che ricevono queste stesse battute e attacchi, devono LEGGERE la palla dalla loro posizione dall'altra parte della rete quanto prima sia possibile.

Il nostro sport si gioca sulla rete, come il tennis, il badminton e il tennis da tavolo. Questi ultimi non si giocano mai con 6 giocatori contro 6, ma con 1 contro 1 o 2 contro 2, per cui gli atleti hanno un'abbondanza di contatto (con la palla, N.d.T.) ad ogni attraversamento sulla rete – circa 50 – 100 in percentuale per squadra. Per cui, ciò che dobbiamo fare è avere un maggior numero di reti o reti più lunghe

## Tables, Boxes or String



## TAVOLI, SCATOLE E SPAGHI/CORDE

La prima rete per molti potrebbe essere proprio un tavolo o una cordicella, e solo un palloncino gonfiato. Anche gli scatoloni vanno bene, qualsiasi barriera sopra la quale si possa lanciare una palla. Una delle partite da tavolo più intense a cui ho assistito è quella tra Steve Timmons e Karch Kiraly, con un palloncino. Un evento epico. Un'azione che non dimenticherò mai col mio compagno di stanza Abel Wolman, nel soggiorno quando la sua difesa colpì la lampada che si ruppe e cadde sul tavolo/rete su cui Laurie Glassgold teneva da sei mesi un progetto di mappa geologica, e la fece a brandelli. Così io raccomando caldamente di utilizzare per giocare in casa, "balloon" (palloncini, N.d.T.) o "balloon ball" (palloni leggerissimi, N.d.T.), o palle da 70gr Molten First Touch.

## PALIZZATE, NASTRI E CORDE

Un recinto a maglie, la barra superiore della porta del campo di calcio e soltanto una corda o un nastro è il livello successivo nella scelta della rete con cui giocare. La foto dei ragazzi che giocano 4 contro 4 con il recinto a maglie come rete viene dall' East High, la scuola secondaria di Karch Kiraly, con i ringraziamenti a Ed Gover che mi ha scattato la foto.





L'utilizzo di una recinzione più alta del consueto è stata, anche questa, una scelta. Queste immagini ne mostrano alcune al confine tra USA e Messico.... <http://www.youtube.com/watch?v=uM3SkHoLDdU>. Le immagini dei 16 campi di Sitting volleyball (volley seduto) delimitati da nastri con sedie e pesetti per ancorare il sistema sono tratte dal 19mo simposio su Leadership e Carattere presso l'Accademia dell'Aviazione statunitense. L'evoluzione successiva è quella rappresentata da campi delimitati da corde con l'utilizzo di assicelle a X in legno o tubi in PVC o in bambù. Si può anche delimitare lo spazio tra due campi, o da un supporto vicino al muro, con un nastro o una corda per ingrandire un piccolo spazio di allenamento. Il modo più comune per di aggiungere "un campo in più" è quello di estendersi tra due campi – in fondo a questo documento le foto di due campi trasformati in sei con l'uso del nastro o di quattro reti su un sistema di corde.

### La rete

Ora ci occupiamo di reti che non solo hanno la barriera superiore ma che sono reti vere e proprie. Non c'è bisogno di avere molta rete per ottenerne una, che può costare ed essere difficile da realizzare, ma di rientrare nei requisiti del regolamento. Come americani, forse dovrete controllare la rete per verificare se è misurabile in piedi – lunga 30 e larga 3, o allo standard che tutte le altre nazioni usano per le proprie reti, ossia misura metrica di 10m x 1m di larghezza. Recentemente, durante un camp, l'allenatore aveva portato reti costruite in piedi, mentre le antenne erano troppo lunghe per adattarsi e dovettero usare del nastro adesivo per collegarle nella parte superiore. Quindi, è importante che controlliate la vostra rete e che sia adatta alle antenne senza bisogno del nastro adesivo.

A questo punto si possono mescolare vari tipi di rete; io consiglio fortemente di mettere un nastro o una corda tra i supporti a disposizione, verso il muro laterale e, specialmente tra lo spazio grande o piccolo che si trova tra i due campi. Si noti anche che con così tante reti e tanti palloni, avere a disposizione una rete divisoria aiuta ad avere un ambiente più sicuro, ed il video e il nuovo kit USAV mostra come costruire un divisorio 50' per 14' (circa 15 m x 4m) in lunghezza fatta di rete sintetica morbida.

### VARIANTE DI QUATTRO RETI SU CORDA

Infine, possiamo avere un numero maggiore di reti più piccole disposte nello stesso spazio così da permettere ad un numero più alto di giocatori di allenarsi e di imparare. Un video che mostra come fare sarà disponibile in autunno e le immagini mostrano come utilizzare certi nodi per fissare le reti. Su questo blog, qualcuno di ancora sconosciuto normalmente installa almeno 6 reti per pallavolo in palestre scolastiche per le classi elementari fino a quello del college. Le reti sono piccole e basse e sono attaccate a un anello di sicurezza arancione. Mentre è una buona cosa utilizzarle per le alzate e anche per il bagher (senza mancare il bersaglio sul tabellone e dentro il canestro, per curare la precisione) sei reti sono tante e permettono molto allenamento. Per cui l'idea è quella di avere quante più possibili reti da pallavolo disponibili in palestra.

Il segreto sta nel sistema di ancoraggio della corda a muro per una palestra o un campo da tennis, oppure l'incrocio a X di legno per l'esterno o un campo da beach. Non si dovrebbero usare viti a espansione individuali a varie altezze possibili. Invece sarebbe meglio mettere un punto di attacco molto in alto, circa 3 - 3,3 m da terra e un altro a pochi centimetri da terra. Poi si lega una corda e si stringe usando ancora una volta il nodo del camionista, contro il muro. Ci si può attaccare a una manovella del palo della rete da basket, o si può impiantare un bullone nel muro, uno che si possa mettere e togliere.

A questo punto basta attaccare, da una corda su una parete alla corda della parete opposta, un nastro o una corda e con una puleggia tendere la parte alta della rete. Queste quattro reti e una corda possono essere acquistate per meno 100 \$ da USA Volleyball inviando una e-mail a [info@usav.org](mailto:info@usav.org). Oppure si può visitare il sito [www.usavolleyball.org](http://www.usavolleyball.org) cliccando sulla sezione Grassroots per vedere utili video di questo sistema di reti, oltre a poter accedere gratuitamente a seminari on-line per i programmi per ragazzi.



L'aspetto più positivo di questo sistema a buon mercato è il fatto che sia così semplice adattare l'altezza della rete semplicemente facendo scivolare in alto o in basso la corda. Questo associato al sistema "quattro reti e una corda" dell'opzione di USA Volleyball, si possono avere OTTO reti in palestra dove precedentemente ce ne stavano una o due. Ancor meglio, si possono abbassare ed avere otto reti da badminton, a abbassate ancora di più per avere 8 reti da tennis giovanile, da pickleball (sport simile al tennis o al badminton N.d.T.) o reti da Sitting Volleyball Tutto questo fa parte dello sforzo di USA Volleyball per far crescere questo sport per tutti e non soltanto per un gruppo sostenendo anche altri sport olimpici o paraolimpici come il Sitting Volleyball, il tennis, tennis in carrozzella e il badminton. Su <http://www.teamusa.org/USA-Volleyball/Grassroots.aspx> si possono guardare i video su come creare campi con corde sulle gradinate degli stadi, o su palchi sia di cemento che volanti, tavoli, ecc.



**Wood X Standards** - Attached to stakes, buried “deadmans” and concrete blocks, etc.

**Legni X standard** – Attaccati a pali di legno, con paletti conficcati in terra e blocchi di cemento, ecc.



**GUARDATE QUESTO**, mentre lo facevo in spagnolo, mostra come abbiamo creato questo programma a Puerto Rico dieci anni fa ....

<http://www.youtube.com/watch?v=n1YP91KS6x0>



e qualche volta è solo necessario costruirsi una palla.....

Stick "X" Standards



Rope/Wall/Eyehook  
Standard



Over the Basketball  
Backboard Standard



Bucket Standard



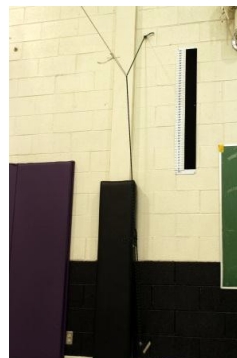
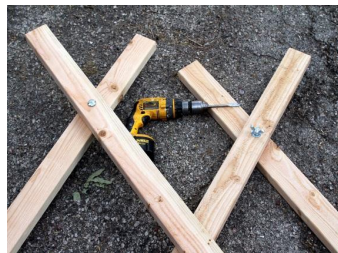
Tennis Court Fence Standards



Simply dig a hole in the sand and bury it

Or fill with 50-lb bags of rice/dog food...

Or seal the attachment bolts with silicone and fill with water.





## ALTERNATIVE PER LE DISABILITÀ FISICHE: SITTING VOLLEYBALL

Ogni insegnante, allenatore o responsabile del programma JOV che ci legge riceve la richiesta da parte nostra di diventare un talent scout per i giochi paraolimpici USA. Con la nascita dei regolamenti HIPAA e l'integrazione di studenti con disabilità nei corsi scolastici regolari, spesso scopriamo che sono i rappresentanti, gli allenatori e i giocatori che 'trovano' potenziali atleti paraolimpionici. Molti non sono al corrente delle alternative sportive disponibili per studenti con disabilità, il ruolo potente che lo sport può avere nella loro vita e il potenziale per coloro che possono giocare a livelli di elite per rappresentarci in competizioni internazionali, culminando nei Giochi Paraolimpici. Si legga la tabella in basso e si faccia in modo che questi potenziali atleti, indipendentemente dalla loro età, sappiano di queste opportunità. Per ulteriori informazioni si può visitare il sito [www.usparalympics.org](http://www.usparalympics.org) o si può inviare una e mail a [mvp@usav.org](mailto:mvp@usav.org).

Si possono fare tre campi da SITTING con un campo regolare – come il pickleball – come il campo ufficiale di 6m X 5m. Si può giocare in palestra, sul tappeto oppure nella mensa sul linoleum. Nel caso si dovesse perdere la disponibilità della propria palestra, non si devono cancellare gli allenamenti; basta adattarsi e creare i campi. Si metta una corda/rete nel centro di un normale campo di pallavolo e si otterranno tre campi che condividono i bordi laterali. Il gioco ha soltanto quattro regole diverse da quelle olimpiche (campo più piccolo/i piedi possono invadere le linee/va bene murare la battuta/niente sollevamento del bacino). Il Sitting volley con giocatori non disabili è giocato maggiormente in altri paesi – dei circa 3000 membri del programma di Sitting volley dei Paesi Bassi, più della metà sono giocatori abili che vogliono semplicemente saltare meno. E' anche un'attività di riscaldamento divertente.

Le foto in basso in senso orario a partire dalla sinistra in alto: Alunni dell'Alaska che giocano; Combattenti militari feriti paraolimpici che giocano (anche in sedia a rotelle) insieme a bambino in piedi di quattro anni; i bambini dell'ospedale pediatrico con disabilità in Messico che giocano a minivolley con i palloncini e con i propri genitori; giocatori di un High Performance Camp mentre fanno attività di riscaldamento giocando a Sitting Volleyball.





Discover U.S. Paralympics Online

Visit our Web site to find Paralympic sport programs in your community, tell us about Paralympic athletes you know, apply for a Military Sports Camp or an Academy Program, be inspired by incredible Paralympians, read the latest Paralympic news and much more!



[www.usparalympics.org](http://www.usparalympics.org)

### Paralympic Sports by Physical Disability Group

| Summer Sports   | Amputee/<br>Les Autres | Blind/ Visually<br>Impaired | Spinal Cord<br>Injury | Traumatic Brain Injury /<br>Cerebral Palsy/Stroke |
|-----------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------|---|
| Archery         | ✓                      |                             | ✓                     | ✓   |
| Basketball      | ✓                      |                             | ✓                     |   |
| Boccea          |                        |                             |                       | ✓   |
| Cycling         | ✓                      | ✓                           | ✓                     | ✓   |
| Equestrian      | ✓                      | ✓                           | ✓                     | ✓   |
| Fencing         | ✓                      |                             | ✓                     | ✓   |
| Goalball        |                        | ✓                           |                       |   |
| Judo            |                        | ✓                           |                       |   |
| Powerlifting    | ✓                      |                             | ✓                     | ✓   |
| Rowing          | ✓                      | ✓                           | ✓                     | ✓   |
| Rugby           |                        |                             | ✓                     |   |
| Sailing         | ✓                      | ✓                           | ✓                     | ✓   |
| Shooting        | ✓                      |                             | ✓                     | ✓   |
| Soccer          |                        |                             |                       | ✓   |
| Swimming        | ✓                      | ✓                           | ✓                     | ✓   |
| Table Tennis    | ✓                      |                             | ✓                     | ✓   |
| Tennis          | ✓                      |                             | ✓                     |   |
| Track and Field | ✓                      | ✓                           | ✓                     | ✓   |
| Volleyball      | ✓                      |                             |                       |   |
| Winter Sports   |                        |                             |                       |   |
| Alpine Skiing   | ✓                      | ✓                           | ✓                     | ✓   |
| Biathlon        | ✓                      | ✓                           | ✓                     | ✓   |
| Curling         | ✓                      |                             | ✓                     | ✓   |
| Nordic Skiing   | ✓                      | ✓                           | ✓                     | ✓   |
| Sled Hockey     | ✓                      |                             | ✓                     | ✓   |





### Capitolo 3: *Minivolley di successo*

Le migliori idee per iniziare un programma e per sviluppare il gioco del minivolley sono esposte qui di seguito. Sebbene le idee non siano necessariamente descritte in ordine cronologico, la cosa migliore sarebbe di portare a termine una sfida prima di passare alla successiva. Fateci sapere se avete altre idee che non compaiono in questo manuale cosicché possiamo condividerle con tutti i membri della famiglia del volley.

**PROCURATEVI UN LEADER IN OGNI SCUOLA/LUOGO-** fatelo lavorando con gli insegnanti di educazione fisica, sui programmi per i ragazzi, dove l'accesso alla palestra è più affermato. Ottenere il numero sufficiente di allenatori è parte della necessità/sfida. Giocatori in attività, genitori ed ex giocatori, "SE ALLENERETE DIVENTERETE GIOCATORI MIGLIORI".

Il concetto di "i ragazzi insegnano ai ragazzi più piccoli" deve essere applicato in tutti i club giovanili, dove le squadre impiegano un po' di tempo per allenare nei programmi di minivolley. Impiegate due ore al mese dall'allenamento per allenare i più giovani della vostra "filiera". E' molto importante per il futuro del vostro programma e per le lezioni di formazione/leadership per le guide dei corsi.

Abbiamo bisogno di guidare di più. La famosa allenatrice Sally Kus ha ottenuto il record di vittorie consecutive, quasi 300, per le scuole secondarie. Era un'insegnante di educazione fisica per le classi 4-6 (elementari - medie, N.d.T.) che riuscì a far amare subito la pallavolo ai ragazzi. Attraverso la pratica del "i bambini insegnano ai bambini", al momento in cui diventarono matricole alle superiori, i giocatori di Kus erano più esperti e abili della maggior parte degli studenti più grandi.

Ho trovato che la maggior parte dei programmi non si avvantaggiano di questa opportunità di sviluppare giocatori abili sia nel gioco che nella leadership. La pallavolo USA ha una opzione piena, ogni anno da settembre ad agosto dell'anno successivo nella quale vengono forniti undici numeri della rivista Kids Volleyball, un'assicurazione e l'iscrizione alla newsletter *Rotations* al costo di 15\$ o meno se anche la regione in cui abitate lo vuole. Rappresenta circa da quattro a sei cicli della lega giovanile per il costo di un iscritto. Non è necessario farlo tutte le settimane per una stessa squadra, ma per i giovani principianti che così hanno una partita e una gara ogni settimana nel programma "first touch" di un ciclo di 8-12 settimane. Fate in modo che i vostri quattordicenni insegnino a giorni alterni sui quattro campi giovanili che otterrete montando una rete doppia in mezzo al loro campo da gioco. Gli altri giorni lo devono fare i vostri tredicenni. Fate in modo che le squadre che si allenano al mattino nei weekend o nel pomeriggio vengano presto o restino in palestra per allenare, arbitrare o tenere il punteggio nelle partite, giocando due set su tre, che iniziano dopo o prima delle loro partite. I gruppi delle altre età possono creare più squadre. In Giappone, i ragazzi di quinta e sesta allenano quelli dalla prima alla quarta per 45', poi il loro lavoro di allenatori si ripete per la seconda parte dei 90' dell'allenamento dopo la scuola.

State creando una "filiera" mentre aiutate i vostri giocatori giovani a diventare migliori nell'allenarsi da soli e aiutando i più giovani sia ad assumere modelli positivi che a entrare alla grande in questo sport che è per tutta la vita. I costi sono minimi, visto che gli allenatori sono già tesserati con la federazione, e la palestra è gratuita. La squadra U14 di mia figlia fece questo mentre era impegnata nella conquista della medaglia di bronzo nel campionato USA "Junior Olympic Volleyball Championship" e il tempo impiegato a insegnare aiutò tutte loro ad allenare meglio sé stesse.

**PRENDETE I RAGAZZI-** Che sia durante una lezione di educazione fisica, oppure dopo la scuola nel pomeriggio, fateli giocare. Offritevi di insegnare il gioco ai più giovani appassionati dopo ogni partita in casa della squadra del college, come parte del programma pubblicitario del college. Fate gli allenamenti nei parchi, nei luoghi di ricreazione, negli impianti delle associazioni, e invitate i bambini a provare a giocare. Montate un campo da allenamento all'esterno, in una "mall" (centro commerciale) o in una strada del centro e invitate i principianti.

**PROCURATEVI DEL TEMPO IN CAMPO** - Condividete la palestra con altri o montate reti vicino ai campi di calcio o di football. Utilizzate i tempi morti in cui la palestra non è usata, anche alle 7 del mattino (guardate cosa fanno per allenarsi i giocatori di hockey su ghiaccio o i nuotatori). Asfalto, cemento, campi da tennis o erbosi, quando il tempo lo permette sono posti perfetti.

La scuola pubblica deve essere utilizzata dopo l'orario scolastico per i vostri programmi. Le scuole private e gli impianti delle associazioni sono molto più probabilmente disponibili se ne diventate membri o se fornite loro un servizio (ad esempio allenate i loro bambini). Costruite campi standard, comprate attrezzature e imbottiture più sicure anziché pagare un affitto.

## ALLESTITE PIU' RETI E PIU' CAMPI NELLO SPAZIO CHE AVETE

Invece di essere capaci di controllare e di guardare una palla che si muove mentre il gruppo gioca 6 contro 6, oppure, orrore, 9 contro 9, potrete avere più di una palla/rete/campo da guardare e dove insegnare. Naturalmente la vostra zona di allenamento deve essere sicura in ogni istante. La Pallavolo è lo sport che utilizza nel modo più efficiente lo spazio. Potete mettere da 24 a 32 bambini su un singolo campo regolare da basket. Condividete la palestra con la ginnastica ritmica, il calcio, o altri programmi sportivi.

Mettete reti per metà della palestra. Potete mettere diversi bambini in una metà, comprare una rete divisoria che può essere legata da parete a parete, con anelli fissati al muro. Si possono usare reti morbide sintetiche descritte nella sezione dell'attrezzatura di questo manuale.



**Corollario-** Fate in modo che le reti siano facili da montare e smontare. Usate reti e corde Kevlar, non cavi, se servono usate tasselli per ancoraggi al muro piuttosto che quelli standard. È meglio usare un sistema della AAI (American Athletic) che si monta rapidamente. Segnate gli angoli del campo solo col nastro, o mettete negli angoli dei segnali (piatti, fini dischi di gomma).

Se siete all'aperto togliete i calzini e giocate scalzi, o realizzate le linee scavando coi piedi nella sabbia.

**Corollario** – Non è necessario avere una rete regolamentare da adulti. Ogni rete regolamentare di 10 m può ospitare 2 campi di minivolley, con un paracolpi di due metri situato tra i due. Le reti in corda vanno bene, con dei marcatori pendenti a separare l'area dei due campi di gioco. Se il vostro programma di educazione fisica prevede il gioco di pickleball ([www.pickleball.com](http://www.pickleball.com)) sapete che queste stesse reti funzionano sia per il minivolley che per il Sitting volleyball. Le reti da badminton sono eccezionali per tutti i bambini, basta mettere un tubo in PVC nella parte in alto per estendere l'altezza per i ragazzi di 13 – 14 anni. E in caso di necessità, un bambino in piedi può rappresentare un rete/barriera sopra cui giocare! Non una rete e 20 bimbi per parte, ma da 4 a 10 reti e da due a quattro bambini al massimo, per parte. Se non si ha a disposizione una corda lunga, basta annodare insieme corde da salto. Oppure si utilizzino due ragazzi come pali per ogni campo che tengono alzata una corda che fa da rete mentre gli altri quattro ragazzi giocano 2 contro 2. Si faccia a rotazione giocando set brevi. I ragazzi che tengono su la "rete" sono anch'essi coinvolti. Il non ancoraggio alla base della rete va bene – infatti, per situazioni di ginnastica attiva è preferibile, anche se la palla non si gioca fuori dalla rete.

**Corollario- Acquistate più palloni da volley!** Il vostro programma deve prevedere molti palloni in magazzino tanti quanti sono i palloni da basket, e molte reti. (Come avrebbe fatto il basket a diventare così popolare se la vostra palestra avesse avuto un solo canestro?) I palloni non devono essere di gomma. La scelta migliore sono palloni leggeri da volley, usati nei campionati U12 negli USA. I palloni da beach, color arcobaleno, vanno molto bene per i bambini perché si muovono più lentamente. Anche palloni comprati al "Market" (quelli da 2 \$ gonfiati permanentemente) anche questi sono una opzione divertente. Anche "balloons" (palloni leggeri da bambini, N.d.T.) per ogni età su un piccolo campo sono divertenti, si spostano lenti e sicuri. Potete anche costruirli da soli a scuola con rivestimento in tessuto, nylon o tela, coi colori della scuola o del programma o altri colori vivaci, utilizzando come camera d'aria un pallone rotondo gonfiato ad elio, come quelli usati nelle feste. Il modello per questi palloni è nella parte intitolata "education" sul nostro sito [www.usavolleyball.org](http://www.usavolleyball.org). Anche anelli da collant o nastri per tubazioni applicati intorno ad un palloncino possono aumentargli il peso per permettere movimenti più rapidi ma sicuri.

**Corollario- Giocate su ogni tipo di superficie.** Usate campi da tennis, giocate a Sitting volley in teatro o nella mensa, giocate sull'erba, sulla sabbia, sul cemento, sull'asfalto. Diavolo, erano circa 100.000 per la "March of Dimes" (marcia per chiedere il miglioramento della salute e della prevenzione per i bambini N.d.T.) durante un torneo di volley. Giocate in piscina, o in un campo di "rocquetball" o di squash. Sport Courts® ha permesso ai campionati nazionali USA di avere 50 campi sotto lo stesso tetto ([www.sportcourt.com](http://www.sportcourt.com)). Power Grips che sono quelle enormi ventose che si usano per trasportare grandi lastre di vetro, vi permettono di organizzare campi esterni anche in palestra. Le reti della Park & Sun Sports® sono ottime alternative per reti che possono essere utilizzate su campi d'erba, su sabbia o su campo di cemento,

completi di sostegni per campi da pallavolo usando reti da wallyball in campi da racquetball. Non dovendo rincorrere i palloni quando si gioca a wallyball o a Sitting volley a causa dello spazio così ristretto, significa semplicemente che i partecipanti hanno un maggior numero di contatti e migliorano più velocemente.

## **GIOcate PER METÀ DEL VOSTRO ALLENAMENTO**

Non vi state allenando per le olimpiadi; state insegnando ai vostri ragazzi ad amare la loro attività e la loro buona salute (fitness). Imparate a insegnare la tecnica a ciascun giocatore come se stesse giocando in partita. Intervenite e dimostrate ciò che si deve fare correttamente dato che tutti gli occhi saranno su di voi. Non mostrare mai cosa fanno di sbagliato. Mostrate quello che si deve fare, in continuazione. Cominciate col gioco, e tornate al gioco. Gli esercizi servono per introdurre una abilità di gioco, ma il gioco è la chiave. Divertitevi a giocare, la gara insegna a giocare. Perché un ragazzo dovrebbe giocare ad uno sport non divertente o che gli permette raramente di partecipare?

## **SCHIACCIARE SUBITO E SPESSO.**

Questa è L'ABILITÀ che tutti amano e che in tutto il mondo si è obbligati ad elemosinare. ( "Allenatore, quando si schiaccia?) Fatelo come primo passo in questo sport a qualunque età usando il palleggio per cominciare e **NON** quei bagher da lividi nelle braccia, sobbalzanti e pieni di movimenti delle gambe troppo spesso insegnati. Se si schiaccia e si batte subito un numero sempre maggiore di ragazzi si aggungeranno, invece di essere allontanati dal noiosa e frustrante pratica del passaggio del bagher.

**Corollario -Abbassate la rete cosicché possano schiacciare.** Abbassatela in modo che schiacciare sia facile.

## **LA VOSTRA SQUADRA PIU' NUMEROSA DOVREBBE AVERE 4 COMPONENTI.**

Se potete, realizzate molti campi e giocate partite come il beach volley olimpico, dove viene coperto l'intero campo, 2 contro 2. I vostri ragazzi faranno moltissime ripetizioni con la possibilità di toccare sempre la palla in un'azione, primo o secondo tocco.

## **INSEGNATE E PREMIATE LA COLLABORAZIONE, IL CARATTERE E L'IMPEGNO.**

Questo è uno sport che ha un campionato nazionale misto, con milioni di persone che giocano nei parchi, o nelle zone di ricreazione delle chiese come modo per incontrare nuovi amici. Lasciateli muovere, correre, lanciare e giocare in modo intenso. Aiutate i ragazzi a lavorare duramente prima e durante l'allenamento. Quando Karch Kirally era capitano, preparava la palestra da solo. Come leader occorre fare il lavoro necessario per lo sport. Per vincere serve il lavoro dei colletti blu e l'etica del duro lavoro. Marv Dunphy medaglia d'oro 1988, aveva notato che una delle cose più rare è vedere un giocatore che ogni volta compie il massimo sforzo in allenamento. Premiate la collaborazione e l'impegno e divertitevi; preoccupatevi dopo della tecnica.

**COROLLARIO - LE BUONE SQUADRE CONOSCONO IL CONCETTO DEL "BETTER THE BALL"** (fare il meglio che si può su ogni palla) sia come buon cittadino che come giocatore di una squadra.

## **INSEGNATE LORO A INSEGNARE A SE STESSI**

Se si hanno 25 ragazzi e 30' si può soltanto dedicare circa un minuto di attenzione individuale ad ognuno. Essi devono migliorare durante gli altri 29' in cui non li state seguendo individualmente. Chi lancia e chi batte possono essere dei giocatori che si comportano da aiuto allenatori. L'Apprendimento attivo è preferibile. Citando una brochure da rodeo di tori, "Molti tori, molte cavalcate". Realizzate esercizi, allenamenti e giochi ideati dai giocatori.

## **PIU' CHE PARLARE, DIMOSTRATE**

Le parole hanno poco significato per i principianti. Fate a loro domande; non date loro le risposte. Guidate i giocatori a valutare i tempi e a valutare la loro adattabilità, non solo la tecnica. “ se ascolto, dimentico; se vedo, ricordo; se faccio, capisco” (proverbio cinese). Più sapete e più provate a dirlo a loro, e più li confondete ....

## **CREATE UN AMBIENTE POSITIVO E DIVERTENTE**

Non ci deve essere paura dell'errore. Emozionatevi del fatto che i giocatori operino correttamente, e ignorate la maggior parte dei loro errori. Insegnate loro a fare buoni errori piuttosto che cattivi. Allenate in modo proattivo, non reattivo. Siate specifici e positivi nel feedback. Piuttosto che iniziare con la parola “non” , evitate di dirglielo. Evitate il sarcasmo. Parlate solo in modo positivo. Dite loro quello che devono fare, non quello che non devono fare. Siate sempre positivi. I problemi sono gradini, non ostacoli. Siate entusiasti. “Niente di grande è stato mai ottenuto senza entusiasmo” - R.W. Emerson

**Corollario- Siate coerenti-** I ragazzi hanno bisogno che voi siate positivi in allenamento e in partita, non dott. Jekyll & Mr. Hyde.

## **FATE COSE PIU' POSSIBILMENTE VICINE AL GIOCO.**

Dovendo scegliere tra un esercizio e il gioco tutti scelgono il gioco. A questo livello, imparate a giocare “partite” che in realtà sono esercizi , e rendeteli vicini al gioco nel senso della palla che va oltre la rete, tenendo il punteggio, ecc .. Perfino il riscaldamento potrà essere un gioco , usando la palla, uno contro l'altro a rete, (tre schiacciate di fila dello stesso giocatore). Potete organizzare stazioni con uso di cesti, canestri, per gare con un rimbalzo per alzare e passare con precisione.

**Corollario- Aiutate I ragazzi a MUOVERSI in campo.** Smettetela di insegnare loro a non muoversi ( X in campo e giocate 6 contro 6) Una delle cose eccezionali a livello di pallavolo iniziale è vincere tatticamente, giocando in modo semplice (un tocco può essere vincente rispetto a tre tocchi obbligati dopo i quali magari poi si perde). I passaggi a coppie non insegnano a muoversi. Il riscaldamento fatelo correndo verso e anche andando sotto la palla , non solamente correndo per il campo. Usate la rete, i giocatori devono imparare a leggere, anticipare, valutare, scegliere il tempo del gioco e il volo della palla.

**Corollario- Fateli battere spesso, ma brevemente, periodi di 1-2 minuti.** La battuta, essendo un'abilità motoria chiusa ( ossia l'unico fondamentale che i ragazzi fanno indipendentemente dalle azioni di altri) sarà l'abilità in cui migliorano più velocemente. Potete aver bisogno di cambiare le regole e lasciare un solo ragazzo a battere un massimo di 3 battute prima di una nuova rotazione in battuta.

## **ASSICURATEVI DI ASSEGNARE PUNTEGGI E DI STABILIRE DELLE “CONSEGUENZE”**

Per i ragazzi un punto per ogni azione (Rally Point System) non col cambio palla. Giocate per 5 - 10 minuti a partita, con un vincitore al fischio finale. Modificate le regole. Non tenete una classifica per squadre. La festa termina a fine campionato. Ritardate l'inizio della competizione dei punteggi verso la fine del campionato e premiate l'apprendimento. Usate un “Maxi Scoring” per ogni partita giocata per giocatori di ogni età durante il loro primo anno di esperienza. Vedere sotto le spiegazioni.

**Corollario- Usate esclusione momentanea dal gioco come “conseguenza”.** Non usare attività fisiche come punizioni (es. balzi o piegamenti). Il beach insegna che i vincitori restano in campo. Usate il sistema re- regina del campo, dove il vincente il punto resta in campo. E' la cosa che i ragazzi preferiscono.

**Corollario- Per prima cosa valutate in modo cooperativo,** poi con il punteggio di transizione e terzo, in modo competitivo.

**Punteggio di Cooperazione-** Il punto è valutato ogni volta che la palla passa la rete dopo tre passaggi. Le due squadre lavorano per non far cadere la palla e fanno solo “errori positivi” per cui il punteggio aumenta.

**Punteggio di Transizione-** I giocatori cooperano fino ad un certo livello una volta raggiunto il quale, la gara diventa competitiva, usando qualunque tipo di punteggio competitivo. Funziona come nella scelta del servizio nel ping-pong.

**Punteggio competitivo-** Punteggio tradizionale, ma il rally point system è il migliore per i ragazzi ( un punto ad ogni battuta). Questo fare punto ad ogni battuta è il modo con cui i ragazzi hanno giocato dovunque nel mondo dal primo gennaio 1999 ( e negli anni 2000, ai giochi olimpici del 2004 e 2008).

**Mettete in vista poster da studiare –** Nella classe di educazione fisica o al club durante gli allenamenti, avere posters sui fondamentali da poter studiare negli intervalli, prima degli allenamenti, durante gli intervalli per bere, ecc. è un modo efficace per avere un tempo maggiore di allenamento consapevole . Ci sono molti poster sui fondamentali da scaricare. sul sito dell'USA volleyball, sul pulsante "grassroots", nella sezione poster.



## VINCERE LA GUERRA BATTUTA E RICEZIONE

A questo livello, mentre noi vogliamo che le squadre ricevano, difendano, alzino, attacchino, la realtà è che le partite sono vinte o perse dalla squadra che batte o riceve meglio. Il secondo e il terzo tocco non si possono sviluppare o acquisire se la battuta non è in campo oppure se il ricevitore non sa leggere e passare la prima palla.

In termini di fondamentale la battuta è un'abilità motoria chiusa, per cui si sviluppa prima di un'attività aperta come la ricezione. Spesso ricevo lettere da giovani giocatori che sanno effettuare 32 aces di fila, vincono 25-0 in battuta e avendo visto che la squadra olimpica USA sbaglia molte battute ci vogliono far sapere che sono disponibili sia per insegnare che per giocare per la nazionale. Se noi siamo capaci di sviluppare i battitori, questo aiuterà a migliorare la ricezione, ma solo se gli allenatori smetteranno di perdere tempo nei passaggi a coppie ignorando la rete, invece di iniziare ad insegnare l'abilità più importante del nostro sport – quella di LEGGERE la palla-

### **LEGGERE - L'ABILITA' PIU' IMPORTANTE nel nostro sport**

Vi ho indirizzato a visitare il sito della USA volleyball per scaricare alcuni articoli su questo argomento per imparare di più. Per gli scopi di questo libro sul minivolley la realtà è semplice. Leggere deve iniziare da sopra la rete, con una battuta in modo che il ricevitore possa trovare il tempo e l'anticipazione necessari alla corretta esecuzione dell'esercizio. Vedete, la ricezione, come concetto/abilità senza il pallone, è una cosa facile da fare.

A bambini di due anni si può insegnare a tener correttamente la posizione delle mani facendo fare piccoli e semplici movimenti per ricevere. Basta tirare bene la palla e il gioco è fatto. I problemi arrivano quando devono inseguire la palla e porre le braccia nel posto e al tempo giusto per deviarla verso l'alzatore. Per essere grandi in questa abilità occorrono anni di sviluppo di questo fondamentale.

Più giovani sono quando iniziano, migliori diventano da grandi. L'aspetto più importante è che quest'abilità di leggere non s'impara davanti ad una parete, si impara giocando e seguendo battute che arrivano da oltre la rete. Ho chiesto a molti ricettori e liberi della squadra olimpica quale percentuale del loro successo in ricezione dipenda dalla valutazione della parte di traiettoria prima che la palla arrivi alla rete. Le loro risposte, sia per uomini e donne, sono sempre le stesse: le flottanti, 80% del loro successo, e quelle in salto al 90%, che sono più veloci. La cosa VERAMENTE importante per il successo dei ricevitori avviene prima che la palla arrivi sul piano della rete. Questo è il motivo per il quale negli altri sport i ricercatori studiano quello che avviene prima e durante il contatto con la palla, ma non spendono tempo a studiare le informazioni sulle traiettorie dopo il contatto. Dobbiamo aumentare le opportunità per i nostri giocatori di vedere e valutare.

**“Non ci dimentichiamo che i curriculum scolastici sono opachi e senza vita. Ci vuole la personalità di un insegnante per dare loro il respiro della vita e renderli vitali, una cosa vivente.”**

**-Inez Johnson Lewis, Colorado State  
Superintendent of Public Instruction, from the "Course of Study for Elementary Schools," 1936**

Se avete giocato e ora allenate sapete che questo è vero. Cosa si impara della battuta/ricezione quando ci si allena al muro o a coppie? A essere cattivi ricettori! Se si diventa medaglia d'oro olimpica nei passaggi a coppie o col muro e poi si va sul campo a ricevere le battute, in cosa si pensa di essere il migliore al mondo? A passare la palla nella stessa direzione da cui è venuta. Questo è il motivo per cui molte palle battute verso la zona a sinistra del campo non vengono passate all'alzatore che è più a destra ma piuttosto direttamente diritto verso rete costringendo l'alzatore a correre in avanti. Chiedete ad un alzatore se questo è vero. Ricevere in partita non è mai eseguito rimandando la palla nella stessa direzione da cui arriva. Questo vecchio esercizio, di lavoro a coppie, crea abitudini difficili da cambiare, senza insegnare niente sulla valutazione e sulla lettura delle traiettorie. Giocatori di qualunque età devono imparare a ricevere le battute vere, non i palloni lanciati dal coach o passate dai compagni. Notate che questa abilità di lettura è la stessa di quella degli alzatori di leggere le ricezioni, degli attaccanti di leggere le alzate, non le palle lanciate.

### **Opzione dalla Maxivolleyball**

Per superare la difficoltà di avere un gioco con battuta/ace - senza azioni di gioco – come avviene ai livelli iniziali del nostro sport, significa che noi vi chiediamo anche di insegnare e sviluppare le azioni. Dato che è chiaro che il migliore esercizio per imparare a ricevere è battere; che i migliori esercizi per imparare ad alzare sono ricevere, alzare - schiacciare; che il migliore esercizio per schiacciare è difendere – alzare - battere ....., avrete sviluppato queste combinazioni fin dal primo giorno. Quando subentra la competizione e il numero delle battute sovrasta la capacità di ricezione continuate semplicemente a insegnare la combinazione battuta – ricezione - alzata e schiacciata come parti integrate del gioco. Questa versione (del modo di allenare, N.d.T.) non si basa sull'età, ma sull'esperienza; una volta che la squadra impara a ricevere vere battute con regolarità si abbandona il punteggio regolare, e si passa al punteggio a “lavaggio” per aumentare le ripetizioni.

Maxivolley è quando si passa dal 3 contro 3 a 6 contro 6. Ogni punto assegnato sul segna punti è costituito da tre parti. 1. La battuta, da parte della squadra che ha guadagnato il punto precedente. 2. Un giocatore (preferibilmente un sostituto da fuori campo) , oppure un adulto da fuori campo lancia una palla a una squadra, a cui restano tre tocchi; 3. Un giocatore o un adulto lanciano la palla all'altra squadra che avrà anche lei tre tocchi disponibili. Ognuna di queste azioni determina un piccolo punto valutato, e dopo il secondo lancio una squadra avrà conseguito due piccoli punti o direttamente un “Big Point” se ha vinto le tre azioni. L'idea centrale è di portare il volley verso questo tipo di gioco, piuttosto che il consueto battuta – ace, battuta – errore normalmente praticato. Abbiamo bisogno di imparare il secondo e terzo contatto e giocare azioni, non avere aces o errori in battuta. Maxivolley apporta questo al gioco.

A livelli più alti, il Maxivolley cambia, da seconda e terza palla lanciate alla squadra per tre tocchi rimanenti, a palla lanciata da una parte all'altra per passare SOPRA la rete come palla “libera” da parte della squadra che riceve la palla lanciata. C'è la potente tradizione dell' ALLENATORE che schiaccia la terza palla alle squadre mentre è in piedi da una parte e schiaccia una palla che dovrà essere ricevuta – alzata – schiacciata, o la schiacerà dall'altra parte della rete affinché sia ricevuta – alzata – schiacciata. Anche questa tradizione deve cambiare a TUTTI i livelli del nostro gioco, perché sono i GIOCATORI devono diventare bravi a piazzare la terza palla oltre la rete, non gli allenatori.

Per cui, una volta che le capacità di leggere il gioco dei vostri giocatori saranno aumentate sufficientemente per poter ricevere una palla lanciata dalla stessa parte, è necessario innalzare il livello dei giocatori per poter ricevere i palloni che arrivano dall'altra parte della rete.

Voi sapete che i giocatori di beach si scaldano con difesa alzata schiacciata, sebbene siano solo due. Questo è il primo livello del Maxivolley.

Lavorate per tempo verso un livello più alto dove i giocatori mandando la palla oltre la rete ogni volta, considerando come “secondo tocco” la palla lanciata da un compagno o dall'allenatore (last ball) e insegnate loro ad essere più aggressivi nell'eseguire il terzo tocco. Notate che potete lanciare bassa la palla di “secondo tocco”, per ottenere un appoggio, media per ottenere un palleggio o un attacco su terzo tocco stando in piedi; o alta che si spera venga attaccata con un salto e una schiacciata, in relazione alla distanza e altezza del lancio.

A causa del fatto che la battuta ha successo rispetto alla ricezione, alcune squadre nazionali hanno una regola se non seguono l'opzione del Maxivolley. Tale regola prevede che dopo circa 5 battute la squadra ruota e cambia il battitore per interrompere il predominio del servizio. L'idea è che una squadra probabilmente non ha due grandi battitori in fila uno dietro l'altro. Questa è una regola che può essere presa in considerazione specialmente se s'insegna la battuta così bene che ogni giocatore abbia un servizio di grande successo.

Il fatto è che quei giocatori che stanno imparando a ricevere con battute forti, hanno bisogno di più tempo per sviluppare le abilità di leggere e anticipare per trovare il punto e il tempo giusto. Questa insufficienza della ricezione è vista come una costante nella nostra pallavolo fino a includere la squadra nazionale.

Jim Stone allenatore della nazionale giovanile nel 2009 di ritorno dai mondiali, dove arrivammo dodicesimi, scrisse :

*“ Le statistiche pongono le nostre squadre nella metà bassa del torneo per tutti i fondamentali. In particolare, i fondamentali di battuta e ricezione non sono al livello degli standard internazionali. Non battiamo con la velocità e la precisione degli altri. Finchè non affronteremo questo problema nei club la nostra ricezione sarà insufficiente. I nostri pre -Juniores hanno ottenuto un livello di 2.41 in ricezione su una scala di 4 ( 4 per ricezione perfetta, N.d.T.). Nei nostri campionati la ricezione era a livello 2.90. Questo è in parte dovuto ad una buona capacità in ricezione, in parte ad una nostra capacità media in battuta. Abbiamo battuto con un livello di 1.5 su una scala di 4. Questo si traduceva per i nostri avversari nel poter giocare dentro il sistema di gioco prestabilito l'80% delle volte. La difesa viene messa più in difficoltà con questo tipo di battute. Un'altra lampante differenza è nell'attacco degli esterni. Siamo costretti ad avere attaccanti esterni di palla alta più incisivi. Allo stesso tempo questi attaccanti devono saper ricevere. Per cui c'è molto lavoro da fare.”*

## **IDEE PER LA BATTUTA.**

Cliccando sul pulsante ' GRASSROOTS' del sito USAV ci sono anche articoli per giocatori, compresi alcuni su come migliorare in battuta, ricezione,alzata, schiacciata e difesa. Dal punto di vista dell'insegnamento delle abilità motorie, i due grandi cambiamenti rispetto al metodo tradizionale di insegnare la battuta sono: battere più spesso e per periodi più brevi, e correre dentro il campo dopo ogni battuta. La battuta viene in media effettuata tre volte prima di perdere il servizio.

Lo stesso giocatore non batterà più finchè tutti gli altri (anche quelli dall'altra parte della rete) non avranno battuto.

Questo richiede 5-10 minuti prima che il giocatore possa battere di nuovo. Nel nostro allenamento dobbiamo emulare il modello del gioco che comporta: battere e poi eseguire tutte le altre azioni di gioco per un po' di tempo, poi battere ancora. Così semplicemente battere dieci volte per 2 minuti anziché per un lungo periodo di battuta a fine dell'allenamento. I giocatori hanno bisogno di focalizzare e di concentrarsi sulla battuta per diventare bravi in questa e sapere cosa fare volta per volta dopo aver eseguito tutte le altre azioni. Eseguire 5 battute alla fine di un esercizio prima di passare ad un altro (battere 5 volte prima o dopo la pausa per bere) insegna l'abilità di focalizzare fortemente su questi pochi preziosi momenti di battuta.

Correre in campo per coprire lo spazio assegnato dal proprio ruolo è quello che accade in ogni azione in gara. Quello che vediamo troppo spesso in ogni sessione, corta o lunga, di allenamento della battuta è che gli allenatori lasciano che i giocatori battano e osservino, non che battano e corrano verso la loro posizione prestabilita (home-base position).

Per cui, dovete insegnare ai vostri ragazzi a fare l'intero, esercizio di battuta come in partita, battendo e correndo. Poi prendere un'altra palla e fare una nuova battuta.

Un grande risultato di questo allenamento simile al gioco è che i vostri giocatori fanno centinaia di sprint ad ogni allenamento e ottengono una forma migliore per le gare prossime.

Non si dimentichi che la potenza deriva dalla torsione, così s' insegna ai giocatori più giovani a lanciare con grande torsione del busto, stando frontali alla rete e lanciando (senza colpirla) la palla da sopra la loro spalla, che è la cosa migliore. Non devono iniziare con la battuta dal basso, possono fin dall'inizio caricare in rotazione il busto come fa il lanciatore di baseball. Questo successivamente evolverà in una normale battuta dall'alto utilizzando la potenza della torsione piuttosto che il battere senza potenza. Si vedano le immagini, eseguite da giovanissimi giocatori in partita o si scarichi "Lions Cup" video online.

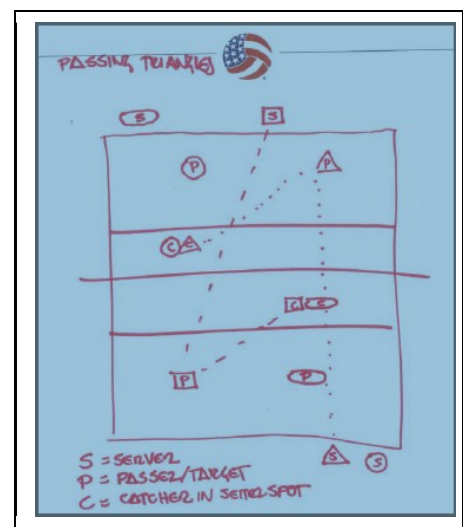
Come sempre in questi fondamentali ciò che è semplice è meglio. I battitori dovrebbero osservare un grande lanciatore per vedere come esegue i piccoli movimenti per essere il più preciso possibile. Non servono passi. Lanci bassi e costanti, non alti. Braccio veloce a colpire la palla in un punto preciso e costante.



Allo stesso modo, per ricevere, la semplicità è la cosa migliore. Non serve "pregare" prima di ricevere. Solo aspettare e mettere le braccia in avanti o di lato e guidare la palla con un angolo opportuno verso l'alzatore. La palla conosce l'angolo di uscita dalle braccia. Non sa l'età del giocatore o se sia disabile (alcuni di questi non hanno gambe, ma ricevono bene).

Fare come se gli occhi fossero alla base dei pollici, e fare in modo che guardino verso l'obiettivo, non verso la palla. Se gli occhi sono rivolti verso l'alzatore la palla raggiungerà l'obiettivo. Spesso i giovani giocatori si aiutano con gli occhi per ricevere (e potete insegnare loro a immaginare di avere gli occhi nei palmi delle mani durante il palleggio o il muro).

Così tutto si riduce al leggere le traiettorie che arrivano da oltre la rete e battere un po' di palle che vadano oltre la rete. Semplice ma importante. Il migliore esercizio di gara per fare questo è se si utilizza il 6 contro 6. Ricezione a terzetti, dove quattro gruppi di tre possono giocare partite, battitori contro ricettori, a tutto campo. Quando giochiamo a minivolley, e alleniamo gruppi più piccoli su più reti, otteniamo lo stesso vantaggio di un gran numero di contatti e stiamo già facendo ricezione a terzetti. Un buon adattamento è la concentrazione in ricezione, quando si organizza tre gruppi di quattro giocatori, e il quarto giocatore è impegnato a distrarre il ricettore in ogni tutti i modi possibili, senza mai toccare la palla o il ricettore. Questa versione sotto mostra i percorsi della palla per due dei quattro gruppi - quattro palle dovrebbero essere usate all'inizio, e i giocatori più capaci possono avere il "catcher" (C) che tiene una seconda palla, che passano al battitore, poi si voltano e prendono nuovamente la palla che arriva - aumentando così il numero di contatti per ora.







## Capitolo 4: State imparando?

Questa è una parte di allenamento da condividere con i ragazzi più grandi del vostro programma, in parte per aiutarli ad allenare i più giovani conoscendo di più la filosofia dell'allenamento, e in parte per guidarli ad allenarsi meglio da soli .

### **“Niente più errori e sei finito!” (citazione di John Cleese in *Forbes*)**

Il punto è che quando si sta imparando a giocare a minivolley, o ci si spinge più in alto nella squadra Olimpica Giovanile come giocatore o come giocatore-allenatore, si faranno cose mai fatte prima, per cui ci saranno anche gli errori. Questi fanno parte del processo di spinta di atleti di QUALSIASI età a fare cose di livello superiore.

Come hai imparato ad andare in bici o a camminare? I tuoi genitori hanno pagato un istruttore? Ti hanno messo a fare esercizi per imparare? Ti hanno inviato ad un “camp”? Sappiamo inoltre che nonostante migliaia di ore e anni di allenamento ancora incespichi, e fai errori. Gli errori avvengono, ma non intenzionalmente.

**E' PER DIVENTARE MIGLIORE, NON IL MIGLIORE** (in assoluto, N.d.T) - *Citius , Altius, Fortius*, è il motto olimpico, ed è un buon modo di focalizzare per tutte le età di apprendimento. *Citius , Altius, Fortius* implica ogni lavoro individuale giornaliero per essere un po' migliore in ciò che lui o lei sta facendo; c'è una sola medaglia d'oro. Tutti gli altri competitori, se lavorano per essere *Citius, Altius, Fortius*, possono essere orgogliosi di quello che hanno fatto e stanno facendo nel viaggio che definisce il successo, non la destinazione.

**GLI ERRORI SONO SEMPLICEMENTE OPPORTUNITA' DI INSEGNAMENTO-** Questo è ' come un buon insegnante vede gli errori, non come qualcosa dovuto al fallimento dell'insegnamento. Non qualcosa che il giocatore sta facendo di proposito contro di voi o la squadra. Semplicemente sono proprio un'altra possibilità per comprendere e insegnare.

**IL GIOCATORE CHE SA IL PERCHE' BATTE IL GIOCATORE CHE SA COME SI FA** – Questa è un'affermazione veritiera e potente. Questa è la ragione per insegnare in modo “socratico” – facendo sempre domande, e PERCHE'?, in modo che i giocatori comprendano che una cosa si fa non perché l'ha detto l'allenatore. Questo può tradursi in un modo più lento di ‘insegnare’, ma, ancora una volta, si sviluppano giocatori che sono leader migliori e che sono più bravi a insegnare a se stessi.

**In disparte o parte di** - Tutti i bambini hanno bisogno di trovare qualcosa in cui siano bravi, e di far parte del programma che state creando, senza essere esclusi. I valori condivisi del Minivolley col Volley aiutano i partecipanti a passare dall' “io” al “noi”.

**RIPETIZIONI SENZA RIPETITIVITA'** . Questa frase , del dott. Richard Schmidt, è echeggiata nella sezione di progetto degli esercizi da Hugh Mc Cutcheon. La ricerca mostra che allenare in modo “random” (introducendo la casualità) è superiore al modo bloccato, nel conservare (ciò che si acquisisce – N.d.T.), e nell'affrontare le difficoltà nella risoluzione dei problemi o di situazioni nuove. Un'affermazione collegata ma dal punto di vista del motor-learning, ci dice che l'allenamento variabile è superiore nell'apprendimento e nella prestazione rispetto all'allenamento bloccato. Si possono creare piccoli cambiamenti nell'ambiente di allenamento, come giocare sull'erba o sulla sabbia (non solo indoor) usando piccoli campi; si possono variare i livelli di rumore, o perfino utilizzare diversi tipi di palla. Si può cambiare il modo di assegnare il punteggio, le squadre, il numero di tocchi prima dell' invio della palla di là dalla rete. **CHIEDETE AI GIOCATORI** come fare in modo che il gioco sia più divertente e sfidante.

**CI ALLENIAMO PER LA GARA, NON PER L'ALLENAMENTO-** Ad un seminario recente sul motor learning, la domanda che fu rivolta di continuo agli allenatori era:” Stai allenando per l'allenamento o per la gara?” In realtà noi ci alleniamo per giocare bene in un tempo successivo.

Come risultato, sebbene il caos dell'allenamento "random" (con introdotta la casualità) appaia come una situazione peggiore, semplicemente aiuterà tutti i giocatori ad avere prestazioni migliori nel momento in cui questo conta. I giocatori allenati in modo random superano quelli allenati in modo bloccato nei giorni successivi all'allenamento. In uno dei suoi test sul motor learning, Schmidt osservò come un giocatore di golf colpisca con la stessa gittata (restando sempre nel solito campo) in confronto a come gioca (cambiando campi costantemente e mostrando un handicap che non si abbassa molto finchè gioca ).

**IMPARA QUANDO L'INSEGNANTE NON TI OSSERVA**– In un'ora di allenamento di minivolley in un gruppo di 30, l'allenatore può dedicare due minuti per bambino. In due ore per i bambini più grandi, anche con gruppi più piccoli, di 12 persone, un allenatore può dedicare una media di 10' a persona. La domanda è: che cosa fanno i giocatori durante gli altri 58 o 110 minuti ? I giocatori hanno bisogno di lavorare per la maggior parte del tempo quando l'allenatore non li sta osservando. Altrimenti essi miglioreranno soltanto in quei 2' o 10'.

**E' IMPORTANTE L'ALLENAMENTO INTENZIONALE**– Il Dr Ericson della Florida ha dedicato decenni di ricerca mostrando che il talento per lo più si acquisisce e che un alto livello di prestazione per la maggior parte delle attività necessita di 10.000 ore di allenamento intenzionale. Il suo lavoro ha prodotto qualche buon libro, come quello di Malcom Gladwell "Outliers" e quello di Daniel Coyle "The talent Code". Si deve focalizzare, non soltanto fare, da cui il termine allenamento "intenzionale". Un insegnante saggio disse: "ciò che viene misurato e premiato migliora".

**Gioca e gioca Mo'**– Allenare attraverso l'uso del feedback (sia estrinseco [da fuori da sè, come le parole dell'allenatore, l'uso del video, l'aiuto dei compagni] e intrinseco [dentro di sè, il proprio dialogo interiore]) è la ragione fondamentale del miglioramento. I giocatori devono comunque passare attraverso queste 10.000 ore. Burt Fuller, quando era alla UCLA, allenava Wiz Bachaman che faceva parte della squadra olimpica femminile del 2004. Egli ricordava recentemente come quando Wiz si infortunò e, ancora convalescente, si allenò col suo braccio non dominante, eseguendo tutti i gesti tecnici che poteva eseguire con una sola mano. Avendo più tempo per giocare a "street" volley, senza allenatore, qualche volta perfino senza la rete, è una necessità per migliorare in tutte le fasi del gioco.

Questo spiega perché la squadra nazionale utilizza il volley tennis come riscaldamento.



La foto mostra più di 80 ragazzi che giocano soltanto su 'due' campi. Utilizzando funi che permettono a questo grande gruppo di riscaldarsi e allenarsi a ricevi-difendi-alza-attacca oltre la rete in piccoli gruppi da 2 a 4. Mentre i ragazzi giocavano, ho contato più di 25 palle in aria in contemporaneamente e gli allenatori osservavano che molti di loro eseguissero i gesti correttamente. Dopo aver mostrato i concetti e le nuove abilità del giorno, ci siamo riscaldati con queste gare e poi ci siamo divisi tra le palestre delle medie e delle elementari e a rotazione abbiamo anche utilizzato due campi esterni .

In tutto c'erano 360 piedi di rete utilizzabile (circa 1000 m.) , e perfino durante il riscaldamento del tennis, o altri giochi come "speedball" o re/regina del campo, la dimensione dei gruppi scendeva a 10-12 per campo, a seconda dell'età.

**SVILUPPATE LEADER MERAVIGLIOSI**– Non si tratta di richiedere di assumere la leadership, ma di ispirarla. Questa è la mia filosofia in tre parole (quale è la vostra?). Perché non dico mai ad un giocatore dove battere in partita? Il mio compito è di farlo in allenamento, poiché allenarsi è competere , io devo vincere ... devo trattarli come ragazzi che stanno imparando la pallavolo, non come giocatori a cui accade di essere ragazzi.

**RACCONTATE PIU' STORIE** - I Ragazzi di ogni età sono legati al ricordo di storie più che a fatti o dettagli, per cui si possono tessere fatti e le cose che si vuole che imparino dentro alle storie. Come i nostri antenati migliaia di anni fa, ricorderemo queste storie. Un proverbio ebraico dice bene questa cosa: " Che cosa è più vero della verità?- un racconto". Divieni un migliore racconta storie.

**CHIEDETE SPESSO AI SEI AMICI**– Questa è la mia poesia preferita coi ragazzi, e anche per allenatori ,

*'IO HO SEI AMICI*

*CHE MI OFFRONO LA VERITA'*

*I LORO NOMI SONO: COSA, DOVE, PERCHE',*

*COME, QUANDO E CHI'*

**'BECCATELI' MENTRE FANNO LA COSA GIUSTA**– Le punizioni non sono necessarie nella pallavolo giovanile. Volley è divertimento; i ragazzi vogliono provare intensamente e imparare. Per cui scegliete sempre di incoraggiare ed elogiare piuttosto che minacciare o punire per motivarli.

**SE ASCOLTO DIMENTICO – SE VEDO RICORDO – SE FACCIO CAPISCO** - I ragazzi imparano facendo, non ascoltando. Quando si può scegliere tra spiegare e dimostrare, dimostrare sempre brevemente, e poi far sì che tocchino la palla prima possibile. Gli esercizi devono essere gare, le introduzioni devono durare al massimo 30 secondi e poi si metta in gioco la palla.

**SI PREMI LA PRESTAZIONE PIUTTOSTO CHE IL RISULTATO** - Lodate un tentativo di imparare un'abilità o il tentativo di acquisire una strategia più del risultato momentaneo. I ragazzi che si sentono liberi di provare cose nuove diventano persone che imparano per tutta la vita ... e giocatori migliori.

**SI INSEGNINO ERRORI POSITIVI PIUTTOSTO CHE QUELLI NEGATIVI**– In questo modo l'apprendimento è più rapido e le azioni dureranno più a lungo. Per saperne di più su questo concetto si cerchi sul sito della USAV. L'idea è sbagliare in modo che i punti possano ancora essere possibili, piuttosto che ci sia una sicura fine rapida del gioco. Così schiacciare, sopra la rete e fuori, permette ai compagni di squadra di imparare a valutare cosa significhi una traiettoria "out", piuttosto che in rete. Ricevere, difendere una palla alta e in mezzo al campo piuttosto che rimandarla di là dalla rete. Alzare la palla troppo staccata piuttosto che troppo vicina a rete e così via.

**FEEDFORWARD (CONTROLLO IN AVANTI, VERSO IL FUTURO, N.d.T.) FUNZIONA MEGLIO DEL FEEDBACK**

E' naturale per noi tutti accettare un ricordo positivo e incoraggiante su cosa siamo per attivarci. Il nostro compito non è puntualizzare gli errori passati, è incoraggiare e ispirare successi futuri. Parlare ai giovani discenti di che cosa siano capaci di fare insegna loro ad essere allenatori di sé stessi e a controllare il loro proprio destino. Allenare col metodo del "FeedForward" è per sua natura collaborativo. Gli atleti possono sentire che l'allenatore è dalla loro parte per aiutarli ad aver successo piuttosto che dire loro cosa sbagliano. Il FeedForward permette al vostro modo di allenare di realizzare una vera differenza per la vita dei vostri ragazzi e rende più divertente l'allenare.

**AI RAGAZZI NON INTERESSA SAPERE QUANTO VOI SAPETE, FINO A QUANDO NON REALIZZANO QUANTO TENETE A LORO -**

Dovete conoscere il più possibile i ragazzi con cui lavorate e alla fine del libro c'è una pagina di informazioni chiamata "Player Info Page " che potete stampare fronte-retro per ottenere le informazioni sui vostri giocatori più grandi.

**GRIDATE QUANDO RIESCONO, MAI QUANDO SBAGLIANO** - Una delle cose più sorprendenti nella mia esperienza di relatore nei corsi è vedere quante mani si alzano alla mia richiesta di quanti di loro ricordino una esperienza o anche un solo commento negativo da parte di un allenatore. Queste persone ricordano questi momenti penosi anche a mezzo secolo di distanza.... per il turbamento che produce un'esperienza negativa, rispetto a una positiva.

Dato che ricordiamo solamente le azioni, esaltatevi quando i giocatori compiono azioni positive e restate calmi quando sbagliano. Questa capacità di restare calmi aiuta molto i ragazzi ad essere sereni e che va bene commettere degli errori ...

### **LE ATTIVITA' DI RISCALDAMENTO NON RICHIEDONO LO STRETCHING**

Vi ricordate quante ore siete stati seduti, fino a quando non ha suonato la campana per l'intervallo. I ragazzi hanno mai avuto bisogno di correre o di fare stretching per usufruire al meglio di quella opportunità di essere attivi per 15 MINUTI ? Si sono mai lamentati di aver subito delle contratture? E' necessario riscaldare il corpo se è freddo, ma il gioco serve bene a questo scopo.

**INSEGNATE AD ATTACCARE CON AMBEDUE LE MANI** - Non lo dirò mai abbastanza! Dall'inizio i ragazzi hanno bisogno di esser capaci di attaccare una palla con entrambe le mani così che in aria sappiano fare aggiustamenti della postura e atterraggi sicuri. Avete mai visto un giocatore di football, calcio, tennis giocare solo con una mano? Insegnate loro ad usare la mano non dominante. Li farete diventare giocatori più completi.

**UTILIZZATE SOLTANTO SOPRANNOMI CHE SIANO DI EMPOWERMENT (INCORAGGIAMENTO)** - E' straordinario vedere cosa accade quando si danno ai ragazzi dei soprannomi che infondono incoraggiamento – si ergono all'altezza del nomignolo che gli avete dato. Troppo spesso i soprannomi vengono dati per errori commessi e la cosa migliore è darne uno positivo, non negativo.

### **RICORDATEVI DELLE FESTIVITA'**

E' importante per i ragazzi che vengano celebrate le festività anche in palestra. Con poca spesa potete decorare i vostri campi di allenamento per celebrare il "giorno del ringraziamento", il giorno di S. Patrizio, S. Valentino, ecc. Prendete dei fili lunghi circa 8m e tesseliteli nella rete. Prendete il cartoncino e le matite a cera e chiedete ai ragazzi di fare dei disegni per la palestra. Allo stesso modo, quando sapete del compleanno di un giocatore, celebratelo. Date al festeggiato 'il trono' in cui si può sedere nell'intervallo per bere, e anche un bicchiere speciale. Lasciatelo essere il primo e il leader dei giochi. Finite con una discussione in cui i componenti, disposti in cerchio, dicono qualcosa di positivo riguardo al bambino festeggiato.

### **BENVENUTI ALLA GIOSTRA**

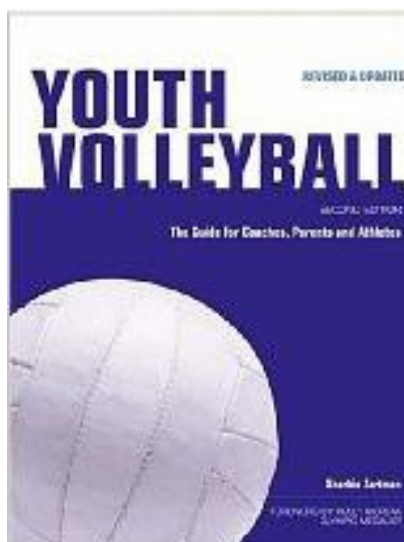
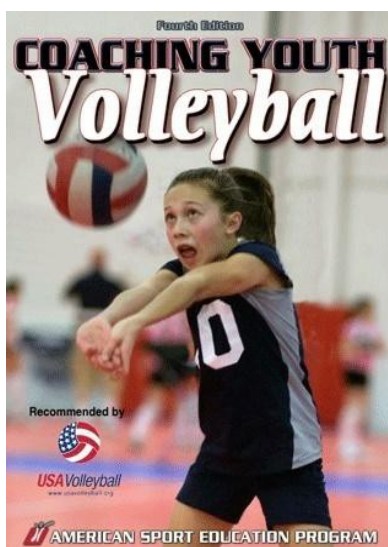
La pallavolo è un gioco MOLTO casuale e un gioco di squadra, per cui nessun individuo può vincere da solo. Questo significa anche che i giocatori e le squadre possono giocare bene e male, per un punto o molti punti di fila. Ho visto una squadra giovanile di under 13 ad un torneo di qualificazione olimpica vincere per 25-0, e poi contro la stessa squadra perdere 0-25. Ho visto campionati NCAA e partite di semi finale olimpica perse con una squadra che totalizzava 0 punti. Ci sono momenti di grande crisi e bisogna soltanto focalizzare su ciò che si può controllare – soltanto il prossimo punto – non sui punti passati, e nemmeno su quelli futuri. Questo è ciò che chiamiamo focalizzare su il "qui ed ora", e più giovani saranno i ragazzi che aiuterete a capire questo e meglio sarà. Focalizzate sulla prestazione più che sul risultato; premiate l'impegno e gli sforzi e vincerete più partite dove il punteggio invece conta. Joan Duda dall'Inghilterra ha studiato squadre che hanno vinto medaglie in Olimpiadi recenti e ha trovato che l'80% delle medaglie sono state vinte da squadre e allenatori che hanno focalizzato sul processo di miglioramento più che sulla conquista di una medaglia, in accordo con la "Positive Coach Alliance". I vostri ragazzi procederanno con andatura oscillante, con alti e bassi. Siate soddisfatti di questo, perché è un gioco e deve essere divertente.

### **DIECI COMANDAMENTI PER ALLENARE LE "GRASSROOTS" (LIVELLI DI PARTENZA, N.d.T.) & IL MINIVOLLEY**

1. Non siate mai l'ultimo allenatore di un ragazzo
2. Non dite non posso, non fare oppure proverò
3. Focalizzate sul potenziale, non sui limiti
4. Focalizzate sull'impegno e non sul risultato
5. La realtà è quello che è

6. Allenamento "random" (con la casualità del gioco, N.d.T.) produce un apprendimento superiore, come l'allenamento globale.
7. Momenti di negatività capitano
8. Pretendete, non umiliate mai
9. Usa sempre feedforward positivi, non usare mai feedback negativi
10. Suscitate passione, fiducia, rispetto, abilità, dedizione, .....dimostrandole.

Per ulteriori suggerimenti su come fare in modo che il minivolley diventi lo sport per voi più importante per tutta la vita, ci sono due libri che vale la pena aggiungere alla vostra biblioteca. *Coaching Youth Volleyball*, edito da Human Kinetics, ora alla sua quarta edizione – uscito nel 1993. *Youth Volleyball* di Sharkie e Pat Zartman è l'altro.



L'altra serie di risorse per principianti di pallavolo di ogni età, aggiornata al 2008, è la "*Special Olympics Coaching Guide*" e la "*Quick Start Guide for Volleyball*". Ambedue possono essere scaricate liberamente da <http://www.specialolympics.org/sports.aspx>, dove esistono anche guide per molti altri sport.



VOLLEYBALL COACHING GUIDE



Special Olympics Coaching Quick Start Guide  
**VOLLEYBALL**



## Materiali olimpici U.S. per insegnanti e allenatori

[http://sports.specialolympics.org/specialo.org/Special\\_/English/Coach/Coaching/Volleyba/default.htm](http://sports.specialolympics.org/specialo.org/Special_/English/Coach/Coaching/Volleyba/default.htm)

Per i numeri arretrati della rivista *Olympic Coach* andate a: <http://www.teamusa.org/About-the-USOC/Sport-Performance/Coaching-Education/Coach-E-Magazine.aspx>

Per concludere, **condividete le vostre idee e i vostri segreti per contribuire a far crescere il gioco per tutti i ragazzi**. Come vedrete di seguito, ci sono molte altre idee di valore, sebbene non siano nella nostra lista delle prime 10. **Tutto cambia**, per cui prendetevi un po' di tempo per leggere tutte le nuove idee in questo libro sul minivolley perché molte vi aiuteranno in TUTTI i livelli di gioco.

Potete scaricare dozzine di articoli per giocatori, come "It's Not Where You Are, It's Who You Are," ("Non conta dove sei, ma chi sei") "Am I Too Short to Play Volleyball?" (Sono troppo basso/a per giocare a pallavolo?) "How Do I Spike Harder?," ("Come si fa a schiacciare con maggior potenza?"), così come consigli per ciascuna abilità oltre a molto altro sul sito USA VOLLEYBALL. Cliccate su "GRASSROOTS".

Vorrei consigliarvi caldamente di includere il concetto di "Olimpismo" nei vostri allenamenti. Per citare la Carta Olimpica, "l'Olimpismo" è una filosofia di vita, esaltante e che associa in un unicum equilibrato le qualità del corpo, della volontà e della mente. Mescolare lo sport con la cultura e l'apprendimento, "l'Olimpismo" si prefigge di creare uno stile di vita che si basa sulla gioia nello sforzo, sul valore educativo del buon esempio e del rispetto dei principi etici fondamentali universali". Cogliete l'opportunità offerta dalle risorse che la Commissione Olimpica Internazionale mette a disposizione a titolo gratuito per gli educatori visitando il sito [http://www.olympic.org/uk/passion/studies/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/passion/studies/index_uk.asp) e la campagna chiamata "Best of Us" che mette a conoscenza i valori olimpici chiave di eccellenza, amicizia e rispetto il pubblico giovanile globale.



Imparare di più con i corsi IMPACT e CAP – Questo libro contiene una grande quantità di informazioni per aiutarvi ad iniziare con la pallavolo di livello giovanile. Il passo successivo la pallavolo delle scuole superiori e del livello Junior olimpico, e la federazione USAV dispone di corsi online molto validi per ambedue e anche corsi a cui partecipare di persona per aiutarvi nei vostri passi successivi. CAP significa Programma di accreditamento per allenatori e IMPACT sta per Aumento della Padronanza e della Applicazione Professionale della Teoria dell'Allenamento.

Selezionare il pulsante "resources", quindi "education" e potrete vedere i corsi online IMPACT Webinar (cinque ore di corso), corsi CAP specifici di pallavolo online delle National Federation of State High School Associations, e corsi CAP a cui partecipare di persona offerti in tutta la nazione. Potete prendere le idee imparate in questo libro sul minivolley per affrontare il livello successivo di allenatore, ed essere certificati dal National Governing Body of the sport riconosciuto da Comitato Olimpico degli Stati Uniti - USA Volleyball.

## Capitolo 5: MiniVolley “Libro delle regole”

Usa Volleyball ha un libro di regole aggiornato annualmente che si chiama Regolamento delle Competizioni Nazionali, che segue le regole della Federazione Internazionale della Pallavolo (FIVB). L'insieme delle regole di questa pubblicazione è costruita per semplificare il Regolamento delle Competizioni Nazionali per il gioco dei bambini dai tre agli undici anni, che dovrebbe essere giocato con meno di sei persone per gara.

### LE SQUADRE

Le squadre possono essere composte di due, tre o quattro giocatori per parte. Possono essere maschili o femminili o misti in qualsiasi percentuale. Questo è un gioco senza contatti tra persone. Queste regole possono essere usate anche per giocare *uno contro uno*, con ciascun giocatore in grado di colpire la palla da una a tre volte di fila prima di giocarla al di là della rete.

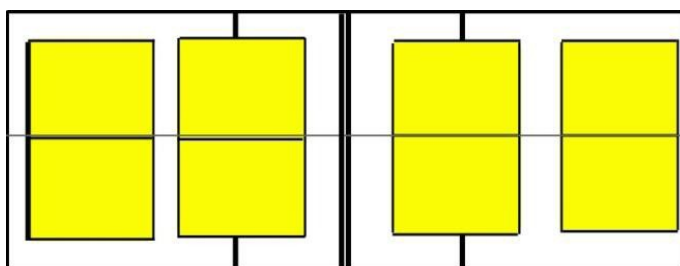
Lo Spirito della Regola: *le sostituzioni sono illimitate, e spesso dovrebbero essere effettuate con la 'rotazione', per cui i giocatori fanno a turno a giocare e ad aspettare con una scansione coerente, anche quando la palla è in gioco, ruotando le posizioni da fuori campo a dentro il campo ogni volta che la palla va al di là della rete.*

Una squadra può giocare con un giocatore in meno rispetto alla dimensione di squadra prevista dal programma. Le squadre statunitensi giocano molte partite a due, a tre e a quattro, con numeri disuguali per permettere ai giocatori di toccare più palle per azione, per coprire un'area maggiore all'interno del campo e per imparare più velocemente che non nel sei contro sei.

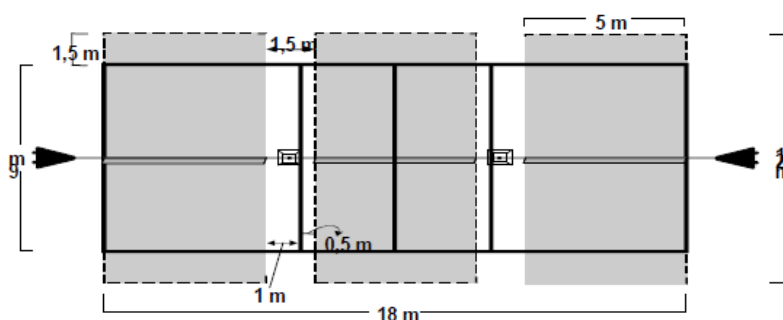
### OPZIONI NELL'AREA DI GIOCO

I campi da gioco devono essere adatti al campionato e più piccoli rispetto ai campi da gioco per adulti. Le opzioni più comuni sono:

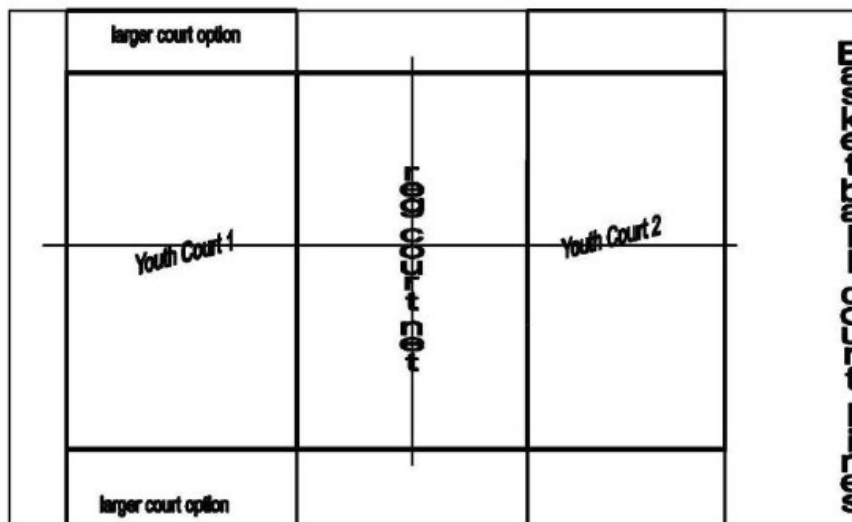
- Due campi da ragazzi con una rete regolare da campo di gioco per adulti – 4 m ciascuna con una zona cuscinetto di 2 m tra le linee di banda contrassegnando la zona della rete con antenne, nastro adesivo, cilindri di gommapiuma ecc. La *profondità* del campo da gioco può variare da 4 m. a 4,5 fino a 6 m. e per i ragazzi più grandi 9 m. E' importante avere una zona cuscinetto di 2 m e non usare una linea condivisa (con i campi di 5 m di larghezza senza zona cuscinetto) per motivi di sicurezza.
- QUATTRO campi da gioco per ragazzi con due reti da adulti collegate – anche qui di 4 m. di larghezza e la profondità di campo di 4,5 (dimensione del campo di gioco degli adulti) o di 6 m. (un normale campo di basket).



- TRE campi di gioco su un campo regolare usando due reti legate insieme



- d. QUALSIASI campo da racquetball, installando reti da “wallyball”. Nessuna rincorsa della palla, grande fragore quando i ragazzi attaccano – la dimensione dell’area di gioco è ideale per i ragazzi e per il Sitting volleyball, l’opzione sportiva paraolimpica da sperimentare o utilizzare.
- e. QUALSIASI campo da tennis! Lasciate la rete come divisorio, mettete delle corde o reti lungo il centro del campo di gioco (attaccatevi alla recinzione, disegnate le linee con il gesso). Queste sono aree ideali per allenarsi e sono disponibili in qualsiasi centro abitato.
- f. DUE campi da gioco per ragazzi su due reti per adulti collegate di 6 m. di larghezza (linea di fine campo adulti fino alla linea dei 3 m. adulti) e 4,5 o 6 m. di profondità come al punto B.



### OPZIONI RISPETTO ALLE SUPERFICI DI GIOCO

Il manuale delle regole nota che la superficie di gioco deve essere piatta, orizzontale ed uniforme. In tutto il mondo, i giochi dei ragazzi sono fatti nelle strade delle città, su superfici di cemento armato (campi da tennis possono essere trasformati in bellissimi campi da gioco per ragazzi), campi d'erba, campi con parquet e su sabbia di mare o di fiume. L'importante è che il campo di gioco sia lo stesso per ambedue le squadre, che si giochi! Una zona cuscinetto di 2 m. deve essere prevista su tutti i lati quando si modificano le superfici o le pareti.

Lo spirito della regola: *le linee sono consigliate ma non obbligatorie nella pallavolo giovanile. Contrassegnare soltanto gli angoli permette ai bambini di determinare, attraverso il consenso, se la palla era dentro o fuori, insieme al concetto importante del “rifare”.*

### RETI E PALLONI

Quando possibile, è necessario utilizzare la rete affinché i giocatori possano imparare a giocare a rete. Per fare molte reti senza spendere tanti soldi, si può utilizzare una corda per tutti i livelli del gioco giovanile. Il pallone ufficiale per i ragazzi sotto i dodici anni è la versione ‘leggera’ del pallone per adulti. Questi palloni da volley della stessa dimensione di quelli per adulti, ma costruiti con materiali più leggeri per cui sono più adatti per i ragazzi perché permettono un più facile contatto con la palla. L'altezza della rete per il gioco giovanile può variare dai 5-6 piedi per i ragazzi più giovani, ai 7 piedi per i dodicenni e gli under-dodici. Un campo/rete da badminton, senza estensori per giocatori giovani e con estensori per i più grandi, è un'alternativa ideale al campo da gioco.

**LO SPIRITO DELLA REGOLA:** *Quando si costruiscono due campi di gioco giovanili su una rete da adulti (reti da palestra o portatili da esterno) mettere un'antenna o un contrassegno nella parte superiore della rete per rendere visibile il bordo del campo. Se non si contrassegna questa zona, il palo rimane esterno ai limiti contrassegnati da una parte del campo mentre la linea sotto la rete è l'altro contrassegno. Riguardo ai palloni, quelli da beach, da esterno, palle più pesanti, palloni “andanti” o anche “balloons”(palloncini) o “balloon balls” ( palloni molto leggeri) sono buone alternative dato che alcuni di questi palloni si muovono*



con maggior lentezza e non sono influenzati dal vento se utilizzati indoor. Ambedue le squadre in gioco usano lo stesso tipo di pallone e il gioco rimane equo.

## UNIFORMI

Devono essere identiche, pantaloncini e magliette e devono essere numerate da 1 a 99.

Spirito della Regola: *Per i programmi giovanili, se da una parte è importante sembrare una squadra, non è obbligatorio avere gli stessi pantaloncini e maglietta. Permetterebbe una chiara identificazione della squadra anche se non è obbligatorio. Non si possono tenere gioielli se non per congegni medicali o monili religiosi.*

## L'ALLENATORE

Chiama i time out e le sostituzioni e determina la formazione.

Spirito della regola: il gioco insegna il gioco per cui una squadra non deve necessariamente avere un allenatore per giocare. Ciò che si insegna, si impara; per cui noi incoraggiamo giocatori più grandi (10 - 12 anni) a impegnare un po' del proprio tempo con i giocatori più giovani. E' necessario soltanto che ci sia la supervisione di un adulto per l'area di gioco.

## RISCALDAMENTO

E' opzionale nel gioco giovanile. Se lo spazio a vostra disposizione vi permette di fare il riscaldamento al sicuro mentre altre squadre stanno giocando, poi si può semplicemente entrare in campo e cominciare a giocare una volta che sia stato determinato il primo giocatore in battuta. Le squadre in riscaldamento dovrebbero avere lo stesso spazio temporale delle altre. Durante questo tempo, si determina il servizio o la scelta del campo con il testa o croce, il pari o dispari o con un gioco di mano. La squadra che parte può scegliere di andare per prima in battuta o può scegliere uno dei due lati del campo da gioco e l'altra squadra sceglie l'altra opzione. Il riscaldamento può essere condiviso sullo stesso campo, o una squadra può fare il riscaldamento (schiacciata, battuta) per un breve lasso di tempo, due a quattro minuti, mentre l'altra squadra è fuori dal campo di gioco.

Spirito della regola: *Quando si fa il riscaldamento all'esterno, ciascuna squadra aiuta l'altra nel fermare le schiacciate e/o i servizi così nessuno deve rincorrere la palla per metri lungo i campi o la spiaggia. Il modo migliore per fare riscaldamento è quello di fare in modo che le squadre ricevano, alzino e schiaccino alternandosi dopo un paio di minuti in modo che tutti possano colpire da sinistra e da destra, che è la parte sotto-sviluppata del campo da gioco.*

## IL GIOCO

Per fare punto - In sostanza ci sono tre modi di fare punto: 1) gli avversari fanno un errore; 2) gli avversari ricevono una penalità; 3) la squadra fa cadere la palla nel campo avversario. Se un errore avviene simultaneamente si chiede un replay, altrimenti il primo fallo effettuato da una squadra è quello chiamato, e gli errori successivi, a meno che non siano in violazione di condotta, non hanno importanza.

Spirito della regola: *fare punto in modo cooperativo o di transizione è anche un'alternativa che permette un maggior numero di azioni. Nel punteggio cooperativo, la palla è l'avversario e ambedue le squadre lavorano insieme per ottenere il punteggio più alto possibile, contando come un punto ogni un attraversamento della rete da parte della palla dopo ter contatti . Un punto transazionale si ottiene soltanto dopo che le due squadre abbiano giocato un numero predeterminato di azioni oltre rete ( come nella determinazione del servizio a Ping Pong) prima che un punto possa essere attribuito a una delle due squadre.*

## PER VINCERE UN SET

In tutto il mondo i set si giocano fino a 25 punti con la squadra vincente in vantaggio di almeno due punti.

Spirito della Regola: *Ai ragazzi piace giocare contro più squadre, con partite più brevi, rispetto a giocare contro una sola squadra per un tempo lungo. Si può giocare fino a un numero di punti inferiori a 25, o cominciare ogni partita sopra lo zero (per esempio da 10 -10 fino a 25).*

## PER VINCERE UNA PARTITA

Una partita può essere un set o al meglio di due set su tre, col terzo set decisivo che, se necessario, può essere giocato a 15.

Spirito della regola: *quando una partita finisce prima del tempo previsto, si può lasciare che i ragazzi giochino fino all'inizio della partita successiva.*

## FALLI DI ROTAZIONE E DI POSIZIONE

Nel momento della battuta, tutti i giocatori devono essere sul campo di gioco o dentro le linee e non fuori dal campo. Le rotazioni di servizio vengono fatte in senso orario. Un giocatore non può toccare nessuna parte del campo avversario eccetto che con uno o due piedi. Dato che in molti campi da gioco non esiste una linea di mezzo, è errato continuare a insegnare ai giocatori a osservare le distanze dal campo avversario assicurandosi che i piedi dei giocatori siano parzialmente posti dalla propria parte del campo. Si può, in modo non intenzionale, toccare i pali della rete o i tiranti.

Spirito della regola: *si raccomanda fortemente che sia previsto lo stesso tempo di gioco, anziché avere chi comincia e chi sostituisce. Fare la rotazione con i giocatori titolari in modo che essi vadano in battuta e/o in prima linea, purché ciascun giocatore circoli allo stesso modo nella rotazione (non in relazione al numero delle battute o dei falli), è la cosa migliore.*

NOTA: *In Nord Europa, il minivolley si gioca con la "regola della circolazione" che significa che ogni volta che la palla supera la rete, la squadra che l'ha inviata fa la rotazione con anche una o due riserve. Questa alternativa è fortemente consigliata a periodi per interrompere la specializzazione dei giocatori e promuovere l'apprendimento che risulta dall'allenamento "random" (cioè introducendo la casualità).*

## CONDIZIONE DI GIOCO

### Palla dentro

La palla tocca la superficie del campo di gioco, comprese le linee del campo.

Spirito della regola: *Se la palla rimbalza sulla linea, è valida.*

### Palla fuori

La palla è completamente fuori dal campo di gioco; tocca un oggetto o una persona esterna al gioco (più di due metri di distanza dalle linee del campo); la palla passa sotto rete; la palla tocca le linee di supporto, le antenne, il palo o la rete all'esterno delle antenne.

Spirito della regola: *La palla può toccare il soffitto e il gioco continua, a meno che la palla non venga deviata da una metà campo all'altra.*

## GIOCARE LA PALLA

La palla non può essere accompagnata o lanciata. Non si può fare il doppio tocco, eccetto che nel primo tocco dei tre possibili. Doppi tocchi non intenzionali (per esempio sul braccio o sulla testa) sono ammessi. La palla deve essere lanciata oltre la rete con un massimo di tre tocchi. La palla può toccare QUALSIASI parte del corpo di un giocatore compresi i piedi.

Spirito della regola: *Lasciateli giocare – considerate fallo gli errori evidenti e lasciateli imparare. Concentratevi sulla prestazione anziché sul contatto o sul gioco. Le azioni lunghe sono divertenti, visto che stiamo giocando a VOLLEYball. Colpire la palla dopo uno o due contatti è ammesso; in ogni modo una squadra buona lavora per riuscire a fare tutti e tre i tocchi – ricevere, alzare, attaccare, o buona ricezione, buona alzata e addio!*

## FALLI DI TOCCO DI PALLA

Più di quattro tocchi. Sollevamento – trasporto – lancio a due mani della palla.

Spirito della regola: *Dato che secondo le leggi della fisica il pallone arriva a una condizione di breve arresto prima di rimbalzare nuovamente, la definizione di “visibile arresto” ha il valore di un giudizio. Si dia ai ragazzi sufficiente spazio per imparare a giocare e si facciano continuare le azioni chiamando falli soltanto il trasporto impudente della palla.*

## GIOCO A RETE

I giocatori non devono toccare la rete a meno che la palla non spinga la rete verso loro stessi. La palla può toccare la rete e continuare dall'altra parte in qualsiasi momento, purché passi pienamente tra le due antenne.

Spirito della regola: *l'infortunio più frequente nella pallavolo si verifica durante collisioni/contatti proprio a rete. Fate in modo di insegnare ai vostri giocatori più aggressivi di saltare più indietro rispetto alla rete, cercando di starne a debita distanza.*

## ABILITA' SPECIFICHE

### IL SERVIZIO (Battuta)

Il servizio può essere effettuato con lancio in alto della palla, con azione di battuta in salto, battuta da sotto, battuta a bilanciere. I giocatori giovani possono lanciare la palla con la mano, ma dovrebbero costruire nel tempo la capacità di lancio basso e regolare. Un giocatore giovane ha due opportunità di andare in battuta, lasciando che la palla cada a terra (senza afferrarla) se il primo lancio non è buono. La battuta può essere effettuata in qualsiasi punto a partire dalla linea di fondo campo fino a 5 m indietro se lo spazio lo permette. Il giocatore in battuta deve lanciare la palla prima di posare il piede sulla linea di fondo campo o all'interno dell'area di gioco (chi batte in salto deve battere prima di posare i piedi in campo). Non si può calciare la palla in battuta.

Spirito della regola: *Da che alcuni battitori dominano il gioco anche al livello giovanile, è permesso di limitare ciascun battitore fino ad un massimo di cinque servizi prima di fare la rotazione con un nuovo battitore della stessa squadra. Parimenti, è permesso spostare la linea del servizio in posizione più interna all'area di gioco per permettere ai giocatori più giovani o più deboli di effettuare il servizio mandando la palla oltre la rete. Se la linea di fondo campo dovesse essere meno di 2m dal muro di fondo, i giocatori possono calpestare l'area dei 2 m dal muro. Si può gridare al fallo se il giocatore ne trae palese vantaggio. Errore buono: oltre la rete e fuori.....Errore cattivo: in la rete.*

### RICEZIONE/DIFESA

Si applicano le regole per il tocco di palla; è sufficiente ricordarsi che la ricezione della prima palla può essere fatta in palleggio, come un'alzata (con le due mani sopra la testa) o con un bagher. La palla può rimbalzare su qualsiasi superficie del corpo, per cui direzionare la palla come nel calcio, oppure calciare la palla in alto è permesso. La palla può essere toccata sia con una che con due mani.

Spirito della regola: *Vogliamo incoraggiare il gioco attivo e lo sforzo. Errori buoni? Giocare la palla in alto e/o al centro dell'area di gioco. Errori cattivi? Giocare la palla oltre la rete o con traiettoria molto bassa.*

## ALZATA

Questo è il secondo tocco della squadra, che più frequentemente piazza la palla per la schiacciata usando due mani. La palla alzata non deve necessariamente andare nella direzione opposta al giocatore ma la palla può essere alzata anche dietro all'alzatore, l'alzata all'indietro. Questo secondo tocco è senz'altro ammesso anche se effettuato con il bagher o con azione di difesa. Lo scopo principale è quello di rendere la palla schiacciabile.

*Spirito della regola: Questo è il tocco, quando si alza con ambedue le mani, che i giocatori possono trasportare/lanciare. Concedete libertà ai giocatori nella fase in cui iniziano ad alzare. Errori buoni? Palla troppo alta, troppo lontana da rete, troppo interna alla propria metà campo. Errore cattivo? Palla troppo bassa, troppo vicina alla rete, troppo lontana dall'area di gioco.*

## ATTACCO

Questo è l'atto di dirigere la palla verso la squadra avversaria. Un giocatore può saltare e schiacciare o effettuare un pallonetto, palleggiarla oltre la rete, effettuare un bagher direzionato oltre la rete, ecc. Il pallonetto (con una o due mani) non può essere preso o lanciato oltre la rete. Qualunque giocatore, dai due ai quattro in una squadra giovanile, può saltare e attaccare la palla da sopra la rete.

*Spirito della regola: Spingere gli attaccanti a iniziare ad attaccare lontano da rete, a correre, saltare e a oscillare le braccia. Errori buoni? Sopra la rete ma fuori. Errori cattivi? Nella rete.*

## MURO

Una palla murata vale un tocco, ma non conta come uno dei tre tocchi della squadra e può così essere giocato da un giocatore che effettua il muro. Una squadra non può murare il servizio o una palla che sia completamente dall'altra parte della rete, (la palla deve arrivare vicino all'altra metà campo a meno che una parte della palla ci sia già o che la squadra avversaria lanci la palla nel vostro muro).

*Spirito della regola: Il muro è uno dei modi per andare in vantaggio con il punteggio (muro punto). In ogni caso, a meno che la rete non sia abbastanza bassa da permettere al giocatore di estendere le mani completamente al di sopra della rete durante l'azione di muro, è meglio non effettuare il muro e insegnare al giocatore/giocatori a leggere e giocare in difesa. Molti attacchi al livello giovanile non meritano di essere murati, ma al massimo l'attacco necessita soltanto di un muro con un solo giocatore, che copra la diagonale. Le regole ufficiali permettono il doppio muro ma è fortemente sconsigliato. Errore buono: non toccare la palla. Errore cattivo? Toccare la rete o murare fuori dal campo di gioco.*

## INFORTUNI

E' necessario fermare subito il gioco e occuparsi del giocatore infortunato. Si chiede una ripetizione dell'azione.

*Spirito della regola: La pallavolo è un gioco sicuro, senza contatto fisico tra giocatori. Nondimeno si possono verificare distorsioni alla caviglia, compressione delle dita. Se la squadra dovesse diminuire di numero a causa di infortunio o di assenza, va bene lasciare che la squadra a corto di giocatori continui a giocare.*

## ARBITRO

Sta in piedi vicino al palo di rete e dirige la partita dall'inizio alla fine e le cui decisioni sono definitive. L'arbitro fischia prima di ogni battuta. Gli arbitri segnalano i falli di mano, la palla dentro o fuori dall'area di gioco e altre decisioni di merito. Si consiglia che i bambini imparino ad arbitrare quando non sono in partita, con qualche tipo di direzione da parte di adulti o di insegnamento all'inizio dell'esperienze di arbitraggio da parte dei ragazzi. Se un arbitro sbaglia a fischiare, l'azione fischiata viene ripetuta.

*Spirito della regola: la presenza dell'arbitro non è obbligatoria purché ciascuna squadra si impegni a dichiarare i propri falli, inclusi i falli di rete. Dove non ci sia l'arbitro, è importante accordarsi velocemente sulla ripetizione di azioni così da riprendere a giocare. in modo che il gioco possa continuare. I giocatori non devono mai toccare la rete quando non è presente un arbitro (un giocatore può toccare la rete dopo che la palla rimbalza da terra se è presente l'arbitro).*

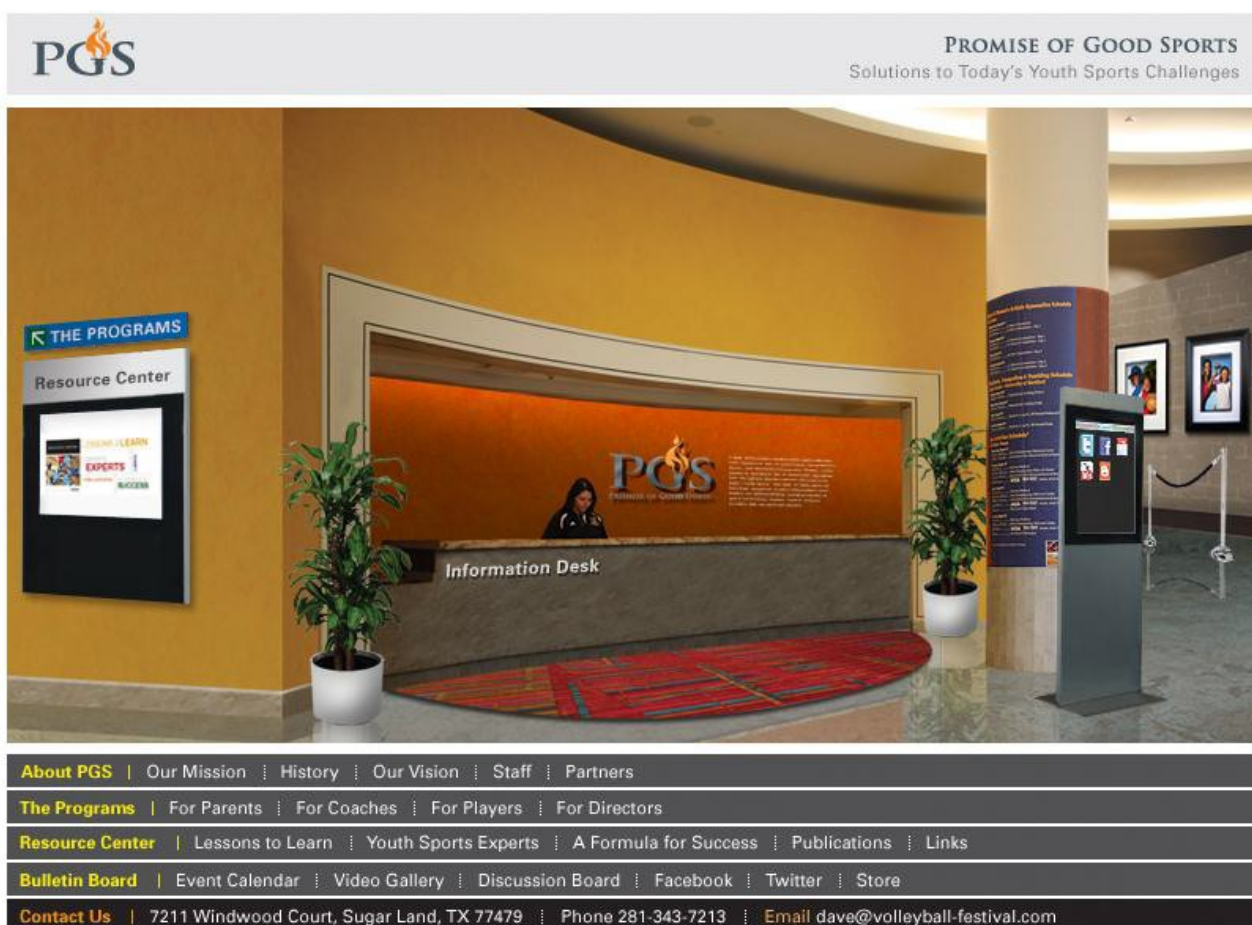
## COMPORAMENTO DEI GENITORI

Prima i bambini, poi la vittoria. Lodateli in pubblico, criticateli in privato. Siate i genitori più incoraggianti che conoscete.

Spirito della regola: *Se avete dei problemi con i genitori, vi consigliamo due organizzazioni a cui potete chiedere aiuto :*



"<http://www.positivecoach.org>" e a Promise of Good Sports su [www.promiseofgoodsports.org](http://www.promiseofgoodsports.org) che hanno molto materiale per i genitori e anche di programmazione.



Promise for Good Sports

19855 Southwest Freeway, Suite 200

Sugar Land, TX 77479

Phone 281-207-1070

Fax 281-207-1071

## PROGETTI PER FARLI CONTINUARE A GIOCARE

Questa è una richiesta a tutti gli educatori e a tutti i club di pallavolo giovanile da parte dell' USA Volleyball di contribuire a dare ai ragazzi l'occasione di fare della pallavolo il loro sport. E' uno sport che ha bisogno di più di qualche giorno per poter capire come funziona. Tuttavia, nei programmi scolastici, dove le elementari diventano una sola scuola media che poi convergono nelle superiori, dozzine e anche centinaia di ragazzi perdono l'occasione di giocare a pallavolo al livello scolastico.

A Colorado Springs, il distretto scolastico più grande ha lavorato con USAV per creare un posto nel programma scolastico per quei giocatori che erano stati scartati in passato. Le scuole avevano ancora le squadre di 8° e 7° grado, ma crearono anche squadre Lunedì, martedì, mercoledì e giovedì. Le squadre di 8° e 7° grado si allenavano lunedì e martedì e le altre quattro squadre (e meno se si trattava di un piccolo Junior High), si allenavano con l'allenatore della squadra del 7° grado che seguiva ambedue le squadre, un allenamento alla settimana per le altre quattro squadre. Alcune scuole hanno tre campi, e /o un allenatore che aiuta in particolare le squadre che si allenano una volta.

Le squadre che si allenano un giorno a settimana giocheranno contro altre squadre dello stesso giorno e livello, e giocheranno scuola contro scuola il venerdì o il sabato, con l'aiuto dei genitori, durante le 10-12 settimane della stagione pallavolistica. Ad una scuola superiore, metà della squadra matricola selezionata veniva dalle squadre che si allenano un giorno a settimana, ragazzi che in passato altrimenti sarebbero stati esclusi.

In modo collegato, I Club del JOV e i comitati regionali di USAV hanno contribuito a raggiungere la filiera. Essi organizzano:

1. Festa delle elementari, un giorno intero di tornei su piccoli campi con squadre di 3-4 persone, su campi più piccoli in modo che le scuole possano giocare contro altre.
2. Festa del distretto, dove le squadre di educazione fisica dalle elementari e le classi Junior High competono all'interno dello stesso più vasto distretto scolastico.
3. Campionati di stato o cittadini per Junior High, dove le zone che non hanno squadre scolastiche, invitano ogni scuola dello stato a inviare una squadra di educazione fisica "All- Star" ( che spesso si allena due tre volte alla settimana in vista dei campionati)
4. Lega degli allenatori di club JOV, già citati, dove le squadre junior allenano quelle di minivolley sui loro campi di allenamento per un'ora come parte delle loro due ore di allenamento, e aiutano ad allenare quelle mini squadre nelle partite di fine settimana.

## GIOCATORI DELLE PAROLIMPICHE, LE SORDOLIMPICHE E LE OLIMPICHE SPECIALI

Un giocatore con un'ingessatura rigida non ha il permesso di giocare a pallavolo, anche se imbottita. E' ammessa soltanto la piccola assicella per le dita. Siate dei talent-scouts per le nostre squadre USA con questi giovani giocatori. La pallavolo è giocata sia nella modalità "unificata" che in quella standard per le Olimpiadi Speciali. Un intero programma e un manuale di allenamento per questi atleti è disponibile (andare a [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)). Atleti che hanno un udito danneggiato dovrebbero prendere in considerazione la possibilità di provare ad entrare nella squadra nazionale per sordi (uomini e donne), che partecipano ogni quattro anni alle Olimpiadi per sordi in tutto il mondo (<http://www.usdeafsports.org>).

Infine, quegli atleti disabili che hanno perso un arto dovrebbero provare il programma della nazionale USA di Sitting Volleyball e Standing (eretti) Volleyball., con le squadre di Sitting che si allenano tutto l'anno all'università "Central Oklahoma".

Borse di studio sono disponibili per giocatori a livello del college, e le squadre giocano sia nei campionati mondiali, nel 2006, 2010, ecc. che nelle Paraolimpiadi, che si tengono due settimane dopo le Olimpiadi nella stessa città ([www.usparalympics.org](http://www.usparalympics.org)). La squadra USA vinse la medaglia di bronzo ad Atene e d'argento a Pechino, e una delle migliori giocatrici in Cina fu una quindicenne! La WOVD – l'Organizzazione Mondiale di Pallavolo per Disabili – si è fatta carico del programma. Visitate il loro sito e le loro pagine Facebook, [www.wovd.info](http://www.wovd.info) per saperne di più sulle gare internazionali. Se siete interessati ad iniziare un programma per Sitting Volleyball qui in USA, basta mandare una email a [info@usav.org](mailto:info@usav.org) inserendo il vostro indirizzo email così vi spediremo gratuitamente il CD con il programma di sviluppo del WOVD. Ci sono molti filmati di Sitting Volleyball, posters di Sitting Volleyball, articoli, storia e materiale del corso allenatori WOVD livello 1, tutto insieme!



## Capitolo 6: Attrezzatura accessibile

Presentiamo una lista di materiali che usiamo nel programma USA di pallavolo per sviluppare una gran varietà di abilità motorie e la consapevolezza nei bambini. La maggior parte di questi oggetti sono gratuiti o poco costosi, e questo manuale è per le nazioni NORECA, con particolare attenzione gli USA. Non troverete la scelta tra costosi scooter o oggetti di alta tecnologia. Per i programmi JOV, potete ordinare materiale per insegnanti di educazione fisica su [www.sportime.com](http://www.sportime.com). I migliori in rete oppure ce ne sono altri che offrono equipaggiamenti sportivi. Normalmente i ripostigli utilizzati dagli insegnanti di educazione fisica contengono oggetti validi, e se la vostra scuola fa attività all'esterno, molte altre attrezzature divertenti possono essere prese in prestito.

La lista che presentiamo è il risultato di decenni di creazione di attività motorie divertenti con focalizzazione sul volley, per bambini delle elementari. Grazie alle mamme e grazie, gracias, e molto ancora alle migliaia di allenatori e insegnanti con cui ho avuto la fortuna di lavorare in giro per il mondo, per le vostre idee creative e giocose.

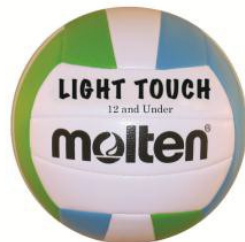
Se avete altre attività a basso costo che sono divertenti per i vostri giocatori, fatecele conoscere a [mvp@usav.org](mailto:mvp@usav.org).

Si può utilizzare la musica per iniziare e fermare i movimenti. Potete far camminare i ragazzi all'indietro, in ginocchio, saltare e stare sdraiati ecc. I confini possono essere fatti con corde e coni; ricordate che le linee possono essere anche un po' astratte per i bambini piccoli. Approfittate dell'opzione 'Follow the leader' e se siete bravi a giocare a Simone Dice utilizzatelo. Tutte queste attività sono centrate sul bambino per sviluppare la sua motricità e l'abilità di controllare gli oggetti.

**Palle da Volleyball-** Le Molten First Touch® sono la miglior scelta per i ragazzi dai 3 a 9 anni da usare in palestra. Sono in versione da 70, 140 e 210 gr. e costano 10\$ l'una se acquistate in quantità di sei o più. La palla da 70 gr è eccezionale per far giocare i più piccoli "indoor" in casa. Compratene in quantità per i vostri nipotini. La palla da 140 gr è la miglior scelta per tutti i livelli scolastici. Quella da 210 gr è solo 20 gr più leggera di quella leggera "Lite Ball", qui sotto, che dura di più, per cui potete scegliere a seconda dei prezzi. Tutte i palloni First Touch hanno una camera d'aria e hanno vari pesi e sono ricoperte di tela.



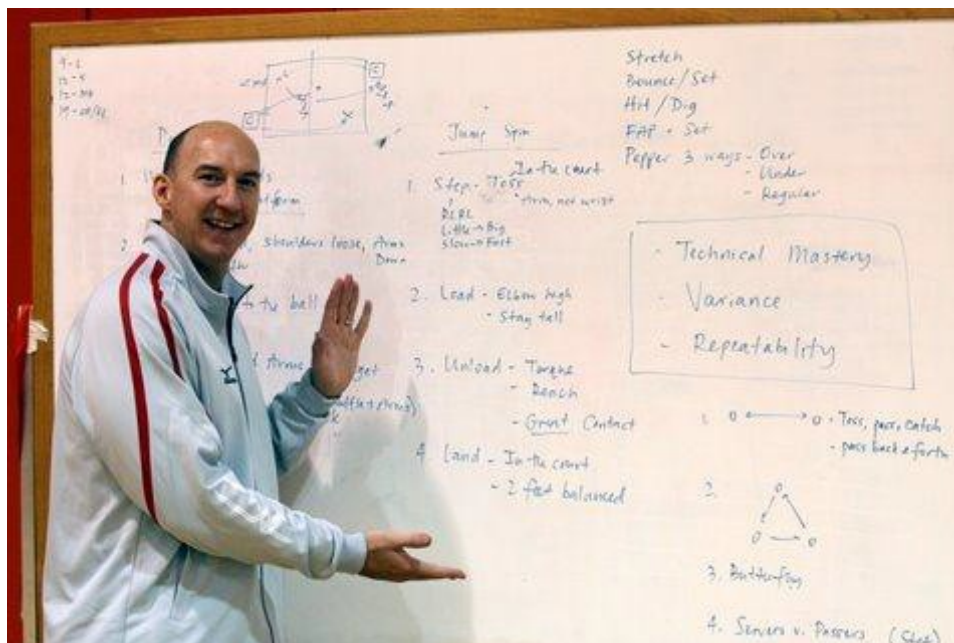
Molten® VB U12, la palla ufficiale USA e USYVL per U12, è la migliore per allenare bambini di 10-12 anni ed è quella che dura di più. Pesa 210 gr ed ha una copertura sintetica, mentre la nuova "Light Touch" è una palla che potete regalare ad ogni giocatore più grande dato che costano anch'esse molto poco.



**Balloons** – Sono le palle ideali per i bambini più piccoli che iniziare a giocare, visto che impiegano così tanto tempo a cadere a terra. Di fatto sono palloncini rotondi gonfiati ad elio da 12 pollici e si trovano nei negozi di oggetti per le feste o in tutti i grandi magazzini degli USA. In appendice trovate le istruzioni per costruire una palla per giocare in casa.

**Fischio** – Fa parte del gioco, e vi preserva la voce quando avete bisogno di formare gruppi più grandi.

**Lavagna Bianca** – Usata per tenere il punteggio di “l’impiccato” o “filetto” e per scrivere altri messaggi o liste di attività giornaliere. Gli insegnanti bravi hanno una lavagna e la usano. Anche gli allenatori ne hanno bisogno, anche se si usano i Post-it sul muro, oppure un cavalletto con grandi fogli di carta. Ecco un’immagine dell’allenatore Hugh McCutcheon, medaglia d’oro, col suo strumento preferito per insegnare.



**Sacchi a rete colorata da lavanderia** – risparmiate denaro e avete un modo facile di trasportare i vostri palloni e altro equipaggiamento da un posto all’altro.

**Palle di gomma**- Come quelle che vedete nelle mesticherie o nei grandi magazzini, in genere a 1-2 \$, gonfiati in modo permanente, di plastica super leggera con ogni tipo personaggi dei cartoon e disegni da scegliere.

**Allenare l’equilibrio**- Usate semplicemente palloni sgonfi, da basket, da calcio, da volley che vanno bene per far stare in piedi i bambini con ambedue i piedi e poi su una gamba sola sulla superficie irregolare che prendono i palloni.

**Costruite una palla** – In Africa, i bambini fanno una palla con le foglie delle banane, legate a formare una palla con della corda stretta a rete.



**Pneumatici usati** – E’ sufficiente averne uno o due sul campo da gioco da usare per l’equilibrio e movimento o altri esercizi con sfide che realizzerete.

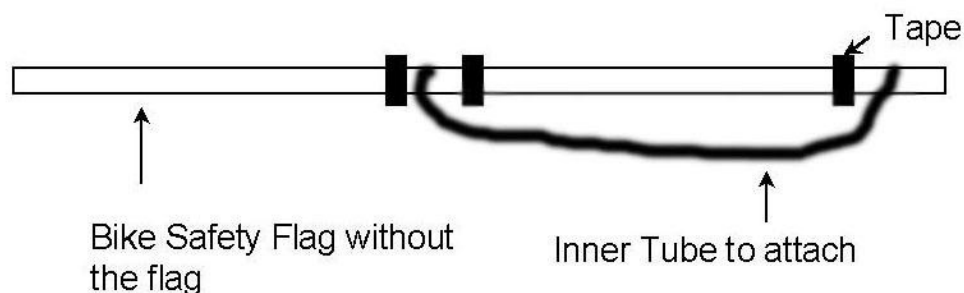
**Lenzuola e coperte** – Questi sono target più grandi e piatti per gli esercizi di lanci e battute, che possono essere piegati e resi più piccoli man mano che l’abilità e l’età dei ragazzi cresce. Possono anche essere usate per un gioco divertente quale è il “blanket volleyball” dove da quattro a sei ragazzi tengono i bordi della coperta e imparano a correre insieme per prendere una palla leggera, o qualche altro oggetto sicuro, che voli e che insieme gettano in aria oltre la rete/corda/superficie verso gli avversari o compagni di squadra. Di nuovo, in questa attività si usa il punteggio cooperativo per iniziare a insegnare l’abilità mentre il punteggio di tipo competitivo viene utilizzato man mano che i ragazzi maturano. Altri giochi divertenti sono “volley bloccato” dove si gioca una partita con dei fogli attaccati alla rete che impediscono la vista, e “ripulire dai rifiuti” dove si mettono i fogli di nuovo sopra la rete e si aggiungono 10-20 oggetti morbidi su un lato e la gara sta nel ripulire il proprio lato prima del gruppo avversario, gettando gli oggetti oltre i fogli verso l’altra squadra. Inoltre, avrete una coperta nel caso serva per qualche bambino molto piccolo.



**Pietre di fiume** - Colorate a caso, si mettono pietre di forme irregolari sul pavimento e poi si salta oltre il "ruscello", variando il colore dei disegni per rendere ogni viaggio una sfida.

**Tavolette di 5 cm x 10 cm e della corda** – Con questo materiale si costruiscono i piedi di mostro (per far camminare un giocatore) o tavole per la squadra per due o quattro ragazzi. Si acquistano tavolette di 5 cm x 10 cm, si fanno dei buchi con il trapano su due lati dentro cui si fa passare due volte la corda. Ora i ragazzi possono imparare a camminare su questi trampoli e perfino fare delle gare per migliorare le loro abilità. I piedi di mostro per un unico giocatore possono essere di varie lunghezze, mentre quelli per la squadra sono molto più lunghe. Queste tavole sono molto adatte anche come assi da equilibrio su cui camminare.

**Antenne di sicurezza**– Si possono costruire con vecchie camere d'aria di bicicletta, un po' di nastro, e un bastone. Si possono usare anche i cilindri di gomma in tutta la loro estensione per delimitare lo spazio sicuro che è necessario avere tra i campi da gioco.



**Cilindri di gomma** – Indicatori di target e di "zona morta" per corde e reti regolari. Basta tagliare il cilindro in verticale e fino a metà della sua larghezza in modo da poterlo fissare. Si tagliano degli indicatori corti o si lascia 2 m abbondanti di lunghezza per segnalare le zone di sicurezza tra i campi di gioco. Questi cilindri saranno usati in molti altri modi come per esempio si possono intrecciare sulla parte superiore della rete o intagliare una lunghezza tra 0.6 m a 1.2 m di gomma cilindrica per costruire un'antenna a buon mercato. Infine, si possono usare i cilindri più corti per giocare a hockey con una lattina schiacciata, o come mazza per colpire palloni leggeri o i Molten First Touch® per giocare in sicurezza con i giochi di 'palla e bastone'.



**Fitness /Danza** – Si creano delle stazioni che fanno parte di un circuito dove i bambini eseguono gli addominali, i piegamenti fino a toccare le punte dei piedi con le dita delle mani, i salti, i piegamenti sulle braccia e altri movimenti per il fitness. Si possono includere anche movimenti di danza, che i ragazzi creano (la scimmia, il canguro) o che imparano, come il twist o il 'moonwalk'. A questa stazione si possono tenere dei dadi che i ragazzi possono tirare per vedere quante azioni possono svolgere (da 2 a 12) imparando anche un po' di matematica durante il percorso.

**Corda** – Tutti i programmi dovrebbero prevedere un gran numero di corde da utilizzare in vari modi e che possono essere fatte dallo stesso materiale che si usa per fare le reti per i bambini, come abbiamo visto precedentemente in molte varianti. Certamente, ogni ragazzo deve sapere saltare la corda imparando dai compagni tutti i modi diversi di saltare e a manovrare la corda. Successivamente si legano insieme due corde e i ragazzi si mettono a gruppi di tre o quattro mentre altri due girano una o due corde per i compagni che saltano.

Le corde possono anche essere trasformate in target per fare giochi con la battuta o il lancio. Infine, le corde possono servire come forme su cui si impara a camminare – per esempio una corda posta sul pavimento in una spirale o con curve strette, con cerchi e molto altro. Funi o le corde per saltare possono insieme essere usate per costruire un labirinto senza uscite.



**Elastici** - Di solito gli elastici acquistati sono molto lunghi per poterli poi tagliare e ottenere la lunghezza desiderata. Il primo gioco da insegnare/giocare è il grandioso gioco di coordinazione e equilibrio che in America chiamiamo “Chinese Jump Rope” normalmente giocato con tre componenti, due alle estremità e uno che è il saltatore.

**Hula Hoops** - Questi cerchi servono per imparare e insegnare le abilità per effettuare il hula hoop – non dimenticate mai la musica. Sono utili anche come obbiettivi piatti per quando si fa la battuta. Possono essere usati per fare da buche per giocare a minigolf –quante battute, colpi o lanci da fare dentro le buche/cerchi, e per alcune versioni anche per far ‘carambolare’ la palla. Si infila un cilindro di gomma tra le due parti del Hula Hoop ottenendo così un obiettivo da mettere in terra o ad angolo con il pavimento in cui lanciare la palla. I cerchi possono essere usati come tunnel .

**Power Grips a ventosa** – Si usano per installare una rete su un muro liscio in un campo di racquetball. Acquistate il Power Grip six-inch TL6-FH, con la linea rossa indicante il livello del vuoto e una protezione fatta di una robusta imbottitura di plastica. . PO Box 368 Laurel, MM 59044 888-POWRGRIP (888-769-7474) <http://www.powrgrip.com/cgi-bin/powrgrip/index.html>



**Plastic Badminton Birdies** – Most schools and homes have a shuttlecock or two around; they are very inexpensive if you don't. Volley the birdie by hand, or kick it up with your feet like a Hackensack. In Brazil, they play with larger “petecas” which have colored feathers or white ones. <http://en.wikipedia.org/wiki/Peteca>



**Volani in plastica per il Badminton** – In molte scuole e in molte case hanno ce sempre qualche volano. Costano molto poco se li volete comprare. Lanciate il volano con le mani o calciatelo per aria con i piedi come si fa nel footbag. In Brasile giocano con volani più grandi con piume bianche o colorate. [en.wikipedia.org/wiki/Peteca](http://en.wikipedia.org/wiki/Peteca)

**Trampoli** – Si possono costruire con delle grosse latte, con del filo per fare le maniglie, o con le maniglie classiche con raggi e pioli per i piedi. Suggestivo di leggere la storia dell'uso dei trampoli su [en.wikipedia.org/wiki/Stilts](http://en.wikipedia.org/wiki/Stilts) per capire perché i bambini dovrebbero imparare a usarli. Ci sono molti modelli in rete per costruire i trampoli, come pure ditte che ne vendono una gran varietà.

**Reti divisorie** – Un normale reticolato è l'alternativa più a buon mercato. Con un rotolo da 2 m per 30 m si può dividerlo in due ottenendone uno di altezza doppia se si legano le due reti. La maglia di questo tipo di rete è leggera e permette a coloro che stanno eseguendo altri sport di vedere giocare a pallavolo. Nella foto si può vederne l'utilizzo mentre giocano i ragazzi.



**Lattine vuote** – Le lattine sostituiscono benissimo i birilli da bowling e si buttano giù con la palla, o con il body bowling e imparando a muovere parti del corpo per buttare giù i 'birilli'. Le lattine possono essere usate anche come coni da disporre sul terreno per creare un percorso per correre.

**Cartoncino** – Si piega una pagina di cartoncino in due nel senso verticale e si ottiene un ostacolo abbastanza difficile per i più giovani. Piegato in senso orizzontale si ottiene un ostacolo più alto. Se il bambino sbaglia, può solo che si schiaccia il cartoncino e non casca su un ostacolo duro. Si può anche scrivere sopra i cartoncini – le cose che sono importanti per il programma nel processo di sviluppo della leadership e la sportività; sull'altra faccia del cartone si possono scrivere delle attività da svolgere.

**Carta gialla e pastelli a cera** – Utilizzando anche del nastro, si possono disegnare silhouette, costruire target più grandi, scrivere il piano di allenamento se manca la lavagna bianca. Questo strumento è sicuramente noto agli insegnanti di scuola elementare. Disegnate il profilo di ciascun giocatore sdraiato che poi lui riempie- e che si taglia a pezzetti di un puzzle, per poi ricomporlo in una gara a tempo.

**Tunnel** – Si possono costruire utilizzando delle coperte, delle lenzuola con gli hula hoops, da attraversare. Si possono anche acquistare ed usare in vari modi: come percorsi a ostacoli o come buche da golf più alte per esercitare la battuta.

**Gessi colorati** - Date il benvenuto ai ragazzi che entrano in palestra scrivendo per terra con i gessi colorati anche tutti i loro nomi. Quando il clima lo permette, portateli all'aperto e fateli giocare a campana. Disegnate le loro silhouette e coloratele. Poi giocate a lanciare la palla dentro le silhouette. Basta avere dei gessi colorati.

**Sacchi di fagioli** – sono sacchi di stoffa colorata riempiti di riso o di fagioli secchi, che si possono fare oppure acquistare. Si possono utilizzare degli animaletti di stoffa imbottiti (es. Beanie Babies®) in varie attività di lancio o di assegnazione del punteggio. I ragazzi disegnano degli occhi di toro o altri strani target contro cui lanciare. Disegnate una grossa griglia per giocare a 'filetto' o a Shuffleboard su un triangolo di carta (un gioco in cui i giocatori usano lunghi bastoni per spingere dischi di legno verso la zona goal su una superficie liscia - N.d.T.). Si può giocare a bocce in palestra con i sacchi di fagioli, usando gli animaletti come target.

**Aste di bilanciamento** – Si possono usare le penne di pavone per imparare a bilanciare verticalmente il più a lungo possibile – il che non è per niente semplice. La stessa abilità si può imparare anche usando dei piccoli bastoni o i cilindri di gomma di qualsiasi lunghezza.

**Giocoleria** – E' importante imparare a giocare. Quando gli oggetti usati sono calibrati allo stesso peso si impara più facilmente. Noi suggeriamo anche di cominciare gradualmente, usando scarpe leggere che permettono un ritmo lento. Poi si procede verso le palle da golf o quelle imbottite.

**Yo-yo** – sono semplici ed economici da usare e i bambini che ci giocano e che ne conoscono i trucchi, li insegnano ad altri bambini a cominciare dai primi movimenti fino alla 'passeggiata col cane', e 'ripigliino', una volta che si è imparato a far ritornare lo yo-yo nel palmo della mano.

**Skillastics** – a [www.skillastics.com](http://www.skillastics.com) c'è divertimento con il fitness per tutti. Questo diagramma si basa sulla pallavolo e sul fitness e si può usare a tutte le età.



**Nastro adesivo** – Ho sempre un rotolo di nastro con me quando viaggio e quando insegno. Ora, con vari colori e in vari spessori è assolutamente necessario. Visitate il sito Duct Tape Guys su [www.ducttapeguys.com](http://www.ducttapeguys.com), un sito per leader creativi. Si può usare per disegnare i riquadri per giocare a campana. E' importante anche per disegnare una sezione sul muro per esercitare il servizio e la schiacciata.



**Nastro protettivo (dell'imbianchino)** – Si trova in varie larghezze e a due livelli di aderenza. Quello di colore viola chiaro è il meno adesivo mentre quello blu è il più adesivo. Il nastro permette di delineare la superficie temporanea di allenamento come i target, i quattro quadrati, linea di inizio/fine, ecc.

**Piñatas** – con i cilindri in plastica si colpiscono i palloncini legati a un filo.

**Tazze** – Si possono usare in giochi a staffetta (tazze di polistirene, secchielli, ecc.) Si possono acquistare tazze più piccole. Funzionano bene per giocare a speed stacking (accatastamento accelerato, N.d.T.) in cui si formano degli schemi (parlando di specificità in allenamento) e i ragazzi si impegnano ad accatastare più velocemente degli altri le tazze negli schemi prestabiliti. E' bene avere pochi componenti per squadra per avere un numero maggiore di squadre in modo da tenere tutti i ragazzi impegnati. Con i ragazzi più giovani si possono fare molti giochi di abbinamento. Si nascondono in numero uguale dei piccoli oggetti, cartoncini numerati o anche carta stropicciata sotto i bicchieri. I ragazzi a turno cercano di indovinare dove stanno i due oggetti uguali, rimettendo quelli sbagliati al loro posto. Questo gioco è ottimo come gioco di memoria e per il raffreddamento.

**Palloni da Volley in nylon** – Sono reti fatte di pezzi lunghi di stoffa (nelle due foto calze di nylon riciclate), cucite a sfera per permettere l'uso di un palloncino che si inserisce e si gonfia all'interno. Come nel modello del pallone in appendice, questo guscio conferisce un po' di peso al palloncino dando dei punti di presa per i giocatori più piccoli o disabili.



**Palloni a Z** – Anche questo è un oggetto assolutamente necessario per ragazzi di tutte le età che si allenano e giocano. Costano poco e con il loro disegno fatto a sezioni bulbose, rimbalzano e si spostano casualmente dappertutto. Allo stesso modo, giocare con un pallone da rugby o da softball – anche con un rimbalzo come nel tennis è uno spasso.

**Triciclo** – portate un triciclo in allenamento e fate un gioco a staffetta che comprenda l'uso del triciclo. I ragazzi più grandi sul piccolo triciclo provocheranno anche tante risate-

**Il negozio del successo** – Andate a un vero 'Dollar Store' oppure visitate [www.funexpress.com](http://www.funexpress.com). . Comprate una quantità di gingilli, oggetti da compleanno e portate una tonnellata di oggettini a poco prezzo. Riempite dei sacchi premio con questi oggetti per poterli dare ai giocatori per i loro successi. Questi potrebbero essere tre battute di seguito andate a buon fine, aver ricevuto e rilanciato per un tot numero di volte, 2 contro 2 con i vincitori, ecc.. Jimmi Peden di Palmetto RVA dice "i ragazzi ne sono innamorati".

**NOTE SUL MINIVOLLEY:**

## Capitolo 7: INFORMAZIONI SULLE ABILITA' DI GIOCO

Leggere è l'abilità più importante in pallavolo e coi ragazzi serve molto tempo perché venga appresa. Leggere richiede di allenarsi con esercizi vicini al gioco così che l'abilità acquisita sia utile in partita.

In ogni abilità appresa, la modalità più semplice è sempre da preferire (il minor numero di movimenti per la massima accuratezza di esecuzione). Nel bagher ad esempio, si possono piegare le braccia in avanti e "pregare" oppure finire il movimento di ricezione con una rotazione delle braccia verso l'alto.

Tuttavia, un buon ricettore tiene le braccia in fuori e distese e usa piccoli movimenti verso la palla. Siccome le braccia si muovono più velocemente dei piedi, se la palla è vicina non c'è più tempo per muovere i piedi.

Siccome il miglior modo per imparare è vedere i migliori video per ogni fondamentale, sono disponibili divisi per genere e per fondamentale, sui seguenti siti della Federazione internazionale di volley, FIVB:

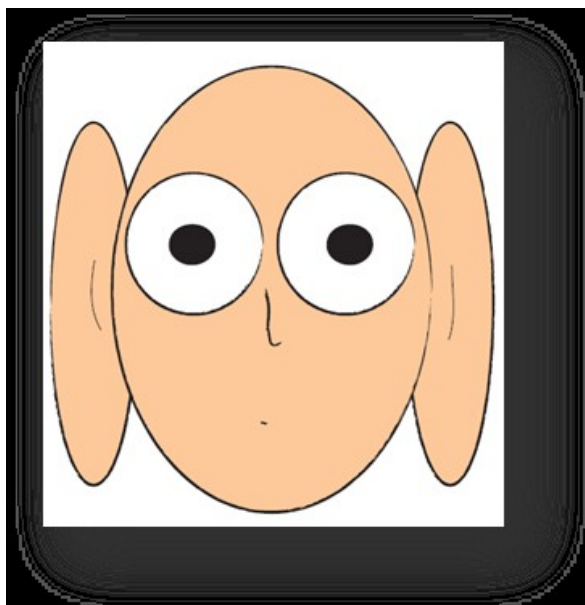
<http://www.fivb.org/en/technical/olympics/2008/men>

<http://www.fivb.org/en/technical/olympics/2008/women/>

<http://www.fivb.org/EN/Technical/eLibrary/>

**Si vedano i video di Dartfish sul sito [www.dartfish.tv](http://www.dartfish.tv)** e il sito web di USAV ha altri video dei campionati Olimpici Junior. Naturalmente YouTube e altri siti hanno numerosi video; state attenti di assicurarvi che le idee insegnate non siano datate.

La ricerca sulle abilità motorie, ben documentata nei corsi IMPACT e CAP offerti dalla USA Volleyball, ha un intero capitolo su questo argomento fondamentale dell'insegnamento delle abilità. Iscrivetevi on-line per un corso personale attraverso la USAV. La chiave è semplicemente **MOSTRARE-FARE-FEEDFORWARD**. Le parole hanno poco significato per i principianti, qualunque sia la disciplina che stanno imparando, per cui ecco l'allenatore-insegnante ideale per i ragazzi:



Qui sotto per esempio, Ryan Millar sta facendo delle dimostrazioni ai giocatori e lo fa con la palla. Eseguite l'intera progressione USANDO la palla, e fate commenti personalizzati ai giocatori e feed-forward per i loro prossimi tentativi.



### Piano di lavoro

Un piano di lavoro di tre, otto o dodici settimane può essere organizzato scegliendo tra le opzioni presentate di seguito. La struttura per sessioni di qualsiasi durata è semplice:

1. Giochi di riscaldamento- 1contro1 , 2 contro 2, giochi a acchiapparsi, staffette (5' max)
2. Opzioni di stazioni di movimento- una o più stazioni di movimento per rotare mentre non si gioca a pallavolo (sia durante l'insegnamento di una nuova abilità che nei periodi di gioco).
3. *Nuove abilità*- da più semplice a più complesso. L'ordine di introduzione è *schacciata, palleggio,alzata, battuta, bagher, difesa, muro*. Si può anche non insegnare il muro, ma ai ragazzi piace; è solo che le schacciate possono non richiedere il muro, e leggere/difendere è più importante ai bassi livelli ( 50% del tempo che resta dopo riscaldamento e prima del defaticamento).
4. *Giocare una partita*- partite da 1 contro 1 a 4 contro 4 con rotazioni delle squadre. Date tutte le possibilità di punteggio e di gioco, si può andare avanti per mesi con nuove variazioni a piacere (50% del tempo che resta dopo riscaldamento e prima del defaticamento).
5. Gare per defaticamento- mentali o fisiche (5' massimo)

**Note sull'insegnamento!** Notate che il condizionamento fisico come sessione a sé stante non è compresa. Le gare proposte in questo manuale rendono i ragazzi non solo attivi, ma in forma. Tre concetti importanti dell'insegnamento devono essere ricordati per aumentare il numero di contatti per allenamento di ogni ragazzo. 1. Ogni volta che fischiate il gruppo corre da voi, così alla fine dell'allenamento essi avranno fatto molti sprint verso di voi. 2. Ogni volta che parlate con loro, fateli guardare verso un muro o altra zona che non li distraiga. Se dietro di voi ci sono oggetti di distrazione, altre squadre o altro, essi imparano meno, perché non seguono. 3. Quando battono, i giocatori devono effettuare una corsa veloce verso la loro zona di difesa, non star fermi a guardare la propria battuta.



## Progettare Giochi (Esercizi)

Hugh McCutcheon, allenatore della squadra olimpica medaglia d'oro 2008, suggerisce semplicemente che c'è bisogno di *“fare piccole variazioni dei temi di gara”*. Marv Dunphy allenatore medaglia d'oro alle olimpiadi del 1988 la mette così: *“Siccome impariamo meglio in situazioni di allenamento che sono vicine al gioco, dovremo inserire esercizi con tre contatti il più frequentemente possibile. Io sono convinto che l'esercizio migliore per schiacciare sia ricezione-alzata, attacco, il migliore esercizio per alzare sia ricezione-alzata, attacco. Allo stesso modo, il migliore esercizio di difesa è ricezione-alzata, attacco.”*

Non molto tempo fa, nei corsi di terzo livello, Doug Beal, allenatore medaglia d'oro alle Olimpiadi del 1984 (che ha allenato la squadra nazionale nel 2004 finendo quarto ad Atene) disse *“ Noi non abbiamo molto più di una dozzina di esercizi, cambiamo il modo di calcolare il punteggio o qualche piccola variazione richiesta ai giocatori nella esecuzione di un esercizio.”* Nel 2004 il dr. Damian Farrow scrisse *“ un giocatore diventa abile nel prendere decisioni se l'allenatore dirige la sua attenzione su alcuni dettagli. Allenatori che forniscono ai loro giocatori opportunità di allenarsi in situazioni vicine al gioco piuttosto che con esercizi stereotipati che richiedono una piccola dose di decisioni probabilmente svilupperanno giocatori capaci di decidere.”*

E' più importante cambiare il modo di tenere il punteggio e piccole parti vicine al gioco che imparare nuovi esercizi. Dopo tutto chiedete ad un ragazzo se lei/lui vuole giocare una partita o fare un esercizio, e vedrete perché avete bisogno di dare il nome ad ogni vostro esercizio come una gara.

Si può anche notare che in questo manuale non c'è una parte sul condizionamento fisico, né alcuna raccomandazione per far correre i giocatori tra le linee del campo, fare piegamenti sulle braccia, o essere puniti con questi esercizi. Ci sono molti esercizi di gara usati come stazioni per imparare abilità motorie come correre e molte altre azioni non specifiche della pallavolo. I ragazzi hanno bisogno di conoscere il proprio corpo in modo generale. Tuttavia la specificità nell'allenamento, significa che quando si vuole che i propri giocatori imparino le abilità della pallavolo, essi dovranno giocare a pallavolo. Questo in parte dipende dal fatto che i ragazzi in tutto il mondo gridano No!, quando l'allenatore dice loro di interrompere il gioco.

Nella pallavolo il gioco n.1 è *“re o regina del campo”* quando chi vince resta in campo. Chiediamoci perché un gioco a punteggio è così popolare:

- 1) si inizia sempre con la battuta; Quanti esercizi iniziano con la battuta?
- 2) la palla è inviata oltre la rete; quanti dei vostri esercizi sono giocati inviando la palla oltre la rete (permettendo il tempo necessario per imparare la lettura/anticipazione/valutazione)?
- 3) Che possibilità ci sono di toccare la palla nell'esercizio (le opportunità che noi vogliamo aumentare per imparare di più nello stesso lasso di tempo)? Nel gioco 3 contro 3 ci sono buone opportunità di toccare la palla in uno dei tre tocchi. Nel 2 contro 2 è quasi certo che si verrà coinvolti in ognuna delle azioni. Nel 6 contro 6 metà della squadra osserva non toccando e quindi non imparando. 4) Si impara che *“chi vince resta”* dove la punizione è non giocare, non come nel vecchio modo non didattico dove la punizione consisteva nel correre tra linee del campo o effettuare piegamenti sulle braccia. 5) Ci sono un sacco di attività e di copertura del campo quando la squadra lavora insieme. Questo è il motivo per cui le squadre di alto livello usano questi esercizi vicino al gioco per un terzo del loro tempo di allenamento.

Usate la rete; giocate ad inviare la palla oltre la rete; fate più combinazioni passa/ alza/schiaccia e difendi/alza/schiaccia; cambiate il punteggio per ottenere i risultati che volete; siate pazienti (ci vuole tempo per imparare a leggere le traiettorie) e divertitevi.





## Suggerimenti & immagini

Uno dei progetti che svilupparammo stando nella commissione Technical&Coaches della FIVB erano i posters sui fondamentali della squadra Olimpica medaglia d'oro degli USA e di quella russa femminile. Ognuno può essere scaricato gratis dal sito della FIVB e stampato ad alta risoluzione (usando una opzione per i poster con stampa a nove griglie o andando ad uno studio di un'impresa edile e usare un loro grande plotter a colori). Due esempi di schiacciata sono visibili sotto. Sul sito di USAV è scaricabile anche un'altra serie e usata come esempio della sequenza nella schiacciata, vedi sotto.

<http://www.teamusa.org/USA-Volleyball/Grassroots/Posters.aspx>

[http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Technical\\_ePosters.asp](http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Technical_ePosters.asp)



Nota importante riguardo alla tecnica: i vostri ragazzi sapranno rapidamente cosa c'è di piacevole nella tecnica, ma raramente somiglieranno alle immagini del gioco proposte come modelli da seguire. Il motivo è che questo gioco richiede così tanta anticipazione ed esperienza di lettura per poter eseguire l'azione nel modo e nel tempo giusto. Per molto tempo i vostri ragazzi saranno nel posto e/o al tempo sbagliati. Essi si adatteranno come meglio possono per rimandare la palla come previsto dalle regole del gioco, ma non assomiglieranno ai modelli proposti.

Alcuni eseguiranno bene alcune parti, ma faranno ancora errori nel contatto. Di converso, i migliori giocatori potranno sbagliare molte parti della esecuzione del movimento, effettuando tuttavia **CONTATTO** con la palla di buon esito che garantisca il proseguo dell'azione. I modelli proposti sono gli obiettivi per cui lottare, ma rilassatevi quando i giocatori non sono nel posto e nel momento giusto. Non c'è bisogno di urlare "muovi i piedi" o cose del genere. Essi hanno bisogno di giocare di più con la rete per muovere quei piedi abbastanza in anticipo sapendo cosa sta avvenendo dall'altro lato della rete. Quando la palla avrà attraversato la rete sarà troppo tardi.

O leggeranno male l'alzata, per cui le alzate per i giovani giocatori variano molto su tutti e tre gli assi del volo, e essi conseguentemente schiacceranno male. Questo è perché un'alzata più bassa (che cade più lentamente nella zona di attacco ed è più facile da alzare con costanza rispetto ad una alzata alta) è il primo tipo di alzata per le prime schiacciate (tenetele abbastanza lontane da rete in modo che il movimento del braccio nella schiacciata non vada contro la rete). Non sbagliano volontariamente, ma hanno bisogno di più esperienze vicine al gioco per poter essere "dove" vogliono essere, "quando" vogliono. Rilassatevi e siate soddisfatti del gioco.

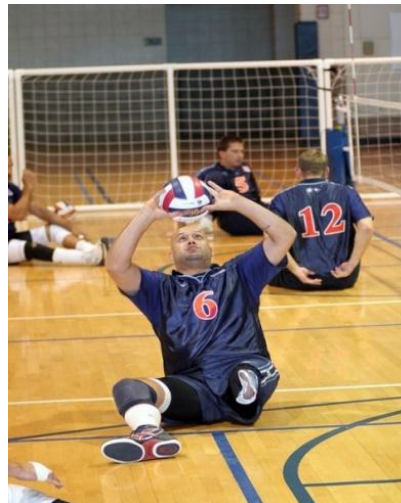
## Schiacciata

Corsa/salto/colpo – questo è il masso di complessità che si ha all'inizio.

Cercate di focalizzare sul lavoro dei piedi, destro/sinistro, caricamento di ambedue le braccia, "apri la porta" con la mano in alto, "sbatti la porta" velocemente / oscillazione veloce del braccio per colpire la palla.



**Alzata** – postura a piedi divaricati, - mani a forma della palla- volate come Superman –rendete la palla schiacciabile.



## Battuta –

Cercate il punto più debole dell'avversario – prendete prontamente posizione - lancio deve essere basso e sempre uguale – punto di contatto rigido

### Torsione( Battuta laterale)



### Dal Basso

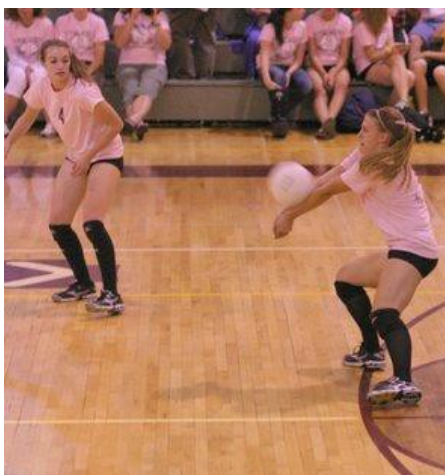


### Dall'alto



## Bagher

Pronti a leggere – Postura stabile, movimenti semplici con le braccia ( solo verso la palla, non con movimenti avanti e indietro, N.D.T), piattaforma orientata verso l'obbiettivo



## Difesa a terra –

Stare pronti – leggere – colpire dal basso verso l'alto, non inviarla mai dall'altro lato della rete, stare bassi quanto serve.



## Muro

Abilità semplice, eccetto che per la sfida di imparare a saltare nel posto giusto nel momento giusto. Potete anche non toccare la palla, ma se avete costretto lo schiacciatore a non eseguire il suo colpo preferito, avete eseguito il vostro compito.

Guardate lo schiacciatore (non la palla) – Coprite la direzione del colpo preferito dello schiacciatore, staccatevi col corpo da rete.



**Perfino da soli, il migliore allenamento è ricevere, alzare e schiacciare come fa questo giovane giocatore nelle immagini, giocando 1 contro 2**



**NOTE SUI FONDAMENTALI DEL MINIVOLLEY:**

Questo poster con tutti i fondamentali per giovani, con i segnali manuali degli arbitri, è disponibile su [www.usavolleyball.org](http://www.usavolleyball.org) nella sezione grassroots. E' di nove pagine, e rappresenta una buona e vasta stazione per apprendere i fondamentali. Una serie completa di poster di fondamentali può essere anche scaricata, coprendo tutti e sei i fondamentali olimpici (sia di uomini che donne).

# Volleyball Skills

**Referee Signals**

**Passing**

**Blocking**

**Setting**

**Serving**

**Hitting**

**Mini-Court Volleyball**

**Disabled**





## Sistemi di squadra da coppie a sei contro sei

Questo libro è pensato per essere usato dagli allenatori di squadre giovanili. Questo capitolo offre idee per realizzare gruppi squadra da coppie a sei contro sei. I concetti nel minivolley restano dominanti per l'allenamento, anche se i vostri programmi o campionati vi obbligano a giocare 6 contro 6. Vogliamo che facciate scelte che mettano al primo posto lo sviluppo di tutti i giocatori.

### **Allenate a stare lontano dalla rete.**

A proposito della misura della squadra o del sistema scelto, è molto importante ricordare di insegnare a tutti i giocatori poco esperti di ricevere e alzare la palla non troppo vicino alla rete. Ricevere la palla con un obiettivo (sui 3 metri da rete per campo intero, 1,5 m per i campi più piccoli, il ricettore può sbagliare di molto mantenendo la palla dal suo lato del campo e potendola alzare. Questo è più sicuro anche per l'alzatore (riduce i falli a rete) ed è quello che chiamiamo "errore positivo" (passare dove sono i compagni) invece dell' "errore negativo" che è passare oltre o troppo vicino alla rete. A questo livello di poca esperienza inviare la palla subito nel campo avversario accade spesso, ma sebbene stiate insegnando a fare tre tocchi non dovete sottolineare questo errore, ma focalizzare sull'importanza del prossimo punto. Giocare nel riscaldamento partite di "tennis-volley" può aiutare un po' a leggere e a prendere confidenza con palle rimandate di prima.

Quando l'alzatore alza egli applica lo stesso concetto di alzare non troppo vicino alla rete e raramente più vicino di 1 m perfino a livelli più alti. Quando giovani giocatori devono schiacciare vicino alla rete, non c'è solo un motivo di sicurezza per la presenza di avversari a muro o vicino alla rete, ma anche il fatto che la rete così diventa una barriera da superare. Con alzate un po' lontane da rete lo schiacciatore è libero di ruotare le braccia nell'attacco senza nessuna paura di toccare la rete, e capace di colpire la palla con un movimento più veloce del braccio (quindi più potente) e sviluppa meglio il suo repertorio di attacco. Mentre è importante sbagliare schiacciando, ma sempre all'interno delle antenne, ripetiamo, per sicurezza, fin quando il giocatore non avrà sviluppato la capacità di usare l'arto non dominante, la cosa più importante è sbagliare più lontano da rete che troppo vicino.

Una cosa che aiuta all'inizio nell'insegnamento della schiacciata è chiamare le alzate come fanno nella nazionale USA. Questi giovani giocatori dovranno non solo chiamare le loro alzate, ma anche quelle da seconda linea come vedono fare dai giocatori delle nazionali. Così quando si allenano a ricevere/alzare/attaccare da lontano la rete, dopo che hanno passato all'alzatore devono chiamare : a sinistra "Red" oppure "A" , in mezzo al campo "White (Bianco) oppure B e C", a destra " Blue o D". L'alzata al centro , più bassa , è chiamata "Bic" .

Palle nella zona intermedia tra sinistra e centro sono B, e nella zona intermedia tra la destra e il centro sono C. La nostra squadra di Paraolimpiadi ha due chiamate di attacco in più che piacciono ai ragazzi – Pink (rosa)! Che è la zona intermedia tra "red" e "white", e SKY! Nella zona intermedia tra "white" e "blue".

Si diventa giocatori migliori se si allena, per cui non dimenticate la possibilità di inserire un giocatore più grande ed esperto come dimostratore che all'inizio potrebbe fare l'alzatore, più capace di rincorre le ricezioni imprecise, e rendere possibili i tre tocchi. Anche l'allenatore può iniziare in questo ruolo, fino a che i giocatori, presi dal divertimento del gioco, iniziano loro ad alzare. La versione ideale di questo è il JOV Club in cui le squadre lavorano come allenatori nella prima delle due ore di allenamento. I giocatori nel JOV allenano i più piccoli, usando palloni Molten più leggeri, da 140 gr. , ogni giocatore può averlo per 10\$. La palestra è coperta, i posti di allenatore sono coperti, l'ambiente è controllato dal programma JOV, tutto quello che vi serve sono le magliette, ..... e una palla per bambino che usano per allenarsi e giocare. E' una meravigliosa situazione dove i costi sono ribassati e i ragazzi più grandi diventano migliori giocatori allenando.

## Squadre di due persone

I giocatori condividono il campo lato per lato. Se avete un giocatore mancino spesso gioca di più a destra, ma la cosa più importante è essere sicuri che i giocatori giochino in entrambe le parti del campo. Un miglior ricevitore può prendere più di metà campo e lasciare al compagno solo la preoccupazione della parte minore. Con l'abilità di ricevere battute dall'alto, i giocatori stanno più eretti e più vicini alla rete che in passato, e ricevono sia in palleggio che in bagher. Il bello delle partite 2 contro 2 è che ambedue i giocatori devono toccare la palla durante i tre tocchi dell'azione. Quando le abilità dei giocatori crescono, un giocatore può lavorare sulle proprie debolezze, se la battuta degli avversari è diretta spesso sull'attaccante più debole, quello più forte imparerà a alzare meglio.

---

X X

## Squadre di tre

I giocatori condividono il campo in terzi, o possono avere un giocatore a rete, al centro a destra, e lasciare gli altri due a ricevere. Siccome la maggior parte dei giocatori è destra, il ricevitore di destra, se non riceve, diventa l'alzatore permettendo di schiacciare sempre "di mano". L'alzatore può anche alzare dal centro con alzate davanti e dietro, specie se il ricevitore di destra deve toccare la prima palla. E' preferibile insegnare a giocare con i tre tocchi che meglio si trasferirà nel gioco 4 contro 4 e 6 contro 6 per livelli più alti.

---

X X X

## Squadre di 4

La maggior parte delle volte si gioca a "diamante", con tre ricettori come sopra e il quarto dentro la linea dei 3m che alza ai tre compagni, sempre con le chiamate degli attacchi come fa la squadra olimpica. Realizzare una formazione a "box" con due ricettori e due alzatori vicini a rete è sconsigliato, perché poi non lo si ritrova nel gioco con squadre di sei giocatori. A questo livello si vuole che ogni giocatore alzi quando sta nel centro a rete. Se si è una squadra esperta che gioca 6 contro 6 usando il 4 contro 4 per avere più contatti individuali in giochi come "re o regina del campo" e "speedball", si possono avere alzatori scelti a tempo, ma anche con giocatori esperti, alzare nel caos delle partite di minivolley in piccoli campi è una esperienza utile per quando l'alzatore chiede aiuto.

---

X X

X X X X X



## Sei contro sei

Ci sono centinaia di libri e articoli sul 4-2, 5-1 e 6-2. Qui si presume che dobbiate giocare 6 contro 6 come da regolamento, per cui vogliamo presentarvi 2 sistemi che fondono al meglio tutto quello che serve per lo sviluppo di tutti i giocatori. Sono conosciuti come il 6-6 e il 6-3.

Il 6-6 è la prima opzione per sviluppare tutti in tutti i ruoli. Sono certo che tutti voi avete usato e giocato con questo sistema. Fino a 5 giocatori stanno lontani da rete per ricevere verso l'alzatore che è vicino a rete. Questo alzatore può, come nel sistema a 4 giocatori, alzare dal centro o da destra a tutti i giocatori. I giocatori di prima linea attaccano più vicino alla rete, a circa 1.5 m di distanza, e i tre di seconda linea schiacciano dalla linea dei 3m o più vicino. E' importante allenare tutti i giocatori a imparare a schiacciare lontano da rete, fino a 7-8 m da rete in campo regolare. I ragazzi dovrebbero saltare e schiacciare tutti i terzi tocchi che possono.

Io suggerirei di ricevere a tre o quattro, come nei giochi di allenamento visti prima, riducendo le zone di conflitto e permettendo all'alzatore di stare a destra, con la ricezione che andrà a 2 m dalla rete sul lato destro del campo. Questo è vero nel sistema descritto di seguito, che va bene per i ragazzi di circa 13-14 anni che giocano 6 contro 6.

Il 6-3 è per squadre un po' più grandi ed esperte dove si sia già stabilito chi è l'alzatore e chi l'alzatore-schiacciatore per quella stagione, non solo schiacciatori.

Gli alzatori sono messi nell'ordine di rotazione in modo alternato. Le due versioni più usate sono con l'alzatore che viene dal P2, poi ruota per andare in battuta e alza per la seconda volta. Dopo un'altra rotazione si ripete la stessa cosa.

Quando la squadra ruota ancora, il giocatore che ora è davanti a destra, farà l'alzatore nelle prossime due rotazioni, e allo stesso modo nelle due ultime rotazioni alzerà il terzo scelto come alzatore, nuovamente da prima linea a destra e da dietro.

## Sistemi difensivi di squadra

La maggior parte delle azioni di attacco nel livello del minivolley non hanno il muro. Lo scopo è quello di insegnare ai giocatori a leggere e a difendere attacchi di ogni tipo, schiacciate e palle libere. Se si pensa che gli avversari meritino di essere murati, basterà un solo giocatore che deve saltare nel punto e al tempo giusto.

Si ricordi che il muro è una abilità che necessita del feedback dell'allenatore, visto che si può fare un grande lavoro col muro, contrastando il colpo preferito dall'attaccante, anche se non si riesce a toccare la palla, se viene fatto un pallonetto, o la schiacciata va fuori o costringiamo lo schiacciatore a cambiare colpo, avremo fatto un buon lavoro.

Questi colpi, a questo livello, sono parabolici e cadono dentro il campo. Così i giocatori a muro devono semplicemente saltare sul prolungamento della rincorsa dell'attaccante. Il fronteggiare l'avversario è la cosa più evidente in altri sport come calcio, basket, ed è il modo con il quale incontriamo una persona (standole di fronte, i giovani giocatori troppo spesso saltano fuori dalla linea di attacco e non murano sul prolungamento della rincorsa).

Aiutateli a imparare dove e quando saltare, perché il muro è un'abilità in sé semplice. Il salto cambia in base alla distanza dell'attaccante dalla rete, quanto è alto o basso in confronto a chi mura, e da quanto velocemente l'attaccante salta e colpisce.

Quindi i sistemi usati includono la possibilità di non murare (zero block system), coi difensori schierati nel campo dove si dirigono la maggior parte degli attacchi e un giocatore vicino a rete per i pallonetti e le palle che arrivano direttamente.

Il secondo è il sistema con un giocatore a muro, o con un ragazzo abbastanza alto che mura spostandosi per tutta la lunghezza della rete, oppure con ragazzi più alti che murano su metà o un terzo della rete.

Di nuovo con maggior probabilità si avrà un giocatore vicino a rete per i colpi corti e il resto della squadra più in profondità e capaci di muoversi in avanti se serve. I giocatori non devono stare troppo indietro per poter difendere sia in palleggio che in bagher.

## Conclusioni

Questa è un breve excursus sui sistemi di gioco, per un programma che ha giocatori di terza media che possono giocare il 6 contro 6. In tale situazione allenare il più possibile in gruppi di tre o quattro, fornisce molte occasioni di leggere e di toccare palle che arrivano dall'altra parte della rete; e usate il 6 contro 6 o il 6 contro 3 per sviluppare l'intero programma. Probabilmente giocate contro squadre che giocano il sistema 5-1, scegliendo già chi sarà l'alzatore/alzatrice e chi schiaccia. Questa squadra con un solo giocatore chiave che tocca tutte le seconde palle, ha maggiori probabilità di battervi. Quanti di voi ricordano di aver vinto al sesto anno di scuola (11 anni circa)? Quanti di voi ricordano la gioia di giocare e un allenatore che vi aiutava quando ancora non eravate fisicamente cresciuti o non credevate molto in voi stessi? Vi chiedo ancora di focalizzare sul divenire di ogni giocatore insegnando loro che l'abilità di condurre e di sopportare il duro lavoro li farà diventare buoni giocatori, e a giocare con grande piacere questo gioco per tutta la vita, anche se pieno di errori di giudizio dovuti alla inesperienza.

Ricordate anche che è proprio bello avere una squadra di due persone o di tre, una squadra di tre che sfida una di quattro persone, e una di quattro con una di sei.

Le partite non debbono essere tra pari per essere leali. Infatti, ho giocato più di 400 partite uno contro 6 nei "camp" o nei corsi. Gli avversari avevano tre tocchi, ma anch'io: il bagher, l'alzata e la schiacciata tutte da solo.

Loro potevano fare pallonetti come me, ma io non potevo saltare e schiacciare, solo schiacciare stando coi piedi per terra, dato che la rete era quella da donne. Avrei ottenuto la mia pizza favorita se avessi vinto, e così loro. Detti loro il vantaggio di 15 a 0. Sul 10 a 16 per me dissero "è un solo uomo, forza!" Sul 15-17 essi esultarono per aver ottenuto un punto con un colpo imprevedibile di un loro compagno. Sul 20-16 si esortavano a vicenda a giocare con grande impegno. Sul 25 a 18 si riunirono e parlammo dell'importanza del perché avessi vinto e dell'importanza di leggere e di non schiacciare nella direzione frontale e di saper battere bene e dovunque.

Questo è un gioco dove nella maggior parte dei livelli contano più l'abilità, l'esperienza e la capacità di leggere, che essere più in forma o più alti o più forti. Ho perso una partita negli anni, ma cosa importa.....

Abbiamo bisogno di giocatori, in tutti i livelli della filiera, che sappiano eseguire tutte le azioni di gioco e di chi è veramente bravo in uno o due di queste. C'è qualcosa di molto sbagliato quando si sente loro dire "non mi è permesso schiacciare", o "mi è solo concesso di alzare". Come dice Hugh Mc Cutcheon, allenatore medaglia d'oro- "noi abbiamo bisogno di giocatori che sappiano fare tutto e bravissimi in una o due cose." Giocare a volley a questa età non è per vincere, è per imparare come impegnarsi e ponderare il tempo di allenamento per divenire un giocatore completo in un ambiente squadra divertente .



## Lavoro per casa

Il tempo trascorso con in ragazzi in palestra dovrebbe essere il più possibile di gioco, man mano che essi migliorano e che fanno un minor numero di stazioni di movimento e giochi. I ragazzi più grandi non hanno bisogno di correre o di fare il lavoro di gambe perché il gioco ha tante corse, scatti e movimenti acrobatici. Vorrei qui citare il Dott. Richard Schmidt dal suo libro sull'apprendimento motorio: *esercizi e attività preparatorie necessitano di molto tempo e non producono molto transfer, per cui usate queste attività con moderazione in fasi successive di allenamento. E' infruttuoso provare ad allenare capacità fondamentali (per esempio la velocità, l'equilibrio) per cui concentratevi invece sui fondamentali.*"

E già che sto facendo citazioni, ce ne sono due da Anson Dorrance, 19 volte primo allenatore del campionato di calcio NCAA 1° Divisione Femminile, nel suo libro Training Soccer Champions (Allenare Campioni di Calcio – N.d.T.), Cap. 8 – The Off Season (periodo di sosta): *"Per l'intero periodo di sosta tra campionati, noi non facciamo altro che giocare.....e il gioco migliore in assoluto è, secondo me, il cinque contro cinque, con quattro giocatori in campo e uno in porta. In questo modo si hanno gli elementi di base del gioco. Ci sono i giocatori sufficienti per gli attacchi fondamentali.... In questo gioco non ci si può nascondere e nemmeno si può bighellonare, altrimenti i propri compagni di gioco vengono ridotti a brandelli. Questo gioco permette ai giocatori di avere molto tempo di gioco con la palla. Ha in sé tutte le dimensioni, tanto che gli Olandesi – che nel calcio maschile producono nel mondo il più alto numero pro-capite di giocatori di alto livello – ne fanno una religione. E dato che noi giochiamo sempre con i 'portieri', ci alleniamo alla vittoria tutte le volte che giochiamo. Ancora una cosa da aggiungere: giocare è divertente.* Dal capitolo 9 – In Forma per la Vita – *Una cosa che ho imparato molto presto è che se si vuole che la propria squadra abbia successo, i giocatori devono essere responsabili della loro forma fisica."*

Quindi il condizionamento fisico è la lezione per casa, ci si ricordi che la pallavolo al livelli del minivolley e anche più su, il gioco è molto più un gioco di abilità che non un gioco di forma fisica. Offrite loro idee per saltare con la corda, e guidateli nella costruzione delle basi per il fitness a casa in tutti i modi possibili. Il lavoro di abilità tecnica è più difficile da svolgere a casa 'ma si può stilare un breve elenco di ciò che si può fare che sia più vicino al gioco possibile, come una stazione o a casa. I ragazzi devono solo trovare un muro da usare come compagno di squadra e una corda oltre alla quale dirigere la palla. Avere soltanto un altro giocatore è un vero aiuto, e queste informazioni si trovano in modo dettagliato nell'articolo *"Allenarsi senza la rete e senza amici"* che si trova in USAV Grassroots nella sezione dedicata ai giocatori.

**Servizio** – In piedi a 6 – 9 metri di distanza dalla porta di un garage o da un muro senza finestre, e battere sopra una linea tracciata con il gesso o con una striscia di nastro adesivo che sia all'altezza adeguata per il livello di gioco di chi si allena.

**Bagher/Palleggio/Difesa** – Nel momento in cui la palla rimbalza sul muro, giocatela alta per voi stessi (imparando così a fare errori positivi), poi inviate la palla come in ricezione verso il muro ripetendo l'azione. L'idea è di imparare a prendere qualsiasi palla che arriva e per prima cosa giocarla verso l'alto, non verso dove è venuta. Per cui va su, poi contro il muro e poi su di nuovo e poi contro il muro. Poi si comincia a lavorare sulla ricezione con gli angoli come nel gioco, ricevendo una palla "servita" dirigendola verso il muro, in una scatola "lontana da rete" da una parte (spesso verso destra)

**Alzata** – Si deve dirigere la palla contro il muro e poi muoversi verso dove rimbalza per alzarla frontalmente oppure dietro (fronteggiare il muro a 180° in modo diverso per le due opzioni di alzata). L'alzata dovrebbe costeggiare la rete immaginaria e non con l'intenzione di mandarla 'oltre' la linea/rete. Dopo aver alzato, si va a 'coprire' lo schiacciatore immaginario, si riceve la propria alzata e si ritorna alla posizione iniziale e si ripete. Se si trova un angolo, in palestra, si può alzare verso il muro, ricevere e alzare ancora verso il muro senza bisogno di coprire.

**Schiacciare** – Di nuovo, usiamo il muro del garage con un nastro ad altezza rete. Ci si posiziona a 3 – 5 m lontano dal muro e si alza colpendo la palla direzionandola 'oltre la rete'. Si ricordi di girarsi sia verso destra che verso sinistra per allenarsi a colpire in direzione diversa da quella che si fronteggia (come negli attacchi lungolinea o girati in diagonale stretta), mentre la palla deve rimbalzare nuovamente nella vostra direzione.

Bisogna ricordarsi di allenare anche i pallonetti e i colpi piazzati, non soltanto le schiacciate, lavorando per ottenere lo stesso sguardo 'neutrale' e illeggibile il più a lungo possibile prima di decidere il tipo di colpo da effettuare. Si può far rimbalzare una palla forte, saltare e alzarla, ma a questo punto c'è bisogno di un amico o di un familiare che aiuti a fare l'alzata. Si può schiacciare oltre una corda verso l'angolo, dove si è appeso un lenzuolo, (o una rete da giardino) per ottenere un effetto ammortizzante sulla palla che ci ferma. Se si ha a disposizione un aiuto, anche se non gioca a pallavolo, tutte le azioni sopra descritte possono diventare più simili al gioco. Cercate un'altra o altre due persone e poi giocate 1 contro 1 più 1 (dove l'alzatore alza per ambedue le parti) o a coppie sopra una corda, o come a palla a mano, contro la porta del garage. I 'compiti a casa' possono comprendere l'attività di costruzione di idee per la squadra o la comunità che si trovano in fondo a questo libro, insegnando il gioco ad altri più giovani o con meno esperienza, imparando la storia di questo sport. Nell'appendice ci sono le regole originali di Pallavolo del 1897, e il sito web USAV ha una intera sezione dedicata alla storia proprio sotto al tasto 'grassroots' per aiutare a 'fare i compiti'.

## **NOTE DI MINIVOLLEY :**



## Capitolo 8: Opzioni nel punteggio

### SCHEDA Tornei

Se si è a pari punti dopo X minuti si batte una palla per rompere il pareggio, e poi fare rotazione verso il prossimo campo e i nuovi avversari. Se avete un gruppo di quattro squadre, si farebbe come di seguito:

1 contro 4

2 contro 3

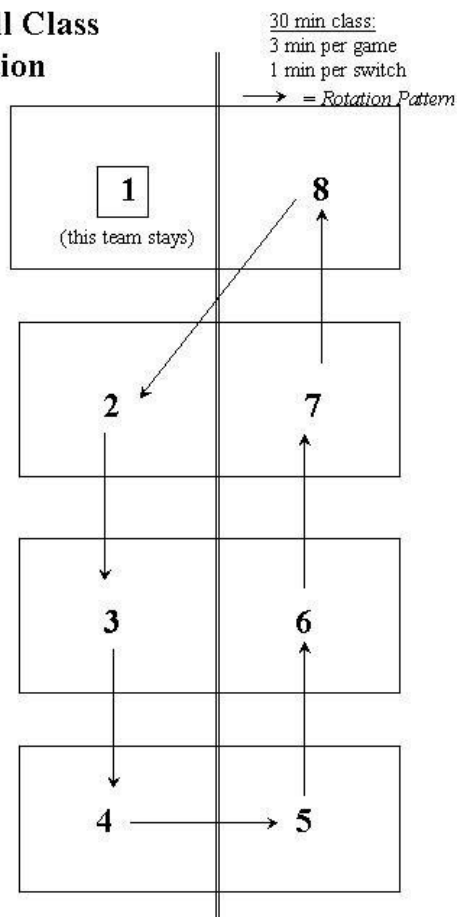
Poi si cambia in senso anti-orario per

1 contro 3 finendo con 1 contro 2

4 contro 2 e 3 contro 4

Le squadre migliori giocano per ultime – se due squadre sono in parità, scegliete quale squadra passa il turno senza giocare.

### GYM Volleyball Class Competition



**Rally Score** – Un punto è possibile guadagnarlo ad ogni battuta; non esiste cambio palla. Questo è il modo di assegnare il punteggio dal 1 gennaio 1999, in tutto il mondo comprese i Giochi Olimpici, con partite al meglio di tre set su cinque, con 25 punti per i primi quattro set e 15 per il tie-break. Le partite dei ragazzi possono essere di due o tre set a 15, oppure uno a 25, o punteggi più bassi per rientrare nel tempo che si ha a disposizione. La rete toccata dalla palla in battuta non è fallo.

### **Punteggio di gioco: Cooperativo/Transizione/Competitivo**

Come ricordato prima, la versione cooperativa è il modo MIGLIORE per insegnare il controllo di palla mettendo le due squadre a lavorare insieme per raggiungere il numero di scambi più alto possibile. Si ricordi che gli errori negativi (ad esempio mettere la palla in rete) uccidono gli scambi, mentre gli errori positivi (ad esempio schiacciare la palla fuori lateralmente o palla lunga) può essere tenuta in vita. Nell'esempio, una palla mandata fuori è considerata come una deviazione del muro e tenuta in vita, non lasciata cadere con conseguente interruzione dell'azione.

### **Punteggio per le partite dei bambini-**

Usate una lavagna per il punteggio per questi giochi classici che i bambini conoscono e amano. . Alcuni bambini non conoscono alcuni di questi giochi, così s'insegna qualcosa di nuovo anche in questo modo. Su una lavagna bianca (per 'Battaglia Navale' si tiene nascosta la posizione della nave) oppure su di un ripiano, ciascuna squadra sceglie o piazza la propria X dopo aver giocato l'azione. Si ricordi, che è l'allenatore che stabilisce il punteggio vincente.

Filetto

l'Impiccato

Forza quattro,

Battaglia Navale

Candyland



**Ruba la loro noce di cocco** – Ciascuna squadra comincia il gioco con lo stesso numero di oggetti messi da una parte distante dal campo di gioco. La squadra vincente corre a rubare la noce di cocco e la squadra perdente esce e le altre due entrano per giocare per ottenere un punto. Il gioco finisce quando una delle due parti ha vinto tutti le noci di cocco, o le bottiglie o quant'altro.

**X prima di Y-** Una squadra deve raggiungere X punti prima che l'altra raggiunga Y. Questo gioco è molto comune ad esempio raggiungere 4 prima che l'avversario sia a 2 oppure 7 prima di 3. Si può stabilire questo rapporto per adattarlo alla propria squadra e fare in modo che si possa competere realmente tra titolari e riserve.

**X di Y-** Vince la squadra che raggiunge il maggior numero di punti (X), rispetto alle palle libere date dall'allenatore.

**X Consecutivi** - Il vincitore è quello che raggiunge il numero più alto di punti consecutivi. Quando la squadra che ha raggiunto un certo numero di punti consecutivi X prestabilito sbaglia (oppure l'altra squadra fa punto) il contatore è resettato a 1 (come se una squadra avesse fatto un punto) mentre l'altra squadra lavorerà per raggiungere il più alto di azioni vinte consecutivamente

### **Punteggio esponenziale**

Ogni punto realizzato può essere sia salvato, che raddoppiato o annullato. Così si possono totalizzare 2 punti, poi 4, poi 8, 16, ma se si perde l'azione si torna a zero .

**Punteggio a Lavaggio (Wash)-** Creato da Doug Beal e Bill Neville, allenatori della nazionale medaglia d'oro alle Olimpiadi del 1984, prende il nome dal seguente concetto, "io ho pagato per il pranzo e tu la cena così siamo pari". Così per ottenere un punto sul tabellone una squadra deve vincere due o più azioni consecutive. Se una squadra vince l'azione dopo la battuta e l'altra vince l'azione dopo il lancio dell'allenatore si ha un "wash". È utilizzato il rally point system. Tenere il punteggio in questa situazione ad alta intensità di gioco può essere di per sé una sfida. Io uso le dita, sollevandone una o più dal lato della squadra che ha appena vinto un "little point" prima che si raggiunga un "Big Point". Altri allenatori usano i palloni per contare, altri usano un team manager o un giocatore fuori dal gioco per tenere il punteggio. L'arte di allenare prevede di fare in modo che i giocatori tengano presente il punteggio per vedere chi nella squadra ha la migliore capacità di ricordare, sebbene l'obiettivo sia di toccare più palle possibile in un dato tempo senza stare a questionare. Quest'arte prevede anche di determinare quale squadra deve ricevere la palla lanciata dall'allenatore, e può essere data alla squadra che ha perso o chi vince l'azione, lanciata da parte di chi esegue il lancio in modo che risulti facile o difficile.

**Criterio-** In ogni tipo di gioco si fissa un certo numero di punti come criterio. La prima squadra che raggiunge quei punti ottiene dei punti premio. I punti premio da aggiungere si possono anche ottenere su scommessa.

**Sillabazione di squadra (spelling) -** A rotazione la squadra fa lo spelling di una parola prima che la palla lanciata cada a terra.

**X in Y minuti-** Giocare a tempo e non a punteggio. Giocare per vedere chi sa accumulare il più alto numero di punti nella stessa unità di tempo, sommandoli tutti alla fine, è un'altra scelta.

**Cesto di palloni-** C'è un limite di tempo fissato e un certo numero di palloni nel cesto. Quando una palla cade si toglie. I giocatori hanno solo i palloni che restano nel carrello per il tempo precedentemente fissato.

**Giochi a Handicap e a rinforzo-** Questo concetto è a discrezione dell'allenatore. Comunemente i titolari per aggiudicarsi il punto devono vincere tre volte, mentre le riserve due. In ogni gioco si possono assegnare due punti per ogni azione vinta alla squadra in svantaggio e uno alla squadra che conduce.

**Inizia nella padella che frigge-** Iniziate a giocare sul 12-12 o 23-22, 20-20, o 14-13 ecc. ... , non 0-0.

**Punteggio negativo-** I punti possono essere tolti in caso di atteggiamenti decisi prima o mancanza di una attività ( es. Una copertura non effettuata N.d.T.)

**Bongo-** Una squadra deve vincere un numero X di azioni per aggiudicarsi la possibilità di battere per il punto.

**Due battute a testa-** Ogni giocatore batte due volte di seguito, nè più nè meno, stando per un po' fuori dal gioco, e ai livelli più bassi, eliminando la possibilità di effettuare 15 aces consecutivi come avviene a bassi livelli.

**Invertire il punteggio-** In qualunque momento, per aumentare la competitività e l'intensità l'allenatore può invertire il punteggio. Nessuna protesta; ogni squadra deve aver a che fare col punteggio così com'è, usando qualunque tipo di variazioni del punteggio. Così i titolari posso passare improvvisamente da condurre 14-10 a 10-14.

**Mucchio finale di punti –** dovete effettuare un numero consecutivo X di "little points" per totalizzare il punto finale.

**Fai lo spelling di "Supercalifragilisticexpedialdocious" o un'altra parola-** E' usato nella fasi di punteggio cooperativo di transizione, quando devi fare lo spelling di una breve o lunga parola, scandendo una lettera per ogni attraversamento della rete a seguito di tre tocchi, da parte delle squadre che stanno collaborando. Una volta che la parola è stata sillabata le squadre possono passare alla fase competitiva per quell'azione e possono totalizzare il punto oppure possono continuare a cooperare per vedere quale sia il più alto numero di scambi che possono raggiungere insieme.

**Punti negativi-** Il punto non viene assegnato se un giocatore compie un'azione non desiderata. Per esempio se Sue schiaccia col pugno chiuso (e tu come allenatore vuoi una mano aperta con un colpo di polso)il punto non conta.

**Onda di lavaggio-** I vincitori passano sotto la rete nell'altro campo mentre I perdenti escono dal fondo.

**Punteggio pesato-** se la palla cade nel campo avversario con una free ball si hanno 0 punti, +1 per un “down ball” cioè palla piazzata da lontano da rete, +2 su attacco, -2 se non supera la rete, -1 se non va dentro il campo avversario.

**Primo attacco vincente-** Il punto può essere assegnato solo nel primo scambio alla squadra che riceve, mentre la squadra che difende può far punto se vince l'azione in qualunque momento. Si ha un “wash” quando la squadra che ha ricevuto vince l'azione, ma non al primo scambio.

**Azione continuata all'infinito-** semplicemente consiste nel lanciare palle, controllando la fatica dei giocatori, e guardando i palloni persi che vanno a terra per vedere quanti pochi palloni, oppure molti, o per quanto tempo la squadra può giocare di continuo senza interruzione.

**Scramble-** Date ad ogni squadra X minuti per fare punti con palle “free/down” (palle libere /palle piazzate). Gli errori “non obbligati” ( ad esempio attacco in rete di palla alzata bene o comunque giocabile, N.D.T.) possono produrre sottrazione di punti, mentre la mancanza di impegno di una squadra o dell'altra squadra può comportare una rotazione indietro.

**Obiettivo stessa pressione-** Giocate per un minuto intero, mentre tutti si impegnano duramente a inseguire ogni palla, e/o tutti stanno bassi, o c'è un qualunque obiettivo principale. Se qualcuno non rispetta la richiesta, 1) fermate l'esercizio, 2) chiamatelo per nome, 3) ricominciate l'esercizio da capo.

**Palla in aria per un certo tempo-** La palla non deve cadere per un certo tempo, tutti devono collaborare a non far cadere la palla. Se l'allenatore vede o sente che la palla tocca terra, il tempo viene azzerato e si ricomincia.

**Punteggio estratto a sorte-** Mettete ogni tipo di punteggio in un cappello, 22-24, 12-14, 12-12, 14-12, 21-21, 10-20, 20-10 ecc. Un giocatore estrae il punteggio e comincia il gioco con quel punteggio.

**M&M/Granola Chair-** Ricordate che i bersagli verticali non sono adatti per le battute, ma vanno bene per la ricezione. Così mettete una sedia vuota con un pacchetto di cereali o noccioline sopra. Il primo ricevitore che colpisce la sedia può sedersi e mangiare finché un altro ricevitore non prende il suo posto.

**Montare i campi dei ragazzi vicino a quelli dei grandi è un modo per insegnare.**

***Outrigger Canoe Club ha un campo vicino ai due campi per adulti e molti Olimpionici provengono dall'aver iniziato dal campo dei bambini.***







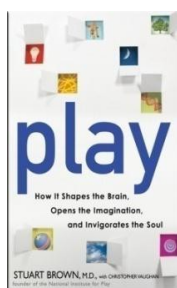
## Capitolo 9: Stazioni di Movimenti & giochi

Con le opzioni di punteggio sopra introdotte, la seconda parte dell'insegnamento del minivolley è creare stazioni di movimento, specialmente per i ragazzi più piccoli. Questo è diventato più necessario perché i bambini ora crescono negli USA senza poter stare abbastanza all'aperto, e hanno meno possibilità di giocare.

**L'importanza di giocare non può essere sottovalutata, e il mio lavoro con Stuart Brown dell'Istituto Nazionale del Gioco, può essere studiato all'indirizzo <http://www.nifplay.org/index.html> . Egli ha un nuovo libro, da aggiungere alla vostra biblioteca. Un articolo eccellente del New York Times su questo soggetto è visibile a:**

<http://www.nytimes.com/2008/02/17/magazine/17play.html>

[ex=1360904400&en=370521e3a96cf510&ei=5124&partner=permalink&exprod=permalink](http://www.nytimes.com/2008/02/17/magazine/17play.html?ex=1360904400&en=370521e3a96cf510&ei=5124&partner=permalink&exprod=permalink)



L'opportunità di giocare è vitale per i ragazzi per diventare bravi nella pallavolo. Negli USA ci sono 7 milioni di giocatori di beach volley, ma solo una manciata di allenatori di beach, perché il gioco insegna il gioco. La ricerca, ad esempio, mostra che il calcio giocato per strada (senza allenatori, su campi imperfetti, solo giocando) è il fattore principale per cui molti arrivano a firmare contratti professionali più di coloro che provengono dalle accademie calcistiche inglesi. Per maggiori informazioni sull'argomento vedi il blog dal titolo "**Street Volleyball**" su <http://www.teamusa.org/USA-Volleyball/Grassroots/Grow-The-Game-Blog.aspx>. Non importa quale sia l'abilità, ognuno impara facendo, non solo guardando. Una ricerca della FIVB mostra che nel gioco 6 contro 6 per ragazzi ci sono 206 scambi di gioco per set, mentre in gare 4 contro 4 ci sono 332 tocchi per set. Questo si traduce in 34 azioni per giocatore per il 6 contro 6, mentre questi nel 4x4 toccano 83 palle per set. Anche il numero delle azioni con più di quattro scambi passa da 24 nel 6x6 a 45 nel 4x4. Si tratta di insegnare pallavolo, non di stare a guardare gli altri che toccano la palla fanno errori o aces. Non molti anni fa iniziai a suonare il violoncello. La maggior parte delle persone potrebbero dire stavo imparando a suonare il violoncello. Ma queste parole potrebbero far nascere la strana idea che esistano due processi molto differenti: 1) imparare a suonare, 2) suonare il violoncello. Questa idea implicherebbe che io seguissi il primo processo, imparare, fino a completarlo, e dopo iniziare il secondo. In breve io dovrei prima imparare a suonare, poi potrei suonare. Naturalmente questo non ha senso. Non c'è altro modo ..... – John Holt

Quando insegniamo ai bambini da 3 a 9 anni, serve tempo da impiegare per aiutarli a imparare a conoscere il proprio corpo. Lo si fa creando un mix di stazioni distribuite nell'area di allenamento, il più delle volte nello spazio creato quando montate i campi per i ragazzi, o su campi che sono facili da montare e smontare, o preparate con nastro in anticipo sul pavimento dei campi per usarli quando c'è una interruzione dal gioco della pallavolo. Preparate la vostra palestra con campi tracciati con nastro adesivo colorato per giochi come "quattro quadrati", "gioco della campana" o perfino "shaffleboard" (gioco con mazze e dischi da inviare in una zona ....., N.d.T.). ( più idee nella sezione attrezzature e giochi)

In tutti questi giochi potete anche creare sfide "Citius, Altius, Fortius" combinando ogni tipo di movimento in serie, a tempo oppure no. Programmate la campanella (ai bambini piace il suono della campanella alla fine) in modo che tutti i bambini si siano sfidati e tutti si acclamino. Eventi a tempo mostrano come ogni bambino conferma l'idea del *Citius, Altius, Fortius* superando il proprio miglior tempo. Nei vostri nuovi corsi, insegnate a seguire i comportamenti del Leader.



## GIOCHI

**Limbo-** Una volta ancora, entrano in gioco i cilindri di plastica, usati per sostare sotto una varietà di pesi. Si possono mettere su delle sedie, usando dei secchielli e dei bastoni, mettendo dei pioli per sostenere la stecca con il cilindro di plastica, o farlo sorreggere ai ragazzi nella palma della mano.

**Dodgeball (Palla schivata N.d.T.)** – Quando si chiede ai ragazzi durante la lezione di educazione fisica a quale gioco vogliono giocare di più, in generale scelgono il dodgeball. Usando palloni non specifici or i Molten Lites, questo gioco può essere veloce e divertente e senza la forza del pallone duro. E' necessario assicurarsi che ci siano i compagni preposti a salvare e a riportare indietro i compagni, o per tenere il punteggio, cosicché nessuno esca and si ottiene un gran movimento costante. La foto mostra una partita di dodgeball in acqua a Vanuatu una dal Center for the Intrepid, con veterani feriti che giocano.



**Dodgebowl** – Si rotolano i palloni contro i birilli degli avversari mentre si difendono i birilli propri. I birilli sono rappresentati dal lattine di 2L, riempiti a metà per appesantirli.

**Giochi del parco dei ragazzi** – Si insegna a TUTTI i ragazzi (svilupandone la leadership lasciandoli insegnare ad altri ragazzi) a giocare a Kickball (a quattro basi) , a Four Square (in quattro giocatori e a campana. Questi giochi da parco giochi appunto sono semplicemente un'alternativa al gioco in palestra per permettere a qualche ragazzo che non brilla ancora a pallavolo, di essere bravo in qualche altra attività.

**Circle Soccer** – Gruppi di quattro/sei giocatori disposti in cerchio i cui piedi si allargano a formare la 'porta' e toccando quelli dei compagni; usando una mano per lanciare e l'altra per difendere la propria 'porta', cercano di fare punto lanciando la palla in mezzo alle gambe di qualunque altro

**Calcio con le mani** – Si può toccare la palla con una sola mano, non ci sono portieri. Le porte si formano con un paio di ginocchiere (si hanno due squadre disposte da un capo all'altro del campo o quattro squadre disposte tra le linee laterali.

**Follow the Leader** – Si segue il leader per tutta la palestra per un paio di minuti mimando tutto quello che fa.

**Giornata dei palloncini** – Si fanno tutte le attività di riscaldamento con i palloncini. Si termina con lo scoppio dei palloncini (legandoli alle stringhe delle scarpe).

**Patata Bollente della squadra** – Si gioca all'interno della linea dei tre metri oppure nel campo intero. Ciascun giocatore inizia con una palla e mezzo contro l'altra mezza palla e la lotta comincia. Al segnale dell'allenatore, perde la parte con il maggior numero di palloni.

**Palla nel secchio** – Si mettono due carrelli di palloni ai due lati opposti del campo con la rete montata. Dribblando i palloni, si gioca con le regole del basket con non più di tre giocatori per squadra. All'inizio si gioca su metà campo. No c'è se la palla rimbalza fuori dal secchio.

## **GIOCHI DI PALLAVOLO**

**Stazioni-** per realizzare giochi per il riscaldamento; appena entrate in palestra usate la rete sempre se hai almeno da 4 a 6 giocatori.

**Uno contro uno-** I giocatori gareggiano su piccoli campi, mettete non più di 4 campi su ogni lunghezza di rete, con la linea dei 3 m che fa da linea di fondo.

**Uno contro uno contro uno contro uno-** Ogni giocatore tiene a mente i propri punti totalizzati, oppure quelli totali della squadra. Eliminato il giocatore che sbaglia, finché non si ha un solo vincitore; quindi tutti i giocatori ricominciano a giocare da capo.

**Wallyball** - Lo sport del wallyball, quando viene insegnato a giocatori giovani e ai principianti in ambiente ricreativo, viene definito da alcuni dei migliori giocatori e allenatori come volleyball “ per principianti con 2 ruote in più”. E' una opportunità per giocatori timidi, per giovani con poca esperienza o sedentari, per sviluppare rapidamente fiducia e autostima giocando uno sport familiare, in un ambiente sicuro e controllato. Ci sono più tocchi, azioni più lunghe, un grande allenamento e con le pareti che mantengono la palla vicina, si può tornare a giocare e esercitarsi assai di più.

Per coloro che non hanno familiarità con wallyball, si tratta del volley giocato su un campo da “squash” con le dimensioni accresciute per giocare la palla contro il muro.

Fondata nel 1979 da Joe Garcia e dall'allenatore dell'UCLA Alan Scates, che ha contribuito a sviluppare le regole del gioco, wallyball si stima che abbia più di un milione di partecipanti nel mondo. Lo sport unisce le regole di base e i fondamentali del volleyball, pur incorporando le pareti del campo per aumentare la velocità del gioco, tenendo la palla in gioco e stimolando l'interazione e la partecipazione dei giocatori.

**Circolazione Volley-** Da tre a cinque giocatori, si gioca con tre per ogni squadra, rotando ogni volta che la palla passa oltre la rete. Quando c'è un giocatore fuori ogni volta che la palla supera la rete, un giocatore entra ed uno esce e aspetta fuori. Quando ci sono 6 giocatori per lato, due stanno fuori e aspettano ( si può fare 3 contro 3 con sostituzione dei terzetti N.D.T.).

**Tennis-** Uno contro uno o due contro due, si colpisce al volo o dopo un rimbalzo. Gioco preferito per il riscaldamento dalle nazionali maschile e femminile USA. Notevole per insegnare a leggere e a piazzarsi per vincere.

**3 contro 3 contro 3 Cambio da fondo campo-** Tre dentro e tre fuori sui due lati. Punteggio cooperativo. Il compito dell'allenatore è lanciare immediatamente la palla al giocatore che ha commesso un errore per correggerlo, rimandando il cambio del terzetto.

**Ricezione a rotazione-** Battuta, corsa, ricezione a rotazione. Per gruppi di 9 o meno , si lavora bene in un gruppo solo. Per 10 o più si fanno due gruppi.

**Pepper con la rete-** Tutte le volte che c'è una rete o una corda sopra cui si possa schiacciare non fare esercizi a coppie senza usare la rete.

**Gioco per riscaldamento-** Usa il punteggio cooperativo o di transizione. Usa solo un braccio per tutti i contatti, usa la tua mano non dominante per le battute e gli attacchi. Permetti solo colpi tagliati in extra e intra rotazione; non sono ammesse schiacciate frontali. Ruotare ogni volta che la palla supera la rete.

**Esercizi a lavaggio “Wash”-** Creato dagli allenatori della nazionale USA Doug Beal e Bill Neville, gli esercizi a lavaggio (“wash drills”) sono proprio il modo per valorizzare come il gioco insegna il gioco. Si realizza con l'allenatore che lancia una o più palle nel gioco immediatamente (appena finita un'azione, N.D.T), mentre i giocatori devono imparare ad allontanare velocemente i palloni dal campo per la sicurezza e essere pronti alla palla successiva. Un fatto importante di questi esercizi con palle messe rapidamente in gioco è che la ricerca mostra come i giocatori hanno la possibilità di toccare la palla un 30% di volte in più nello stesso tempo, rispetto alla normale competizione. Ugualmente importante è il fatto che i giocatori imparano così un elemento chiave del gioco, gareggiando, con vincitori e vinti. La maggiore intensità insegna anche ai giocatori come sopportare la pressione che risulta più alta rispetto alle partite.

**See Ya! Torneo** - Questo è un gioco con un solo punto giocato su tutti campi a disposizione. Chi perde cambia campo immediatamente. Arrivati all'ultimo campo si torna al primo e si ricomincia. Misurate chi ha il più alto numero di partite, di un sol punto, vinte.

**Palla veloce- Si** raddoppiano il numero di squadre su ogni campo, tutte attive, la palla è in aria per tutto il tempo (quattro squadre, due per lato, una in campo e una fuori, con quelle fuori campo pronte con una palla per la battuta). Nel momento in cui una squadra perde un punto, la squadra fuori dello stesso lato batte (e entra in campo) , mentre l'altra squadra esce, quella vincente resta in campo. La palla sta sempre in gioco tutto il tempo spinta dalla squadra che perde.

**Re o Regina del campo-** E' un gioco per giocatori dello stesso sesso. Potete scegliere un lato che sia il campo da difendere da parte dei vincitori, così che gli sfidanti correranno passando sotto la rete quando otterranno il punto. Si può anche decidere che la squadra vincente il punto debba cambiare lato per aggiungere più lavoro fisico.

**Match – ups** - Schiacciatore contro muro, battitore contro ricevitore, difensore contro attaccante, alzatore contro muro.

**Due contro Quattro-** La squadra di due può schiacciare da qualunque parte del campo, quella di quattro può murare con uno solo e deve attaccare da seconda linea.

**Pallavolo prigioniera-** A ogni punto la squadra vincente prende un giocatore dell'altra squadra, il giocatore che sbaglia o che è più vicino alla palla è “ucciso”.

**Softball-** Questo gioco ha tanti innings quanti sono i giocatori di ogni squadra.

- 
- Ogni metà di inning finisce quando la squadra che batte ottiene tre out.
- Un out si ottiene quando la squadra che riceve o sbaglia o subisce un muro diretto o un ace su battuta o un punto su attacco di transizione(dopo difesa).
- Un ace in battuta vale due punti.
- “Home run”- quando la squadra che riceve fa punto al primo tentativo di attacco.
- “Triple”- quando la squadra che riceve fa punto al secondo attraversamento della rete.
- “Double”- quando la squadra che riceve fa punto al terzo attraversamento della rete.
- “Single”- quando la squadra che riceve fa punto al quarto attraversamento della rete.
- Ogni azione più lunga è un'azione sporca.
- Battuta in rete dà un punto doppio alla squadra che riceve.
- Battute fuori, ma oltre la rete determinano una “walk” per chi riceve.

Potete consentire ogni tipo di colpo o di azione desiderata, lasciando che le squadre definiscano alcune cose mentre il gioco si sviluppa (esempio, una azione che vale il triplo se nessuno si muove per cercare la palla, o una base rubata a causa dello sforzo addizionale o una giocata da parte della squadra in battuta.)

**Football americano-** Create diversi livelli di football con punteggio a lavaggio, dovete conquistare la palla, e dopo due successi consecutivi, potete scegliere per un “goal di campo”, guadagnando tre punti. Se gli avversari bloccano il vostro tentativo, essi possono correre per realizzare un “touchdown”. Potete aspettare e cercare di ottenere sei punti consecutivi, così un touchdown, e poi cercare dei punti aggiuntivi, o cercarne due punti con l’attacco della palla dalla seconda linea. Giocate per cinque o dieci minuti per “quarto” (15’, N.D.T.) e cambiate campo ad ogni quarto, con un intervallo di due minuti alla mezz’ora.

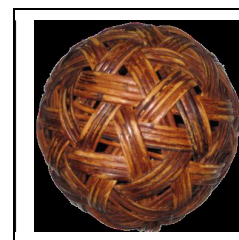
**Sei la stella –** 1 contro 2, 3 o 4 – se il giocatore da solo tocca la palla, rimane.

**Prendi il mondo intero-** Quattro battitori contro un ricettore sui due lati del campo contemporaneamente. Se riescono a toccare la battuta, restano.

**Golf ( lanciare per centrare il hula hoop)-** Tenete il conto delle battute che cadono nel cerchio. I giocatori meno esperti fanno punto anche quando toccano l’esterno del bersaglio. Quelli più esperti devono centrarlo.

**Giocate a Sepak Takraw -** Lo Sepak Takraw, giocato a partire dal 15° secolo

nell’Estremo Oriente, usa palloni tessuti a mano con il rattan. Nelle parti meno umide del pianeta, questi palloni si asciugano troppo, per cui vengono fabbricate commercialmente delle versioni più rigide. Un’altra alternativa valida sono i palloni Hackey Sack come anche palloni più piccoli gonfiati poco.



**Giocate a Sitting Volleyball & Special Olympic Unified Volleyball,** anche in un self service o in un corridoio con moquette.



## ATTIVITA' DI RISCALDAMENTO CON LA PALLA

**Rimbalzo tra le gambe** – Si rimbalza la palla avanti e indietro passando in mezzo le gambe (una o due una dietro l'altra)

**Palla Alta** – Si Lanciare in alto la palla e ci si rotola in estensione prima del primo o del secondo rimbalzo (1,2)

**Battito di mani veloce** – Si tiene la palla tra le mani in posizione posteriore bassa, chinandosi in avanti con le ginocchia piegate. Si lascia cadere la palla, si batte le mani una o due volte davanti alle ginocchia e si riacchiappa la palla prima che tocchi terra (1).

**Palla pressata** – Si lancia la palla alta, si piazza una mano tesa e rigida in terra sotto la palla così da farla rimbalzare il più in alto possibile sul dorso della mano. Si continua con tutti i rimbalzi che restano fino a che non siano esauriti. L'obbiettivo è quello di massimizzare il numero dei rimbalzi per lancio (1,2,3)

**Bowling** – Si fa rotolare per la lunghezza del campo di gioco. Il compagno vince un 'birillo' ogni volta che la palla passa completamente tra le gambe ed esce dal perimetro del campo o si ferma (2).

**Scatti** – Si infilai la palla dentro la maglietta e si attacca la rincorsa (1).

**Palla premuta** – Si corre con la palla pressata contro il posteriore, la schiena, i fianchi, il petto senza usare le mani (2,3).

**Saltelli con palla** – Si corre o si saltella (su una gamba) con una, due o tre palle che passano in mezzo alle gambe in avanti e indietro (1).

**Ruba palla** – Ciascuno cerca di rubare la palla all'altro mentre è di schiena attraverso le gambe divaricate, o di schiena sopra la testa o frontali al petto. (2).

**Corsa del gambero** – Senza sollevare i piedi da terra, si "corre" e si fa passare la palla tra le gambe da una mano all'altra; un passaggio per ogni passo in avanti e indietro (1).

**Palla nascosta** – Si striscia dalla linea di fondo campo alla rete con la palla sotto al tronco del corpo. Si protegge la palla dal compagno che vuole sottrarla.

**Barca a remi** – Si afferra la palla e si 'rema' in avanti e indietro (2).

**A gambe in alto** – Con un compagno ci si posiziona testa contro testa di schiena, e si passa la palla usando soltanto i piedi sopra le teste; i piedi ritornano a terra dopo ciascun passaggio.

**Sopra- sotto** – Si passa la palla sopra la testa per poi tra le gambe; si cambia rotazione della palla (2,3).

**Parte a parte** – Ci si passa la palla avanti e indietro 'rispecchiandosi' l'un l'altro nelle flessioni laterali.

**Ragnatela** – In piedi, schiena contro schiena si passa la palla da una parte all'altra in moto rotatorio. Le coppie fanno fare un 8 alla palla e possono ricevere da sinistra a destra o da destra a sinistra.

**Addominali** – Si sta in piedi contro piedi con un partner passando la palla con ambedue le mani, con la schiena a terra posizionandosi a sedere per ricevere la palla, tornando a sdraiarsi con le braccia estese sopra la testa con la palla; se non si usa la palla va bene il rispecchiamento (2,3).

**Softball a mano** – Usando un pallone da pallavolo, si stabilisce che le basi siano gli angoli del campo di gioco da una parte della rete. La distanza di lancio è di circa 4,6 m. Il battitore colpisce la palla col pugno o con mano aperta. Il lanciatore lancia dal basso. Il giocatore che corre tra le basi può essere espulso quando viene colpito con la palla.

## **TAG GAMES (ACCHIAPPARELLO)**

Come già detto, mantenere l'azione entro i confini del campo di gioco o in un'area inferiore rispetto all'intera palestra conferisce maggiore possibilità di movimento dei giocatori durante le attività. In questi giochi non si fanno espulsioni. Acchiapparello usato come riscaldamento dovrebbe permettere a un giocatore, una volta che è stato 'acchiappato', di attivarsi immediatamente o di star fermo per un lasso di tempo molto breve. Si lascia che i ragazzi generino nuove regole/azioni per cambiare il gioco. Si dovrebbe sempre variare l'abilità motoria scegliendo il saltello su una gamba alla volta, il balzo, il salto, il galoppo, etc. e non soltanto la rincorsa.

**Acchiapparello con piedi pazzi** – Si gioca ad acchiapparello con l'abilità dei piedi (incroci, solo passi accostati, etc.)

**Acchiapparello con la palla** – Limitato al solo campo di gioco, si gioca ad acchiapparello toccando con la palla (un pallone soltanto). Una volta toccato un giocatore, si può lanciare la palla verso gli altri 'cacciatori'. I 'cacciatori' possono bloccare gli altri giocatori.

**Partner Duck, Duck Goose** - Questo è un esempio di come trasformare un vecchio gioco in un'attività più moderna. Ecco come si fa: non ci sono ne cerchi ne 'pentoloni'. Si accoppiano i partecipanti vicino alla linea di centrocampo. Le coppie stanno in piedi da una delle due parti della linea e si fronteggiano. Ogni componente ha la propria linea di 'home base' dietro di se al margine della palestra, verso cui deve andare il giocatore se dice la parola 'goose' e acchiappa l'altro. I due giocatori si alternano nel toccare la spalla dell'altro e dicono 'duck'. Si va avanti fino a che toccando la spalla dell'altro uno non dica 'goose'. Il 'goose' allora rincorre il compagno fino alla linea di 'home base'. Poi si ritorna alla linea di centrocampo e si ricomincia daccapo. Gli aspetti positivi sono: si ozia poco, si possono fare fino a 10 azioni individuali in contemporanea, nessuno sa come stanno andando gli altri (se vanno bene o meno).

**Tank Tag** – Il tank è la persona che viene guidata/condotta dalla persona che gli sta dietro. Il conduttore non può venire colpito o il tank viene messo fuori gioco. Il tank si muove ad occhi chiusi. Una dozzina o più palloni vengono collocati sul campo da gioco e il conduttore deve far arrivare il tank ai palloni e caricarli (gli occhi sono ancora chiusi). Il tank lancia al comando 'fuoco!' spingendo la palla con due mani dal petto.

**Squali e pesciolini** – Proprio come in piscina. Si comincia con uno squalo su una linea larga più 25 m. a circa 25 m. di distanza. Al fischio, i pesciolini corrono partendo dalla parte opposta verso la parte degli squali senza venir 'mangiati' (toccati) dallo squalo. Tutti i pesciolini 'toccati' diventano squali al turno successivo e i pesciolini rimanenti tornano indietro. Possono essere usate altre abilità locomotorie oltre la corsa.

**Seguire il leader** – In gruppi di non più di quattro o cinque e all'esterno, un leader comincia ad eseguire qualsiasi movimento locomotorio potendone modificare il tipo, la velocità il livello e/o piano di movimento, trasformarlo in un altro movimento, fermandosi ed eseguendo un qualsiasi movimento non-locomotorio o aggiungendo vocalizzazioni. Se più grandi, gli studenti possono utilizzare nei loro movimenti la geografia fisica dello spazio (per esempio possono salire sui tavoli, scalfire la recinzione con la mano, ecc.). Ad ogni fischio dall'insegnante, si cambiano i leader.

**Battiti di mano dietro la schiena** – Si corre con una mano dietro alla schiena e si ottiene un punto quando si batte la mano di qualcun altro.

**Caccia al pallone** – Nella palestra vengono disseminati 20 palloni numerati. Ai ragazzi viene data una lista dei palloni numerati che devono riportare (per esempio 7, 11, 17). Al fischio, corrono a cercare i palloni da riportare il prima possibile. Un cronometro misura il tempo impiegato dai giocatori. Si può registrare il tempo per le squadre in modo cumulativo, e si possono giocare più turni durante un determinato periodo. Inoltre, bisogna far sapere ai giocatori che solo perché una squadra ha vinto un turno ciò non significa che vincerà la partita. La resistenza conta e una squadra che si piazza al terzo posto per ciascun turno potrebbe totalizzare il minor tempo cumulato.

**Acchiapparello con 'grumo'** – Ci possono essere giocatori singoli, a coppie o gruppi di tre; una volta 'toccati', il giocatore o il gruppo di giocatori si raggruppa con il 'cacciatore', il cui gruppo diventa sempre più grande fino ad includere tutti quanti in una grande 'grumo'.

**Acchiapparello in difesa** – Questo è un acchiapparello 1 contro 1 con un terzo (o due con le braccia congiunte) che aiuta a difendere e a proteggere l'altro dal 'cacciatore'. (3,4).

**Serpente in campo** – Tutti i partecipanti sono relegati nello spazio tra le due linee dei 3m. Ciascun giocatore è in posizione prona con le braccia incrociate dietro la schiena; l'unico movimento ammesso è il contorcimento del serpente, senza rotolarsi; il serpente deve fare degli scatti con la lingua (come fanno i serpenti). Una volta toccati si diventa serpenti, fino a che tutti diventano serpenti (1).

**Acchiapparello del granchio** – Alcuni stanno in posizione supina, altri in posizione di quadrupede; una volta toccati, si diventa 'granchi' contraddistinti da espressioni arcigne del viso. (1)

**Volpe, uomo, arma da fuoco; ranocchione, lumaca, serpente** – questo può essere fatto all'unisono come squadra o in 1 contro 1. In ambedue i modi, ci si fronteggia l'un l'altro con la rete come separazione. Sul campo da gioco con tre componenti, si rivela agli altri la propria identità. Il perdente prova ad acchiappare il vincitore prima che possa scappare verso la vera vittoria attraversando la linea di fine campo (2,5).

**Acchiapparello bloccato** – Individuale, a coppie o in tre che si tengono la mano; tecniche di 'sblocco' possono essere il movimento strisciante tra le gambe divaricate dei compagni / salti oltre i compagni distesi a terra. Anche gli acchiappati possono essere costretti ad accovacciarsi in terra cosicché le due attività di sblocco sono simili ma ancora più difficili (1,2,3).

**Acchiapparello con palla che dribbla** - Può essere continuativo o bloccato, lo sblocco si effettua facendo rimbalzare la palla tra le gambe degli avversari. (1,2)

**Alzatevi e bussate** – A coppie ci si sdraia in posizione prona uno accanto all'altro a rete, con le braccia stese toccando sia la rete di centrocampo che le punte delle dita dell'avversario. L'allenatore dà il segnale facendo cadere la palla da una parte o l'altra della rete (tiene un pallone in ciascuna mano). La parte in cui cade la palla libera il giocatore toccato comincia la rincorsa verso la linea di fondocampo (2).

**Pac Man** – Ciascun giocatore saltella con la palla tra le ginocchia; i movimenti sono permessi solo all'interno delle linee interne al campo di pallavolo. Un giocatore, colui che 'mangia', è riconoscibile dalle braccia tese all'infuori che si aprono e si chiudono. Una volta che si è stati acchiappati si può 'mangiare' a propria volta. Si può essere mangiati quando si è sulla stessa linea di quelli che 'mangiano'.

**La Coda del Drago** – Si forma una catena di tre o più giocatori con le punte delle dita che toccano il giocatore che è di fronte. Si mette un calzino o una ginocchiera come coda dell'ultimo giocatore della fila. Alla testa della fila, il giocatore cerca di afferrare la coda dei giocatori di altri draghi mentre cerca di proteggere la coda del proprio drago (3,4,6).

**Squali** – Tutti meno due 'squali' hanno una 'barca' sicura (ginocchiera a terra) su cui si siedono 'remando'. Al comando, tutti si devono alzare e allontanare dalla 'barca', 'nuotando' con movimenti che imitino il nuoto. All'urlo di 'Squalo!' gli squali (riconoscibili dall'apertura e chiusura delle braccia che sono le 'grandi mascelle') si cerca di acchiappare tutti quelli che non riescono ad arrivare in tempo alle proprie 'barche'; gli acchiappati diventano a loro volta 'squali'. Si deve decidere in anticipo se ciascuno ha la propria barca o basta riuscire ad arrivare a una barca qualsiasi (1).

**Una mano a terra / una gamba a terra** – In questo 'acchiapparello' tutti devono fare in modo da avere una mano o un piede sempre in contatto col pavimento (1).

**Acchiapparello saltellato / Acchiapparello afferrando la caviglia** – Tutti saltellano su un piede o tengono tra le mani una caviglia. Si può anche fare a coppie sostenendosi l'un l'altro (1,2).

**Acchiapparello aggrappato** – Due sono i 'cacciatori' e gli altri due sono 'in pericolo'; tutti gli altri sono a braccetto due a due. Se una coppia 'in pericolo' si rifugia tra le braccia di un altro partecipante, la parte non toccata diventa 'pericolosa' e deve raggiungere un altro rifugio. Se 'il cacciatore' acchiappa qualcuno, questi



deve rifugiarsi aggrappandosi se non vuole essere ri-acchiappato, visto che è ammesso ri-acchiappare. Un'altra versione di questo ha due giocatori in piedi palmo a palmo che creano un arco (1).

**Acchiappare con la coda** – Due sono i 'cacciatori'. Tutti gli altri hanno una ginocchiera posta dietro nei pantaloncini a mo' di coda e quando questa viene afferrata dai 'cacciatori', questi diventano 'cacciatori' a loro volta. E' permesso ri-acchiappare (1,2).

**Acchiappare dei lottatori** – I partecipanti si tengono per mano con la sinistra cercando di acchiappare il ginocchio destro dell'avversario mentre protegge il proprio. (2).

**Acchiappare a tre** – Un giocatore è il 'cacciatore' mentre gli altri difendono il terzo dal venire acchiappato (3).

**Acchiappare rotatorio** – I giocatori stanno in un cerchio in numero da quattro a sei e hanno un giocatore da proteggere. Il giocatore che sta fuori dal cerchio cerca solo di acchiappare il giocatore 'preda' mentre il gruppo gli gira intorno per proteggerlo dal 'cacciatore' dall'esterno (4,5,6).

**Sasso, carta, forbici** – Si divide la squadra a metà. Ciascuna squadra si consulta segretamente per scegliere UN simbolo per la propria squadra (sasso, carta o forbici). Le squadre si incontrano alla rete, opposte una di fronte all'altra. La linea di fondocampo è il confine. All'unisono i giocatori battono i pugni nell'altra mano per il conteggio a tre, mostrando al terzo colpo la scelta della squadra. I perdenti scappano e i vincitori li rincorrono. Gli acchiappati si uniscono alla squadra avversaria e il gioco si ripete. Se si verifica un pareggio, i ragazzi eseguono cinque Jumping Jacks sul posto ( si salta divaricando e riunendo alternativamente gambe e braccia - N.d.T.) e poi si riuniscono agli altri.

**Acchiappare con i gomiti** – Per organizzarlo, si dispongono i partecipanti a coppie mettendoli gomito a gomito. Si crea un cerchio, lasciando da 1 a 1.5 m. tra le coppie. Si scelgono 1 o 2 coppie per cominciare il gioco. Un giocatore è la volpe e l'altro è lo scoiattolo. La volpe insegue gli scoiattoli ovunque all'interno o intorno al cerchio fino a che lo scoiattolo riesce a unire il proprio gomito con una delle coppie. Nel momento in cui lo scoiattolo si unisce con un altro giocatore A della coppia, il giocatore B di quella coppia diventa lo scoiattolo. Se lo scoiattolo viene acchiappato prima di unirsi ad un'altra coppia egli diventa la volpe che a sua volta diventa uno scoiattolo.

**Acchiappare all'ospedale** – In questo gioco sono tutti 'cacciatori'. L'obiettivo è quello di evitare di essere acchiappati da un altro giocatore, ma di acchiappare il maggior numero di persone possibile. La prima volta che si viene presi bisogna porre la mano dove si è stati toccati. Per esempio, se si è stati toccati sulla testa bisogna giocare con una mano posta sulla testa. A questo punto si continua a cacciare gli altri. Al tocco successivo subito si rimette l'alta mano sul punto colpito. Al terzo tocco si muore.

**Pesci in mare** – Tutti i giocatori, eccetto uno, sono in piedi a rete. Il cacciatore sta a metà tra la linea di centrocampo e quella di fondocampo. Egli urla 'pesci dell'oceano, pesci nel mare: non pensiate di farla franca!'. I pesci lasciano la linea e cercano di attraversare la linea di demarcazione senza essere acchiappati. Coloro che vengono acchiappati si uniscono al cacciatore e lo aiutano a cacciare gli altri.

**Minestrone** – Ciascun bambino sceglie di essere un tipo di verdura. Quando il 'cucchiaio' indovina quale verdura rappresenta un proprio compagno, i bambini cominciano a camminare in cerchio cantando 'la minestra sta bollendo' e il 'cucchiaio' continua a cercare di indovinare fino a che tutti siano rientrati nella linea dei 3 m. che è il 'pentolone'. Quando poi il 'cucchiaio' urla 'Sta bruciando!', si mettono tutti a correre e il bambino acchiappato diventa il prossimo 'cucchiaio'.

**Tartaruga** – Per essere in salvo, il giocatore deve stare supino con gambe e piedi per aria. Il giocatore 'cacciatore' conta fino a dieci e tutte le tartarughe, ossia gli altri giocatori, si alzano correndo di almeno dieci passi prima di riassumere la posizione di tartaruga rovesciata. Se il 'cacciatore' riesce ad acchiappare un giocatore prima che si metta in salvo, si scambiano di posto e il giocatore acchiappato diventa il 'cacciatore'.

**A guardia del tesoro** – Si sceglie un giocatore come ‘cacciatore’ che è il custode del tesoro e che sta a guardia dei ‘gioielli’ (un pallone, ecc.). Tutti gli altri formano un cerchio intorno al ‘cacciatore’. I membri del cerchio devono cercare di rubare il tesoro senza essere acchiappati. Coloro che vengono toccati dal ‘cacciatore’ si bloccano sul posto e non possono cercare di prendere il tesoro. Il gioco finisce quando vengono presi i ‘gioielli’.

**Riccioli d’oro e i Tre Orsi** - Tre bambini sono seduti su tre sedie (babbo orso, mamma orsa e orsacchiotto, ognuno con la voce adatta al ruolo; la grandezza dei passi dipende da quella dell’orso – orsa –orsacchiotto). Quando uno dei bambini seduti o l’insegnante dicono ‘Riccioli d’oro!’ tutti scappano cercando di non venire acchiappati.

**La lettura delle intenzioni degli avversari e dei propri compagni di squadra è l’abilità più importante del nostro sport.....**



## **CORSE E STAFFETTE**

La maggior parte di questi giochi può essere fatta sul campo di gioco, dalla linea di fondocampo alla rete e viceversa, o da fondocampo a fondocampo. Fare jogging come riscaldamento, toccando la spalla di un compagno di gioco per tutto il tempo è un’altra possibilità.

**Linea del serpente** – Si estendono le braccia verso il compagno che sta davanti per creare lo spazio adeguato tra i giocatori, i quali ‘serpeggiano’ sulla linea il più velocemente possibile (3,4,6). NOTA: tutti i membri insieme fanno riscaldamento con corsetta intorno alla palestra, evitando degli ostacoli.

**Andar carponi** – Si stabilisce lo spazio tra giocatori con l’estensione delle braccia e poi si va carponi sotto le gambe divaricate dei compagni (3,4,6).

**Cavallo e fantino** – Si trasporta l’altro sulla schiena e si corre o si va carponi fino a metà del percorso stabilito e si torna indietro. Il ‘fantino’ diventa poi il ‘cavallo’ (2,3,4,6).

**Salto della cavallina** – I giocatori fanno il salto della cavallina uno sull’altro; si potrebbe aggiungere un salto con le braccia alzate tra un salto e l’altro.

**Spellare il serpente** – Ci si mette in fila, ci si flette in avanti per afferrare con la mano destra la mano sinistra del giocatore che sta dietro (testa e coda avranno una sola mano libera). Si comincia andando dritti fino a metà del traguardo poi, cominciando con la coda, tutti si sdraiano mentre gli altri fanno contorsioni per passare sopra di loro senza lasciar andare la presa delle mani. Quando sono tutti distesi a terra, ci si alza e si corre al traguardo rimanendo legati per le mani (3,4,6).

**Lo scatto del drago** – I partecipanti sono con le mani sui fianchi o sulle spalle degli altri per uno scatto in avanti; a metà strada si esegue una rapida torsione e si ricrea il gruppo correndo con davanti le persone che stavano dietro (2,6).

**A corpo intero** – Testa contro testa/piedi contro piedi, sdraiati in posizione prona o supina. Si può stare anche sui fianchi (2,3,4).

**Allenatore trasportato** – Gruppi di tre, quattro o sei (dipende dal peso dell'allenatore o degli assistenti - questo gioco si chiamava 'trascinamento degli allenatori' fino a quando varie paia di pantaloncini si sono consumanti sul pavimento della palestra) trasportano l'allenatore avanti e indietro per un tempo stabilito oppure metà squadra per volta. L'assistente può sostituire l'allenatore (3,6).

**Linee** – Corsa frontale o laterale cominciando dal fondocampo, si tocca la linea dei 3 m, si ritorna a toccare la linea di fondocampo poi la linea di centrocampo, si ritorna al fondocampo, poi a quella dei 3 m, si torna e si comincia a correre per tutta la lunghezza. A ogni linea si esegue un'abilità con ambedue le mani come una rullata o un salto con le braccia alzate a mo' di muro (3,4).

**Il passo della foca** – Usando solo le mani e trascinando i piedi, si ondeggia con la faccia verso terra oppure con la schiena verso terra (2,3).

**Il passo del granchio** – Si avanza con mani e piedi per terra e con la schiena verso il basso (1,2).

**Accovacciati** – Si avanza strisciando mentre si tocca il tallone sinistro con la mano destra e viceversa, alternando ogni volta (1,2).

**Cariola** – Le gambe del giocatore che fa la 'cariola' sono dritte; si cambia a metà del percorso (2,3).

**Il testimone** – Lo stesso giocatore fa il testimone della staffetta per tutto il campo da gioco. I giocatori sono piazzati per il campo da gioco. Uno o tutti i testimoni possono far parte del gruppo degli allenatori/assistenti.

**Lo struzzo** – Ci si flette in avanti e si afferra la caviglia destra con la mano sinistra passando il braccio intorno alla caviglia sinistra; "correre"! (1,2).

**Il bruco** – Il giocatore può muoversi soltanto usando o i piedi o le mani allo stesso tempo, in posizione accovacciata.

**Cane zoppo** – Il giocatore può muoversi soltanto con un braccio e con la gamba opposta per potersi tenere in equilibrio o per spingersi in avanti (1,2).

**Scarpe piatte** – Si corre verso la rete e si torna con i piedi appoggiati sopra le scarpe (scarpe non calzate) (1,2).

**La corsa delle lenzuola** – Si usa un lenzuolo per squadra; i componenti di ciascuna stanno in piedi sul lenzuolo e da una linea di fondocampo all'altra si spostano strisciando (e pulendo il pavimento) (3,6).

**Tunnel e colline** – In gruppo di giocatori si formano dei tunnel o delle gallerie stando a sedere con le mani tese, o che si arrampicano attraversando ostacoli fino al traguardo (4,6).

**Uccelli appollaiati sul cavo telefonico** – si formano due gruppi staffetta. Si mettono venti o più mollette da panni, gli uccelli, sulla rete. Al segnale, il primo giocatore di ogni squadra corre verso la linea, toglie una molletta dalla rete con i denti (niente mani), la riporta alla propria squadra e la fa cadere al di là della linea dei tre metri. La squadra che totalizza il maggior numero di 'uccelli' vince.

## **ALTRE ATTIVITA' DI RISCALDAMENTO**

**Giocatore a giocatore** – Per questa attività è necessario essere in numero dispari. L'allenatore sta in piedi in mezzo al gruppo e chiede agli altri di scegliere un compagno. L'allenatore deve spiegare che impartirà da due a cinque comandi che loro dovranno eseguire a coppie. L'ultimo comando è sempre 'giocatore a giocatore' e tutti, compreso colui che impartisce i comandi dovrà lottare nella mischia per trovare un nuovo compagno. Il giocatore che rimane fuori va nel centro del gruppo e impartisce le successive istruzioni. Il gioco inizia ufficialmente con il giocatore che impartisce le istruzioni come ad esempio 'gomito a gomito' e le coppie. L'allenatore può poi dire 'orecchio a orecchio' e le coppie si mettono in quella posizione, mentre tengono anche la posizione del comando precedente. Poi l'allenatore dice 'giocatore a giocatore' e ognuno cerca un nuovo compagno e il prossimo giocatore comincia ad impartire istruzioni.

**Agente segreto** – Per questo gioco è necessario avere una zona abbastanza grande, all'aperto. I giocatori iniziano con lo stare in piedi in cerchio. Gli si dice che c'è qualcuno all'interno del gruppo che li vuole far fuori – un 'agente segreto' – e solo l'allenatore ne conosce l'identità. Ciascun giocatore ha anche una 'guardia del corpo' che conosce solo lui. A questo punto, in silenzio senza indicare alcuno e in segreto, i giocatori scelgono l'agente segreto e poi, sempre in silenzio e in segreto, scelgono la 'guardia del corpo'. Dopo che ciascuno avrà fatto la propria scelta, gli si comunica che sono liberi di muoversi ma che dovranno tenere, in ogni momento, la propria 'guardia del corpo' in uno spazio tra sé e il loro 'agente segreto'. Questo gioco può diventare molto divertente e interessante quando tutti si muovono contemporaneamente e in ogni direzione. Spesso si verifica un grande caos dovuto alle strane associazioni di 'guardie del corpo' e 'agenti segreti'.

**Lanci** – Si tengono tese le lenzuola e si invia la palla avanti e indietro. Si usano le stesse lenzuola per cercare la palla.

**Equilibrio dei piedi** – Si sta in piedi davanti a un compagno con un piede alzato da terra; si cerca di spingere o di costringere l'avversario a toccare terra con il piede (2).

**Colpetti in cerchio** – Si colpisce lo stesso punto per terra e vi si corre intorno per un numero X di volte (1).

**Dodici giorni di allenamento** – Si canta con la musica di '*Twelve Days of Christmas*'. Si canta tutta la canzone riscaldando così la voce. Dall'ultimo giorno (narrato nella canzone - N.d.T.) la canzone prosegue così: Il 12° giorno di allenamento il mio allenatore mi ha detto di fare 12 rollate, 11 salti con schiacciata, 10 passi di corsetta, 9 (qualcosa di collegato con la squadra), 8 salti a muro, 7 alzate all'indietro con estensione, sei battute da fondocampo, 5 bagher, 4 battute in salto, 3 alzate alte esterne, 2 oscillazioni delle braccia con movimento seguente e una caduta con braccia estese."

**Salto in cerchio** – In circolo, ciascun giocatore fa il salto che fa il leader, solo quando è fatto dal compagno sulla propria destra. Il leader effettua due o tre salti in aria dimenando i fianchi; salta con le ginocchia piegate verso i glutei; facendo arco di schiena; fingendo la schiacciata; con calcio laterale, salti con piegamenti delle ginocchia, salti torcendo i fianchi, salti negli angoli del quadrato, piroette e slalom con le mani poste sui fianchi.

**Simon** – Con un buon leader astuto questo vecchio gioco può essere un modo divertente per fare riscaldamento.

**Canzoni da ballare** – I pezzi musicali usati per l'aerobica, o quelli preferiti dai giocatori. Musiche come il hula (classici hawaiani come 'Hilo Bay'), punk rock (come la famosa versione di B-52 di Sherman 'Rock Lobster', canzoni folk o anche 'Lago dei Cigni' (velocizzato dall'allenatore Drew Steele e diventato 'Duck Pond') sono stati tutti adattati per il riscaldamento.....Si possono creare e trasformare pezzi musicali con le proprie squadre.

**Cerchio XXXX** – Molte delle attività di riscaldamento, delle corse e staffette possono diventare un ottimo riscaldamento per la squadra, in cui si effettuano le varie attività fino allo stop dell'allenatore.

**Bug Tug** – Ci si flette in avanti e si incrociano le braccia tra le gambe e si afferrano le mani dell'avversario; lo sforzo è quello di tirare le mani dell'avversario oltre la linea naturale. Si può anche eseguire contro un gruppo, afferrando le persone sulla propria destra e sinistra, non quelle direttamente di fronte.

**Scoppio del palloncino** – Ognuno lega un palloncino alle stringhe della propria scarpa e corre intorno al campo da gioco cercando di proteggerlo e cercando di far scoppiare il palloncino degli altri. Vince l'ultimo che si trova col palloncino non ancora scoppiato.

**Corse sotto il tunnel** – I giocatori si muovono carponi sotto i compagni che formano un tunnel, poi corrono verso la linea di centro e tornando di nuovo carponi sotto il tunnel dei compagni a formare con loro un tunnel (2,3,4).

**Flipper umano** – Tutti i giocatori, meno uno, sono in piedi in cerchio ma rivolti verso l'esterno. Stanno con le gambe comodamente divaricate fino a toccare con i piedi quelli dei propri compagni a destra e a sinistra. Tutti i giocatori si flettono con il busto in avanti oscillando le braccia tra le proprie gambe. Questi rappresentano le 'alette' del flipper. Un giocatore sta in piedi nel mezzo. Le 'alette' cercano di colpire con la palla il giocatore posto nel mezzo (si può giocare anche a punti). Si può provare a giocare con diversi palloni alla volta e più giocatori al centro se il gruppo è molto grande.

**Dolciumi** – Si usano dolciumi come i Kudos®, i Tootsie Rolls® o i Popsicles® come premi. E' sorprendente vedere con quanta passione si allenano i giocatori per vincere un mini Tootsie Roll® (tipo di dolcime - N.d.T.).

**Riscaldamento a due** –

**L'eschimo**

(capriola in contemporanea)

senza toccare terra.)

**Leg Powers**

(spingi su e giù)

**Negative Sit-ups**

(addominali svolti in posizione distesa supina

con le gambe che oscillano dall'altro verso il basso



## RAFFREDDAMENTO

*Alla fine di un allenamento i ragazzi di qualsiasi età dovrebbero essere contenti. Quella che segue è una lista delle attività di raffreddamento e giochi mentali che preferisco e che uso nei viaggi e nelle interruzioni dei tornei da più di 35 anni di campi di pallavolo estivi. Queste attività costruiscono il carattere e la coesione nella squadra e nel programma; si va incontro alle necessità di competenza del proprio gruppo. Se siete a conoscenza di attività di raffreddamento non comprese in questa lista, suggerite a [john.kessel@usav.org](mailto:john.kessel@usav.org). Grazie!*

### RAFFREDDAMENTO FISICO

**Rotolare del ciocco** – I giocatori sono sdraiati in posizione prona, vicini e in fila, disposti nella stessa direzione; uno dopo l'altro, a partire da uno dei due lati della fila un giocatore rotola sopra tutti gli altri con le braccia incrociate sul petto.

**My Bonnie Lies Over the Ocean** (canzone) – Metà del gruppo fa lo squat e l'altra parte è in piedi, in modo alternato. Si canta la canzone e ad ogni suono della 'B', coloro che sono in piedi si mettono in posizione di squat e gli altri si alzano in piedi.

Un'altra versione viene cantata con lo stesso motivo, ma con parole più attinenti al contesto di allenamento.

**Macchina** – Una metà del gruppo contro l'altra; l'obiettivo è di far finta di essere la macchina più strana nell'aspetto e nel rumore che fa. Ciascun giocatore fornisce il proprio pezzo facendo rumori strani e muovendosi all'unisono con gli altri. L'allenatore decide alla fine quale sarà la 'macchina' vincitrice.

**HA / HA-HA / HA-HA-HA** – I giocatori sono sdraiati in posizione supina con la testa sullo stomaco di un compagno a formare un disegno. Il primo giocatore dice 'Ha', il secondo 'Ha-Ha', il terzo 'Ha-Ha-Ha', ecc.. Se sono dell'umore giusto, a un certo punto i partecipanti cominciano a ridere in modo incontrollato. Si può stare anche seduti e la squadra fa un passa parola con 'Ha' tutto intorno al cerchio. All'inizio, il primo componente della squadra comincia il raffreddamento dicendo 'Ha'. Il secondo giocatore deve ripetere 'Ha' e poi dire un altro 'Ha'. Il terzo deve dire 'Ha, Ha' e poi aggiungere il terzo 'Ha'. In questo modo, 'Ha' continua per tutto il cerchio. Il raffreddamento finisce quando ognuno, cercando di non ridere (il che è quasi impossibile), ha ripetuto tutti gli 'Ha' precedenti aggiungendo il proprio.

**Massaggio di Pallavolo** – I compagni fanno a turno a farsi un massaggio integrale con la palla, comprendendo nel massaggio le braccia fino alle punte delle dita. Un'altra versione è quella nella quale i giocatori si massaggiano la schiena rotolando il pallone lungo la schiena e per la lunghezza delle gambe e viceversa.

**Animali** – Occorrono tre persone per creare un animale. La persona che sta nel mezzo fornisce la caratteristica più distintiva dell'animale prescelto (per esempio, la proboscide dell'elefante, estendendo le braccia congiunte). I due giocatori ai lati conferiscono un'altra caratteristica dell'animale, come per esempio le orecchie, con le mani aperte sulla testa del giocatore centrale. Gli altri sono nel cerchio con un giocatore che fa la 'bacchetta' nel centro che piroetta nel cerchio puntando verso un giocatore che diventerà la parte centrale dell'animale che verrà nominato. L'ultimo dei tre che forma l'animale diventa la prossima 'bacchetta'. Gli animali facili da fare sono il coniglio (con i denti – giocatore di mezzo- e le due orecchie – i giocatori laterali), il cervo (con il naso – giocatore di mezzo – e le corna – i giocatori laterali), il canguro (con il marsupio – giocatore di mezzo – e le zampe – i giocatori laterali), il leone (la bocca ruggente – giocatore di

mezzo – la criniera – i giocatori laterali), il serpente a sonagli, la capra, il pollo, l'oca, l'alligatore. Si includono anche i caratteristici suoni.

**Bruco** - Tutta la squadra o metà contro l'altra, si organizza chiedendo ai ragazzi di appoggiare le gambe sulle spalle del compagno dietro di loro e di camminare sulle mani.

**Passaggio del corpo** – Sono tutti sdraiati in posizione supina con le mani intrecciate. Un giocatore tiene le braccia distese in avanti per la spinta si sdraia sul 'nastro trasportatore', formato dalle mani dei compagni, muovendosi lungo la fila.

**Pulsazioni** – In posizione eretta o sdraiati in posizione prona, i partecipanti si tengono la mano, disposti in cerchio. Quando un giocatore sente che la mano sinistra viene premuta, preme a propria volta la mano del compagno con la mano destra dicendo 'OOOH'. Viceversa, quando sente premuta la destra e preme con la sinistra la mano del compagno dice 'AAAH'. Solo il leader può cominciare il giro. L'obiettivo è far partire le pulsazioni che girano il più velocemente possibile senza svanire.

**Strumenti musicali** – Questo è un gioco a base di ritmo. I partecipanti sono seduti con le gambe dritte e in avanti e in cerchio; ciascun componente ha uno 'strumento' unico che 'suonerà' al ritmo di 1-2. Ognuno tiene il ritmo battendo le mani a terra o sulle cosce per due volte, poi batte le mani per altre due volte. Un partecipante 'suona' il suo strumento per due volte anziché battere le mani e poi 'invia' il comando a qualche altro suonatore di suonare lo 'strumento', con un'azione ritmata, anziché battere le mani. Colui che riceve il comando non deve rompere il ritmo ma deve 'suonare', attraverso un'azione ritmata (non è ammesso ritornare immediatamente sulla stessa persona). Si può giocare a eliminazione oppure no e vedere a che velocità si possono portare le battute senza perdere il ritmo. Vale qualsiasi strumento – il pianoforte, il violino, il trombone, il piatto, l'armonica a bocca.

**Equilibrio circolare** – I partecipanti si danno la mano formando un cerchio con le braccia tese. Ognuno tira l'altro per fargli perdere l'equilibrio e costringerlo a muovere i piedi. Il giocatore che perde l'equilibrio viene espulso e si riparte fino a terminare il gioco con due giocatori.

**Nodo umano** – Gruppi di sei i partecipanti convergono a creare un 'nodo' cominciando con il tenere la mano sinistra di chiunque sia nel gruppo, eccetto i due e lui più vicini; lo stesso con la mano destra a chiunque, eccetto che ai due a lui più vicini. Questo nodo viene poi sbrogliato senza interrompere il contatto con la mano, passando sopra le braccia e muovendosi in modo da ricreare il cerchio ma questa volta più grande.

**Guerra di equilibrio** – Due partecipanti stanno in piedi l'uno di fronte all'altro a distanza di un braccio e con i piedi che toccano quelli dei vicini da ambo le parti. All'inizio, i palmi delle mani sono rivolti all'interno. L'obiettivo del gioco è di far perdere l'equilibrio agli altri senza toccarli in alcun modo se non con il palmo della mano. Si procede verso due su tre. Si può schivare e far finta con le mani, ma senza toccare altre parti del corpo. Un'altra versione viene dalle arti marziali, in particolare dall'aikido. I giocatori cominciano con i palmi uniti, stando uniti per tutto il gioco. L'obiettivo è quello di far perdere l'equilibrio al compagno ma i movimenti improvvisi non sono ammessi.

**Circuiti scambiati** – Braccia incrociate, mani giunte con i palmi verso il petto cercando di muovere il dito indicato dal compagno.

**Il gatto e il topo** – Il compagno è a rete con la schiena rivolta al 'gatto' che deve toccare il 'topo'. Il 'topo' può girare la testa in qualsiasi momento, e se trova il 'gatto' in movimento, questi deve tornare alla linea di fondocampo e cercare di inseguire di nuovo il 'topo'.

**Hokey Pokey** – Canzone (con istruzioni al movimento). "Put your right foot in/you put your right foot out/you put your right foot in/and you shake it all about; then you do the hokey pokey/and you turn yourself about/that's what this sport's about." Standing in a circle with hands on the hips of the person in front; do body parts - left and right hand, elbow, hip, rear, until finally the entire body is "put in."

**Lancio del cotone** – Si mette alla prova la potenza delle braccia della squadra facendo lanciare un pezzo di cotone idrofilo per vedere chi lo lancia più lontano.

**Salto della matita** – Si mette una matita in terra direttamente davanti ai piedi del giocatore che deve flettersi, afferrare la punta dei piedi facendo passare le dita sotto la suola delle scarpe e poi deve saltare oltre la matita senza mollare la presa dei piedi.

**Alzate in piedi** – I giocatori stanno schiena a schiena con un compagno in gruppo da due a sei e dalla posizione seduta a terra, devono alzarsi senza usare le mani ma comprimersi contro la schiena del compagno per potersi alzare.

**Combattimento dei pollici** – Una volta che si è diventati bravi con un pollice, si incrociano le braccia e si compatte per bloccare il pollice di uno o tutti e due gli avversari mentre le mani sono congiunte. Si incrociano le braccia di uno dei due competitori e si può raddoppiare il tempo.

**Massaggio circolare della schiena** – Mentre si massaggia la schiena del giocatore che ci sta davanti, gli si dice quanto è bravo negli allenamenti. Si aggiunge il 'sedersi in cerchio', mettendosi all'unisono in collo l'uno dell'altro; poi si avanza così per la palestra.

**L'asciugamano piegato** – Si arrotola bene un asciugamano. I partecipanti afferrano a turno l'asciugamano arrotolato cercando di 'romperlo' piegandosi.

**Sulle ginocchia** – I giocatori si siedono sulle ginocchia di un compagno in cerchio. L'allenatore fa domande di qualsiasi tipo facendo affermazioni come 'ho fatto i compiti ieri sera', 'ho 17 anni', 'questa settimana mi hanno baciato', ecc.. Una risposta positiva viene segnalata da parte del partecipante con il suo spostamento sulle ginocchia del compagno successivo (che sia già occupato o meno – per cui si ammucchiano uno sull'altro), mentre una risposta negativa di traduce nello stare fermi. Chi ce la fa a fare tutto il cerchio, vince.

**Trucchi con le monete** – Potete insegnare ai giocatori alcuni trucchi con le monete, mentre si raffreddano. Uno si chiama 'moneta tripla' dove tre monete vengono messe sul dorso della mano e, dopo averle lanciate da quella posizione, si cerca di prenderle in successione, separatamente, prima che possano cadere a terra. Un altro è di riuscire ad afferrare delle monete che sono una sull'altra e poste su un gomito, usando la mano di quello stesso braccio. Giochi di reazione con il gioco del dollaro sono anch'essi divertenti. Un giocatore stende la banconota da un dollaro tra il pollice e l'indice del compagno. Dato il tempo di reazione, si può lasciar cadere il dollaro e con l'aiuto della forza di gravità e il compagno non riuscirà ad afferrare il biglietto prima che tocchi terra se lo spazio tra le dita è largo. Più stretto è lo spazio e maggiore è la probabilità di acchiappare la banconota mentre sta cadendo a terra.

**Bussola umana** – TUTTI QUANTI i membri della squadra devono chiudere gli occhi e raggiungere una postazione dall'altro lato della palestra. Ci possono arrivare come gruppo o individualmente, ma non possono aprire gli occhi. Una volta giunti alla postazione (rappresentata da un oggetto o da una persona) possono aprire gli occhi a direzionare le altre bussole.

**La patata bollente** – Un giocatore saltella in mezzo agli altri che in cerchio si lanciano la palla. Quando il giocatore smette di saltellare, il giocatore che ha in mano la palla perde e diventa il saltatore.

**'Boom' acustico** – I componenti si riuniscono e al tre e velocemente urlano 'BOOM'.

**Mani bollenti** – Gioco di reattività. Un giocatore tiene le mani sotto quelle dell'avversario. Quello con le mani sotto cerca di colpire quelle del compagno. Si va avanti fino a che quello che colpisce manca le mani del compagno e si cambia ruoli.

**Estrazioni** – All'inizio dell'allenamento si estrae il nome di un giocatore a cui si comunica, di fronte al gruppo, tre cose fatte bene durante quell'allenamento.

**Bendati** – I partecipanti ruotano su se stessi per almeno sei volte consecutive e poi, nonostante il senso di vertigine, camminano sulla linea di fondocampo senza uscire dalla linea.

**Scarpe accatastate** – Le scarpe di tutti i giocatori sono accatastate sotto la rete. La gara consiste nel trovare e infilarsi per prima le proprie scarpe e raggiungere, sempre per primi, la linea di fondocampo.



**Clumper** – Si comincia formando un grande gruppo. L'allenatore chiama un numero, di solito tra 2 e 15. Il numero chiamato non deve essere più alto della metà del numero totale dei giocatori. Quando viene chiamato il numero, i giocatori riformano un gruppo che contenga quel numero di giocatori. I giocatori si tengono per le braccia e l'allenatore vede chi è del gruppo. Se un giocatore non riesce a entrare nel gruppo perché il numero chiamato è già stato raggiunto, questi rimane fuori dal gioco. Man mano che vengono chiamati altri numeri, il numero dei giocatori si riduce sempre più. Alla fine, ci sono meno di dieci persone. L'ultimo gruppo, o quello vincente, deve avere da due a cinque persone. Una variante è quella di non far 'uscire' i giocatori dal gioco. Viceversa, le persone continuano a raggrupparsi in gruppi di diverse dimensioni. Possono dire qualcosa tipo 'circoliamo – circoliamo – circoliamo' mentre camminano in qua e in là aspettando che venga annunciato un numero.

**Il ruggito del leone** – Questo funziona solo una volta a stagione. Tutti i giocatori, eccetto due, partecipano al gioco di far ruggire da solo il primo giocatore. Si giunge a tale risultato facendo ruggire tutti nel modo più rumoroso possibile mentre il primo cerca d'individuare il 'leone' che ruggisce più forte. Se non viene individuato, il primo dei due esterni sceglie il quarto. Il secondo dei due esterni entra in gioco e gli viene chiesto di fare come il primo, e cioè di scegliere il leone dal ruggito più forte. A questo giro nessuno ruggisce, ma il primo, non sapendolo, ruggisce da solo. Si potrebbe dire al primo giocatore, prima che arrivi il secondo, che lui è il leone capo; ci si deve assicurare che gli altri stiano per ruggire con le bocche aperte, senza però produrre alcun suono. Una versione simile, chiamata Gorilla Feroce, è eseguita con tutti i partecipanti che saltellano impazziti cercando di individuare il più feroce. Si deve decidere in anticipo su quale ruggito verrà solo simulato ma non effettuato, a parte colui che verrà ingannato. Normalmente è il terzo ruggito. Di solito si fa vincere il primo nel primo round alla sua terza scelta.

**Cadute** – I partecipanti stanno in piedi o seduti intorno a un giocatore che si lascia cadere tra le braccia di un compagno che non lo farà cadere a terra. Poi lo passa ad un altro compagno del cerchio come corpo rigido.

**Vedo un orso** – Anche questo gioco funziona una volta sola. I partecipanti sono in fila, spalla a spalla. Uno alla volta dicono 'Vedo un orso' e l'allenatore risponde 'Dove?'. I ragazzi si accovacciano, uno ad uno, rispondendo 'Laggiù' indicando col dito. L'allenatore continua così per tutta la fila fino alla fine e si accovaccia anche lui dicendo, 'Avete tutti sbagliato; l'orso è da quella parte' e quando indica con il dito da una parte spinge anche a terra tutto il gruppo.

**Bim Bum Bam** – Un giocatore sceglie 'pari' e l'altro accetta 'dispari'. Dicono 'Bim, Bum, Bam' tirando fuori ciascuno una mano con le dita indicanti da 1 a 5. Vince il giocatore 'pari' se il totale raggiunto dalle dita è pari, e vince il giocatore 'dispari' se il totale raggiunto dalle dita è dispari. Questa è un'alternativa divertente al gioco della monetina.

**Volleyball Hug** – I compagni di squadra si danno la mano e formano una spirale intorno a un giocatore che riceve così l'abbraccio. Alla fine, la spirale si compatta intorno al giocatore nel centro che riceve un vero abbraccio dalla squadra.

**Body Surfing** – I giocatori sono tutti distesi a terra e si rotolano mentre un compagno di squadra è seduto su di lui a cavallo.

**Il volo sul pallone** – Si piazzano una dozzina o più palloni a una distanza di circa 30 cm. di distanza uno dall'altro su una linea. Due compagni tengono il braccio ciascuno di un'altra persona, gli altri arrivano in laterale sui palloni. Colui che 'vola' viene tirato sopra i palloni dagli altri giocatori.

**Massaggio a percussione** – Coloro che ricevono colpetti a mo' di karatè sulla schiena cantano la canzone 'Row, row, row your boat'.

**Campo Minato** – Con i palloni sparsi per la palestra, si conduce un compagno che ha gli occhi chiusi attraverso il 'campo minato'.

**Ameba** – Materiali: filo di circa 1 m. di lunghezza e due bende per gli occhi. Si tende il filo tra coloro che creano la linea. Si mette la benda sugli occhi del primo e dell'ultimo giocatore sulla fila. Poi si fa passare la fila dei giocatori attraverso un percorso ad ostacoli.

**Aura** – Due partecipanti sono in piedi uno di fronte all'altro, con le braccia estese in avanti e con i palmi delle mani che si toccano. Ciascuno si gira su se stesso per tre volte cercano di ritrovare i palmi del compagno ritornando alla posizione di partenza senza aprire gli occhi. Questo è un grande sport per spettatori e uno spasso se un gruppo intero di partecipanti a coppie gioca contemporaneamente.

**Scossa medianica** – Questo esercizio di raffreddamento richiede il massimo del silenzio. Ciascun giocatore sceglie un numero da 1 a 3. Senza parlare, i componenti del gruppo vagano per la palestra stringendo la mano ai compagni. Il numero delle strette di mano deve essere uguale al numero prescelto all'inizio. La tensione sarà inequivocabile nel momento in cui i numeri non combaciano. Ma quando invece combaciano i due compagni devono decidere in silenzio come raggrupparsi. Alla fine, tutti faranno parte di tre gruppi. Sorprendentemente, i gruppi sono divisi equamente. Ci sarà qualcosa di medianico .....

**Animali** – Il gruppo si divide in due linee parallele frontali in lati opposti della palestra – anche ragazzi opposti alle ragazze . Si assegna lo stesso animale ad almeno due persone. Dopo un momento di riflessione, i partecipanti cominciano a muoversi per la palestra imitando l'animale assegnato (carponi, battendo le ali, ondeggiando, ecc.) cercano l'altro della propria specie. Non è permesso usare il linguaggio umano.

**Mani rosse** - Chiamato anche 'Bottone, Bottone, chi ha il bottone?'. Il gruppo forma un cerchio e uno dei giocatori, il 'cacciatore' sta nel mezzo. I componenti del cerchio stanno in piedi, rivolti verso l'interno con i pugni chiusi e palmi in alto. Il 'cacciatore' mette una biglia (un bottone o un oggetto di piccole dimensioni) nella mano di un compagno. Poi il 'cacciatore' chiude gli occhi. Mentre tiene gli occhi chiusi, i partecipanti si passano la biglia. L'obiettivo è quello di ingannare il 'cacciatore' per cui tutti fanno finta di passarsi la biglia. Il 'cacciatore' dice ad alta voce, 'mano rossa' e apre gli occhi e cerca di indovinare chi ha in mano la biglia. Tutti i partecipanti si presentano nella posizione originale, ossia con i pugni chiusi e i palmi rivolti verso l'alto e il 'cacciatore' sceglie una mano. Se si viene presi con la biglia in mano, si diventa il 'cacciatore'. Se 'il cacciatore' non riesce ad acchiappare nessuno, ripete il turno.

**Sedie musicali** – E' divertente giocare questo classico come attività di raffreddamento, ma si possono anche aggiungere degli ostacoli sul percorso per far sì che i giocatori possano passare sotto, saltar sopra o girare intorno ad essi.

**Zoom!** – L'obiettivo di questo gioco è quello di essere uno dei due vincitori. Si gioca stando in cerchio. Un giocatore inizia dicendo la parola 'zoom' voltandosi verso il giocatore sulla sinistra o sulla destra. Il giocatore che è stato 'zoommato' può fare una di due cose. Può girare la testa e guardare il prossimo giocatore del cerchio e dire 'zoom', per cui si continua nella stessa direzione. Oppure, può produrre un suono stridulo di frenata e guardare indietro verso il giocatore che lo ha appena 'zoomato', andando così in direzione opposta. Il gioco deve procedere rapidamente e con ritmo. Se qualcuno sbaglia, guarda nella direzione sbagliata, dice la cosa sbagliata o esita, è automaticamente escluso dal cerchio. Il gioco continua fino a che non rimangano soltanto due giocatori.

**Quadri elettrici** – Utilizzando quattro mattonelle come rete elettrica i giocatori cercano il percorso attraverso un labirinto la cui uscita è conosciuta solo dall'allenatore. Al primo passo sbagliato, l'allenatore emette un suono di allarme e i giocatori devono tornare indietro facendo lo stesso percorso a ritroso. Il giocatore successivo prova il percorso per raggiungere l'altra parte o viene 'fulminato'. Nessuno può intervenire ad aiutare il giocatore a uscire dal labirinto. Può solo muoversi in avanti, all'indietro o lateralmente ma non in diagonale. Vince la squadra che riesce a far andare tutti i giocatori dall'altra parte del percorso. La grandezza ideale del labirinto è 10 X 10, ma si può facilitare o rendere più difficile il gioco aggiungendo più mattonelle.

**Tutti i vicini** – Per questo gioco, occorre avere un numero dispari di giocatori. Si comincia con i partecipanti seduti in cerchio (si possono usare anche le sedie) con in piedi al centro del cerchio. Si spiega che colui che sta nel centro deve trovare dei 'vicini di casa' e per fare questo ognuno di loro dirà qualcosa di vero di sé che spera sia vero per gli altri. Tutti quelli che si 'identificano' con l'affermazione del compagno si alzano e cercano un posto libero da occupare. Anche il giocatore nel centro in piedi cerca un posto libero, per cui ancora una volta un giocatore rimarrà senza posto e dovrà trovare dei 'vicini di casa'. L'allenatore comincia a dire qualcosa come: 'Tutti i miei vicini che indossano scarpe con le soles nere' e i giocatori si devono alzare e cercare un altro posto. Quello che rimane fuori va nel centro del cerchio e il gioco ricomincia.

*All my neighbors who:*

*are in their second year of volleyball  
have an older sibling  
were born in a month without an R in it  
whose last digit of their social security number is odd  
like Frosted Flakes®  
don't eat meat  
know the name of Yogi Bear's sidekick  
have watched Gone With the Wind in one sitting  
play the piano (even a little bit)  
have been to a Hannah Montana concert  
have written a song  
can't drink milk*

**Il Pioniere si è addormentato** – Tutti i partecipanti sono in cerchio. Il primo comincia dicendo: “Il pioniere si è addormentato” e il resto del gruppo risponde “come si è addormentato il pioniere?”. Il leader dice, “Il pioniere si addormentato così” e ripete un gesto come per esempio un movimento con la testa o con un polso. Il resto del gruppo mima il gesto e risponde: “così, così”. Tutto il gruppo continua a ripetere quel gesto fino a che il prossimo giocatore dice “Il pioniere si è addormentato” e tutti rispondono, come sopra. Questo giocatore aggiunge un movimento al primo, per cui ora i movimenti da fare sono due. Alla fine del gioco, tutto il gruppo farà tutti i gesti introdotti da ciascun componente del gruppo – movimenti dei piedi, degli occhi, della testa, del naso, ecc.. Si aggiunge il maggior numero possibile di movimenti prima che s’interrompa il gioco. Dato che è difficile eseguire più di 10 gesti per volta, magari non si riesce a includere tutti nel gioco ma l’obbiettivo è cercare di includerne il più possibile. Si comincia lentamente con piccoli movimenti, come quelli delle dita dei piedi o delle mani, e si procede con movimenti più grandi, con le braccia e le gambe.

**Sentinella** – Il premio va alla squadra più silenziosa. Due giocatori con gli occhi serrati (la fiducia fa parte del gioco – in questo gioco non si è bendati) stanno in piedi a fondocampo, a tre metri l’uno dall’altro, come sentinelle una di fronte all’altra. Gli altri giocatori si dividono in due squadre. Al segnale del leader, il primo giocatore di ogni fila cammina furtivamente sulle punte dei piedi e cerca di passare tra le due sentinelle senza farsi sentire. Se una o entrambe le sentinelle sentono qualcosa, lo segnalano indicando anche la direzione dalla quale proveniva il rumore. Se la/e sentinella/e ha ragione, il giocatore viene ‘catturato’ ed esce dal gioco. Se la/e sentinella/e indica la provenienza sbagliata del rumore, il giocatore che camminava continua il proprio percorso. Ciascuna squadra passa una volta soltanto. Vince la squadra che riesce a far passare il maggior numero di giocatori.

**Bombardamenti** – Si lascia cadere un piccolo oggetto come un sassolino o un fermacapelli in una lattina vuota o in una bottiglia stando in ginocchio su una sedia. L’oggetto di cui sopra deve essere tenuto ad altezza degli occhi. Si fa un punto per ogni oggetto che cade nel contenitore.

**Lanci sul calendario** – Si lanciano dei centesimi o dei piccoli oggetti sulla pagina di un calendario posto a 1,5 m. di distanza dal giocatore. Come punteggio prendete la data su cui andranno a finire i piccoli oggetti lanciati.

**Conto fino a dieci** – Tutti i giocatori sono in piedi a rete eccetto uno che è il ‘cacciatore’ che invece è in piedi sulla linea di fondocampo con la schiena rivolta ai giocatori. Conta fino a dieci scandendo al meglio i numeri. Mentre il ‘cacciatore’ sta contando, i giocatori avanzano il più velocemente possibile mettendo un piede direttamente davanti all’altro (tallone, punta del piede, tallone, punta del piede). Al 10, il ‘cacciatore’ si gira e tutti gli altri si bloccano. Se qualcuno si muove il gioco ricomincia. Il primo giocatore che va oltre la linea di arrivo vince e diventa il prossimo ‘cacciatore’.

**Elettricità statica** – Si dà una palloncino a ciascun giocatore e al segnale prestabilito il giocatore gonfia il palloncino, lo lega, lo sfrega sui capelli per produrre elettricità statica e poi lo attacca al muro. Il giocatore il cui pallone sta più a lungo attaccato al muro, vince.

Foto – Minivolley in El Salvador: due campi con una rete, fuori dallo Stadio Nazionale nel 1986.





## RAFFREDAMENTO MENTALE E COSTRUZIONE DELLA SQUADRA

Dato che la pallavolo è perlopiù uno sport mentale, è divertente far utilizzare la mente ai giocatori con indovinelli, burle o altri giochi mentali che spesso continuano ad essere fatti dai ragazzi anche fuori dell'allenamento e che possono rispondere ad altre loro necessità di socializzazione (far parte di un gruppo o sentirsi competenti in qualcosa). Spesso si può in qualche modo rivelare la soluzione o il segreto del gioco ai componenti più deboli della squadra che se rispondono prima degli altri, tanto meglio. Alcuni di questi giochi sono specificamente esercizi per la costruzione di squadra che aiutano alla coesione.

**Scioglilingua** – (quelli che funzionano in Italiano - N.d.T.)

**Misteri in un minuto** – Si racconta una ministoria risolvendo il mistero dell'accaduto attraverso domande alla persona che sa cosa è accaduto, con risposte sì/no. Per esempio: C'è un morto disteso in un campo con uno zaino e un anello nella mano. Che cosa è successo? Era un paracadutista.

Un minorenne era in tribunale dopo aver bevuto tre whisky con ghiaccio e aver assalito una ragazza – (doppi sensi in Inglese = to down = *abbattere* oppure *buttare giù/bere*. Highball = *palla alta* oppure *drink di whisky e soda*. Attack= *attaccare* oppure *assalire*. N.d.T.) Il giudice decide che è stata una montatura ma che deve lo stesso andare in prigione. Che cosa è accaduto? Era solo una partita di pallavolo tra maschi e femmine.

Un uomo entra in un bar per farsi una bevuta e il barista tira fuori una pistola e l'uomo lo ringrazia e se ne va. Aveva il singhiozzo.

Ce ne sono di innumerevoli di queste storie e con un po' di estro potete creare le vostre. Nel libro c'è una lunga lista.

**Allenare in una direzione** – Si disegna un tacchino o un cavallo senza che il compagno di squadra con cui si è seduti spalla contro spalla lo veda – e senza che l'allenatore veda quello che fa il compagno di spalla mentre gli viene descritto il suo disegno che è "allenare". Quando si fa come esercizio di squadra, gli allenatori devono stare da una parte e i giocatori che ascoltano e disegnano devono stare dall'altra, per cui il disegno degli 'allenatori' non viene visto dai giocatori. Si usano parole che designano forme e linee e non istruzioni quali "disegna la zampa del cavallo" ecc. Questo può essere fatto anche con materiale tipo Lego, mantenendo però l'organizzazione di stare spalla a spalla per non vedere quello che fa il compagno, per poterlo udire e riprodurre.

**Parlare dei propri successi** – La scuola elementare dei miei figli ha avuto un giornalista che si occupava dei successi dei giovani e veniva a parlare tutte le settimane della vita e del raggiungimento degli obiettivi. Cercate di conoscere i genitori dei vostri ragazzi o i leader della vostra città e invitateli a parlare di quello che hanno raggiunto nella vita e come hanno fatto.

**Collage della Fiducia** – Durante il campionato o dopo i ragazzi ritagliano immagini e frasi che sentono essere di 'empowerment' e fanno un collage che metteranno su un cartellone per dividerlo con gli altri membri della squadra.

**Barca vuota** – I giocatori devono focalizzare su ciò che possono controllare e non preoccuparsi delle cose che non possono controllare. Io uso la parabola della barca vuota per questa discussione con la squadra. Per poter avere il risultato desiderato, è necessario concentrarsi sul presente e su cosa è possibile controllare, aumentando così le probabilità di raggiungere il risultato. I motti tipo *Citius, Altius, Fortius (Più veloce!, Più in alto!, Più forte!* –motto olimpico) aiutano una squadra/giocatore a raggiungere la pedana della

medaglia, ma come diceva il Barone Pierre de Coubertin: *“L’importante non è vincere, ma partecipare”*. Tenete un poster o un lista di ciò che i giocatori possono o non possono controllare, per aiutarli a ricordare.

**Picnic** – “Vado a un picnic e porterò XXXXXX ma non XXX”. Le cose che si possono o non si possono portare seguono un certo schema che, una volta conosciuto, rende più facile il sapere che cosa portare. Non è necessario che gli oggetti siano adatti a un vero picnic. Una versione è quella che permette di portare qualsiasi cosa che cominci, per esempio, con le stesse 5 lettere del proprio nome o cognome; per cui Blase Czerniakowski potrebbe portare il burro, le caramelle, la bicicletta, il ketchup. Si possono creare altri schemi con le lettere delle parole di cose che si possono “portare” o meno. Ad esempio le parole con la lettera ‘e’ designano cose che si possono ‘portare’. “Deep But Not Profound” significa che si possono portare oggetti il cui nome contiene delle doppie, come *deep* o *letter*, ma non altre come *profound* o *words*.

**Semantica e Logica** - A prima vista, queste frasi sembrano semplici, ma richiedono ascolto e riflessione. Ecco qualche esempio: se da tre mele ne levi due, quante mele hai? Due! Le hai prese! Quali leggi in \_\_\_\_\_ impediscono a un uomo di sposare la sorella della sua vedova? Se lui ha una vedova significa che è morto. In uno scavo archeologico vengono ritrovate due monete antiche datate 49 a.C.? Come fa l’archeologo a sapere che sono dei falsi? Non potrebbero essere datate a.C. . Riviste di giochi di questo tipo sono una grande risorsa da utilizzare stagione dopo stagione – Basta andare in biblioteca e prendere quelle migliori.

**Filetto** – Dapprima usando solo termini pallavolisti e successivamente termini collegati alla squadra.

**Gioco dei nomi con palla** – A sedere con il proprio gruppo, un bambino dice il nome del compagno di squadra verso cui spinge la palla. Delle varianti possono essere il far rotolare una mela, un uovo sodo, una patata, un palloncino o altri oggetti. C’è una canzona che mi ha insegnato mia mamma tanto tempo fa: “*Qui ho \_\_\_\_\_ (nome dell’oggetto), rotonda che più rotonda non si può. Io la mando a te e tu la mandi a me*”.

**Le lingue** – Insegnare ai ragazzi i termini e le frasi del gergo pallavolista di un altro paese può non essere solo un’esperienza di apprendimento, ma aiuta a fornire un aspetto di unicità ai membri della squadra mentre si rendono conto dell’universalità di questo sport. Possono anche imparare il gergo che si trova nell’appendice di questo libro o creandone uno loro. Una forma di Pig Latin (modo convenuto di storpiare le parole per non farsi capire da estranei – N.d.T.) che risponde alla necessità di sentirsi parte di un gruppo. (seguono esempi).

**Affermazione delle scarpe della squadra** – Ciascun giocatore ha due lettere di una frase (senza spazi) che formano una potente affermazione. Le lettere vengono poste sulla zona del tallone della scarpa o nella zona della scarpa che corrisponde alle dita del piede, in modo che sia leggibile quando i giocatori sono allineati.

**Forbici** – Disposti in cerchio, i partecipanti si passano le forbici aperte o chiuse. Il giocatore dice: “Io ricevo le forbici ‘incrociate/non incrociate’ e te le passo ‘incrociate/non incrociate’”. Mentre tutta l’attenzione viene posta sulle forbici aperte o chiuse, la questione è invece se sono le gambe dei giocatori ad essere incrociate o meno. Coloro che riescono a cambiare la posizione delle gambe cercheranno di non far rendere conto agli altri il vero obiettivo del gioco frustrando i compagni che non dimostrano la stessa competenza. Ci sono molti giochi di ‘indizio’ come questo che sono difficili da risolvere, come “Chinese Numbers” e “Are you listening”.

**Lettore della mente** – Disponete nove riviste a terra in uno spazio di 1m. per 1m. Il punto nel quale si tocca la rivista al centro nello stesso quadrante relativo a quello reale è la risposta. Allo stesso modo, l’angolo in alto a destra della rivista centrale significa che è il terzo, in altro a destra delle nove riviste.

**Orsi polari** – Si fanno rotolare due dadi e con i numeri si può dire quanti ‘orsi polari’ stanno intorno al ‘buco nel ghiaccio’, da zero a un certo numero. Il trucco è che solo i lati con 3 e 5 contengono ‘il buco nel ghiaccio’. Alcuni ragazzi ci mettono un po’ più di tempo a capire lo schema.

**Jenkins Up** – Quattro o un numero più alto di persone si passano un centesimo sotto il tavolo e al proferire di “Jenkins Up” i partecipanti devono appoggiare le mani aperte sul tavolo compreso colui che nasconde la moneta. Il giocatore sospettato di nascondere la moneta mette le mani lentamente sopra il tavolo.

**Complimenti in cerchio** – Ciascun partecipante fa un apprezzamento al compagno di squadra più vicino e lo aggiunge agli altri in modo che gli ultimi giocatori dovranno ripeterli tutti uno per uno.

**Jersey Words** – Si disegna un contorno grande tanto da poter scrivere all'interno frasi e parole. Ognuno passa il proprio foglio al compagno che scrive una frase, una parola, un pensiero o un'osservazione positiva di quel compagno. Alla fine, il foglio sarà pieno di cose positive riguardo a quella persona e pensate dal resto della squadra.

**Logo** – Sfogliate diverse riviste e ritagliate dei simboli di prodotti resi famosi dalle pubblicità (per esempio la sfera rossa sulla pubblicità della 7 UP ®). Si incollano su un cartoncino e si gira per la stanza cercando di identificare il maggior numero possibile di simboli.

**Fotografie olimpiche** – I mie figli hanno portato a casa da scuola un disegno di sé stessi a grandezza naturale (il contorno del loro corpo disegnato da un compagno di classe). Per la pallavolo si può chiedere ai ragazzi di disegnarsi reciprocamente mentre eseguono la loro abilità / o in quella in cui sono più scarsi, a grandezza naturale, e poi i compagni potrebbero scriverci dentro cose che promuovano empowerment. I contenitori o altri oggetti utilizzati come premi Olimpici, con pose sportive stilizzate o slogan di squadra o citazioni positive potrebbero essere fatte sui palloni della squadra, o sul porta bevande.

**Quattro fatti** – Ciascun giocatore scrive quattro fatti relativi a se stesso, uno dei quali è una bugia e a turno ognuno legge la propria lista a voce alta e gli altri si appuntano quella che pensano essere falsa. Quando tutti hanno finito di leggere, il primo giocatore rilegge a voce alta la propria lista e dice qual è la bugia. Alla fine la squadra verifica quante ne ha indovinate.

**Cos'è cambiato?** – I partecipanti si uniscono due a due con qualcuno che è nuovo o che ha gli occhi dello stesso colore. Si dispongono spalle contro spalle e cambiano cinque cose relative al proprio aspetto, una delle quali deve essere buffa. A questo punto i due si girano verso l'altro e cercano di individuare le cinque cose che sono cambiate. Si mette alla prova il senso di osservazione.

**Verde e Rosso**– Quando ero ragazzo, Engineer Bill sul Canale 9 a Los Angeles aveva un programma nel quale si faceva a gara a bere un bicchiere di latte il più velocemente possibile segnalando l'inizio e la fine con Via! e Stop!. Similmente, ora chiedo ai giocatori di scrivere su dei pezzetti di carta delle parole o delle azioni che li attivano o li limitano nelle loro prestazioni, parole o azioni a cui pensano quando vedono se stessi o gli altri quando giocano bene o quando sbagliano. I foglietti che contengono le frasi fortificanti vanno nel contenitore verde e quelle che indeboliscono vanno in quello rosso. Questi foglietti vengono poi estratti uno ad uno e discussi dalla squadra. Lo stesso si può fare quando si vuole discutere di scenari specifici come per esempio lo stare in panchina, giocare in un ambiente ostile fuori casa, dover rimandare una partita, facendo scrivere ai giocatori i comportamenti positivi e negativi osservati. Questa attività può essere fatta con auto-valutazione su come hanno giocato una partita o un torneo, con domande correlate come "quanto del tuo tempo hai trascorso nell'atteggiamento verde" oppure "come sei arrivato a quell'atteggiamento e quando l'hai tenuto?". Come allenatori pensate ai vostri migliori o peggiori insegnanti e focalizzate sulle azioni attivanti.

**Date di nascita** – Appendete i seguenti cartelli in zone diverse della palestra (o in angoli diversi di una stanza: Figlio Unico, Figlio Maggiore, Figlio Minore, Figlio Mezzano. Si chiede ai giocatore di andare sotto il cartello che descrive la loro situazione. Quando sono tutti al loro posto, discutono sulle speciali caratteristiche dell'ordine in cui sono nati e come questo rifletta le loro scelte.

**Volleyball Brainstorming** – Presentate un argomento (qualcosa di collegato con la stagione di gioco, un giorno di vacanza, il contenuto di un allenamento, il prossimo torneo). I giocatori sono in piedi e si passano la palla. Quando uno di loro la prende, urla qualcosa di collegato all'argomento e poi la lancia verso un altro giocatore.

**Insetto** –Questo è da fare nei tempi morti di una trasferta o di un torneo. Ogni giocatore ha carta e penna e a turno tirano un dado. Ogni lato del dato rappresenta una parte dell'insetto. Ogni volta che tirano il dado, i giocatori disegnano una parte dell'insetto. Deve comparire 1 sul dado per disegnare il tronco – 2 sta per la testa – 3 sta per le antenne – 4 sta per le zampette – 5 sta per gli occhi e la bocca – 6 sta per la coda. Vince il giocatore che finisce prima di disegnare l'insetto.

**Nomi, Aggettivi & Storie** – Si chiede a ciascun giocatore di pensare ad un aggettivo che comincia con la stessa lettera in cui comincia il loro nome (per esempio: Paziente – Paola). Può cominciare l'allenatore che poi chiede a ciascun giocatore di dire la propria combinazione di nome e aggettivo. Si chiede ai giocatori di presentarsi e di parlare brevemente della cosa più assurda che hanno fatto nello sport. Si possono fare anche altre domande pertinenti.

**Cose da Torneo** – Portate con voi dei mazzi di carte, scacchiera e scacchi e un set da backgammon. Non c'è bisogno di dire niente. Palline Koosh, paste da gioco come Silly Putty®, la molla Slinky® o uno scatolone di mattoncini Lego®. Scegliete un gioco a carte come ramino o altre. Portate degli yo-yo per insegnare nuovi trucchi. Insegnate ai ragazzi a fare i giocolieri. Fate i cubi o i puzzle tridimensionali.

**IL GIOCO INSEGNA IL GIOCO ..... BASTA AVERE UNA PALLA, UNA BARRIERA E ALTRI TRE AMICI ..... FACENDO CRESCERE INSIEME IL GIOCO.**







## Capitolo 10: Uno Sguardo Indietro

Ho cominciato ad allenare nel 1971 al Colorado College nelle squadre sia maschili che femminili. Nel 1976, mi ero spostato con la mia azienda, Holubar Mountaineering, nella sua sede centrale di Boulder, dove ho cominciato ad allenare all'Università del Colorado con Elvie McKenzie. Lei e suo marito Bill, avevano due figli eccellenti, Joy e David. Tutti e due hanno giocato nelle collegiali del 1 livello della divisione NCAA, e David ha giocato nella nazionale maschile americana per diversi anni. E' a Boulder che ho allenato la mia prima squadra giovanile nel 1976 (foto) con una giocatrice dell' Università del Colorado, Jamie Kane. Mi sono allenato con i Denver Comets nella International Volleyball Association con l'allenatore Jon Stanley. Sono ancora in contatto con Jon, il cui figlio Clay ha vinto la medaglia d'oro maschile nel 2008 a Pechino e ringrazio questi ragazzi per avermi dato la prima occasione di insegnare minivolley.



Nei primi anni '80 ho giocato professionalmente in Italia, e nel mio tempo libero allenavo e scrivevo di minivolley. Sorprendentemente, grazie a Internet e Facebook, sono ancora in contatto con molti dei miei compagni di gioco, che sono diventati allenatori, medici o personaggi prominenti del loro paese. A Genova, chiudevamo una strada del centro, dato che era difficile trovare la superficie adatta e che non fosse un campo di calcio, e mettevamo su il nostro campo di pallavolo portatile. Sono stati distribuiti dozzine di trofei ai molti vincitori di tutte le età, e i campioni entravano nella Topolino Cup, un torneo nazionale sponsorizzato dalla Disney.



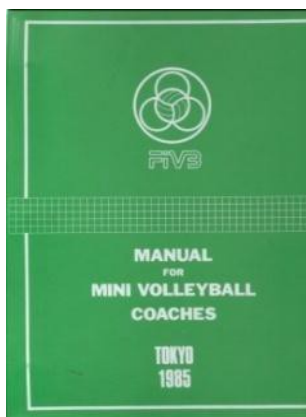
Mickey Mouse è Topolino in italiano e il modello della squadra di minivolley era Qui, Quo, Qua allenati da Paperino con materiale condiviso da tutte le scuole. Ho ancora un libro di fumetti con Qui, Quo, Qua che si

allenano saltellando vicino al fiume, salvando la fortuna di Paperon de Paperoni dalla Banda Bassotti con le loro schiacciate e giocando tutto il tempo a pallavolo.



Dalla FIPAV 1983

Nel 1985, ho partecipato alla prima edizione del Simposio Minivolley FIVB in Giappone, insieme a Dick Powell, per conto nel nostra Federazione Nazionale, la United States Volleyball Association. Quando siamo ritornati abbiamo condiviso le informazioni con il mondo della Junior Olympic Volleyball delle varie zone, le riviste come *Volleyball USA* e le Coaching Clinics di USVBA. Horst Baake and Hiroshi Toyoda condussero l'evento e il Sig. Toyoda oggi settantenne è ancora attivo e contribuisce a far crescere la pallavolo. La pallavolo americana deve molti ringraziamenti a questi due leader internazionali di lunga data, all'ex presidente della FIVB, Dott. Ruben Acosta, dal Messico, che ha fatto crescere notevolmente il nostro sport nell'arco di venticinque anni.



Dieci anni dopo, molti di questi leader si riunivano in Quebec, Canada in occasione di un altro Simposio Internazionale della Pallavolo nelle Scuole presentando la programmazione del minivolley per i bambini delle scuole primarie. Ho avuto la fortuna di essere un istruttore e nel 2007, dal Messico dove festeggiavamo l'ottantesimo compleanno di mia madre insieme alla mia famiglia, raggiunsi il Canada dove più di trenta nazioni venivano rappresentate per condividere le migliori idee relative all'allenare che si erano sviluppate nei dodici anni dal precedente incontro. Da allora, sono state scelte presentazioni e materiale dal contributo di otto paesi e sono state messe in rete, sia in Canada che attraverso la FIVB. Si possono visitare i siti web per nuove idee ed esempi di minivolley giocato in tutto il mondo.



[www.fivb.org/EN/Programmes/SchoolVolleyball/presentedMaterial.asp](http://www.fivb.org/EN/Programmes/SchoolVolleyball/presentedMaterial.asp)

Oltre al pluridecennale sostegno del minivolley, la FIVB ha reso il 2 contro 2 del beach volley uno sport olimpico dal 1996. Negli ultimi dieci anni, la più grande federazione sportiva, con più di 220 federazioni nazionali con la USA Volleyball, ha promosso anche competizioni internazionali per giocatori alti fino a 1.82 M. e il 4 contro 4 del park volley.

Oggi abbiamo a disposizione centri per lo sviluppo in ogni area olimpica, competizioni internazionali con premi per milioni di dollari per le migliori squadre nazionali maschili e femminili, e molto ancora. USA Volleyball, le regioni e le altre



organizzazioni affiliate hanno giocato un ruolo di prima importanza nello sforzo di rendere la pallavolo una sport globale per tutti.



Nel corso degli ultimi due decenni mentre molti associazioni e associazioni regionali di pallavolo hanno cominciato a svolgere programmi di minivolley in una varietà di modi, Randy Sapozniak ha speso molti anni a gestire ed espandere la sua ben organizzata

United States Youth Volleyball League ([www.usyvl.org](http://www.usyvl.org)), affiliata della USAV.

I programmi di Sapozniak si svolgono prevalentemente all'esterno sull'erba e utilizzano la versione del 4 contro 4 per i ragazzi della scuola primaria e delle medie, dai 7 ai 14 anni. Più recentemente, John Sample ha ripreso questi concetti e si è concentrato di più sul livello dei ragazzi di età dai 3 ai 9 anni con un programma che lui ha chiamato Volley Tots (Volley per i più piccoli). Siamo grati sia a Saposniak che a Sample per il loro lavoro nel far crescere il gioco a livello dei giovanissimi, ad anche alle associazioni di pallavolo giovanile e regionali.

Ad Atene, nell'anno del Centenario Olimpico, i leader delle associazioni regionali di pallavolo (RVAs) della USAV insieme alla Youth and Junior Olympic Volleyball (YJOV) hanno ricevuto una copia omaggio il CD *MVP Grow the Game* per l'espansione della pallavolo giovanile, per i disabili, di beach volley e di quella maschile. All'inizio di quest'anno, i leader USAV e Minivolley del Brasile hanno tenuto un workshop durante la conferenza nazionale degli insegnanti di Educazione Fisica. La AAPHERD, (Organizzazione dell'alleanza Americana per la salute, l'educazione fisica, la ricreazione e il ballo) affiliata USAV e le RVA (associazioni regionali di pallavolo) stanno lavorando sia per le convenzioni AAHPERD che per quelle statali.



Nella nostra zona dell'America del Nord, American Centrale e Caraibica (NORCECA) di 43 nazioni, il centro per sviluppo FIVB a Santo Domingo della Repubblica Dominicana ospita da anni sia la FIVB Solidarietà Olimpica che i corsi per gli allenatori e gli arbitri. La Commissione Tecnica e degli Allenatori in cui lavoro ha aggiunto un Seminario di Volley per le scuole durante l'incontro annuale della Commissione e più di 200 insegnanti regionali partecipano tutti gli anni a Febbraio, aggiornandosi sulle ultime novità del minivolley. Beneficiano del fatto che hanno istruttori del calibro di Eugenio George, allenatore della squadra femminile tre volte medaglia d'oro Olimpica, l'attuale allenatrice della squadra Olimpica dell'Inghilterra, Lorne Sawula, Mark Tennant (direttore della Pallavolo per i Giochi Mondiali Universitari) ed altri. Queste nuove informazioni vengono incorporate nei corsi USAV-CAP e IMPACT per il beneficio di tutti.

Con tutti gli anni di duro lavoro e sviluppo, negli Stati Uniti abbiamo conseguito un livello di successo ai Giochi Olimpici del 2008 a Pechino mai raggiunto da altre nazioni nella storia del nostro sport.

**MEDAGLIA D'ORO – USA INDOOR MASCHILE.....**

**MEDAGLIA D'ORO – USA - BEACH FEMMINILE.....**

**MEDAGLIA D'ORO – USA – BEACH MASCHILE.....**

**MEDAGLIA D'ARGENTO – USA – INDOOR FEMMINILE.....**

**MEDAGLIA D'ARGENTO – USA – SITTING FEMMINILE.....**

Le cinque medaglie sono una rappresentazione della dedizione allo sport (c'è una calcomania e/o spilla che si può ordinare per dare il proprio sostegno).

Gli USA hanno partecipato ai Giochi Olimpici nel '64 e '68, e poi sono passati più di dieci anni senza parteciparvi, perdendo i Giochi de '72, '76 e '80. I giochi Olimpici del 2012 a Londra hanno portato un successo analogo per le donne, con una medaglia d'oro e tre d'argento, ma gli uomini sono stati eliminati nelle qualificazioni. Potete non esserne consapevoli, ma nel campo femminile sono valutati esserci 12.000 borse di studio, mentre per i maschi solo 120. Non si tratta di un errore di battitura, ma di un rapporto 100:1,

così abbiamo bisogno del vostro aiuto specie nello sviluppare il settore dei ragazzi che amano questo sport. Vogliamo perfino migliorare in futuro e non perdere alcuna Olimpiade. Il vostro lavoro nel far sì che i ragazzi giochino e imparino ad amare questo sport per tutta la loro vita è cruciale per questo obiettivo. Le idee da seguire sono destinate a contribuire a questo sforzo, e le vostre comitati regionali di USAV e i Junior Olympic Volleyball Clubs sono nella vostra zona proprio per aiutarvi ogni volta che volete. Chiedete!

Durante l'inverno del 1895-96, il sig. W.G. Morgan di Holyoke, Mass., sviluppò un gioco nella sua palestra che chiamò Volley Ball. Fu presentato alla susseguente Conferenza dei Direttori Fisici e l'impressione generale sembrò essere che potesse coprire uno spazio non coperto da nessun altro gioco. Era da giocare all'interno, da coloro che desideravano un gioco non così rude come il basket, tuttavia con la stessa richiesta di attività fisica. Come insenanti di educazione fisica spesso facciamo test alle classi su qualche argomento della storia dello sport, aggiungiamo questo per tale scopo, e anche per mostrare a tutti le nostre radici. La relazione come presentata alla conferenza da Mr. Morgan è così come segue:

Volley Ball è un gioco nuovo che è preminentemente adatto per la palestra o aree sportive, ma che può essere giocato anche all'aperto. Qualunque numero di persone può giocare a questo gioco. Il gioco consiste nel tenere la palla in movimento sopra una rete alta, da un lato all'altro, con elementi di due giochi, tennis e palla a mano.

Il gioco inizia con un giocatore di una delle due squadre che batte la palla dentro il campo avversario, al di sopra della rete. A questo punto gli avversari, senza permettere alla palla di toccare il pavimento, rimandano la palla nel campo dell'altra squadra, ed è così che la palla va avanti e indietro finché una squadra fallisce nel tentativo di rimandarla agli avversari o colpisce il terreno. Questo vale un punto per una squadra, oppure "un battitore fuori" per l'altra, a seconda di chi ha fatto il punto. Il gioco consiste in nove "innings", ogni squadra batte un certo numero di volte per ogni inning, secondo le regole.

## **Regole del Volley Ball**

### **I. Gioco**

Il gioco ha nove "innings".

### **II. Inning**

Un inning consiste in: quando si gioca con una persona per ognuno dei due lati, una battuta per ogni lato. Se giocano due contro due, due battute per squadra; se giocano con tre o più per squadra, tre battute per squadra. Il giocatore in battuta continua a servire fino ad errore della sua squadra nel rimandare la palla all'avversario. Ogni giocatore deve battere a rotazione.

### **III. Campo**

Il campo o spazio sul terreno deve essere largo 25 piedi (circa 7,6 m.) e lungo 50 piedi (circa 15 m.), divisi da una rete in due campi quadrati, di 25 piedi per 25 piedi.

### **IV. Rete**

La rete deve essere larga almeno due piedi e lunga 27 piedi e deve essere sospesa su appoggi posizionati almeno i piedi fuori dalle linee laterali. La parte alta della rete deve stare ad un'altezza dal terreno di 6 piedi e 6 pollici (circa 198 cm.)

### **V. Palla**

La palla deve essere una camera d'aria di gomma ricoperta con tessuto o tela. Deve misurare non meno di 25 pollici (circa 63 cm.) e massimo di 27 pollici (circa 68 cm.) di circonferenza, e deve pesare non meno di 9 once (circa 255 gr.) e non più di 12 once (circa 340 gr.).

### **VI. Battitore e Battuta**

Il battitore deve stare con un piede sulla linea di fondo campo. La palla va colpita con la mano. Al battitore sono permessi due tentativi per mandare la palla dentro il campo avversario ( come nel tennis). Il battitore può inviare la palla in qualunque punto del campo avversario. In battuta, la palla deve essere inviata a non meno di 10 piedi, non si può evitare. Una battuta che tocchi la rete, ma che è colpita da un altro giocatore della stessa squadra prima di toccare la rete, se va oltre la rete e dentro l'altro campo, è buona, ma se va fuori, il battitore non avrà il secondo tentativo.

### **VII. Punteggio**

Ogni Battuta valida che non ritorna dal lato di chi riceve vale un punto per la squadra in battuta. Una squadra fa punto solo quando è in battuta, se commette un errore nel rimandare la palla all'avversario il battitore è fuori.

### **VIII. Palla che tocca la rete**

Una palla che tocca la rete, a parte la battuta, è chiamata "net ball", ed è considerato un errore nel rimandare la palla, e conta per l'avversario. La palla che tocca la rete sulla battuta è detta palla morta, e conta come un tentativo.

### **IX. Palla sulla linea**

E' una palla che tocca la linea del campo. E' considerate fuori, e conta come tale.

#### **X. Gioco e giocatori**

Puo giocare qualunque numero di giocatori che vada bene per il posto. Un giocatore dovrebbe essere capace di coprire uno spazio di 10 piedi per 10 piedi (circa 9m<sup>2</sup>). Se qualunque giocatore tocca la rete durante il gioco, si interrompe l'azione e conta contro la sua squadra. Se un giocatore blocca o trattiene per un po' la palla, l'azione termina e conta in favore dell'avversario. Se una palla tocca qualunque oggetto, tranne il pavimento, e rimbalza in gioco, è ancora in gioco. Dribblare la palla è portarla per un po', colpendola in modo che rimbalzi sul corpo. Durante il dribbling nessun giocatore deve attraversare la linea del dribbling, questo farebbe terminare l'azione a suo svantaggio.

Qualunque giocatore eccetto il capitano, affrontando l'arbitro o insultandolo o protestando contro di lui o qualche giocatore avversario, può essere squalificare la sua squadra obbligata a giocare senza di lui o con un sostituto, altrimenti perderà il gioco.

#### **Suggerimenti per giocare (1897)**

Colpire la palla con due mani.

Cercare zone vuote nel campo avversario.

Giocare insieme; coprite il vostro spazio.

Quando è possibile passarsi la palla.

Osservare il gioco costantemente, specialmente il campo avversario.



# Cloth / Balloon Volleyball Sewing Instructions

--3 pattern pieces, included at end of these instructions  
--All seams are 5/8 inch

## Materials

--1/2 yard of 45" fabric  
--1/8 yard of heavy "sew in" interfacing (optional)

1. Cut all pattern pieces. Marking all notches, dots and diamonds.
2. Pattern Piece "C", Bottom End Cover for ball.  
Stay stitch 5/8" around edge. Clip several notches up to the stitching Line (See Diagram 1). Fold & press the clipped edges to the wrong side. Set aside.

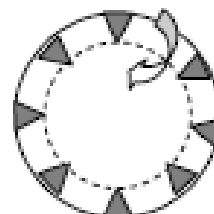


Diagram 1

## NOTE: IF USING HEAVYWEIGHT NYLON MATERIAL...

Cut along the sew line and simply singe the edges of the piece with a lighter to seal and then proceed.

3. Top Cover, Piece B  
Sew piece "B" the same as Piece C.  
Sew a button hole in the middle of piece C and slit. Set aside.

## NOTE: IF USING HEAVYWEIGHT NYLON MATERIAL...

Cut along the sew line and simply singe the edges of the piece with a lighter to seal and then proceed.

4. Ball Sides: Pattern Piece "A" , 6 pieces

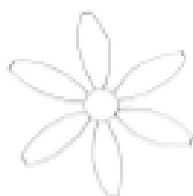


Diagram #2

With right sides together, matching notches, sew 5/8" seam from top to large dots. Do this with all 6 pieces. Press the seams open forming a "daisy" shape (see Diagram #2 ). On the outer side, center ball top cover "B" (the one with the slit button hole in it) over opening. Top stitch close to the edge. On the inner side, trim the seams close to stitching.



Diagram #3

On the bottom side of the ball side-pieces, sew from the bottom edge to the diamond marks. Connecting all 6 pieces the same as in the previous step (see Diagram #3). Press the seams open. Turn right-side-out through one of the open panels. Center the "C" disk over the opening and top stitch close to the edge.

Turn the ball inside out and sew a 5/8" seams to close up 5 of the 6 panels. On 6th side, sew up the seam, leaving a 4" opening for turning. Turn the ball right-side-out and close the opening by hand, using a slip stitch.

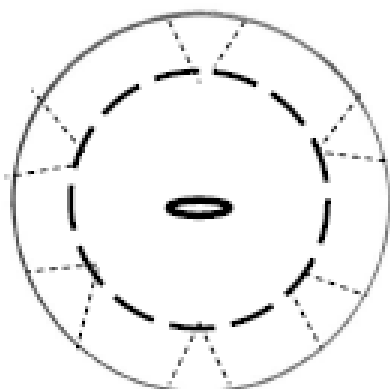
Insert a deflated 11" balloon through the button hole slit in top of ball, holding onto the balloon top. Inflate the balloon and tie a knot. Push the knot inside the button hole.

## PLAY BALL!

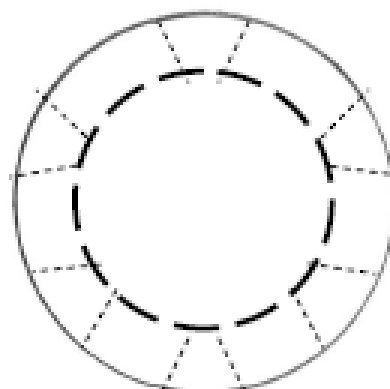
**NOTE:** cloth used can be white to allow kids to sign each others' ball, or panels can be made utilizing school or club colors, etc.

## PATTERN PIECES

**PLEASE NOTE:** Pieces B & C have been reduced to fit this document. When you print them out, enlarge these pieces by 155% to compensate.



**TOP COVER**  
Piece B  
Cut 1

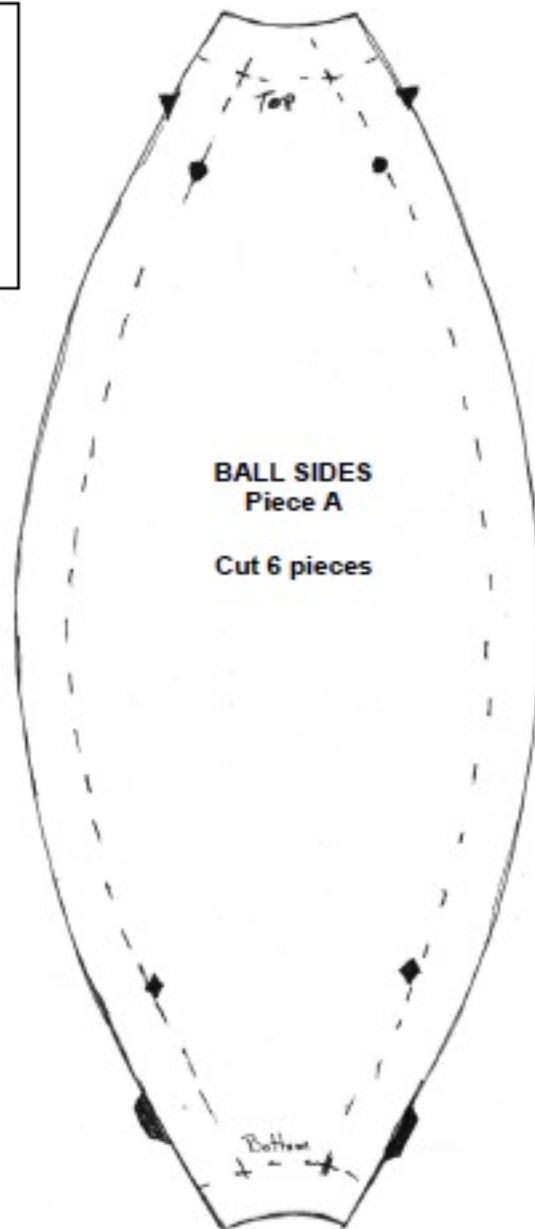


**BOTTOM COVER**  
Piece C  
Cut 1



**PLEASE NOTE:**

Piece A has been reduced to fit this document. When you print it out, enlarge this diagram by 196% and print to 11"x17" paper to compensate.





USA Volleyball  
www.usavolleyball.org

Name \_\_\_\_\_

What is your favorite childhood memory?

Favorite Candy?

What makes a season a success?

What are your specific goals for the season?

Your favorite number?

List 3 things you dislike:

List 3 things you like about volleyball.

Favorite color and food?

Describe yourself in 15 words or less.

One person you admire? Why?

A Happy memory? Why?

Favorite music group?

What other sports do you play?

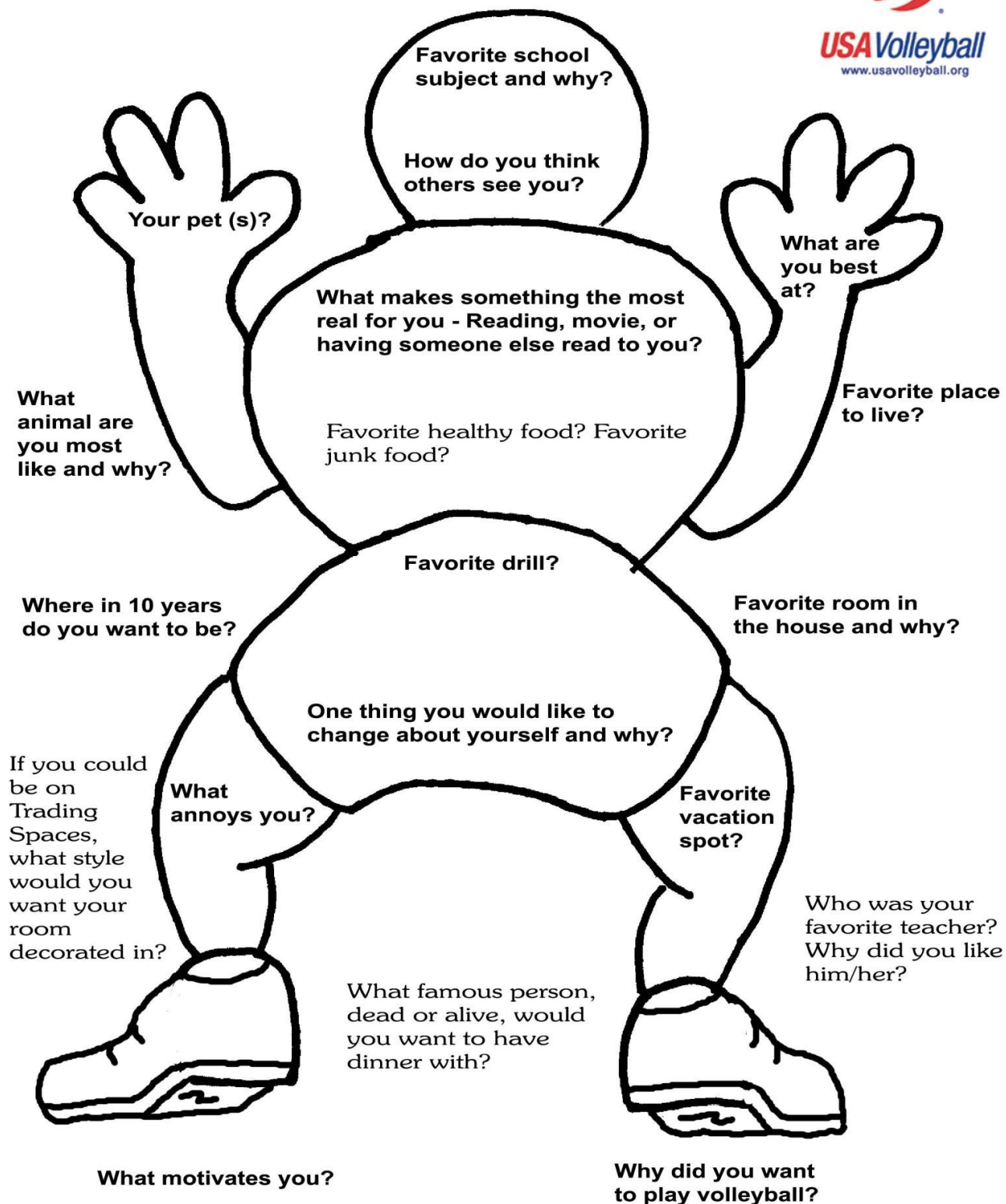
Favorite time of day?

Your most recent success?

Your most recent disappointment?



**USA Volleyball**  
www.usavolleyball.org



# Sitting Volleyball

**Value:** Respect for sporting achievement  
**Activity:** Practicing Sitting Volleyball skills

## GENERAL GOAL

Students gain respect for the sporting abilities of athletes with a movement impairment.

## SPECIFIC GOALS

- To learn about the rules of Sitting Volleyball.
- To create understanding for the specific needs based on movement limitations.
- To experience Sitting Volleyball skills.
- To experience different ways of movement and the concept of differentiation.

## ENVIRONMENT

- Indoor or outdoor court.

## SUGGESTED EQUIPMENT

- Balls of varying size and weight, depending on age (e.g., volleyballs, balloons, beach balls, slow motion ball, monsterball, etc.).  
Note: a monsterball is several balloons bound together with a very light net.
- Low net for every court (official height: 1.15m for men and 1.05m for women).

## PEOPLE INVOLVED IN THE ACTIVITY

- Session leader, classroom teacher, athletes (optional).

## REQUIRED KNOWLEDGE

Basic ball control skills (throwing, catching, passing).

## STARTING THE ACTIVITY

The session leader divides the group in pairs and each group receives one ball. The session leader gives the task to play with the ball for about two minutes without further instructions. After two minutes, the session leader gathers all students and initiates a discussion on how to modify this activity for persons with a motor impairment.



Photo © Getty Images



Photo © Erdelmann

## RUNNING THE ACTIVITY

The aim of the following stages within this activity are to demonstrate the differences in performance among ball handling skills from a seated versus standing position.

1. Throw and catch over the net: Two students opposite each other throw and catch a ball over the net and indicate the maximal distance position with a cone. The exercise is repeated from a seated position. Compare the distances between standing and sitting.
2. Service: Students stand/sit on the service line and practice service over the net. Compare the differences between standing and sitting.
3. Moving skills: Students are lined up in two lines (one standing, one seated), one on either side of the net. While moving horizontally across the court, the students pass the ball back and forth over the net. Compare the difficulty level between sitting and standing.
4. Two-on-two game. This game is similar to Volleyball, the only difference is that students are to catch and throw rather than perform traditional Volleyball actions. With elementary school students, this game is more appropriate when considering skill level.
5. Four-on-four (or six-on-six).
6. Monsterball - an adapted version of Sitting Volleyball: Students are divided into teams of six players and play Volleyball from a seated position (on the knees or bottom) with a monsterball (see page 1).



Photo © Prezioso



Photo © Lieven Coudenys



Photo © Lieven Coudenys



Photo © Lieven Coudenys

#### GUIDELINES FOR ADAPTATION TO YOUNGER PARTICIPANTS

- Use lighter/softer/bright coloured balls and allow the students to sit on their knees instead of buttocks.
- Throw volleyball to targets from standing and sitting positions and talk about differences.

#### GUIDELINES FOR ADAPTATION TO OLDER PARTICIPANTS

- All exercises are performed using Volleyball skills: finger play, service, attack, defense, setting and bumping.
- Explain the rules of the game and play a regular game of Sitting Volleyball (preferably with an athlete).

#### REFLECTION

In order to reach the desired goals of this activity, it is extremely important that in the reflection process, the session leader emphasizes the challenges of ball handling from a sitting position. Through a group discussion, the session leader directs the conversation towards the realisation that only through physics and skill can persons with a disability practice a challenging sport such as Sitting Volleyball. Video clips (provided on the DVD) can be shown to demonstrate these skills.

#### Sample Questions:

- How did you feel playing? What was most difficult action to do?
- What are the differences between Sitting and Standing Volleyball?
- Is it easy to become an elite Sitting Volleyball player?
- What skills and abilities must one gain to become an elite Sitting Volleyball player?
- What difficulties might these players face in daily living situations? How might they overcome those difficulties?



## **Lista di libri suggeriti per giocatori e insegnanti sul Minivolley e Volley Junior Olimpico**

- Big Girl in the Middle*** by Gabrielle Reece & Karen Karbo (1997). Crown Publishers, New York, NY (ISBN 0-517-70835-3).
- Can I Play?*** by J. Dillard (2005), Stickyrocks Publishing (ISBN 0-9768954-0-4).
- The Edge: The Guide to Fulfilling Dreams, Maximizing Success, and Enjoying a Lifetime of Achievement*** by Howard E. Ferguson (1990). Getting the Edge Co., Cleveland, OH (ISBN 0940601044).
- Get With It, Girls! Life Is Competition*** by Teri Clemens (2001), Diamond Communications, South Bend, IN (ISBN 1-888698-37-3).
- The Inner Game of Tennis*** by W. Timothy Gallwey (1982), Random House, New York, NY (ISBN 0-553-247557).
- The John Wooden Pyramid of Success*** by Neville L. Johnson (2003). Cool Titles, Los Angeles, CA (ISBN 096739202-0).
- Man's Search for Meaning*** by Viktor E. Frankl (2006), Beacon Press (ISBN 978-0807014295).
- The Man Watching*** by Tim Crothers (2006), Sports Media Group, Ann Arbor, MI (ISBN 13-978-1-58726-434-4).
- Mental Toughness Training for Sports*** by James E. Loehr (1982), Donnelley & Sons, Harrisonburg, VA (ISBN 0-8289-0574-6).
- Mental Toughness Training for Volleyball*** by Mike Voight (2005). Coaches Choice, Monterey, CA (ISBN 1-58518-942-1).
- My Mom Thinks She's My Volleyball Coach...but She's Not!: Humorous Reminder for Parents About Sports Etiquette*** by Julia Cook (2007), Ctc. Publishing (ISBN 9781934073100).
- No Excuses*** by Kyle Maynard (2005), Regnery Publishing, Washington, DC (ISBN 0-89526-011-5).
- Power of One*** by Bryce Courtenay (1989), Random House, New York, NY (ISBN 345-41005-X).
- Rules of the Red Rubber Ball***, by Kevin Carroll (2004), Hammerpress, Kansas City, MO (ISBN 1-933060-02-6).
- Sacred Hoops*** by Phil Jackson & Hugh Delehanty (1995), Hyperion, New York, NY (ISBN 0-7868-8200-X).
- Season of Life*** by Jeffrey Marx (2003), Simon and Shuster, New York, NY (ISBN 0-7432-6974-8).
- Strength & Power for Young Athletes: Exercise Programs for Ages 7-15*** by Avery Faigenbaum, Ed.D. & Wayne Westcott, Ph.D. (2000), Human Kinetics, Champaign, IL (ISBN 0-7360-0218-9).
- The Vision of a Champion*** by Anson Dorrance & Gloria Averbuch (2002), Huron River Press, Ann Arbor, MI (ISBN 1-932399-10-0).
- Volleyball Centennial*** by Byron Shewman (1995), Masters Press, Indianapolis, IN (ISBN 1-57028-009-6).
- Wooden on Leadership*** by John Wooden and Steve Jamison (2005), Professional Publishing, New York, NY (ISBN 0-07-145339-3).
- The Young Athlete's Handbook: Your Guide to Success in Sports***, by Youth Sport Trust (2001), Human Kinetics Publishers, Inc., Champaign, IL (ISBN 0-7360-3712-8).

Una scritta speciale per la vostra area di allenamento

**USE OF THE  
COURT  
WITHOUT USE  
OF THE NET IS  
PROHIBITED**

**(E' proibito usare  
il campo senza la  
rete)**

FREE new COOL VOLLEY program by the FIVB at this link:  
[http://www.fivb.org/EN/Development/Cool\\_Volley.asp](http://www.fivb.org/EN/Development/Cool_Volley.asp)



- Spread volleyball at a national level
- Develop new opportunities for volleyball
- Create interest and passion

#### Educational Goals

- **Enjoy Sport**

Cool Volley aims to provide opportunities for children and young people to enjoy sport, make new friends, learn new skills, acquire habits of self-discipline, to cooperate, to compete fairly and thus to enjoy their free-time.

- **Building new relationships**

Fostering personal relationships between people, with the other Cool Volley Centres/coaches, referees and with other people in the sporting community.

#### Levels

- Beginners (8-10 years old)
  - > Stage 1
- Youth (students) from 1st level (11-12 years old)
  - > Stage 2
- Youth (students) from 1st level (13-15 years old)
  - > Stage 3



**EASY**

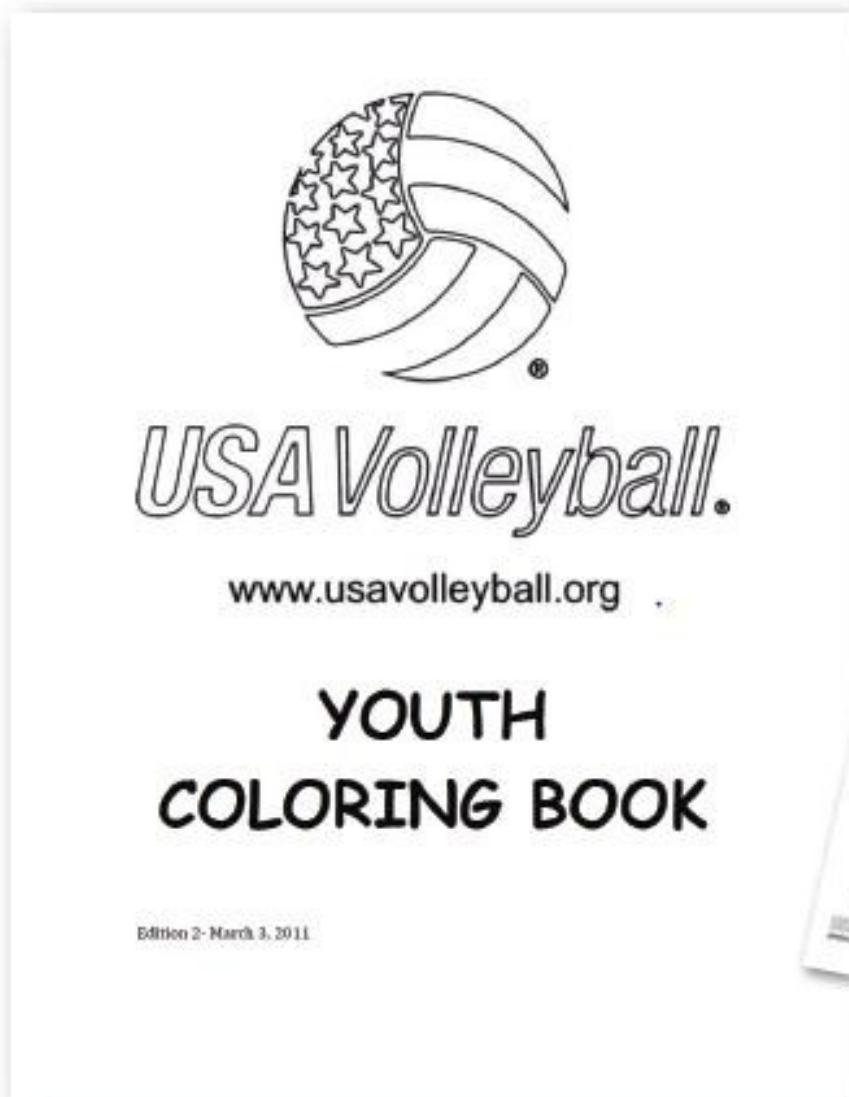
**FUN**

**COMPETITIVE**



**FREE great Youth Volleyball Coloring Book at this link:**

[http://www.teamusa.org/~media/USA\\_Volleyball/Documents/Resources/USAV%20Coloring%20Book%20v10%204612.pdf](http://www.teamusa.org/~media/USA_Volleyball/Documents/Resources/USAV%20Coloring%20Book%20v10%204612.pdf)





| <b>Code</b> | <b>Region</b>       | <b>Web-site</b>  |
|-------------|---------------------|--|
| AH          | Aloha               | <a href="http://www.aloharegion.com">www.aloharegion.com</a>                           |
| AK          | Alaska              | <a href="http://www.alaskavolleyball.com">www.alaskavolleyball.com</a>                 |
| AZ          | Arizona             | <a href="http://www.azregionvolleyball.org">www.azregionvolleyball.org</a>             |
| BG          | Badger              | <a href="http://www.badgervolleyball.org">www.badgervolleyball.org</a>                 |
| BY          | Bayou               | <a href="http://www.bayouvolleyball.com">www.bayouvolleyball.com</a>                   |
| CE          | Columbia Empire     | <a href="http://www.columbiaempirevolleyball.com">www.columbiaempirevolleyball.com</a> |
| CH          | Chesapeake          | <a href="http://www.chrva.org">www.chrva.org</a>                                       |
| CR          | Carolina            | <a href="http://www.carolinaregionvb.org">www.carolinaregionvb.org</a>                 |
| DE          | Delta               | <a href="http://www.deltavolleyball.net">www.deltavolleyball.net</a>                   |
| EV          | Evergreen           | <a href="http://www.evergreenregion.org">www.evergreenregion.org</a>                   |
| FL          | Florida             | <a href="http://www.FloridaVolleyball.org">www.FloridaVolleyball.org</a>               |
| GC          | Golf Coast          | <a href="http://www.gulfcoastvolleyball.org">www.gulfcoastvolleyball.org</a>           |
| GE          | Garden Empire       | <a href="http://www.geva.org">www.geva.org</a>   |
| GL          | Great Lakes         | <a href="http://www.greatlakesvolleyball.org">www.greatlakesvolleyball.org</a>         |
| GP          | Great Plains        | <a href="http://www.gpvb.org">www.gpvb.org</a>   |
| GW          | Gateway             | <a href="http://www.gatewayvb.org">www.gatewayvb.org</a>                               |
| HA          | Heart of America    | <a href="http://www.hoavb.org">www.hoavb.org</a>                                       |
| HO          | Hoosier             | <a href="http://www.indianavolleyball.org">www.indianavolleyball.org</a>               |
| IA          | Iowa                | <a href="http://www.iavbreg.org">www.iavbreg.org</a>                                   |
| IE          | Iroquois Empire     | <a href="http://www.ireva.org">www.ireva.org</a>                                       |
| IM          | Intermountain       | <a href="http://www.imvolleyball.org">www.imvolleyball.org</a>                         |
| KE          | Keystone            | <a href="http://www.krva.org">www.krva.org</a>   |
| LK          | Lakeshore           | <a href="http://www.lakeshorevolleyball.org">www.lakeshorevolleyball.org</a>           |
| LS          | Lone Star           | <a href="http://www.lsvolleyball.org">www.lsvolleyball.org</a>                         |
| MK          | Moku O Keawe        | <a href="http://www.leaguelineup.com/mokuokeawe">www.leaguelineup.com/mokuokeawe</a>   |
| NE          | New England         | <a href="http://www.nevolleyball.org">www.nevolleyball.org</a>                         |
| NC          | Northern California | <a href="http://www.ncva.com">www.ncva.com</a>   |
| NO          | North Country       | <a href="http://www.ncrusav.org">www.ncrusav.org</a>                                   |
| NT          | North Texas         | <a href="http://www.ntrvolleyball.org">www.ntrvolleyball.org</a>                       |
| OD          | Old Dominion        | <a href="http://www.odrvb.org">www.odrvb.org</a>                                       |
| OK          | Oklahoma            | <a href="http://www.okrva.com">www.okrva.com</a>                                       |
| OV          | Ohio Valley         | <a href="http://www.ovr.org/index.php">www.ovr.org/index.php</a>                       |
| PM          | Palmetto            | <a href="http://www.palmettovb.com">www.palmettovb.com</a>                             |
| PR          | Pioneer             | <a href="http://www.pioneervb.com">www.pioneervb.com</a>                               |
| PS          | Puget Sound         | <a href="http://www.pugetsoundvb.org">www.pugetsoundvb.org</a>                         |
| RM          | Rocky Mountain      | <a href="http://www.rmrvolleyball.org">www.rmrvolleyball.org</a>                       |
| SC          | Southern California | <a href="http://www.scvavolleyball.org">www.scvavolleyball.org</a>                     |
| SO          | Southern            | <a href="http://www.srva.org">www.srva.org</a>   |
| SU          | Sun Country         | <a href="http://www.suncountryvb.org">www.suncountryvb.org</a>                         |
| WE          | Western Empire      | <a href="http://www.wevavolleyball.org">www.wevavolleyball.org</a>                     |