

ALL TOGETHER  
WE CAN SPIKE!

# VOLLEY S3

SMART COACH



# MODULO 5 – IL VOLLEY S3

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



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

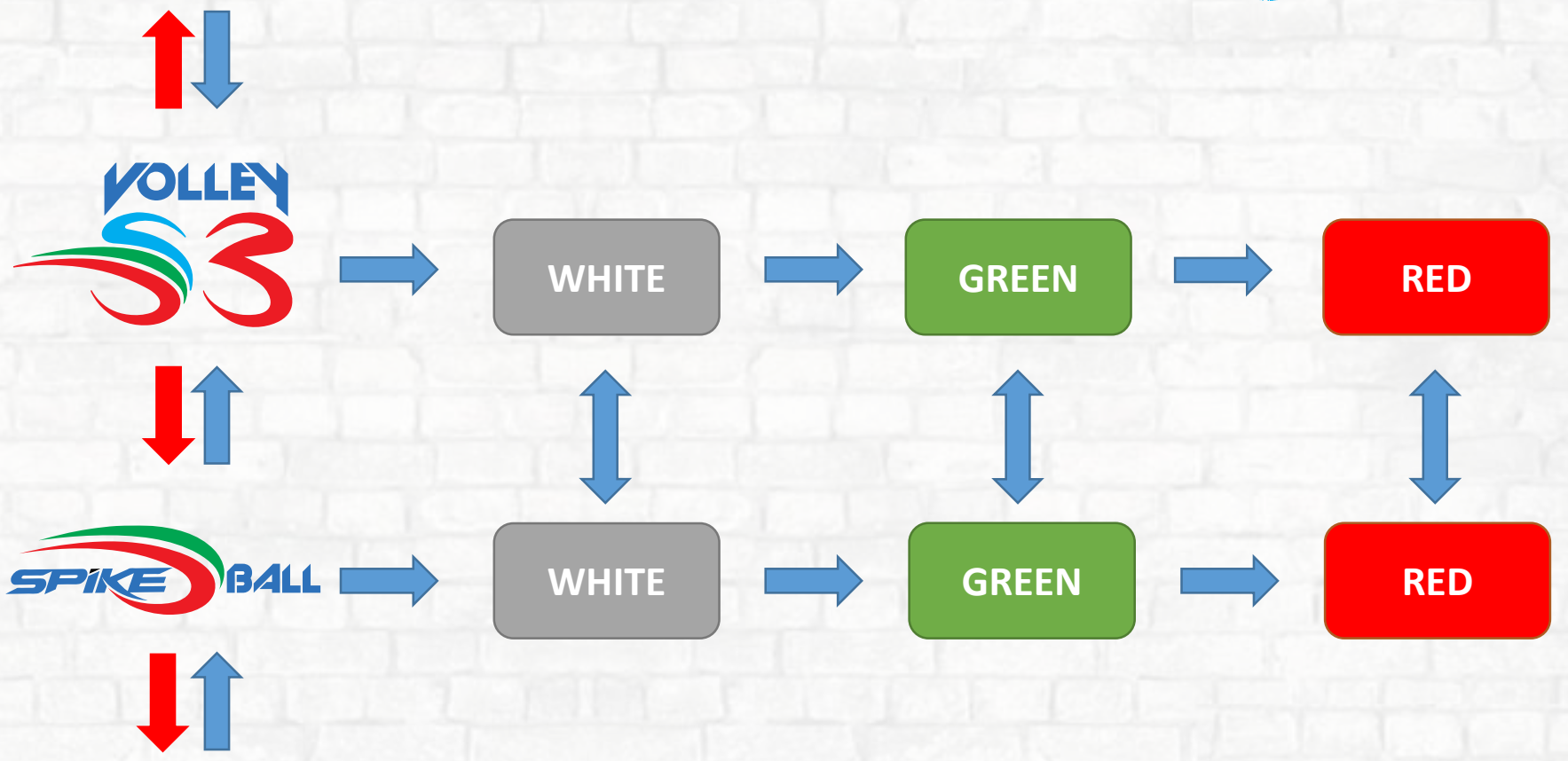


GIOCHI PER L'ALLENAMENTO DEI FONDAMENTALI

GIOCHI DI AVVIAMENTO ALLA PALLAVOLO

ETÀ DELL'ATLETA

GIOCHI PER L'ALLENAMENTO DEI FONDAMENTALI



GIOCHI DI AVVIAMENTO ALLA PALLAVOLO



# GIOCHI PER L'ALLENAMENTO DEI FONDAMENTALI

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

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



# GIOCHI PER L'ALLENAMENTO DEI FONDAMENTALI

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



# GIOCHI PER L'ALLENAMENTO DEI FONDAMENTALI

## GIOCO DELLA **BATTUTA**

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

# GIOCHI PER L'ALLENAMENTO DEI FONDAMENTALI

## GIOCO DELLA RICEZIONE

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

# GIOCHI PER L'ALLENAMENTO DEI FONDAMENTALI

## GIOCO DELL' **ALZATA**

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



# GIOCHI PER L'ALLENAMENTO DEI FONDAMENTALI

## GIOCO DELL' **ATTACCO**

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

## COS'È IL VOLLEY S3?

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

## PROGRESSIONE DIDATTICA E CONSIGLI METODOLOGICI

### ESEMPIO DI PROGRESSIONE DIDATTICA relativa al NUMERO DI GIOCATORI:

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

# VOLLEY S3 WHITE

## LIVELLO IN CUI È CONSENTITO BLOCCARE SEMPRE LA PALLA

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

# VOLLEY S3 GREEN

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

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

# VOLLEY S3 RED

## LIVELLO IN CUI NON È CONSENTITO BLOCCARE LA PALLA.

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

# VOLLEY S3

## GIOCO: "VOLLEY S3"

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