

Volley per ragazzi

Esempio di un ciclo di pallavolo in 1^ media basato sul gioco 1 x 1

Introduzione

L'obiettivo di questo modesto contributo è di mostrare che l'apprendimento del volley (per bambini principianti) non può passare che dal gioco con effettivi ridotti, perfino molto ridotti. Senza voler «snaturare» la pratica sociale di riferimento (6 x 6), noi ci appoggiamo sui vantaggi del gioco 1 x 1 (poi 2 x 2) al fine di sollecitare l'acquisizione di conoscenze tecniche e tattiche che fondano la formazione del pallavolista in ambiente scolastico.

Questa modificazione con effettivo ridotto non corrisponde ad una riduzione delle esigenze. Al contrario, mostreremo qui che il gioco 1 x 1 costituisce una tappa essenziale nella costruzione dei fondamentali della pallavolo. Centreremo la nostra attenzione su ciò che non si vede, su ciò che l'allievo integra per trasformare le sue condizioni motorie. Ci interesseremo allo sviluppo delle risorse degli allievi che sono principalmente sollecitate dalla attività pallavolo allo scopo che queste ultime costituiscano la base di acquisizioni tecniche più complesse.

Risorse sollecitate nella pallavolo e acquisizioni attese

Il programma scolastico di educazione fisica francese per la classe 1^ media (BO del 18.06.1996) fissa le competenze proprie al gruppo degli sport collettivi:

- Inscriversi in un gioco collettivo e cercare di segnare più punti dell'avversario:
 - differenziare “giocare con” e “giocare contro”;
 - integrare la nozione di bersaglio.
- Fare le scelte elementari permettenti di raggiungere il bersaglio:
 - giocare da solo o giocare con un partner;
 - tirare o passare;
 - giocare corto o giocare lungo.

- Padroneggiare alcune tecniche necessarie:
 - per l’occupazione del terreno;
 - per l’azione di tiro o di marcamento;
 - allo spostamento eventuale della palla;
 - al legame ricevitore / non ricevitore, portatore / non portatore.

Le acquisizioni fondamentali nella pallavolo

Ci riferiamo a 5 tipi di risorse che possono servire da quadro d’analisi dell’attività del pallavolista: le risorse bio-informative (RBI), le risorse bio-meccaniche (RBM), le risorse bioenergetiche (RBE), le risorse cognitive (RC) e le risorse affettive e relazionali (RAR).

I FONDAMENTALI DELLA PALLAVOLO

Ciò che l’allievo deve costruire prioritariamente (obiettivi di formazione)

- Una lettura di traiettoria di palla precoce e precisa, RBI
- Una reattività importante (velocità di reazione), RBE
- Uno spostamento rapido e preciso, RBE
- Una disponibilità motoria, RBM/RC
- Una dissociazione braccio-tronco e tronco-arti inferiori, RBM
- Una coordinazione intersegmentaria, RBM
- Una capacità a gestire il proprio equilibrio prendendo dell’informazione in direzione di una palla in alto, RC
- Costruire dei riferimenti equilibratori diversi dalle braccia (vedi quadro fisiologia), RBI
- Uno sviluppo delle sensazioni propriocettive a livello plantare e manuale (vedi quadro fisiologia), RC
- Delle capacità di anticipazione-coincidenza, RBI
- Delle capacità di astrazione, RC
- Delle capacità di cooperazione e di aiuto, RAR
- Delle capacità di concentrazione e di adattamento, RC
- delle capacità di investirsi in un duello, RC
- Produrre delle traiettorie differenti e afferenti, RBM

Un po' di fisiologia ...

L'equilibrio, un sistema multisensoriale complesso :

1. L'**arqueo-cervelletto** è in legame diretto con l'apparato vestibolare e tutt'e due vanno a regolare il tono muscolare in funzione dei cambiamenti della posizione della testa nello spazio. Essi sono all'origine dei riflessi labirintici compensatori durante gli spostamenti del corpo.

2. Il **paleo-cervelletto** è un vero cervello propriocettivo che regola l'attività tonica posturale.

3. Il **neo-cervelletto** è regolatore e coordinatore del movimento, in particolare a livello delle estremità ed è incaricato della perfetta armonia dei gesti. La corteccia cerebrale assicura l'essenziale del movimento.

Il cervelletto è quindi un vero centro di controllo propriocettivo che adatta la statica, la regolazione tonica e la coordinazione del movimento volontario.

Il gioco 1 x 1 appare quindi il momento privilegiato per mettere l'allievo in situazione di miglioramento delle sue facoltà propriocettive (equilibrio, presa d'informazione).

- Trasformazioni attese al termine di un ciclo di pallavolo in 1^a media:
 - passare dai colpi aleatori e non controllati agli invii e rinvii intenzionali e variati in direzione del campo avversario;
 - passare con un'intenzione di rinvio sull'avversario (giocare con) ad una intenzione di giocare nello spazio (giocare contro);
 - passare da un gioco statico ad un gioco in movimento (mobilità).

Condotte tipiche degli allievi principianti e tentativo di rimediare

Il comportamento caratteristico dell'allievo confrontato per la prima volta con l'attività pallavolo può essere analizzato a partire da 4 indicatori (situazione di valutazione diagnostica 2 x 2):

- *un volume di gioco ridotto*: molti palloni cadono al suolo senza essere toccati;
- *dei colpi esplosivi e disequilibri*: l'allievo colpisce in un blocco e senza controllarla, colpisce spesso con una mano;

- *una tattica povera*: l'allievo si accontenta di rinviare la palla al suo avversario appoggiandosi sulla compatibilità e l'opposizione delle forse;
- *una mobilità ridotta*: corre vicino al pallone ma non riesce a toccarlo (soprattutto indietro);
- *una messa in gioco non padroneggiata*: il servizio dal basso è incontrollato, la palla sale molto in alto e non passa la rete.

Pensiamo di poter spiegare questo tipo di risposte prioritariamente per mezzo delle risorse bio-informative. In effetti, possiamo emettere che la fase di lettura di traiettoria della palla afferente per l'allievo gli pone seri problemi. L'allievo è costantemente in crisi di tempo a causa di una *lettura di traiettoria tardiva ed erronea*. Il sovraccarico informativo proviene ugualmente dal numero di giocatori presenti sul terreno (compagni ed avversari). Il giocatore deve, in un lasso di tempo ristretto (tragitto tra il servizio e la caduta della palla al suolo nel suo terreno), discriminare tra parecchie fonti di informazioni che lo mettono in una posizione delicata. Deve identificare il più velocemente possibile la traiettoria della palla per poter riconoscersi ricevitore o non-ricevitore e fare la scelta di giocare la palla o no, deve in quanto attaccante identificare lo spazio libero nel campo avversario che si riduce più è importante il numero di difensori. Tutto questi parametri generano un carico informativo che conviene modulare al fine di vedere apparire gli adattamenti auspicati.

Il nostro procedimento ...

Privilegiamo l'1 x 1 all'inizio dell'apprendimento posizionandoci nella logica sistemica e funzionale dell'apprendimento. Così, proponiamo all'allievo di scoprire e di conformarsi alla logica interna dell'attività che resta da attaccare il bersaglio avversario (costituito da una zona orizzontale e protetta da uno o più avversari) inviando la palla in uno spazio libero (o ancora di mettere l'avversario in difficoltà per fargli commettere il fallo) e superando un ostacolo verticale (la rete).

Auspichiamo che l'allievo integri le modalità per attaccare il bersaglio nello spazio vicino alla rete (leggere la traiettoria di palla per piazzarsi al di sotto e rinviare con la testa in estensione e presa d'informazione sul piazzamento dell'avversario per giocare all'opposto) poi, in un secondo tempo gli poniamo dei problemi motori legati all'attacco di questo stesso bersaglio dallo spazio arretrato e in cooperazione con un compagno (2 x 2).

Al fine di dare del senso all'attività di apprendimento dell'allievo nella pallavolo, noi definiamo un sistema di tappe da superare. Queste tappe sono tradotte in termini di *intenzionalità* e sottendono la messa in opera delle capacità precedentemente citate. *Esse mirano alla strutturazione tecnico-tattica* dell'allievo nel suo processo di formazione nella pallavolo.

Le differenti tappe di strutturazione tecnico-tattica individuale e collettiva del giocatore di pallavolo tradotte in termini d'intenzionalità	
1 x 1	E1 - Rinviare la palla sull'avversario per tenere lo scambio (tappa da superare rapidamente). E2 - Rinviare la palla nello spazio libero identificato per vincere il punto. E3 - Creare lo spazio libero per segnare in maniera intenzionale.
2 x 2	E4 - Cooperare a due per attaccare il bersaglio avversario dallo spazio segnato avanti.
3 x 3 e/o 4 x 4	E5 - Cooperare per variare le opportunità di attacchi (creare dell'incertezza spaziale: attacco in 4, 2 o 1). E6 - Organizzarsi collettivamente per creare dell'incertezza temporale (gioco rapido al centro).

Queste tappe generano l'acquisizione di abilità motorie che etichettano l'attività del giocatore nel corso della sua evoluzione. Un procedimento detto funzionale mirerà, in primo luogo, alla costruzione del bersaglio come obiettivo preciso da raggiungere, poi metterà l'allevio in "rottura" di fronte a un problema motorio preciso legato alla costruzione della tappa superiore (recupero, conservazione e poi progressione).

Così, noi passeremo rapidamente il gioco 1 x 1 per considerare la costruzione del ruolo di collegamento (in quanto prolungamento dell'attacco del campo avversario, in un primo tempo). Poniamo qui il problema della cooperazione tra due giocatori che hanno per obiettivo di fare progredire la palla in zona di bersaglio prima e poi di segnare.

Caratteristiche del gioco in effettivo ridotto nella pallavolo: 1 x 1

La principale caratteristica del gioco 1 x 1 è di ottenere una riduzione massimale del carico informativo al fine di permettere *l'emergere di alternative decisionali semplici* essenzialmente legate al bersaglio (spazi liberi).

• Perché il gioco in 1 x 1 ?

- Permette all'allievo di vivere un numero di tocchi di palla molto importante nel corso della seduta (un minimo di 40 tocchi per una seduta di 1 ora e 15 minuti). Permette l'affinamento del programma motorio legato al colpo con 10 dita. Sviluppo di sensazioni a livello delle mani permettente un migliore tocco di palla.
- Favorisce gli spostamenti brevi, i blocchi e i cambiamenti rapidi di direzione.

- Il tempo di gioco effettivo per ciascuno allievo è importante. L'allievo è sempre in movimento, è il solo a poter intervenire sulla palla, è da questo fatto "dentro" nel gioco, non c'è problema legato alla differenziazione ricevitore / non ricevitore.
- Il carico informativo resta limitato: il numero di informazioni da trattare è ridotto, l'allievo concentra la sua attenzione sulla traiettoria della palla e sullo spostamento del suo avversario (uno solo).
- L' 1 x 1 permette una variabile centrazione sul bersaglio da raggiungere, gli spazi liberi sono più facilmente identificabili (a condizione di adattare le dimensioni del terreno).
- L' 1 x 1 permette di sviluppare la presa di decisione rapida così come la ricerca tattica individuale.
- C'è conservazione della logica interna dell'attività. Secondo Platonov, si può parlare di pallavolo a partire dal momento in cui l'allievo prende delle informazioni sulla traiettoria della palla avendo la testa in estensione.
- Gli apprendimenti fondamentali ricercati nella pallavolo sono rispettati e anche lavorati in maniera privilegiata: la lettura della traiettoria è primordiale a questo stadio dell'apprendimento, la presa di riferimenti sensoriali (plantare), la strutturazione dello spazio dietro, la restituzione delle reazioni al suolo (spinta delle gambe).
- Si mira ugualmente agli apprendimenti propri al gruppo di sport collettivi. L' 1 x 1 apparirà come il momento privilegiato dell'apprendimento della differenziazione attaccante-difensore attraverso situazioni realizzate in cooperazione (duo) poi di situazioni realizzate in opposizione.
- Limiti del 1 x 1
- La logica di cooperazione degli sport collettivi non è evidentemente rispettata, il gioco si avvicina ad un'attività individuale duello di racchetta.

Caratteristiche del gioco in effettivo ridotto 2 x 2

- Vantaggi del 2 x 2
- La reversibilità dei ruoli : gli allievi occupano di volta in volta i ruoli di servitore, di ricevitore, di non ricevitore, di alzatore e di attaccante, non c'è specializzazione dei ruoli. L'allievo costruisce le abilità legate ai 5 ruoli.
- La strutturazione dello «spazio virtuale» (termine preso a Faynot definente lo spazio avanti futuro del non ricevitore).
- L'aiuto, ugualmente, alla delimitazione delle zone d'intervento di ciascun giocatore, sviluppa la comunicazione, il gioco in 3 tocchi, la qualità degli scambi.
- Un accesso alla differenziazione dei ruoli di ricevitore / non ricevitore reso più facile a causa del numero ristretto di alternative in ricezione (2 possibilità).

- Una necessaria attenzione pre-attiva dei due giocatori al fine di poter assicurare la continuità del gioco. Anche se l'allievo non riceve, egli deve essere attento e disponibile fisicamente e mentalmente per poter intervenire e spostarsi nella diagonale per effettuare il suo turno.
- L'allievo frazionista è qui posto in situazione di presa di decisione con 2 alternative: prolungare la traiettoria della palla o utilizzare il suo partner per differire l'attacco ed evitare il muro avversario.

- Inconvenienti del gioco 2 x 2

- Le alternative d'attacco sono ridotte (un solo giocatore può attaccare). Tuttavia il numero di opportunità può rapidamente aumentare con la alternativa del gioco d'attacco di "seconda" o l'alzata al partner attaccante.

Le variabili didattiche prioritarie nell'insegnamento della pallavolo

Le variabili didattiche (in quanto parametri facilitatori o costringenti del compito) costituiscono un insieme di dispositivi sui quali l'insegnante può intervenire al fine di suscitare l'attività adattativa degli allievi e con questo mirare a trasformazioni motorie e cognitive.

Le differenti variabili sono legate al compito (spazio, tempo, avvenimento); al soggetto (affettività, sistema di rappresentazioni, vissuto nell'attività); alla posta in gioco dell'attività (scopo di competizione o scopo di padronanza).

- **Livello 1** : l'obiettivo prioritario è la costruzione di una lettura della traiettoria di palla efferente per spostarsi al di sotto ed effettuare un rinvio regolare e controllato.

– Variabili didattiche sollecitate:

- *variabile spaziale* mirante a mettere l'allievo in una situazione adattata alle sue possibilità di spostamento (spazio ridotto di 3/3 m a 4/4 m);
- *variabile temporale* (adattare il tempo d'intervento dell'allievo per metterlo sia in crisi di tempo sia in situazione di facilitazione informativa giocando sull'altezza della rete e lo spazio di gioco);
- *variabile sull'avvenimento*: gioco con effettivo ridotto (1 x 1) al fine di limitare il carico informativo in ricezione e in attacco (presa in conto di un solo avversario);
- *le modalità di gioco*: noi imponiamo agli allievi principianti di *giocare unicamente in colpo alto* (in palleggio a 10 dita al di sopra della testa) al fine di obbligarli a prendere l'informazione sulla traiettoria il più velocemente possibile. Se l'allievo si accontenta di giocare in colpo basso (bagher), il tempo richiesto è più lungo e la presa d'informazione più tardiva. Di più, gli allievi rischiano di rinchiudersi nelle loro rappresentazioni centrate sul gioco in bagher (più spettacolare).

- **Livello 2** : l'obiettivo è qui di favorire l'attacco del campo avversario dalla zona avanti.

– Variabili:

- *variabile spaziale*: terreno più lungo che largo per spingere l'allievo ad utilizzare un passaggio al compagno per rinviare il pallone nella zona avanti;
- *variabile dell'avvenimento*: effettivo ridotto a 2 x 2, solamente un partner che può servire da appoggio o da alzatore. Incertezza ugualmente nella fase di ricezione che necessita una differenziazione rapida dei ruoli di ricevitore e non ricevitore.

In tutti i casi, l'allievo sarà posto in situazione di opposizione-duello al fine di garantire una posta in gioco fonte d'investimento (scopo di competizione), di situazioni di ricerca di soluzioni (scopo di padronanza) ma ugualmente garante di un atteggiamento pre-attivo implicante il giocatore nella costruzione dello schema di dello (Récope 1997).

Classe : 1 ^a media	AFS : Volleyball	Lezione. : 1/6	Durata : 1h 15'
OBIETTIVI MIRATI • Determinare le condotte degli allievi • Instaurare un modo di funzionamento (istallazioni, montante-discendente, regolamento dell'attività. • Effettuare un rinvio regolare con un piazzamento ottimale sotto la palla.			

Riscaldamento :

- *generale* : 3' di corsa, passi incrociati, piccoli salti. Articolare: ginocchia, polsi, caviglie, spalle, colonna cervicale,
- *specifico*: corse andata-ritorno tra le linee della palestra con salti a rete (introduzione della regola del non contatto della rete, altrimenti perdita del punto).

- Situazione 1 : Obiettivo: valutazione degli allievi e gioco 1 x 1.

Organizzazione	Consegne	Consegna di rendimento	Consegna di realizzazione
<u>Gruppi</u>: a coppie affini. <u>Spazio</u>: terreno ridotto di 3 m su 3 m.	Realizzare il massimo di scambi in 3 minuti colpendo unicamente al di sopra della testa. Sommare l'insieme dei punti a coppie. Ingaggio facile dalla zona avanti (cono a 2 m). <u>Numero di prove</u>: 3 volte 3 minuti con 3 differenti avversari. <u>Scopo</u>: ottenere il più alto numero di punteggio possibile.	<u>Qualitativo</u>: migliorare il proprio punteggio regolarmente. <u>Quantitativo</u>: al minimo 20 scambi.	Giocare alto. Essere attenti al rinvio del proprio compagno. Non abbandonare la palla con gli occhi. Spostarsi per essere sotto la palla al momento del colpo.
Variabili (rimediare e/o complessificare) Variare la dimensione del terreno e l'altezza della rete: più piccolo e più alta se gli allievi giocano troppo lungo.			

- Situazione 2: Obiettivo: costruzione del bersaglio e lettura di traiettoria precoce (1 x 1).

Organizzazione	Consegne	Consegna di rendimento	Consegna di realizzazione
<u>Gruppi</u>: a coppie affini e poi in funzione dei risultati. <u>Spazio</u>: evolutivo in funzione delle risposte di 3 / 3 o 3 / 4.	A attacca lanciando il pallone, B difende il suo terreno. A segna un punto se B non rinvia il pallone. Il gioco si interrompe dopo il tocco di B. <u>Numero di prove</u>: 10 lanci. Poi gli allievi ricominciano con un altro avversario (vincente-vincente e perdente-perdente) per 3 volte di seguito. <u>Scopo</u>: - per A: fare cadere il pallone nel campo di B. - per B: difendere il suo campo.	<u>Qualitativo</u>: invio nel campo avversario. <u>Quantitativo</u>: vincere il match	Idem situazione 1.

- Situazione 2 bis: Obiettivo: costruzione del bersaglio e lettura di traiettoria precoce (1 x 1).

Organizzazione	Consegne	Consegna di rendimento	Consegna di realizzazione
<u>Gruppi</u>: a coppie affini, poi in funzione dei risultati. <u>Spazio</u> : 3 / 3 metri per tutti in un primo tempo.	Lanci identici ma il gioco è continuo, solo il lanciatore segna dei punti. A serve 20 volte, poi si cambia. <u>Scopo</u>: segnare il maggior numero possibile di punti.	<u>Qualitativo</u>: invio nel campo avversario. <u>Quantitativo</u>: vincere il match.	Idem situazione 1- Avere un progetto tattico preliminare (per esempio giocare una volta lungo, una volta corto). Spostarsi rapidamente per mettersi presto sotto la palla e colpire equilibrato. Adattare l'intensità del proprio colpo in funzione del colpo da giocare (corto o lungo).

- **Situazione 3** : Obiettivo : costrizione del bersaglio e della lettura di traiettoria precoce (1 x 1).

Organizzazione	Consegne	Consegna di rendimento	Consegna di realizzazione
<u>Gruppi</u>: di livello, in funzione dei risultati ottenuti. <u>Spazio</u> : evolutivo in funzione della situazione 2bis e del suo posto nel torneo.	In funzione dei loro risultati nella situazione 2bis, gli allievi sono diretti verso dei terreni differenti. - se $R > 12$ punti, terreno A con dei terreni di 4/4 m, 4,5 / 4,5 m e poi 5/5 m. - se $R < 12$ punti, terreno B con dei terreni di 3 / 3 m, 3,5 / 3,5 m e poi 4/4 m. Match in montante/discendente di 4 minuti con servizio alternato dopo i 2 m. <u>Scopo</u>: Raggiungere il terreno più grande.	<u>Quantitativo</u>: vincere il match.	Idem situazione 2bis. Adattare i propri rinvii in funzione dell'avversario e in funzione del suo spazio di gioco più o meno ristretto.

Bilancio e giustificazioni

- Condotte degli allievi: cfr. introduzione (condotte tipiche e rimedi).
- L'investimento degli allievi è intenso, partecipano e si motivano.
- L'impegno motorio è intensivo, nessun tempo morto, gli allievi non si lamentano di avere male alle braccia.

Abbiamo scelto di entrare nell'attività attraverso le rappresentazioni degli allievi cominciando con il gioco 1 x 1, poi ci siamo rapidamente orientati nel 1 x 1 privilegiando delle situazioni centrate sulla *costruzione del bersaglio*. L'allievo è così immerso in una logica di duello con l'obiettivo prioritario di fare cadere il pallone nel campo avversario.

Tutto l'apprendimento risulta da questo obiettivo: per il lanciatore, si tratta di mettere l'avversario in difficoltà nell'ingaggio per il ricevitore, si tratta di leggere la traiettoria afferente il più precocemente possibile al fine di difendere il proprio campo. È modificando le dimensioni dei terreni che adattiamo la difficoltà del compito in funzione delle risposte degli allievi. In effetti, più l'allievo deve difendere uno spazio importante, più sarà in crisi di tempo e dovrà agire velocemente ed essere mobile. L'intenzione che organizza l'azione è la difesa del proprio terreno per il giocatore B e l'attacco del terreno avversario per il giocatore A.

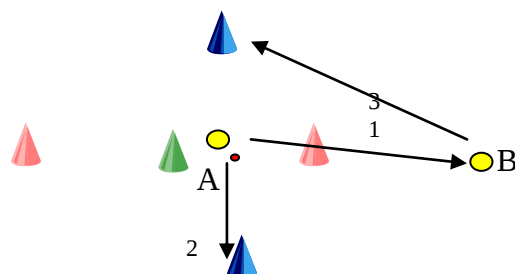
La seconda lezione ci porterà ad appoggiarci su questa seconda tappa di strutturazione tecnico-tattica centrandonci maggiormente sul gioco in “rottura” nello spazio libero identificato.

Classe : 1 ^a media	AFS : Volleyball	Lezione. : 2/6	Durata : 1h 15'
OBIETTIVI MIRATI • Entrare in una logica di opposizione-duello • Effettuare dei rinvii variati in direzione e profondità			

Riscaldamento :

- *generale* : 3' di corsa, passi incrociati, piccoli salti. Articolare: ginocchia, polsi, caviglie, spalle, colonna cervicale,
- *specifico*: corse andata-ritorno tra le linee della palestra con salti a rete (introduzione della regola del non contatto della rete, altrimenti perdita del punto).
- *specifico 2*: 3 sequenze di 3 minuti in gioco 1 x 1 e realizzare il massimo di scambi.
- Situazione 1 : Obiettivo: presa d'informazione precoce e dissociazione segmentaria

Schema



Organizzazione	Consegne	Consegna di rendimento	Consegna di realizzazione
<u>Gruppi:</u> di livello per 3 in funzione dei gruppi della prima lezione. <u>Spazio :</u> costituito da coni, in un primo tempo.	A lancia, B rinvia, C arbitra e conta i punti. A lancia la palla su B, poi si sposta verso un cono (a scelta), B deve rinviare sul cono lasciato libero. Il gioco si ferma. 1) un conto a destra e uno a sinistra (coni blu). 2) un cono davanti e un cono nella zona arretrata (coni rossi). 3) Situazione 2 in funzione dei risultati. <u>Numero di prove:</u> 15 prove in 1, poi 15 in 2. <u>Scopo:</u> per B rinviare sul cono libero.	<u>Quantitativo:</u> 10 riuscite su 15.	Leggere la traiettoria molto presto (prima del passaggio sopra la rete). Aprire il proprio campo visivo per guardare dove si sposta A. 1) Orientare i propri appoggi di fronte al cono da raggiungere. Adattare l'intensità del proprio colpo in funzione della velocità della palla (rottura della forza con l'angolazione da produrre). 2) Adattare l'intensità del proprio colpo: spingere sulle gambe per aumentare la propria potenza e giocare nella zona arretrata.
Variabili (rimediare e/o complessificazione) Variare la distanza tra i coni, il tempo di messa in movimento di A: più presto per facilitare, più tardi per aumentare la difficoltà. Cominciare sia con 1, sia con 2 in funzione delle risposte degli allievi.			

- Situazione 2 (rimediare): Obiettivo: lettura della traiettoria.

Organizzazione	Consegne	Consegna di rendimento	Consegna di realizzazione
<u>Gruppi</u>: di livello per 4. <u>Spazio</u> : zona da difendere da 3/3 a 4/4-	1) <u>Se R Situazione N. 1 < 10</u> = ritorno sulla situazione della lezione 1 con due zone più o meno larghe. 2 lanciatori (A e C) un raccoglitore e un difensore (B). C lancia nel momento in cui B ha colpito la sua palla. <u>Numero di prove</u>: 20 palloni per difensore. <u>Scopo</u>: rinviare il massimo di palloni nel campo avversario. 2) Idem situazione 1 ma il gioco è continuo, B rinvia sul cono libero, A deve toccare il cono opposto e può rinviare per difendere. - 1 punto perso da A.	<u>Quantitativo</u>: 12 palloni rinvati.	Essere costantemente disponibile: gambe semi-piegate, sugli avampiedi, sguardo centrato sui lanciatori, mani alte pronte a colpire.
Variabili (rimediare e/o complessificazione) Variare le zone e i lanci: alte, tese, ecc.			

- Situazione 2 (complessificazione): Obiettivo : decentrarsi dalla palla per identificare lo spazio libero e rompere lo scambio.

Organizzazione	Consegne	Consegna di rendimento	Consegna di realizzazione
<u>Gruppi</u> : di livello per 2. <u>Spazio</u> : zona da ristretto 4/4.	1) <u>Se R Situazione N. 1 > 10</u> = A attacca e B difende, egli deve andare a toccare un cono dopo ciascun colpo. a) sotto la rete b) sulla linea arretrata. A serve e conta i suoi punti, m 3 punti se la palla cade al suolo. <u>Numero di prove</u> : 15 servizi in 1 e poi 15 servizi in 2 con cinque avversari differenti. <u>Scopo</u> : Segnare il massimo di punti.	<u>Quantitativo</u> : 30 punti segnati di media.	Identificare lo schema tattico semplice e sfruttarlo: ingaggiare lungo per approfittare del ritardo del difensore per giocare in contropiede. Adattare la propria tattica in funzione del posto del cono e dello spostamento del difensore.
Variabili (rimediare e/o complessificazione) Variare le zone e i lanci: alte, tese, ecc.			

- Situazione 3: Situazione di match in salire-discendere di 4 minuti in 1 x 1. Idem lezione N. 1 ma i campi non sono inferiori a 3/3, ingaggio a 3,50 metri.

Bilanci e giustificazioni

L'obiettivo di questa lezione è di mettere l'allievo in una logica di rottura dello scambio giocando nello spazio libero identificato. Per questo, egli deve identificare il più rapidamente possibile la traiettoria afferente per poter decentrarsi e così prendere l'informazione sullo spostamento e il piazzamento del suo avversario. Gli adattamenti biomeccanici dovranno seguire (orientamento degli appoggi, adattamento dell'intensità del colpo, ecc.) costruendo così a poco a poco la tecnica del pallavolista.

La situazione 2 è un adattamento della situazione 1 in funzione delle riuscite degli allievi. Il rimedio riguarda gli allievi che non hanno raggiunto la soglia di accettabilità di 10/15 poiché essi sono ancora in deficit nella qualità di lettura della traiettoria, noi gli proporremo allora di ritornare sulla situazione di difesa con un'alta difficoltà (dovuta alla velocità di reazione che necessita). Qui supponiamo che l'allievo vada ad abituarsi a leggere una traiettoria il più velocemente possibile e così migliorare questa capacità di lettura.

La lezione 3 ci conduce verso il miglioramento del gioco in movimento per la costruzione tattica individuale.

Classe : 1^a media	AFS : Volleyball	Lezione. : 3/6	Durata : 1h 15'
OBIETTIVI MIRATI • Costruire tatticamente al fine di creare uno spazio libero da sfruttare			

Riscaldamento :

- *generale* : 3' di corsa, passi incrociati, piccoli salti. Articolare: ginocchia, polsi, caviglie, spalle, colonna cervicale,
- *specifico*: corse andata-ritorno tra le linee della palestra con salti a rete (introduzione della regola del non contatto della rete, altrimenti perdita del punto).
- *specifico 2*: 3 sequenze di 3 minuti giocando a muro: realizzare il maggior numero di scambi possibili (mirare un bersaglio alto, piazzarsi sotto la palla per colpirla). Permette un piccolo lavoro tecnico: i pollici si guardano prima del colpo, le mani eseguono un movimento di rotazione e accompagnano la palla.

- Situazione 1: Obiettivo: presa in conto dell'avversario.

Organizzazione	Consegne	Consegna di rendimento	Consegna di realizzazione
<u>Gruppi</u>: di livello per 3. <u>Spazio</u> : zone di 2/2 metri, una zona avanti e due arretrate.	1 attaccante (A) 2 difensori (B e C) con 3 zone. B lancia poi si piazza con C in una zona, A deve giocare nella zona rimasta libera. Rotazione dei ruoli dopo ciascuna sequenza. <u>Numero di prove</u>: 15 prove per allievo 1 + 2. <u>Scopo</u>: fare cadere la palla nella zona lasciata libera. 1) il gioco si ferma dopo il rinvio 2) il gioco è continuo	<u>Quantitativo</u>: media di 10 riuscite su 15.	Stare attenti e guardare la palla molto presto. Orientarsi (spalle e piedi) in direzione del bersaglio da raggiungere. Adattare il proprio colpo. Mobilità.
Variabili (rimediare e/o complessificazione) Variare la dimensione delle zone e se necessario togliere un difensore			

- Situazione 2 : Obiettivo : presa in conto dell'avversario.

Organizzazione	Consegne	Consegna di rendimento	Consegna di realizzazione
<u>Gruppi:</u> di livello per 2. <u>Spazio :</u> Campi adattati in funzione dei livelli Livello 1: 3,50 m. Livello 3: 4.50 m.	1 x 1 con il difensore che deve andare a toccare un cono dopo ciascun colpo. Livello 1: cono sotto la rete. Livello 2: l'attaccante mette il suo cono dove vuole. <u>Numero di prove:</u> - 20 attacchi poi si invertono i ruoli. - 1 punto su errore avversario, 3 punti se la palla cade al suolo senza essere toccata. - 3 avversari differenti. <u>Scopo:</u> vincere il massimo numero di punti.	<u>Quantitativo:</u> Media di 10 riuscite su 15.	Utilizzare il piazzamento per mettere in atto uno schema tattico. Decentrare la propria attenzione dalla palla e dall'avversario per identificare lo spazio libero.
Variabili (rimediare e/o complessificazione) Il difensore possiede un jolly, egli può toccare il cono una sola volta nello scambio			

- Situazione 3 : Obiettivo : costruzione dello spazio libero.

Organizzazione	Consegne	Consegna di rendimento	Consegna di realizzazione
<u>Gruppi:</u> di livello a 3. <u>Spazio:</u> terreni adattati in funzione dei livelli: - Livello 1: 3,50 m. - Livello 2: 4,50 m.	1 x 1 con un arbitro. La palla vale 5 punti meno il numero di passaggi al di sopra della rete. A serve e deve guadagnare il punto il più velocemente possibile per avere 5, 4, 3 ... punti. Servizio a 2,50 m. <u>Numero di prove:</u> 10 servizi. <u>Scopo :</u> guadagnare il massimo di punti. È realizzata una classifica, il primo del gruppo sale, il secondo discende e il secondo resta.	<u>Quantitativo:</u> media di 10 riuscite su 15.	Utilizzare uno schema tattico e adattarlo in funzione dei suoi avversari. Mettere l'avversario in difficoltà dal servizio. Anticipare la palla dell'avversario.
Variabili (rimediare e/o complessificazione) Adattamento in funzione del livello degli allievi, anche i campi sono adattati.			

Bilancio e giustificazioni

Il gioco di orienta qui maggiormente verso delle situazioni di match con una reale posta in gioco, l'allievo è invitato a costruire e mettere in opera un progetto tattico e provarlo di fronte ad avversari differenti e perfino ad adattarlo. La tecnica si costruisce contemporaneamente all'evoluzione dell'intenzione tattica. Le consegne di realizzazione date agli allievi durante il riscaldamento (tecnica di passaggio alto) sono riviste e ri-precisate lungo tutta la lezione. Noi preferiamo non «sovraccaricare» gli allievi di informazioni troppo precise e troppo complesse al fine di permettergli di concentrarsi sulle consegne così come sul loro proprio progetto tattico.

Per le ultime due lezioni di questo ciclo, noi constatiamo che l'insieme degli allievi è pronto a passare al gioco 2 x 2. In effetti, essi hanno costruito (per la maggior parte di loro) una lettura di traiettoria adatta al carico informativo ridotto del gioco 1 x 1 (un solo avversario, nessun partner ed uno spazio ristretto). Essi sono ormai capaci di effettuare un rinvio regolare e orientato nello spazio avanti e alcuni sono in grado di costruire tatticamente per dirigere lo scambio e giocare nello spazio liberato. I colpi sono in generale equilibrati e le traiettorie prodotte escono dall'asse della complessità per essere variate in larghezza e in profondità per i migliori.

Ci orientiamo quindi verso un lavoro in 2 x 2 come pratica di riferimento. L'obiettivo sarà qui di costruire la relazione tra ricevitore e non-ricevitore e poi di integrare il ruolo di rilanciante con lo scopo di cooperare nell'attacco del campo avversario dalla zona anteriore.

Classe : 1 ^a media	AFS : Volleyball	Lezione. : 4/6	Durata : 1h 15'
OBIETTIVI MIRATI • Assicurare la continuità del gioco in 2 x 2			

Riscaldamento :

- *generale* : 3' di corsa, passi incrociati, piccoli salti. Articolare: ginocchia, polsi, caviglie, spalle, colonna cervicale,
- *specifico*: successione di salti di fronte alla rete in andata-ritorno.
- *specifico 2*: 3 sequenze di 3 minuti di gioco al muro: realizzare il maggior scambio possibile a coppie e in colpi alternati.

- Situazione 1: Obiettivo: confronto con la situazione di riferimento, identificare il sistema di gioco in 2 x 2.

Organizzazione	Consegne	Consegna di rendimento	Consegna di realizzazione
<u>Gruppi</u> : Affinitari, squadre di 2. <u>Spazio</u> : Campi più lunghi che larghi : 7/4 m. <i>Una zona dietro di 2 m.</i>	Montante-discendente di 3 minuti senza consegne particolari. Servizio avanzato ai 3 metri, possibilità di lanciare. La palla che cade nella zona arretrata senza essere toccata dà 5 punti. <u>Numero di prove</u> : 3 match. <u>Scopo</u> : Vincere il match.	<u>Qualitativo</u> : limitare il numero di palloni persi.	Organizzarsi collettivamente per occupare lo spazio di gioco. Comunicare. Rispettare le consegne.

Ciò che fanno gli allievi: essi si piazzano in ricezione con un giocatore davanti e un giocatore dietro. Il giocatore gioca praticamente tutti i palloni. Molti palloni cadono al suolo tra i due giocatori o dopo il primo tocco, nessun passaggio. Gioco unicamente in rinvio diretto che si avvicina al gioco 1 x 1, se la palla raggiunge la zona arretrata, il punto è guadagnato.

Noi ci orientiamo quindi, in un primo tempo, verso la costruzione razionale dello spazio al fine di cooperare per non perdere la palla.

- Situazione 2: Obiettivo: integrare la nozione di cambio.

Organizzazione	Consegne	Consegna di rendimento	Consegna di realizzazione
<u>Gruppi</u> : affinitari, squadre di 2. <u>Spazio</u> : terreni più lunghi che larghi: 7/4 m. <i>Una zona arretrata di 2 m.</i>	Situazione di sfida 2 x 2. R si mette nella zona arretrata e NR in avanti. Il servitore avversario deve mandare il pallone nella zona arretrata poi il gioco è libero. 3 punti per un attacco che cade nella zona arretrata avversaria. <u>Numero di prove</u> : 3 match con 10 servizi per squadra. <u>Scopo</u> : vincere il match.	<u>Qualitativo</u> : segnare almeno 15 punti.	R deve piazzarsi sotto la palla e giocare alto in avanti. NR deve piazzarsi con le spalle perpendicolari alla rete al fine di prendere le informazioni sulla palla afferente e sul terreno avversario. NR diventa rilanciante e deve prolungare la palla verso il bersaglio avversario.

Ciò che fanno gli allievi: molti palloni cadono al suolo nella zona arretrata, troppo grande per un solo ricevitore, la ricezione è bassa in direzione degli occhi del rilanciante (non ha tempo di orientarsi per colpire la palla).

- Situazione 3: Obiettivo: identificare l'organizzazione ottimale in ricezione e differenziare ricevitore / non-ricevitore.

Organizzazione	Consegne	Consegna di rendimento	Consegna di realizzazione
<u>Gruppi</u> : affinitari, squadre di 2. <u>Spazio</u> : Terreni più lunghi che larghi : 7/4 m. <i>Una zona arretrata di 2 m.</i>	Idem ma i due ricevitori sono piazzati nella zona arretrata, il servitore deve mandare la palla in questa zona. <u>Numero di prove:</u> 3 match con 10 servizi per squadra. <u>Scopo:</u> vincere il match.	<u>Qualitativo</u> : il rinvio si fa dalla zona avanti. <u>Quantitativo:</u> segnare almeno 15 punti.	Leggere la traiettoria della palla molto presto. R: riconoscersi ricevitore e indicarlo al suo partner («mia»). Giocare una palla alta verso l'avanti. NR: piazzarsi in avanti e nella diagonale, in orientamento condiviso.

Bilancio e giustificazione

Questa lezione è composta essenzialmente di situazioni-problemi che mettono gli allievi in rottura con ciò che sapevano fare al fine di orientarli verso un altro modo di organizzazione e realizzazione. Si tratta di mettere gli allievi in una logica di cooperazione con, come filo direttivo, la ricerca del raggiungimento di un obiettivo comune: l'attacco del bersaglio avversario.

Nella situazione N. 2, noi scegliamo di partire da ciò che fanno gli allievi: piazzamento davanti-dietro al fine di fargli comprendere il ruolo (e gli obblighi) di ciascuno di questi posti.

- R : ricevitore verso l'avanti e l'alto,
- NR : si mette in cambio e in orientamento condiviso al fine di inseguire la traiettoria della palla.

L'obiettivo è che gli allievi integrano che il fatto di differire l'attacco (fare il passaggio) è più efficace per attaccare il bersaglio avversario dallo spazio avanti. In questa situazione, il carico informativo è ridotto dalla presenza di un ricevitore unico.

Noi aumentiamo questo carico nella situazione N. 3 mettendo i due ricevitori nella stessa zona al fine di spingerli a differenziare R e NR.

La lezione N. 4 sarà composta di situazioni di risoluzioni di problemi nei quali gli allievi dovranno integrare le nozioni di diagonale, di «spazio virtuale», di orientamento condiviso e di messa a distanza.

Classe : 1^a media	AFS : Volleyball	Lezione. : 5/6	Durata : 1h 15'
OBIETTIVI MIRATI • Assicurare l'attacco dalla zona segnata come avanti			

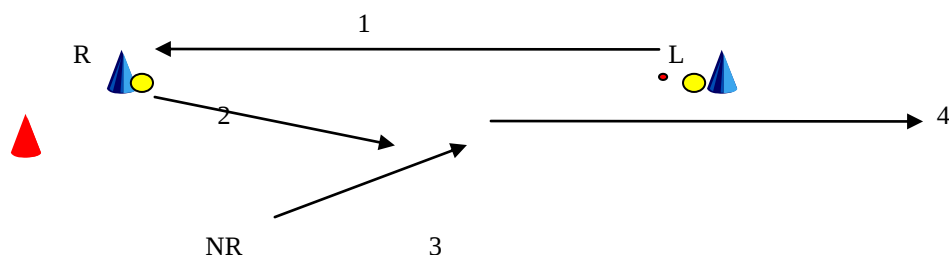
Riscaldamento :

- *generale* : 3' di corsa, passi incrociati, piccoli salti. Articolare: ginocchia, polsi, caviglie, spalle, colonna cervicale.
- *specifico*: successione di salti di fronte alla rete in andata-ritorno.
- *specifico 2*: 3 sequenze di 3 minuti di gioco al muro: realizzare il maggior scambio possibile a coppie e colpendo alternati. Poi, scambi a rete in 1 x 1.

- Situazione 1: Obiettivo: progressione della palla verso la zona avanti.

Organizzazione	Consegne	Consegna di rendimento	Consegna di realizzazione
<u>Gruppi</u> : di livello di 3 giocatori. <u>Spazio</u>: terreni più lunghi che larghi: 7/4 m. <i>Una zona arretrata di 2 m.</i>	1) L invia in direzione di R che deve giocare alto verso l'avanti, NR deve prolungare la palla nella zona avversaria. 3 punti se la palla raggiunge la zona arretrata. <u>Numero di prove</u>: 15 lanci per allievo. <u>Scopo</u>: raggiungere la zona arretrata.	<u>Quantitativo</u> : 30 punti come minimo. <u>Qualitativo</u> : il rilanciato piè colpire la palla al di sopra della testa nella zona avanti.	R : orientare i propri appoggi nella diagonale. Giocare alto in avanti. RN: spostarsi a distanza del passaggio e perpendicolare alla rete. Partire al momento buono.
Variabili 2) se R > 30 : NR parte dopo la linea arretrata (cono rosso). 3) se R < 30 : NR si piazza nella spazio vicino a rete (cono verde) 20 lanci, criterio di riuscita: 30			

Schema :

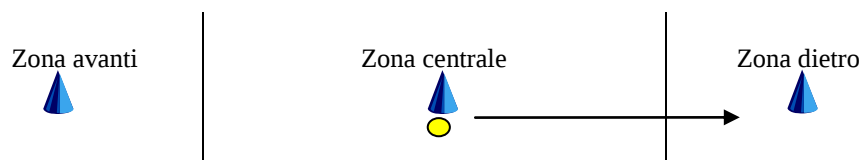


- Situazione 2 : Obiettivo : attacco dalla zona segnata come avanti.

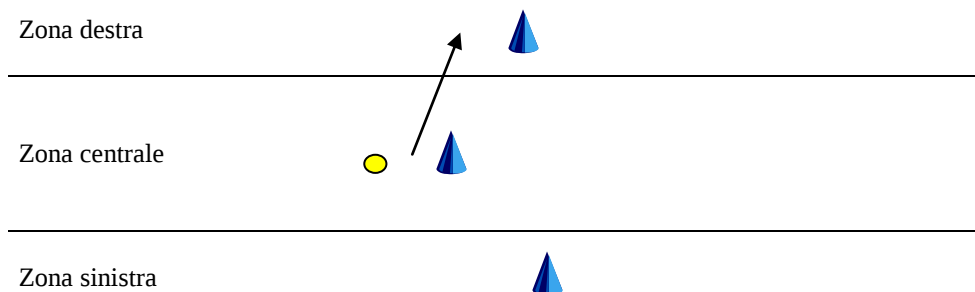
Organizzazione	Consegne	Consegna di rendimento	Consegna di realizzazione
<u>Gruppi</u> : di livello di 3 giocatori. <u>Spazio</u>: terreni più lunghi e più larghi: 7/4 e 5 m.	Stessa organizzazione ma dopo il suo lancio, L si mette in una zona, il rilanciato deve rinviare nella zona opposta. Cfr. Schema 1 punto se una zona di scarto 3 punti se due zone si scarto <u>Numero di prove</u>: 20 lanci per allievo e per situazione 1) e 2). <u>Scopo</u>: raggiungere la zona più lontana da L.	<u>Quantitativo</u> : minimo 30 punti. <u>Qualitativo</u> : il rilanciato può colpire la palla al di sopra della testa nella zona avanti.	R : giocare alto in avanti. RN: piazzarsi a distanza del passaggio e perpendicolare alla rete. Partire al momento buono. Identificare la traiettoria della ricezione per metterla in relazione con il luogo di passaggio. Identificare la zona lasciata libera durante il proprio spostamento. Adattare il proprio spostamento e la propria intensità di colpo in funzione della zona da raggiungere.
Variabili 2 difensori e tre zone 2 difensori e quattro zone 1 difensore e due zone			

Schema di metà campo lato lanciatore:

1) zone avanti e dietro



1) zone destra e sinistra



- Situazione 3 : Obiettivo : adattamento alla situazione di gioco.

Organizzazione	Consegne	Consegna di rendimento	Consegna di realizzazione
<u>Gruppi</u> : Affinitari, 2 giocatori. <u>Spazio</u> : terreni più lunghi che larghi : 7/5 m. <i>Zona arretrata evolutiva in funzione del terreno.</i>	Montante-discendente di 5 minuti in 2 x 2. 5 punti se la palla cade nella zona arretrata. <u>Numero di prove</u> : 5 match. <u>Scopo</u> : vincere il match.	<u>Qualitativo</u> : raggiungere il campo il più alto possibile. <u>Quantitativo</u> : Raggiungere il terreno il più alto possibile.	Idem SA 1 e 2 Concatenare i compiti : dopo un attacco, io mi ripiazzo lato a lato e in movimento.
Variabili Terreno più basso : zona di 3 m. Terreno più alto: zona di 1,5 m. Terreno intermedio: zona di 2 m.			

Bilancio e giustificazione

La situazione N. 1 permette agli allievi di creare uno spazio avanti con un bersaglio più o meno presente; l'allievo deve essere capace di giocare su un bersaglio virtuale che costituirà il luogo di rinvio da parte del rilanciato. Le situazioni di rimedio e di complessificazione si appoggiano sul ruolo del rilanciato e del suo tempo d'intervento per facilitare o complessificare la ricezione. Più il lanciatore è in ritardo e fuori dal campo visivo di R, più la ricezione sarà difficile, più R dovrà giocare alto.

Di più, il fattore di piazzare l'allievo rilanciato a distanza gli permette di essere in movimento nel momento in cui R riceve.

La situazione N. 2 è il momento dell'attacco del bersaglio avversario mettendo in opera il lavoro già effettuato nell' 1 x 1 (costruzione del bersaglio). L'obiettivo è qui, per il ricevitore, di produrre una palla sufficientemente alta e nella corsa del rilanciato nello spazio avanti al fine di dare del tempo al suo compagno e di metterlo nelle migliori condizioni per attaccare (ha del tempo, è in movimento, colpisce la palla sopra la testa ed è orientato verso il bersaglio da raggiungere).

La lezione N. 6 sarà riservata alla valutazione di fine ciclo in situazione 2 x 2.

ESEMPIO DI VALUTAZIONE

Protocollo

Situazione globale del match 2 x 2.

Svolgimento in due tempi: uno montante-discendente di 4 minuti e un torneo di classificazione per livello.

Regolamento : Terreno di 4/6 m con una zona arretrata di 2,5 m di larghezza, servizio di 3-4 m (possibilità di lanciare). Due servizi per squadra.

Conteggio dei punti:

- errore: 1 punto
- palla al suolo nella zona arretrata: 3 punti.

Nota di performance (/7 punti)

- classificazione nella montante-discendente: 3 punti
- classificazione nel torneo: 4 punti

Montante-discendente		Torneo	
Campo N. 1	2 punti	Primo	4 punti
Campo N. 2	2,5 punti	Secondo	3 punti
Campo N. 3	2 punti	Terzo	2 punti
Campo N. 4	1 punto	Quarto	1 punto

Nota di padronanza d'esecuzione (/8 punti)

Quattro indicatori (2 punti ciascuno) determinano 3 livelli di abilità (in funzione dei ruoli studiati) che siamo in diritto di attenderci dagli allievi alla fine del ciclo di 1^a media.

	0 punti	1 punto	2 punti
Ricevitore	Palla al suolo o errore	Rinvio diretto	Palla alta in zona avanti
Rilanciato	Statico	Rinvio aleatorio	Rinvio controllato
Attacco	Errori	Sull'avversario	Nello spazio libero
Mobilità	Statico	Interviene in reazione	Mobile

L'osservazione si fa sia sulla classe intera sia su ciascuna squadra ed è valutata su un tempo determinato (minimo 2 match: uno durante il montante-discendente).

È ugualmente possibile attribuire i punti in funzione della percentuale di riuscita nei differenti settori di valutazione.

Per esempio:

- Ricezione: numero di palla ricevute in zona avanti / numero di ricezioni effettuate.
- Attacco-passaggio: numero di palle giocatore dalla zona avanti / numero di punti segnati.

Valutazione delle conoscenze d'accompagnamento (/5 punti):

- Conoscenza e applicazione del regolamento: 3 punti.
- Investimento nell'applicazione delle regole del corso: 2 punti.

CONCLUSIONE

Abbiamo auspicato mostrare qui due cose: programmare la pallavolo nella classe di 1^a media non era un'utopia (certi colleghi non programmano il volley a questo livello poiché giudicato troppo difficile!); il fatto di giocare 1

x 1 non costituisce un ostacolo alla formazione degli allievi nelle attività collettive.

Il nostro procedimento è di mostrare che la “scappatoia” con il gioco in effettivo ridotto (1 x 1) è il mezzo privilegiato di fare acquisire agli allievi principianti i fondamentali del volley. Il fatto per quest’ultimo di giocare sistematicamente tutti i palloni con la testa in estensione è l’elemento chiave del nostro procedimento. Questa situazione mette in gioco in maniera sistematica i differenti tipi di risorse sollecitate dalla pratica della pallavolo.

È su questa base che l’allievo costruisce un insieme di riferimenti proprio-cettivi (ruolo del cervelletto) che costituirà la base della sua motricità di pallavolista.

Di più, tutte le situazioni presentate confrontano l’allievo al problema fondamentale dell’attività (difendere il suo campo ed attaccare il campo avversario nella stessa azione di colpo).

Noi rifiutiamo qui il ricorso alle situazioni facilitanti che consistono nel bloccare la palla o anche nell’utilizzare la giocoleria, ciò che costituisce, per noi, un non senso in fronte all’attività pallavolo. Abbiamo d’altronde largamente mostrato l’interesse delle variabili didattiche come aiuto all’adattamento della difficoltà delle situazioni di fronte alle risposte degli allievi.

In questa logica, noi proponiamo in ciclo (relativamente corto!) che mette l’allievo in una costante ricerca d’adattamento motorio a partire da un’intenzione di gioco: *l’attacco del bersaglio avversario*.

Ci siamo ugualmente largamente appoggiati sul gioco 2 x 2 (situazione di riferimento) che dovrà costituire un riferimento alla progressione del giocatore nella pallavolo. In effetti, i cicli futuri (ciclo centrale) riprenderanno ampiamente quest’organizzazione al fine di costruire un gioco basato sull’alternativa tra giocare di “seconda” o differire l’attacco con lo scopo di aumentare l’incertezza nell’avversario. In seguito, sistematizzandosi in un gioco in 3 tocchi stereotipati, l’organizzazione del gioco utilizzerà un terzo giocatore al fine di variare i settori d’attacco. Ciascuna tappa necessita la costruzione di una motricità sempre più elaborata (per esempio: la costruzione dello spazio dietro per il gioco in rovesciamento).

Articolo originale

Thevenot J.-C., *Volley-ball en 6. Le jeu en effectif réduit. Exemple d’un cycle de volley-ball en 6 basé sur le jeu en 1 contre 1*. Dossier Volley-ball 2006.