

Volleyball

Esempi di gioco 1 contro 1

I principianti, in particolare le ragazze, temono la relazione con la palla per paura di farsi male. Un'organizzazione del gioco 1 contro 1 può essere privilegiata in un primo approccio.

Per il principiante l'esigenza è doppia: arrivare nel momento giusto e nel posto giusto sotto il pallone. È primordiale ridurre il terreno in profondità ed in larghezza per limitare gli squilibri generati dagli spostamenti e minimizzare le crisi di tempo e di spazio.

L'1 contro 1 concentra la presa d'informazione sul pallone e con l'avversario situato in un campo visivo ridotto in larghezza. Anzitutto si tratta di privilegiare l'arricchimento di una tattica individuale a scapito di una tattica collettiva troppo complessa in questo stadio d'apprendimento e che non ha senso per il bambino.

Osserviamo il gioco di allievi messi in squadre di 4 contro 4. i passaggi al compagno sono quasi inesistenti, più accidentali che programmati. Il gioco collettivo si riduce ad un gioco di rinvio diretto in faccia-a-faccia.

Nel 4 contro 4, l'allievo si annoia anche se rivendica di giocare come i grandi. Il piacere che trae dalle situazioni ludiche nell'1 contro 1 (vedi box) porta molto velocemente una modificazione delle sue rappresentazioni della pallavolo.

UNO CONTRO UNO IN FACCIA-A-FACCIA

Situazione ludica

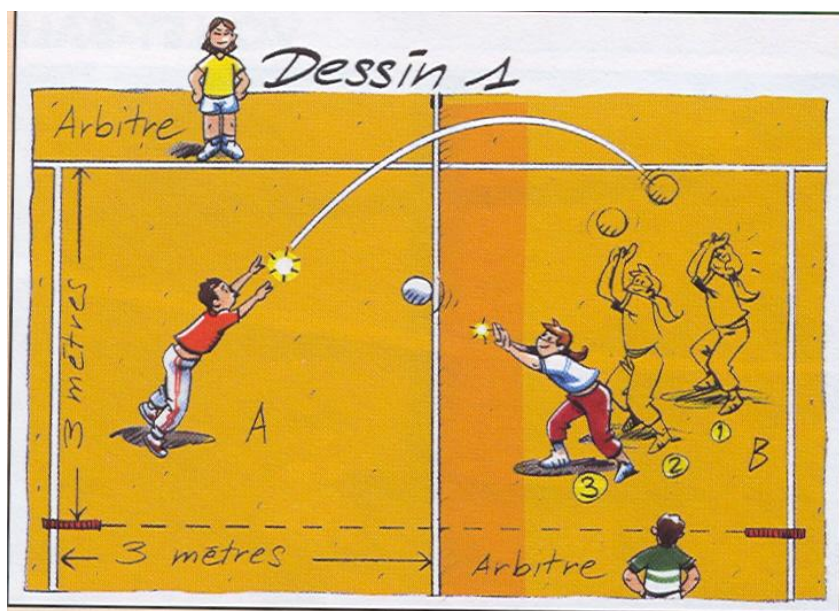
Un pallone per due, due arbitri (disegno 1)

Obiettivo generale

Rinviare una palla nei limiti del terreno avversario.

Le situazioni ludiche proposte rispettano le seguenti esigenze

- Limitare il terreno in profondità (da 3 a 6 metri) e in larghezza (3 metri).
- Autorizzare il raddoppiamento di tocchi, ciò che permette al giocatore di essere la sua propria staffetta nella progressione del pallone verso lo spazio di gioco avversario.
- Privilegiare il passaggio alto a due mani, in un primo tempo (più facilmente padroneggiabile).
- Mettere la rete sufficientemente alta (2,24 metri) per indurre delle traiettorie a campana che danno il tempo di piazzarsi e di ripiazzarsi.
- Vietare di colpire la palla con il piede, che mette il tronco arretrato mentre il piazzamento sotto e dietro al pallone richiede un avanzamento del tronco.
- Fare rispettare la rete per creare un gioco equilibrato e limitare i rischi di incidenti.
- Fare passare rapidamente gli allievi da un servizio a due mani ad un ingaggio con un sola mano.
- Affrontare i fondamentali tecnici: passaggio a due mani, bagher per migliorare la riuscita del giocatore e fargli comprendere che la pallavolo è un gioco “al volo” in dolcezza, le mani accarezzano la palla. Lo stesso per il bagher, la palla rimbalza sulle avambraccia e non il contrario (colpo esplosivo che si vede troppo spesso).



Disegno 1

Obiettivi comportamentali

Colpire una palla con due mani al di sopra della rete, spostarsi, rimpiazzarsi.

Condizioni di realizzazione

- Il giocatore A ingaggia la palla a due mani.
- Il giocatore B si sposta nel suo campo per poter rinviare il pallone a due mani, dispone di tre tocchi di palla (due auto-palleggi autorizzati).
- match a tempo (5 minuti), terreno di 3 x 3 metri.

Osservabili

- Numero di superamenti della rete con il pallone, senza perdita di palla.
- Scarto al punteggio tra i due giocatori.

Regolamento

- Bagher vietato.
- Conteggio dei punti con il tie-break.
- Servizio a due mani da qualsiasi posto della metà terreno; servizio ad una mano dietro la linea dei 3 metri imposto progressivamente.

Complessificazione

Obiettivo generale

Rinviare la palla dove non c'è l'avversario.

Obiettivi comportamentali

Guardare il proprio avversario durante il palleggio sopra la testa prima di attaccare il suo campo. Decidere del colpo da effettuare (con due mani, in bagher, ad una mano) secondo la situazione, il ruolo da giocare.

Condizioni di realizzazione

Il ricevitore sceglie il colpo appropriato in funzione della qualità del pallone che gli è inviato.

Osservabili

- La scelta del colpo di palla effettuato per riceverla è giudizioso?
- Il ricevitore, durante il palleggio sopra la testa, si decentra dal pallone per prendere dell'informazione sull'avversario?

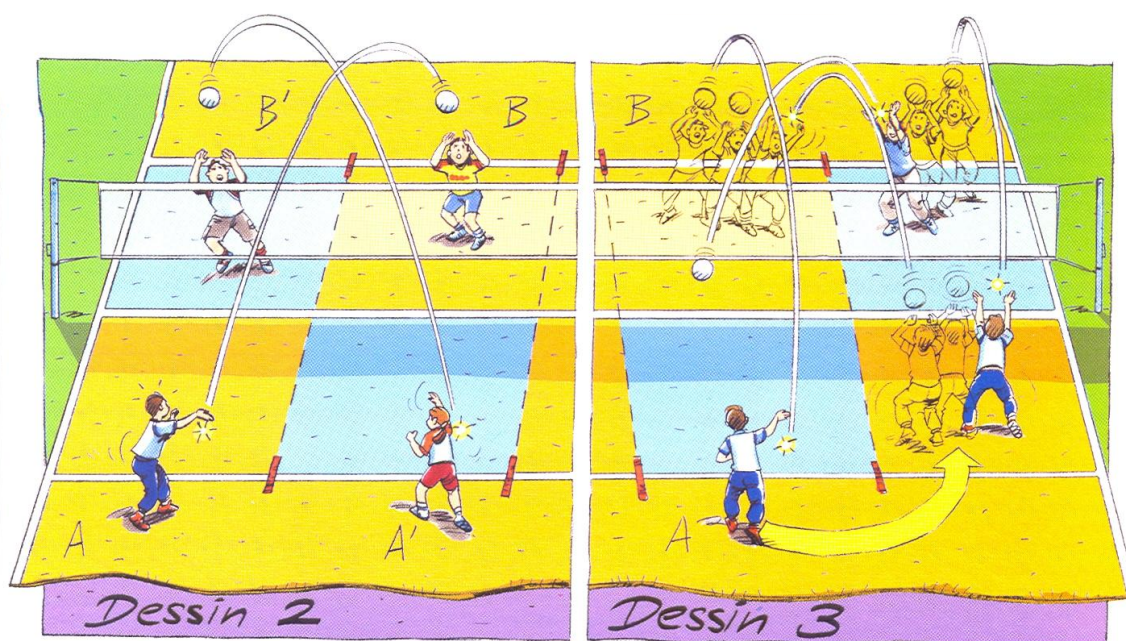
Regolamento

- Bagher autorizzato su un pallone con traiettoria molto bassa e troppo vicino a rete.
- Colpo d'attacco (ultimo tocco) ad una mano.

UNO CONTRO UNO IN DIAGONALE

Situazione ludica

Un pallone per due, due arbitri (disegno 2)



Disegno 2

Disegno 3

Obiettivo generale

Rinviare una palla nei limiti del terreno avversario. Orientarsi sulla diagonale.

Obiettivi comportamentali

Colpire una palla con due mani e/o in bagher sopra alla rete, spostarsi, ripiazzarsi.

Osservazione

Due altri giocatori possono giocare sugli altri due campi. I due palloni vanno ad incrociarsi.

Condizioni di realizzazione

- Il giocatore A ingaggia obbligatoriamente con una mano, dietro la sua linea dei 3 metri, nel campo del giocatore B situato in diagonale.
- Match di 5 minuti, conteggio dei punti con il tie-break.

Osservabili

Le spalle del giocatore sono orientate nella direzione del rinvio (sulla diagonale)?

ZONE CHIARE – ZONE SCURE

Situazione ludica

Un pallone per due, due arbitri, match di 5 minuti (disegno 3)

Obiettivi generali

- Mirare ad un bersaglio davanti a sé e ora sulla diagonale, ora davanti a sé secondo il ruolo giocato.
- Migliorare gli spostamenti (lateralmente ed in profondità).
- Prendere coscienza dello spazio di gioco da difendere.

Obiettivi comportamentali

- Per il servitore: ingaggiare il gioco con una mano nella zona davanti a sé, poi mirare sempre quest'ultimo.
- Per il ricevitore: mirare sempre la zona situata sulla diagonale.
- Per i due giocatori: dopo aver effettuato il colpo d'attacco, spostarsi nella zona vicina.

Condizioni di realizzazione

- Il giocatore A ingaggia sempre con una mano dietro la sua linea dei 3 metri della sua zona chiara (blu) nella zona di fondo (arancio) del giocatore B. Dopo aver servito, occupa la sua zona di fondo.
- Il giocatore B dispone di tre tocchi di palla (2 palleggi sopra la testa autorizzati) per rinviare la palla nella zona di fondo avversaria. Dopo aver rinvio, va ad occupare la sua zona chiara, ecc.

Variante

Obiettivi generali

Mirare un bersaglio sulla diagonale al servizio e all'attacco.

Osservare l'avversario

Prendere coscienza dello spazio di gioco da difendere.

Obiettivi comportamentali

- Per il servitore: ingaggiare ad una mano nella zona avversaria situata in diagonale, poi mirare sempre la zona in diagonale.
- Per il ricevitore: ricevere il pallone inviato su una diagonale, ri-orientarsi per rinviarlo sempre nella zona davanti a sé.

Condizioni di realizzazione

- Il giocatore A ingaggia obbligatoriamente con una mano, dietro la linea dei 3 metri della sua zona chiara verso la zona chiara del giocatore B. dopo aver servito, va ad occupare la zona vicina.
- Il giocatore B dispone di tre tocchi per rinviare la palla nella zona situata di fronte a lui. Dopo aver rinvio, va ad occupare la zona vicina.
- A costruisce l'attacco e rinvia sulla diagonale, ecc.

Osservabili

- Rispetto delle zone mirate su servizio e su attacco.
- Velocità di spostamento verso la zona da difendere e momento dello spostamento.
- Differenziazione delle zone da mirare secondo il ruolo giocato: per il servitore, la zona situata sulla diagonale; per il ricevitore, la zona situata di fronte a lui.

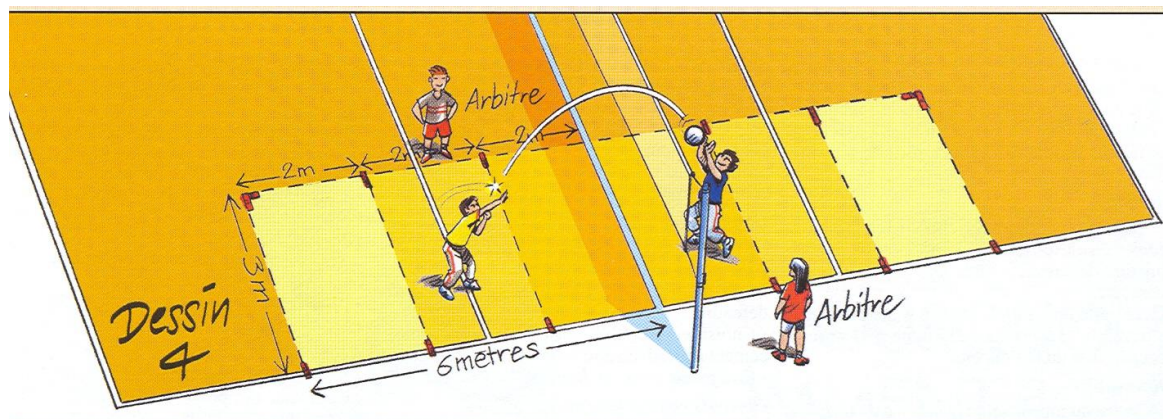
Regolamento

- Servire obbligatoriamente con una mano.
- Conteggio dei punti con il tie-break.
- Attaccare obbligatoriamente ed alternativamente le zone chiare e poi scure.
- Servire dietro la zona chiara poi dietro la zona scura.
- Punto non valido se la zona attaccata non è quella buona (punto e servizio vengono dati all'avversario)

TERRENO A GEOMETRIA VARIABILE IN PROFONDITÀ

Situazione ludica

Un pallone per due, due arbitri (disegno 4). Match di 5 minuti. Durante i palleggi sopra la testa, il pallone deve sempre progredire verso la rete ed essere rinvio abbastanza alto (2-3 metri) perché il giocatore non sia in «crisi» di tempo.



Disegno 4

Obiettivi generali

- Prendere coscienza dello spazio di gioco da difendere in profondità.
- Dosare l'energia trasmessa al pallone secondo la profondità del terreno avversario.
- Avere un progetto per difendere (scelta della superficie del terreno da difendere).

- Avere un progetto (scelta del numero dei palleggi sopra la testa) prima di attaccare l'avversario.
- Scegliere e mirare un bersaglio in funzione del piazzamento dell'avversario.

Obiettivi comportamentali

- Rinviare un pallone direttamente o dopo palleggio/i sopra la testa verso un terreno più o meno profondo.
- Effettuare un colpo adatto alla situazione.
- Differire il proprio attacco quando si è messi in difficoltà in difesa (gioco in 2 o 3 tocchi).
- Giocare velocemente quando è possibile in uno o due tocchi.
- Inviare la palla a fondo terreno quando l'avversario è avanzato, vicino a rete quando ne è lontano.

Condizioni di realizzazione

- Il giocatore A ingaggia con una mano, dietro la prima linea situata a 2 metri dalla rete.
- Il giocatore B deve allora essere piazzato nel terreno n. 1 (3 x 2 metri). Egli dispone di 3 tocchi di palla per rinviare il pallone nella zona avversaria n. 1.
- Se segna il punto, il giocatore A arretra alla linea n. 2 (terreno n. 2: 3 x 4 metri). Il giocatore B deve allora giocare sul suo terreno n. 2.
- Se vince di nuovo il punto, il giocatore A arretra alla linea n. 3 (terreno n. 3: 3 x 6 metri). Il giocatore B deve allora giocare sul suo terreno n. 3.

Variante

Il giocatore ricevitore sceglie le dimensioni del suo terreno (n. 1, n. 2 o n. 3) in funzione delle sue difficoltà, dell'evoluzione del punteggio, ecc.
Dopo perdita del punto, il giocatore A che era sul terreno n. 3, servirà dalla linea n. 1 dopo il recupero del pallone, ecc.

Osservabili

- Spigliatezza del giocatore secondo la superficie del terreno scelto: 3 x 2 metri, 3 x 4 metri o 3 x 6 metri.
- Presa di rischio: gioco in 1, 2 o 3 tocchi e percentuale di riuscita corrispondenti.
- Adattamento del colpo secondo la situazione: due mani alte sulla palla facile, bagher su palla bassa potente, attacco piazzato a due mani, schiacciata con una mano, pallonetto, piede.

Regolamento

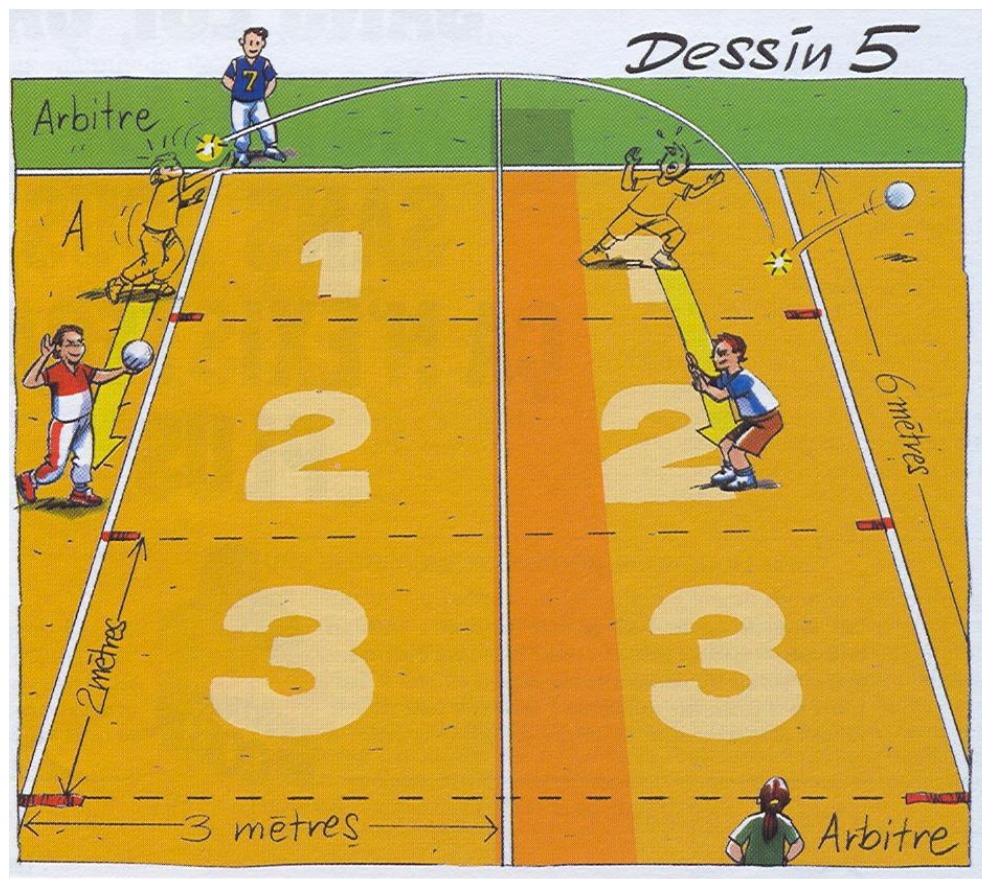
- Servizio obbligatorio ad una mano.
- Piede autorizzato in situazione difensiva eccezionale.
- Conteggio tie-break dei punti.

Dopo un punto segnato nel terreno n. 1, servire obbligatoriamente dalla linea n. 2 a 4 metri, poi n. 3 a 6 metri.

TERRENO A GEOMETRIA VARIABILE IN LARGHEZZA

Situazione ludica

Un pallone per due, due arbitri. Match di 5 minuti (disegno 5). Tre zone possibili per ciascun campo (3 x 2 metri): zona 1, 2 e 3.



Disegno 5

Obiettivi generali

- Prendere coscienza dello spazio di gioco da difendere in larghezza.
- Avere un progetto (scelta della superficie da difendere).
- Scegliere e mirare un bersaglio in funzione del piazzamento dell'avversario (nozione d'incertezza).
- Essere preciso nei propri colpi.

Obiettivi comportamentali

- Orientarsi verso il portatore di palla per difendere, ri-orientarsi nella direzione da mirare.
- Effettuare un colpo che squilibra lateralmente il proprio avversario. Ricercare il contropiede.

- Attaccare un bersaglio con superficie ridotta.

Condizioni di realizzazione

Il giocatore A ingaggia con una mano da dietro la linea dei 3 metri (zona 1). Il giocatore B deve allora essere piazzato nella zona 1 avversaria. Egli dispone di tre tocchi per rinviare il pallone nella zona 1 avversaria. Se vince il punto, il giocatore A gioca sulla zona 2. Il giocatore B fa lo stesso.

Varianti

- Il ricevitore sceglie la superficie di terreno 2 x 3 metri da proteggere (zone 1, 2 o 3).
- Il servitore gioca successivamente sulle tre secondo la sua riuscita (cioè se riesce a raggiungere la zona scelta dal ricevitore). Il ricevitore non gioca che sulla zona ridotta di sua scelta.

Osservabili

- Spigliatezza del giocatore secondo la superficie di terreno scelta.
- Presa di rischio: gioco in 1, 2 o 3 tocchi e percentuale corrispondente di riuscita.

Regolamento

- Servizio obbligatorio ad una mano.
- Conteggio dei punti in tie-break.
- Dopo un punto vinto nella zona 1, servire obbligatoriamente dalla zona 2, poi 3, ecc.
- Per tutti questi giocatori, l'altezza della rete può variare. Da 2,35 a 2,43 metri, ciò avvantaggia il difensore con un gioco rallentato (traiettoria a campana). Una rete a 2 metri avvantaggia l'attaccante con un gioco più rapido (traiettoria appiattita).

* * *

Il gioco in 1 contro 1 permette di sviluppare l'iniziativa del giocatore confrontato con un avversario. Solo con se stesso, non c'è problema di comunicazione con uno o parecchi compagni da risolvere. Continuamente sollecitato, l'allievo sviluppa rapidamente la sua padronanza del pallone.

Christine Lamouche
Professoressa di EFS
Collège Le Parc, St-Maur-des-Fossés

Titolo originale

Volley-ball, des exemples de jeu un contre un,
Revue EP.S, n. 316, novembre-dicembre 2005, pp. 11-14.