LA PALLAVOLO PER I PRINCIPIANTI (MINI-VOLLEY E PALLAVOLO DI MASSA)

Hiroshi Toyoda, presidente della Commissione allenatori della FIVB

1. Prima dell'allenamento

Prima di iniziare l'allenamento di pallavolisti principianti, l'allenatore deve assicurarsi che ha:

- studiato l'ambiente.
- fatto controllare il loro stato di salute attraverso esami medici,
- valutato le loro performance fisiche,
- analizzato i loro atteggiamenti mentali e le loro capacità a intrattenere buone relazioni umane,
- acquisito una buona conoscenza dei livelli tecnici relativi alle strutture di gioco individuali.

Sulla base delle informazioni che ha raccolto, l'allenatore di pallavolisti principianti deve in seguito definire:

- un programma d'allenamento,
- un sistema di gruppi d'insegnamento fondato sulle attitudini individuali,
- le condizioni finanziarie che sostengono la partecipazione agli allenamenti.

Deve ugualmente mettere a disposizione:

- delle installazioni e degli equipaggiamenti (palestra, reti e campi, palloni),
- del materiale didattico (libri, filmati, video, ecc.),
- il personale necessario per formare ciascun gruppo d'insegnamento in vista di rendere l'allenamento più efficace,
- le uniformi, calzoncini, scarpe necessarie agli allenamenti.

2. Iniziazione dei pallavolisti principianti alle strutture di gioco individuali

a) L'allenamento dei pallavolisti principianti deve essere strutturato in tre tappe distinte:

- i) Come giocare valutare la pallavolo introducendo differenti modi di giocare (motivazione).
- ii) Come insegnare dare un sentimento di riuscita e di miglioramento (sforzo).

iii) Come vincere – procurare numerose emozioni grazie alla vittoria (concentrazione).

b) Le procedure d'allenamento per pallavolisti principianti sono le seguenti:

i)

- Iniziazione alle strutture di gioco individuali
- Familiarizzazione con la manipolazione del pallone, giochi in movimento.
- Preparazione e condizione fisica.

ii)

- Iniziazione alle prime situazioni di gioco.
- bagher e posizioni fondamentali.
- Palleggio a due mani.
- Palleggio con una mano e servizio dal basso.
- Preludi alle partite, prime situazioni di gioco.

iii)

- Iniziazione alle situazioni di gioco con alzate d'attacco e schiacciate.
- Alzate d'attacco.
- Schiacciate.
- Servizi avanzati.
- Iniziazione alle situazioni di gioco utilizzando le schiacciate.

iv)

- Iniziazione alle situazioni di gioco facenti appello a scambi per introdurre i muri e le ricezioni.
- Difesa su schiacciata.
- Ricezione di servizio.
- Muri.
- Iniziazione alle situazioni di gioco utilizzanti differenti sistemi di difesa.

La tabella I illustra un programma d'allenamento per pallavolisti principianti praticanti il minivolley. Conviene notare che il programma per pallavolisti adulti è identico per quanto riguarda le ripetizioni, gli orari d'allenamento e le freguenze settimanali.

3. Perché introdurre tali procedure per i pallavolisti principianti?

Quando un pallone è lanciato verso un pallavolista principiante, quest'ultimo ha tendenza a volerlo evitare. I pallavolisti principianti hanno generalmente paura dei palloni che gli vengono lanciati. Quindi la prima tappa consiste, per l'allenatore, nel dissipare questa paura.

Tutti amano giocare con un pallone – prenderlo, lanciarlo o dargli un calcio – che sia su un campo sportivo o per la strada. Si tratta di utilizzare quest'attività ludica per introdurre certi movimenti destinati a familiarizzare i pallavolisti principianti con il pallone.

La maggior parte dei principianti non amano molto le sedute lunghe di formazione di base: essi vorrebbero poter giocare subito a pallavolo come se facessero già parte della squadra nazionale. Un buon allenatore calmerà questi ardori e spiegherà l'importanza di cominciare da situazioni di gioco che insegnano le strutture fondamentali della pallavolo, prima di ogni cosa, sottolineerà l'importanza di poter:

- 1. servire correttamente nel campo avversario;
- 2. rinviare il pallone servito nel campo avversario.

TABELLA 1

ESEMPIO DI PROGRAMMA D'ALLENAMENTO DI PALLAVOLO PER PRINCIPIANTI (SU SEI MESI)

SETTIMANA	SOGGETTO E CONTENUTO D'ALLENAMENTO
1^	Gioco con pallone per un solo giocatore
2^	Gioco con pallone per due giocatori
3^	Mantenere il pallone in alto e con una sola mano per un solo giocatore
4^	Spostamento in bagher in differenti direzioni e posizioni fondamentali per i
	giocatori arretrati
5^	Servire dal basso e ricezione di servizio
6^	Giochi d ricezione, di lancio e di palleggio a due mani con servizio dal basso.
7^	Minivolley 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4, utilizzando delle strutture di gioco padroneggiate
8^	Ricezione, lancio e mantenimento del pallone per palleggio a due mani alto
9^	Palleggio a due mani alto spostandosi in differenti direzioni
10^	Giochi di palleggi alti a due mani (correndo, a passi accostati, ecc.).
11^	Alzate d'attacco dalla zona arretrata verso la rete
12^	Alzate d'attacco vicino alla rete (allenamento dell'alzatore)
13^	Alzate d'attacco con due o tre giocatori
14^	Allenamento alla schiacciata (bilanciamento del braccio, approccio e rincorsa
15^	Allenamento alla schiacciata (salti e spinte, schiacciate veloci al di sopra di una
	rete bassa, alzate d'attacco e schiacciate)
16^	Allenamento alla schiacciata (schiacciate alte, cambiamento di direzione delle
	schiacciate)
17^	Difesa su schiacciate spostandosi in differenti direzioni
18^	Difesa su schiacciata con anticipazione
19^	Difesa su schiacciata con due o tre giocatori, comprensione della formazione di
	difesa
20^	Allenamento complesso con ricezione, alzata d'attacco e schiacciata
21^ /22^	4 vs 4 (terreno 6 x 4,5 metri) utilizzando il servizio dal basso, la ricezione di
	servizio, l'alzata d'attacco e la schiacciata

Allenamento: due ore per due giorni a settimana. Totale delle ore d'allenamento: 88 ore su 6 mesi

Senza questi due elementi essenziali, è difficile apprezzare la pallavolo o praticarla correttamente.

Nella pallavolo, il pallone non può essere preso o lanciato. Pertanto, il bagher è un movimento difficile che i principianti non hanno mai eseguito. Quando si sono familiarizzati con il controllo del pallone, l'allenatore può proporgli dei giochi tipo «catch and throw e hold the ball». Può ugualmente iniziarli al bagher basso e al bagher ad una mano (il servizio dal

basso come una variazione del bagher ad una mano). Questo processo faciliterà l'iniziazione dei principianti alla pallavolo.

È consigliato all'allenatore di pallavolisti principianti di organizzare sedute di preparazione e di match competitivi, a condizione di utilizzare un terreno più piccolo e di ridurre il numero dei giocatori per squadra (per esempio: 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4).

Come mostra la tabella 2, le attitudini dei bambini di 11-12 anni non sono quelle dei giocatori adulti. Pertanto, si tratta di introdurre delle regole di gioco speciali per i bambini, anche nelle sedute di preparazione.

TABELLA 2

Elementi da testare	Giocatori di minivolley di 11-12 anni (diff.)	Adulti di 20-21 anni	
Forza media di presa con due mani	25.8 kg (– 15.1%)	30.4 kg	
Forza del dorso	74.7 kg (– 12.9%)	85.8 kg	
Salto verticale	32.0 cm (- 14.9%)	37.6 cm	
Distanza nell'alzata alta	7.04 m (– 32.6%)	10.60 m	
Distanza in bagher	11.58 m (– 29%)	16.30 m	
Distanza del servizio dal basso	15.00 m (- 31.2%)	21.80 m	

Uno dei principali obiettivi dell'allenatore di pallavolisti principianti consiste nel migliorare le loro attitudini fisiche. Come mostrano le tabelle 3 e 4, il miglioramento delle performance può essere atteso se seguono un allenamento regolare per un certo periodo, in ragione di almeno due sedute alla settimana. Risultati positivi in allenamento costituiscono una grande motivazione per pallavolisti principianti.

TABELLA 3
COMPARAZIONE DELLE PERFORMANCE FISICHE
DI GIOCATORI DI MINIVOLLEY CON QUELLE DI NON-GIOCATORI

	Giocatori di minivolley	Non-giocatori	Differenze tra giocatori di minivolley e non-giocatori	
Altezza	150.1	151.0	- 0.9 cm	
Peso	42.4	42.5	- 0.1 kg	
Forza di presa	26.3	23.3	+ 3.0 kg	
Forza del dorso	74.7	65.2	+ 9.5 kg	
Salto verticale	41.2	38.4	+ 2.8 cm	
Salto correndo	43.1	37.5	+ 5.6 cm	
Salto di muro	35.6	28.7	+ 6.9 cm	
3 successivi	5.32	4.36	+ 0.96 m	
Passi accostati a due gambe con largo salto	41.4	36.0	+ 5.4 volte	
Corsa andata-ritorno su 9 m.	16.1	18.3	+ 2.2 sec	
Test di flessione in avanti	12.3	14.6	- 2.0 cm	
Test di Harvard (salita gradini)	63.9	62.8	+ 1.1 punti	

TABELLA 4 EVOLUZIONE DELLE PERFORMANCE FISICHE DI DONNE DI ETÀ MEDIA (CIRCA 40 ANNI) PRATICANTI PALLAVOLO DOPO UN ALLENAMENTO DI 9 MESI (DUE SEDUTE DI DUE ORE A SETTIMANA)

	Forza sinistra	Forza destra	Salto verticale	Forza del dorso	Passo accostato (n. di volte)	Flessione avanti (test di estensione del tronco)	Flessione indietro	Test di Harvard
1° test	29.7 kg	32.8 kg	34.3 cm	85.5 kg	39.8 volte	47.3 cm	16.0 cm	52,4 punti
2° test	32.0 kg	34.3 kg	37.6 cm	97.7 kg	41.0 volte	47.4 cm	15.9 cm	58.3 punti
Differenza	2.3	1.5	3.3	12.2	1.2	0.1	- 0.1	5.9

4. Principi fondamentali che sostengono l'allenamento dei pallavolisti principianti

I seguenti elementi devono essere presi in considerazione nella formazione dei pallavolisti principianti:

- 1. Attuare dei metodi e dei processo d'allenamento sistematici al fine di migliorare le attitudini, le performance fisiche e gli atteggiamenti mentali dei principianti.
- 2. Utilizzare differenti attività sportive (per esempio: altri giochi con la palla) per modificare le abitudini dei principianti e sviluppare le loro attitudini di base.
- 3. Assicurarsi che l'allenamento dei principianti non superi le 10 ripetizioni di ciascun esercizio. Devono essere previste delle pause di 10-15 minuti dopo 60 minuti d'allenamento.
- 4. Evitare di utilizzare, quando si allena principianti di meno di 12 anni, dei metodi utilizzanti dei pesi.
- 5. Prevedere degli esercizi di riscaldamento prima dell'allenamento quotidiano.
- 6. Fornire ai principianti delle spiegazioni teoriche su ciascuna struttura di gioco per facilitarne la comprensione.
- 7. Preparare un ambiente propizio alla formazione. Motivare i principianti incoraggiandoli.
- 8. Attribuire delle responsabilità ai principianti per facilitare l'apprendimento dei ruoli sociali.
- 9. Non sottomettere i principianti ad uno stress intenso o a pressioni troppo forti durante l'allenamento.
- 10. Rinforzare il mentale dei principianti dandogli fiducia con il gioco e la pratica.
- 11. Dare a ciascun principiante la stessa chance di partecipare alle situazioni di gioco. Non ci può essere miglioramento in coloro che si accontentano di restare seduti e di osservare.
- 12. Minimizzare l'importanza della vittoria; gli sforzi durante l'allenamento sono più importanti rispetto ai risultati della competizione.

Quando si insegna la pallavolo ai principianti bisogna inoltre:

a) Trovare il mezzo per facilitare la loro familiarizzazione con ciascuna struttura di gioco.

- b) Diminuire la loro paura del pallone
- c) Aumentare il loro interesse per la pallavolo introducendo metodi d'allenamento attraenti.
- d) Evitare che si facciano male prevedendo metodi d'allenamento appropriati basati sulle loro attitudini e sulla loro condizione fisica.
- e) Evitare di iniziare certe strutture di gioco senza passare da esercizi destinati a familiarizzarsi con il pallone.
- f) Introdurre nuove situazioni di gioco quando padroneggiano le tecniche di palleggio e di servizio.

5. Esercizi per pallavolisti principianti

A. Giocare con il pallone (un giocatore)

- 1. Dribblare con una mano, sinistra o destra (fig. 5-1a).
- 2. Dribblare con due mani avanzando o facendo rotolare il pallone (fig. 5-1b).
- 3. Dribblare con due mani arretrando o facendo rotolare il pallone (fig. 5-1c).
- 4. Dribblare a passi accostati, sinistra o destra, o facendo rotolare il pallone (fig. 5-1d).
- 5. Dribblare a passi incrociati, sinistra o destra (fig. 5-1e).
- 6. Ricevere saltando o avanzando (fig. 5-1f).
- 7. Ricevere stando accovacciati con un rimbalzo (fig. 5-1g).
- 8. Fare ruotare il pallone tra le gambe o il corpo (fig. 5-1h).
- 9. Dribblare con una mano in posizione accovacciata distendendo una gamba dopo l'altra (fig. 5-1i).
- 10. Spostarsi e ruotare con un pallone tenuto tra le caviglie o le ginocchia (fig. 5-1j).
- 11. Sedersi a V in appoggio dorsale (fig. 5-1k).
- 12. Sollevare il dorso dall'appoggio ventrale con il pallone (fig. 5-11).
- 13. Lanciare il pallone dietro l'anca o il dorso (fig. 5-1m).
- 14. Rotolare su un lato tenendo il pallone con le mani (fig. 5-1n).
- 15. Fare un salto carpiato tenendo il pallone tra le due caviglie (fig. 5-1o).
- 16. Lanciare il pallone verso l'avanti, fare un piegamento sulle braccia e spostarsi verso l'avanti in posizione accovacciata (fig. 5-1p).
- 17. Saltare con impulso in successione.
- 18. Ricevere in posizione accovacciata con un rimbalzo avanzando.
- 19. Ricevere rotolando con un rimbalzo.



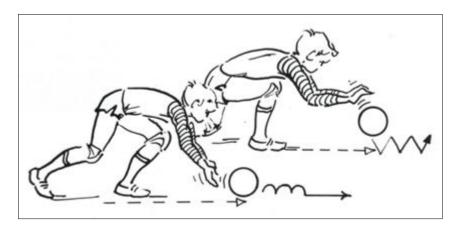


Fig. 5-1b

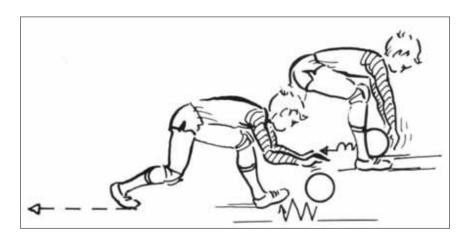


Fig. 5-1c

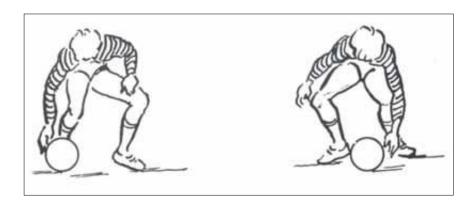


Fig. 5-1d



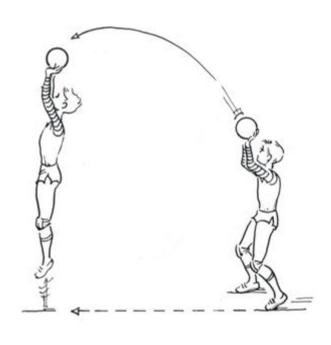


Fig. 5-1e fig. 5-1f

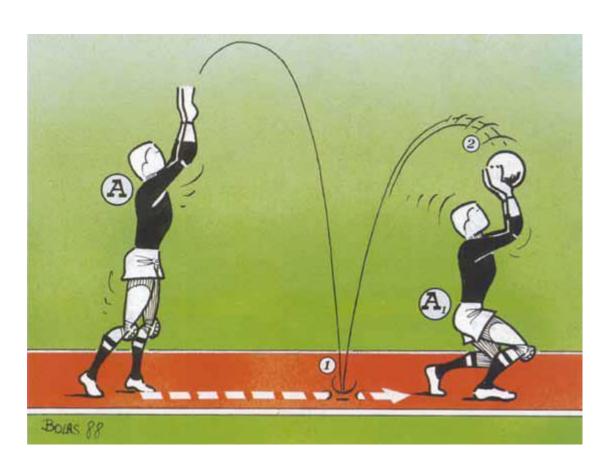


Fig. 5-1g

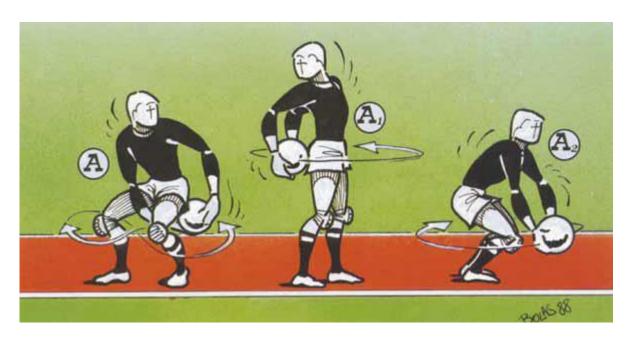


Fig. 5-1h

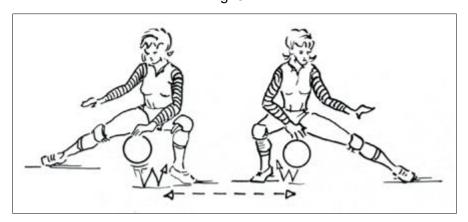


Fig. 5-1i

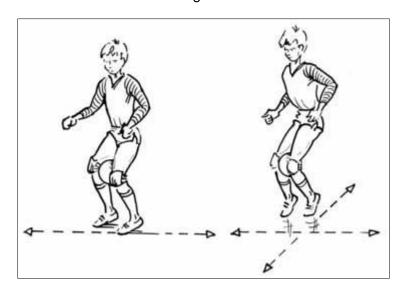
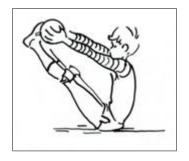


Fig. 5-1j



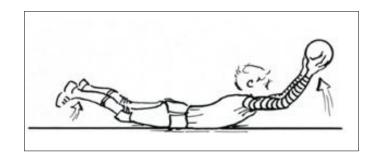


Fig. 5-1k Fig. 5-1I

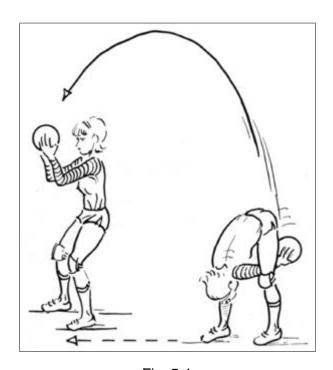


Fig. 5-1m

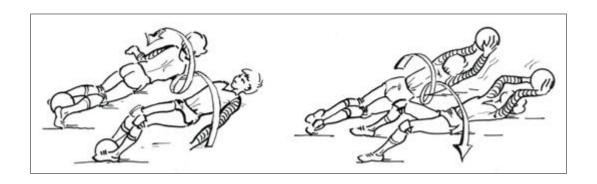


Fig. 5-1n

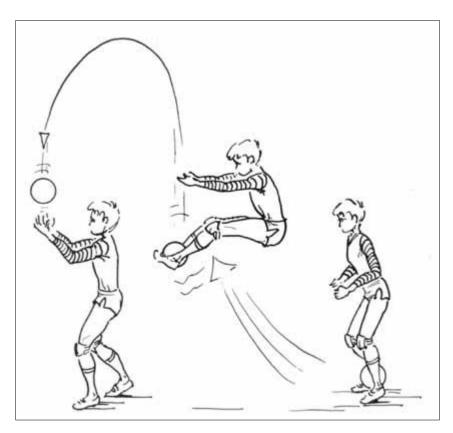


Fig. 5-1o

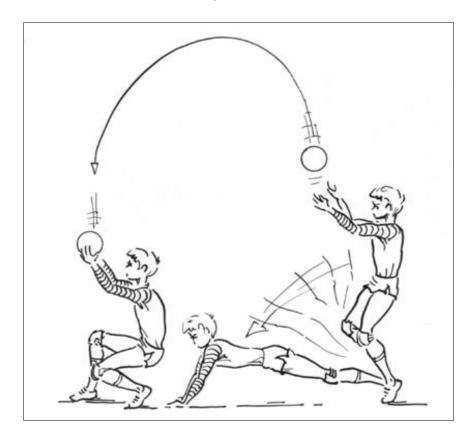


Fig. 5-1p 11

B. Giocare con il pallone (due giocatori)

- 1. Prendere il pallone, raddrizzarsi e lanciarlo (3 m).
- 2. Prendere il pallone in posizione allungata sul dorso.
- 3. Fare un passaggio dal petto in posizione seduta.
- 4. Fare un passaggio dal petto e girarsi (fig. 5-2d).
- 5. Fare un passaggio dal petto e mettersi in posizione di piegamenti sulle braccia (fig. 5-2e).
- 6. fare un passaggio dal petto e mettersi in posizione ventrale (fig. 5-2f).
- 7. Ricevere il pallone e lanciarlo girandosi (fig. 5-2g).
- 8. Ricevere il pallone saltando e lanciarlo in aria (fig. 5-2h).
- 9. Flettersi di dorso e inclinarsi di lato (fig. 5-2i1 e fig. 5-2i2)
- 10. Fare un passaggio al compagno in torsione (fig. 5-2j)
- 11. Lanciare il pallone al compagno in torsione (fig. 5-2k).
- 12. Passare il pallone tra le gambe e al di sopra della testa (fig. 5-2I).
- 13. Fare un salto alla cavallina (su un compagno) e prendere un pallone dopo un rimbalzo (fig. 5-2m).
- 14. Fare un salto alla cavallina (su un compagno) e prenderlo senza rimbalzo (fig. 5-2n).
- 15. Saltare e lanciare il pallone in posizione carpiata (fig. 5-20).

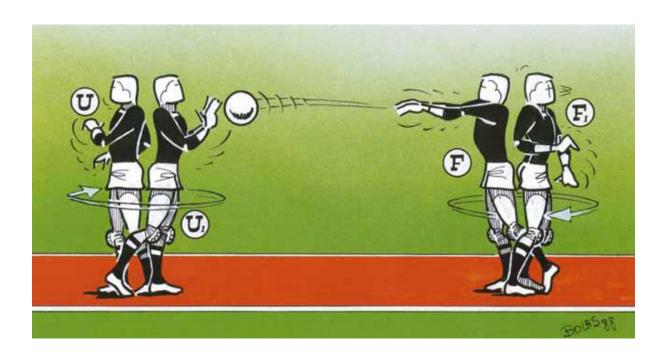


Fig. 5-2d



Fig. 5-2e

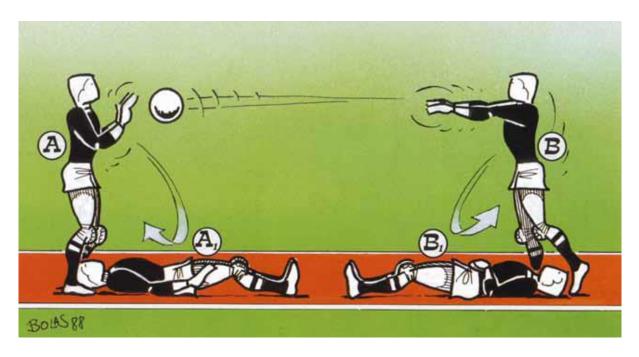


Fig. 5-2f

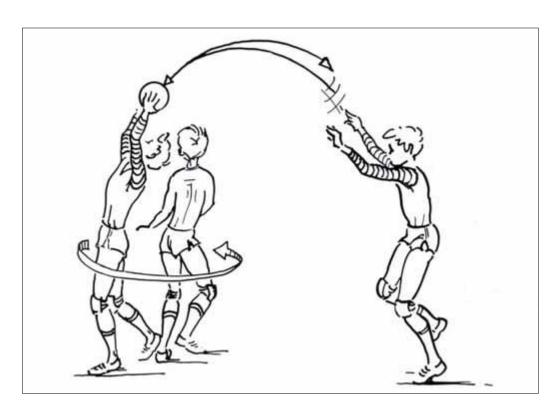


Fig. 5-2g

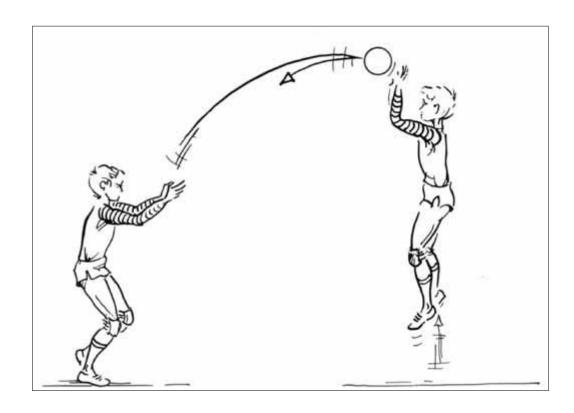


Fig. 5-2h

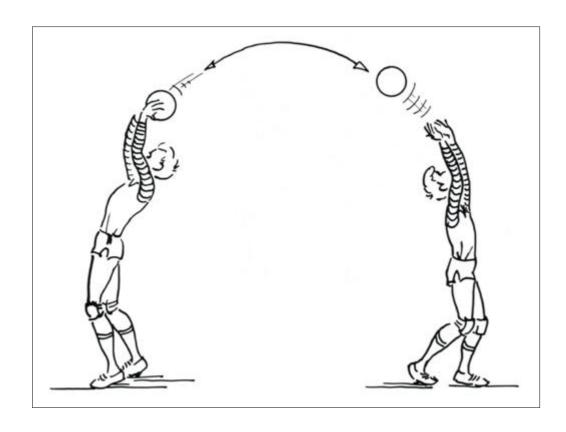


Fig. 5-2i1

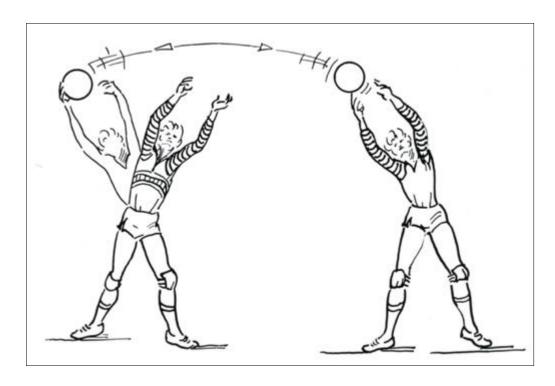


Fig. 5-2i2

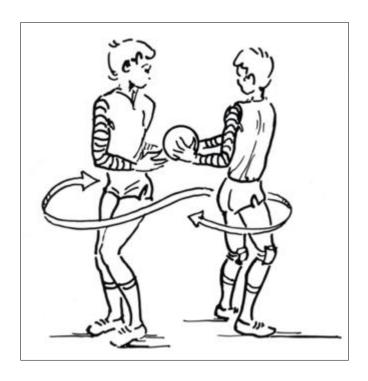


Fig. 5-2j

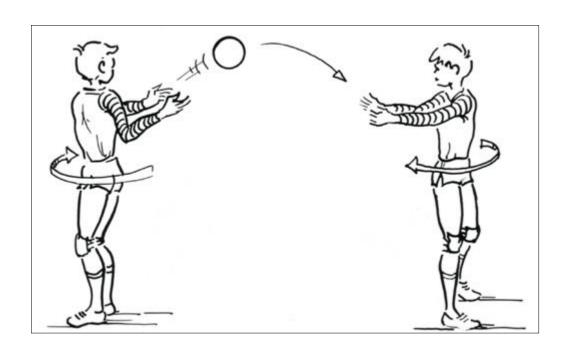


Fig. 5-2k

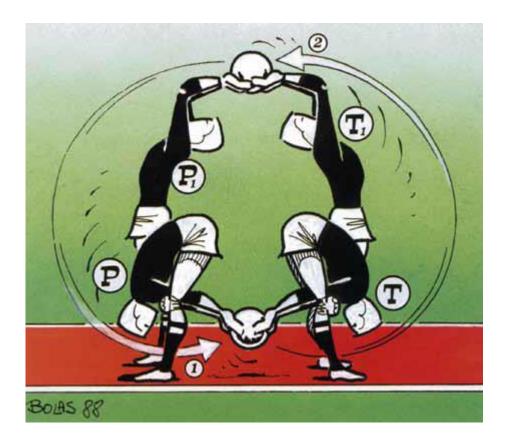


Fig. 5-2l

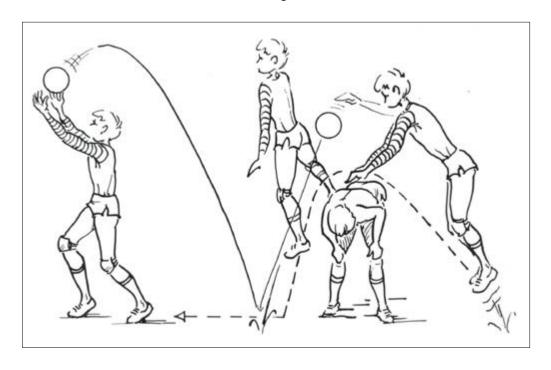


Fig. 5-2m

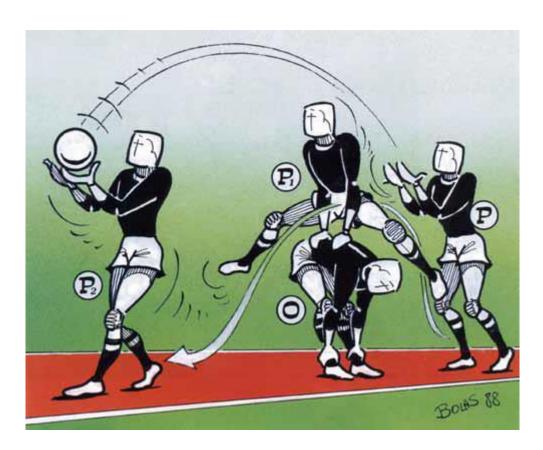


Fig. 5-2n

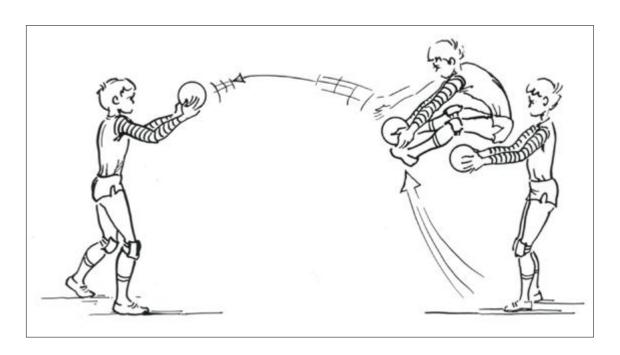


Fig. 5-20

C. Introduzione al bagher

- 1. Accostare le due braccia adottando la posizione di base (fig. 5-3a)
- 2. Fare rimbalzare il pallone e prenderlo sulle braccia (fig. 5-3b)
- 3. Fare una volée con u n rimbalzo in successione (fig. 5-3c1 e 5-3c2)
- 4. Fare una volée successiva senza rimbalzo (fig. 5-3d)
- 5. Fare una volée con un rimbalzo come nel tennis (fig. 5-3e)
- 6. Fare una volée al muro dopo un rimbalzo (fig. 5-3f).
- 7. Fare una volée successiva senza rimbalzo spostandosi a sinistra e a destra (fig. 5-3g).
- 8. Fare una volée successiva senza rimbalzo cambiando di direzione.
- 9. Fare una volée bassa successiva.
- 10. Fare una volée successiva senza rimbalzo avanzando (fig. 5-3j).
- 11. Fare una volée successiva senza rimbalzo spostandosi a sinistra e a destra (fig. 5-3k).



Fig. 5-3a

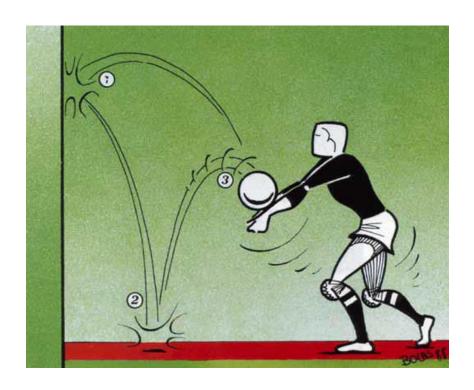


Fig. 5-3b



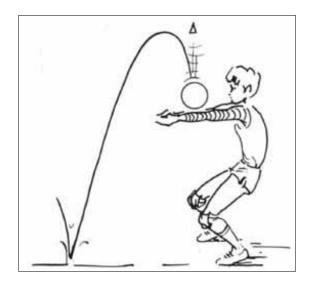


Fig. 5-3c1 Fig. 5-3c2

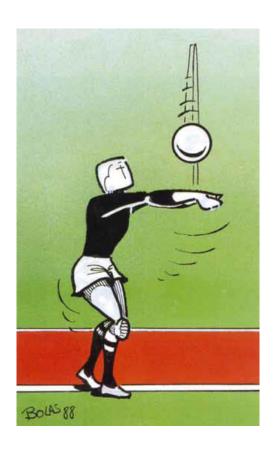


Fig. 5-3d

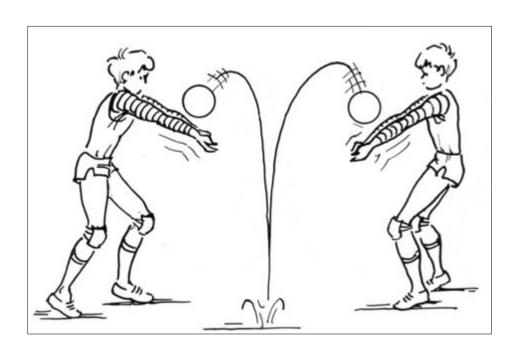


Fig. 5-3e

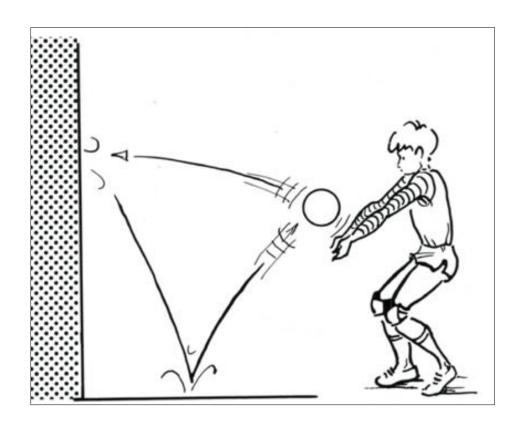


Fig. 5-3f

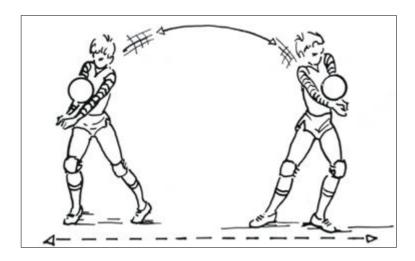


Fig. 5-3g

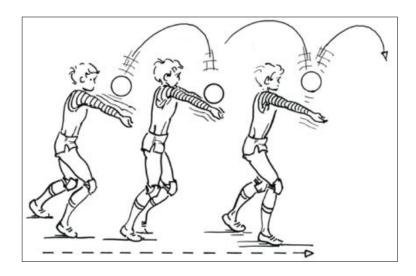


Fig. 5-3j

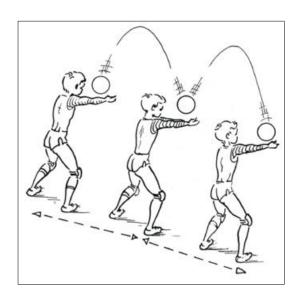


Fig. 5-3k

D. Introduzione al servizio dal basso (passaggio ad una mano)

- 1. Fare una volée con un rimbalzo ad un solo braccio, sinistro o destro (fig. 5-4a).
- 2. Fare una volée con un rimbalzo ad un solo braccio, destro e sinistro (fig. 5-4b).
- 3. Fare una volée contro un muro con un rimbalzo (fig. 5-4c).
- 4. Fare una volée con un rimbalzo come nel tennis (fig. 5-4d).
- 5. Fare una volée senza rimbalzo con un solo braccio, sinistro o destro (fig. 5-4e).
- 6. Fare una volée senza rimbalzo con braccio sinistro, braccio destro e due braccia (fig. 5-4f).
- 7. Fare una volée senza rimbalzo con braccio sinistro e braccio destro spostandosi lateralmente (fig. 5-4g).
- 8. Fare una volée contro il muro senza rimbalzo in successione (fig. 5-4h).

- 9. Passare il pallone da un giocatore all'altro con un solo braccio (fig. 5-4i).
- 10. Servire il pallone dal basso contro il muro (fig. 5-4j).
- 11. Servire il pallone verso il terreno dell'avversario passandolo sopra la rete (da 3.5 e 7 metri di distanza da rete) poi dietro la linea di fondo. 12. Controllare il servizio servendo 10 volte in ciascun gioco (fig. 5-4l).

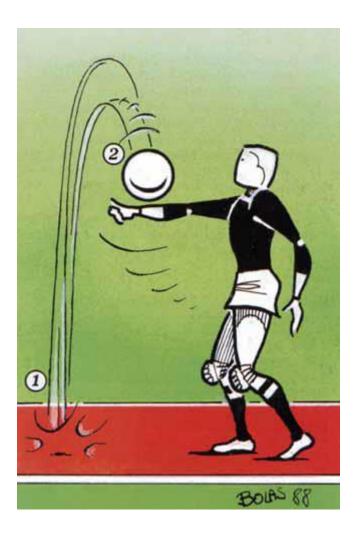
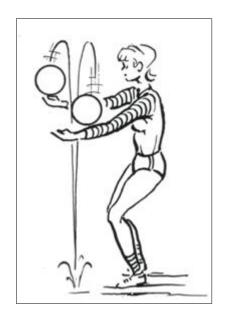


Fig. 5-4a



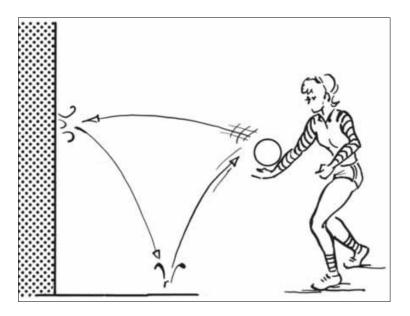


Fig. 5-4b Fig. 5-4c

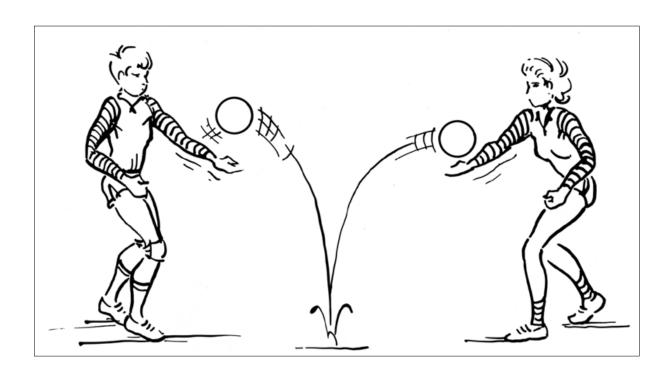
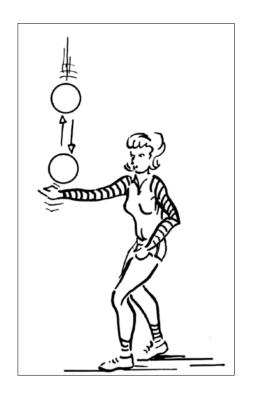


Fig. 5-4d



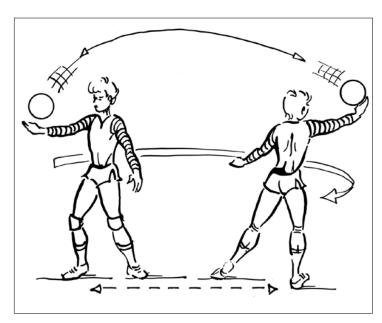
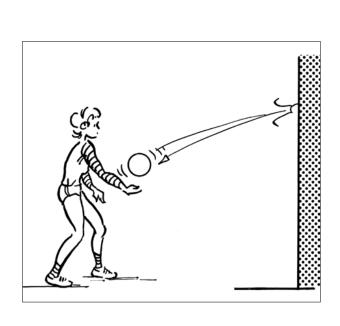


Fig. 5-4e Fig. 5-4g



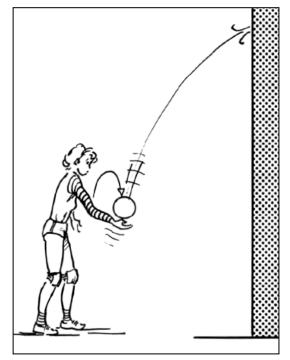


Fig. 5-4h Fig. 5.4j

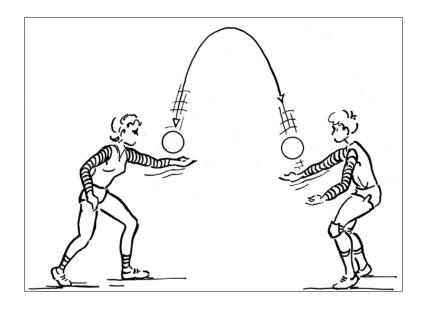


Fig. 5-4i

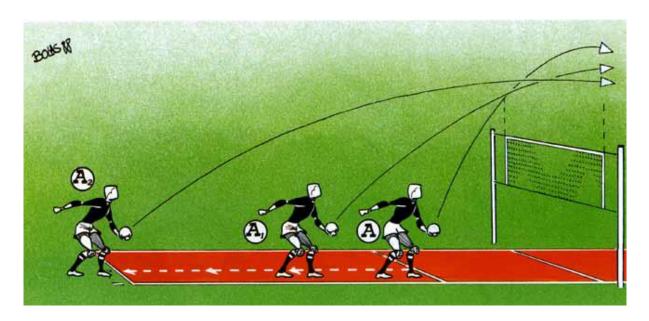


Fig. 5-4k

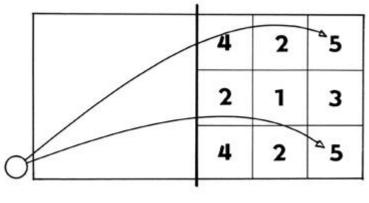


Fig. 4-5l

E. Introduzione al palleggio a due mani (alzata d'attacco)

- 1. Posizionare le mani in vista del contatto con il pallone (fig. 5-5a).
- 2. Dribblare il pallone verso il suolo (fig. 5-5b)
- 3. Sollevare il pallone dal suolo (fig. 5-5c).
- 4. Ricevere il pallone e lanciarlo con una sola mano (fig. 5-5d).
- 5. Ricevere il pallone con un rimbalzo in posizione alta (fig. 5-5e1 e 5-5e2).
- 6. Ricevere il pallone senza rimbalzo e lanciarlo rapidamente (fig. 5-5f).
- 7. Ricevere il pallone senza rimbalzo avanzando (fig. 5-5g).
- 8. Ricevere il pallone senza rimbalzo spostandosi lateralmente.
- 9. Ricevere il pallone senza rimbalzo girando a sinistra o a destra (fig. 5-5i).
- 10. Ricevere il pallone senza rimbalzo in posizione accovacciata (fig. 5-5j).
- 11. Distendere le braccia e fare delle alzate d'attacco successive (fig. 5-5-k).
- 12. Lanciare il pallone verso l'avanti e fare un palleggio indietro avanzando (fig. 5-5l).
- 13. Fare delle alzate d'attacco successive spostandosi lateralmente.
- 14. Fare delle alzate d'attacco successive girandosi a sinistra o a destra, 90, 180, 360 gradi (fig. 5-5n1 e 5-5n2).
- 15. fare delle alzate d'attacco successive avanzando (fig. 5-50).
- 16. Lanciare il pallone verso l'avanti a fare un'alzata d'attacco saltando (fig. 5-5p).
- 17. Fare un palleggio a due mani al muro con un rimbalzo (fig. 5-5g).
- 18. Fare un palleggio a due mani al muro senza rimbalzo (fig. 5-5r).
- 19. fare un palleggio da un giocatore all'altro con un rimbalzo in posizione accovacciata (fig. 5-5s).
- 20. Fare un palleggio da un giocatore all'altro in posizione seduta (fig. 5-5t).
- 21. Fare un palleggio da un giocatore all'altro toccando il suolo (fig. 5-5u).
- 22. Fare un palleggio da un giocatore all'altro con una mano e palleggio indietro (fig. 5-5v).
- 23. Fare un palleggio da un giocatore all'altro con una mano e alzata (fig. 5-5w).
- 24. Fare un palleggio laterale da un giocatore all'altro (fig. 5-5x).



Fig. 5-5-a



Fig. 5-5b



Fig. 5-5c

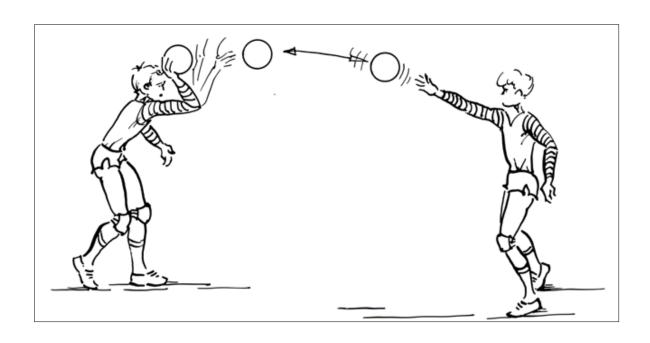


Fig. 5-5 d

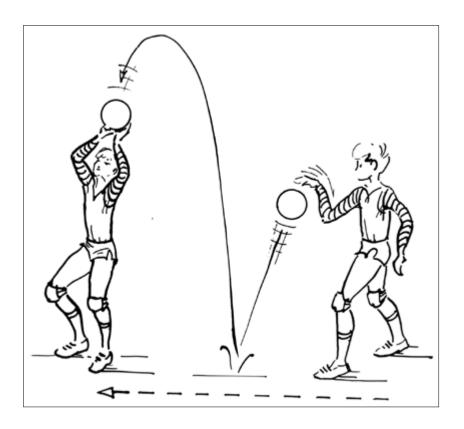


Fig. 5-5e1

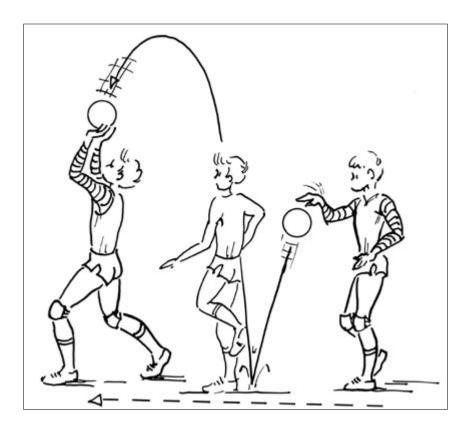


Fig. 5-5e2

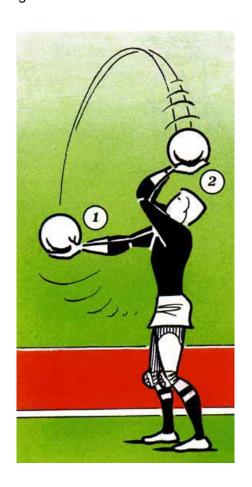


Fig. 5-5f

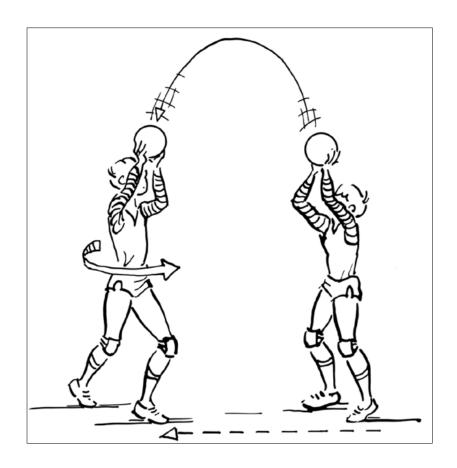


Fig. 5-5g

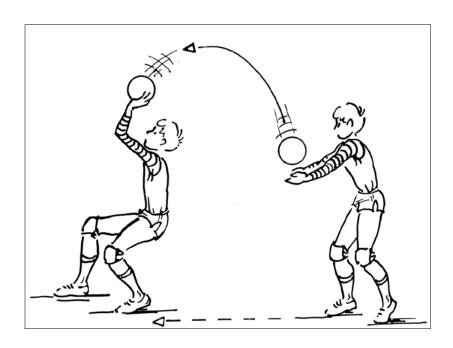


Fig. 5-5i

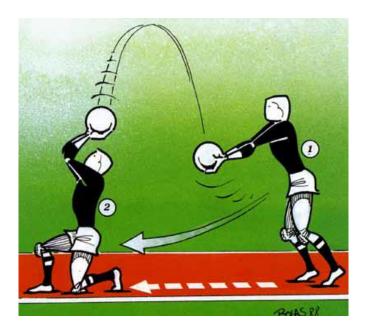


Fig. 5-5j

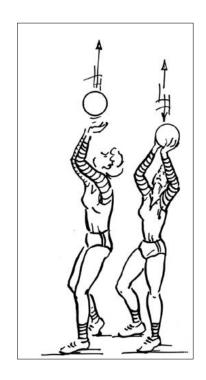


Fig. 5-5k

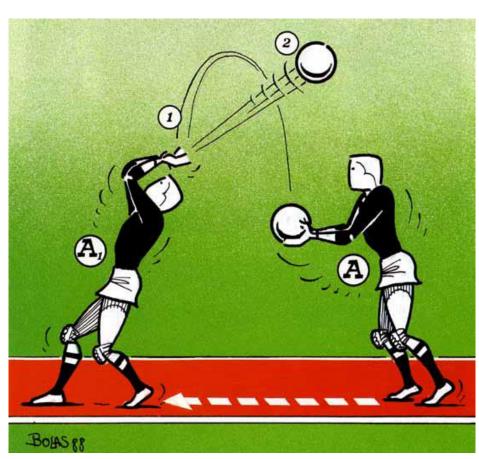


Fig. 5-5l

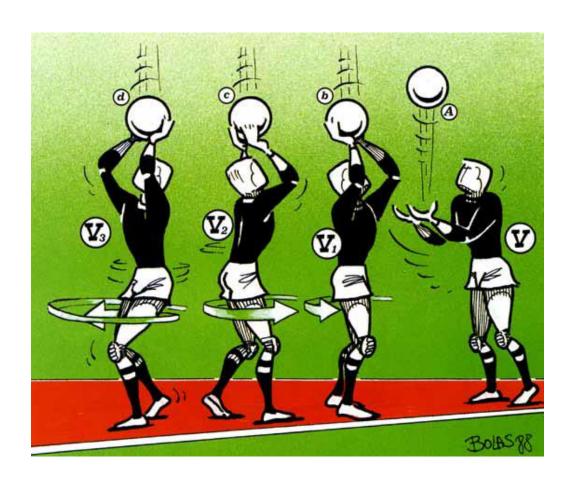


Fig. 5-5n1

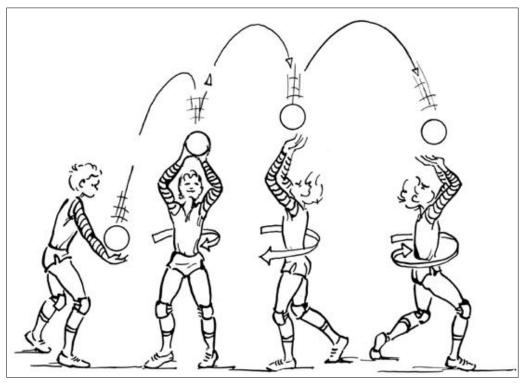


Fig. 5-5n2

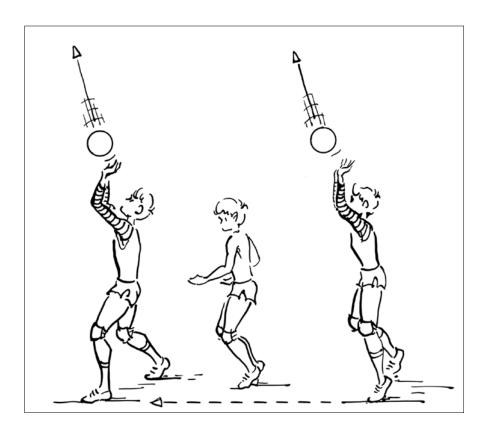


Fig. 5-50

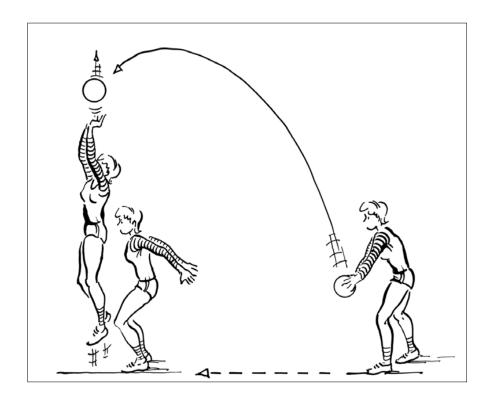


Fig. 5-5p

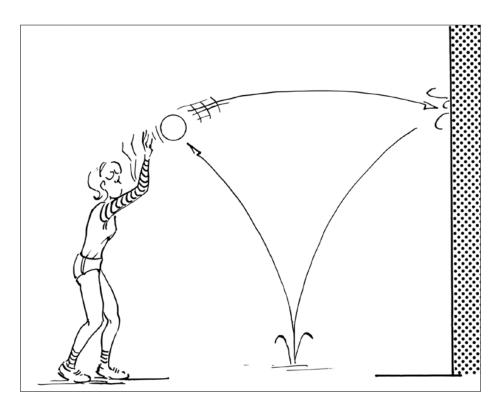


Fig. 5-5q

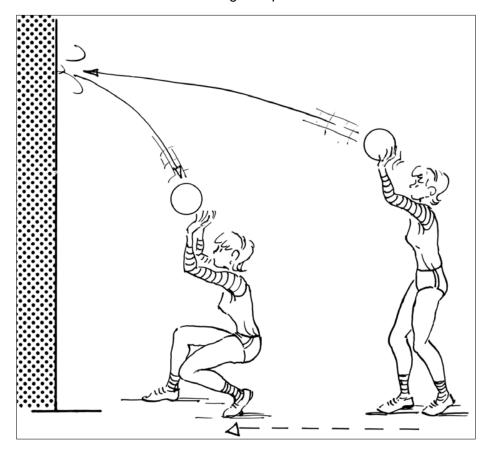


Fig. 5-5r

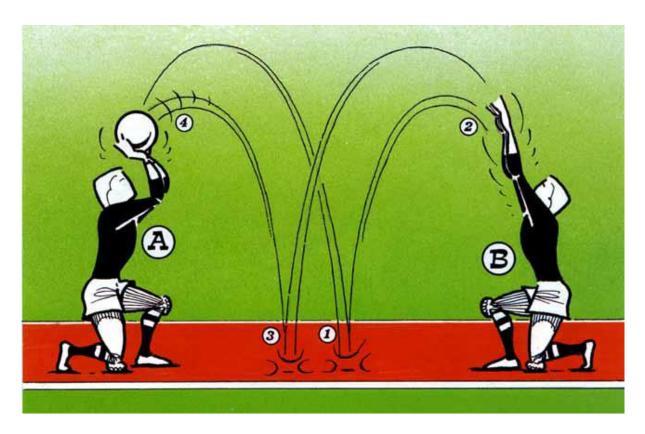


Fig. 5-5s

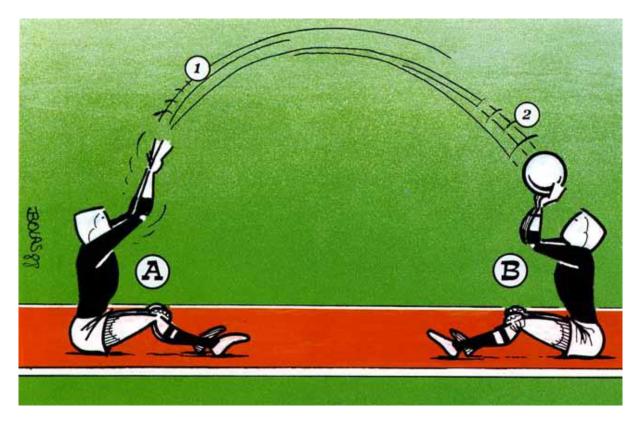


Fig. 5-5t

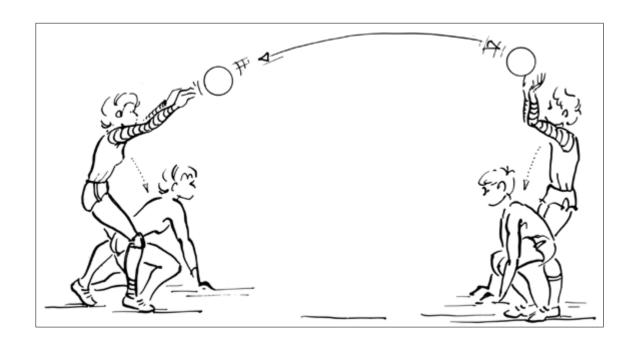


Fig. 5-5u

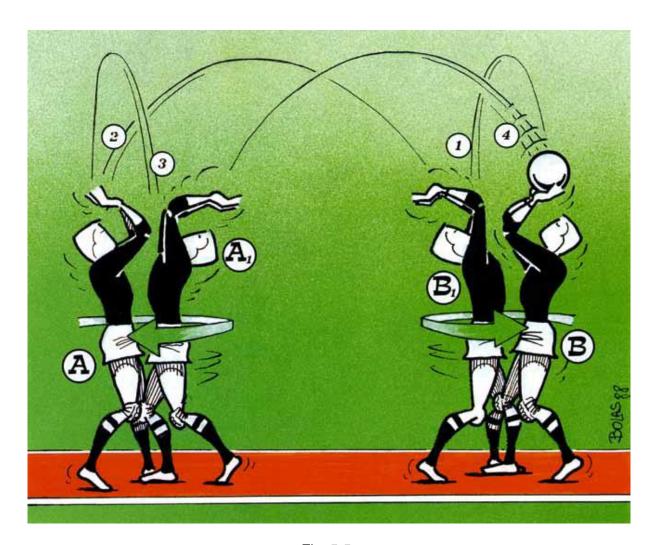


Fig. 5-5v

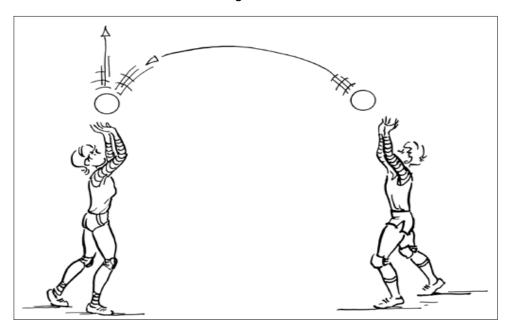


Fig. 5-5w

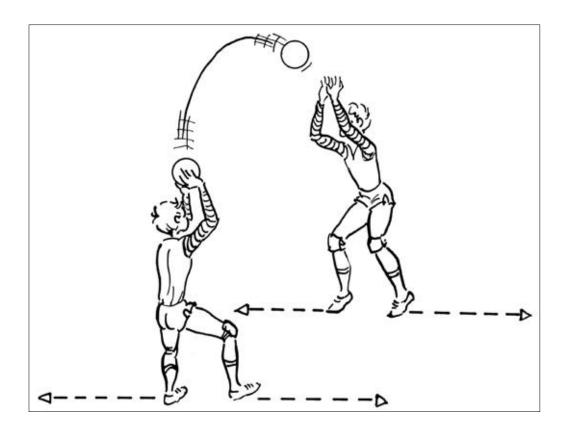


Fig. 5-5x

F. Introduzione ai giochi di preparazione

1. *Netball* (giochi consistenti nel lanciare il pallone e nel riceverlo). Cominciare il gioco lanciando il pallone nel terreno dell'avversario coprendo la rete. Rinviare il pallone dopo o uno due contatti dalla parte di ciascuna squadra (fig. 5-6a)

2. Volée con un rimbalzo (contatto del pallone dopo un rimbalzo) Dimensione del terreno: da 4 a 6 m. Altezza della rete: 2 m. Cominciare il gioco lanciando il pallone nel terreno dell'avversario (fig. 5-6b1 e 5-6b2).

3. Four squares

Terreno di *Four squadres*: da 4 a 6 m. Servire il pallone da dietro la linea di servizio, dopo un rimbalzo ad una mano o con due mani dal basso. Rinviare il pallone dopo un rimbalzo o senza rimbalzo.. Altezza della rete e della corda: 3 m. (fig. 5-6c).

4. Gioco di passaggi correndo

Dopo aver servito il pallone dal basso, rinviarlo nel terreno dell'avversario utilizzando il palleggio o il bagher. Nel caso del sistema 2 vs 2, una squadra può toccare il pallone 2-3 volte prima di rinviarlo nel terreno dell'avversario (fig. 5-6d).

5. Sequenza volleyball

A differenza delle regole normali, una squadra ottiene due punti quando rinvia il pallone con ritorno saltato o utilizzando un'azione d'attacco.

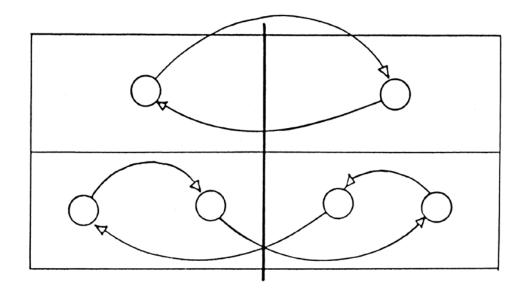


Fig. 5-6a

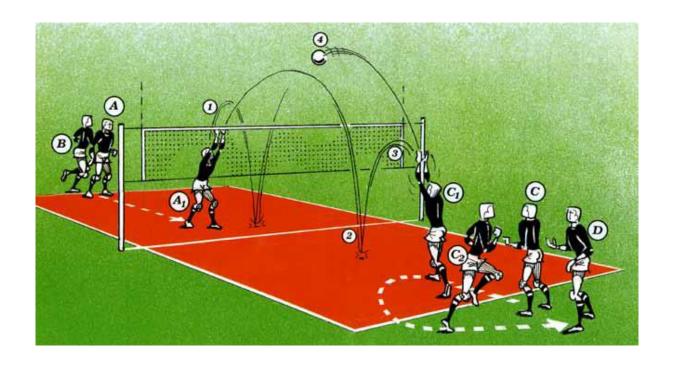


Fig. 5-6b1

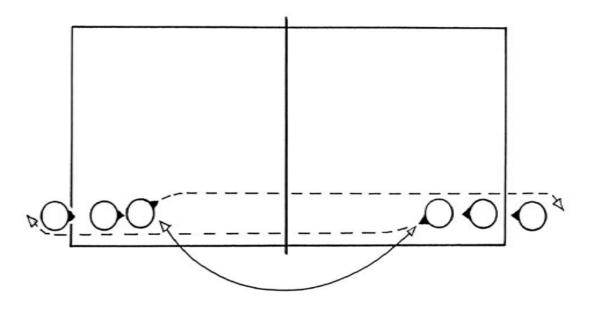
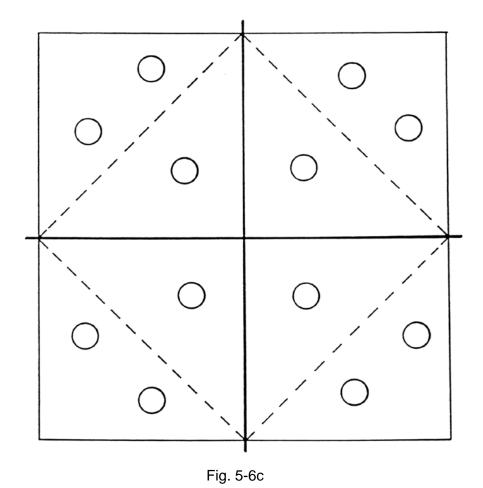


Fig. 5-6b2



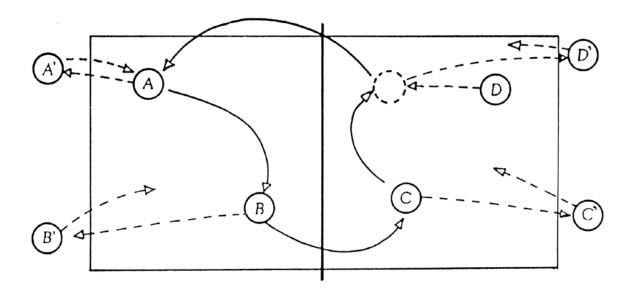


Fig. 5-6d

Traduzione da: Manuel des entraîneurs FIVB, Livello I, 2011, Capitolo V