

fvb

PALLAVOLO di Alessandra Pelonara
Matricola N.209570

Sessione: Didattica di impostazione del palleggio.

Attrezzo: palla da minivolley in gomma morbida con circonferenza 60-65 cm e peso 180-220gr;



Durata: 75 minuti circa

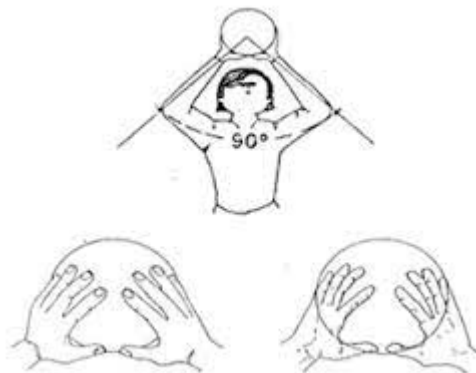
Numero Atleti: 12 ragazzi (under 13)

Requisiti: I componenti del gruppo sono ragazzi e ragazze di 10/12 anni che praticano la pallavolo da circa 2 mesi ma essendo neofiti il livello generale di allenamento sarà scarso- mediocre; essi infatti praticano una tipologia di palleggio ancora primitivo con lacune tecniche e alcune imperfezioni esecutive.

Obiettivo sessione: imparare e/o migliorare il palleggio con l'uso della palla specifica da minivolley, quindi sensibilizzare i ragazzi alle traiettorie e all'attrezzo, portandoli a gestire bene il peso del corpo

distribuendolo equamente su entrambi gli arti inferiori, e a gestire la forza e coordinazione degli arti superiori. La sessione prevederà esercizi didattici prima contro il muro, poi più specifici anche in coppia per poi successivamente andare ad eseguirli in un campo con la rete per farli già abituare anche a tale ambiente.

Introduzione teorica: Il palleggio non è così semplice ed intuitivo come potrebbe sembrare; è il primo grande step per prendere confidenza con la palla. Esso difatti risulta essere l'elemento di congiunzione tra la motricità generale e i cambi di velocità (l'accelerazione e la decelerazione), quindi non sarà da valutare ed insegnare solo come gesto tecnico, ma come vero atto motorio dinamico stimolante con cui i ragazzi dovranno prendere confidenza e manualità per cercare di risolvere complesse esigenze del movimento e quindi essere in grado di gestire quella serie di movimenti elementari caratteristici del palleggio. L'ammortizzazione partirà dagli arti inferiori quindi le ginocchia sono semi-piegate; gli arti superiori invece sono semi flessi con i gomiti rivolti verso fuori-basso e in questa posizione, tutto il corpo inizia il movimento distensivo per permettere di indirizzare la palla nella direzione in cui la si vuol mandare. Le mani, con le dita aperte e leggermente concave a cucchiaio per un miglior rapporto con la superficie stondata della palla, formano un incavo adatto ad accogliere e avvolgere la metà inferiore della palla stessa. Nello specifico sono pollice, indice e medio che controllano e supportano la maggior parte del peso della palla, mentre le altre due dita sono prevalentemente atte a determinare la direzione. L'impatto con la palla viene attutito con un ampio molleggio indietro delle mani e delle dita.



Riflessioni: Il fanciullo di 10-12 anni (preadolescenza, crisi dell'io) preferisce lo sport di squadra e di situazione ma spesso mostra interesse anche per le prove individuali. Dipende molto dal carattere naturalmente e dalle abitudini educative. Ad esempio un figlio unico, magari da genitori grandi di età, viziato ed egocentrico farà fatica a rapportarsi con una squadra ma in realtà sarebbe più indicato per lui proprio uno sport di questo tipo per sminuire il proprio ego ed imparare a rapportarsi col gruppo di coetanei e compagno di squadra. Il fanciullo di 10/12 anni, essendo nel pieno centro dell' epoca d'oro della motricità, trarrà tantissimi benefici in seguito all'apprendimento di gesti atletici e movimenti individuali e degli schemi motori di base in quanto lo renderà più autonomo e abile per potersi anche rapportare con gli altri elementi della squadra.

A livello di capacità e schemi motori quindi, in questa epoca dello sviluppo psicomotorio ci sarà ad esempio un notevole miglioramento dell'equilibrio nella fase aerea dei salti e atterraggio e nel controllo dell'azione di corsa. Il fanciullo infatti risponderà positivamente agli stimoli mirati al miglioramento qualitativo dei gesti atletici nonostante sia necessario prestare particolare attenzione alle forti tensioni muscolari, talvolta inadeguate per l'età in questione (anche se ciò dipende sempre da soggetto a soggetto).

Riscaldamento: circa 12 min

Obiettivo: aumentare la FC, incrementare l'afflusso sanguigno, innalzare la temperatura corporea.

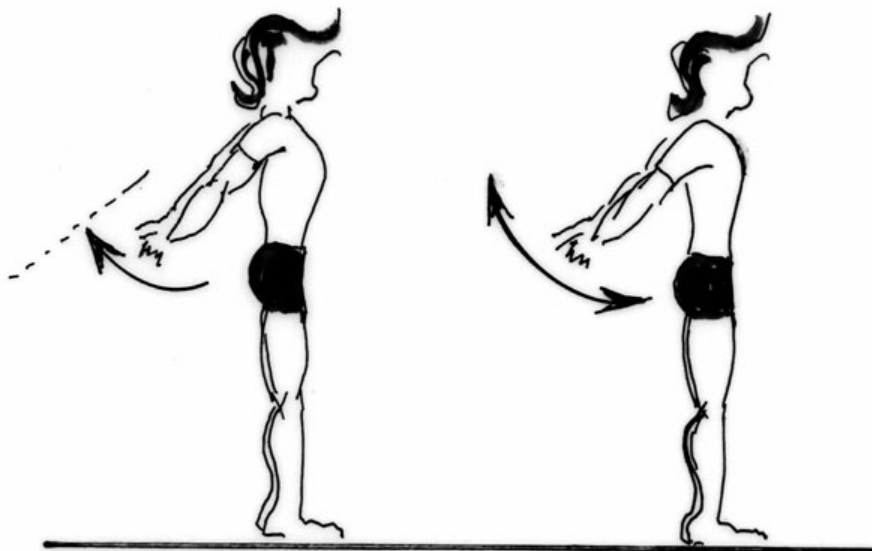
A. esercizi di mobilità articolare:

- mobilizzazioni caviglie con circonduzioni e flesso estensioni in stazione eretta monopodalica.
- circonduzioni dei monconi delle spalle, poi degli omeri con mani sulle spalle per avanti, poi di tutto l'arto superiore avanti e indietro (camminando in circolo).
- slanci arti inferiori frontali camminando (passo dx-sx-dx slancio sx e viceversa) e laterali e anche slanci sul posto senza appoggiarsi.

-mobilizzazioni e flessione dei polsi con le mani appoggiate al muro rivolte verso l'alto e verso il basso.

B. esercizi di atletica:

- corsa in circolo nei due sensi orario e antiorario (affinchè ci sia simmetria di carico sul piede perno interno in fase di curvatura);
dopo la corsa in cerchio i ragazzi vengono disposti in fila e vengono numerati dall'1 al 12; ai numeri pari si chiede di fare 2 passi avanti e ai numeri dispari 2 indietro così che si creino spazi ampi che permettano di svolgere gli esercizi in massima sicurezza di distanze anche anti covid e che l'allenatore se necessario possa camminare tra di essi per le correzioni.
- corsa sul posto a ginocchia alte (skip) e calciata dietro
- jumping jack e sky jack (saltelli che aprono e chiudono gli arti sia sul piano frontale che sagittale) e tip tap (per migliorare la rapidità degli spostamenti)
- piegamenti normali (squat) e jump squat.
- esercizi di stretching dinamico per tricipite surale, quadricipite e per il cingolo scapolo omerale.



Esercizi propedeutici alla tecnica (ciascun partecipante avrà una palla per svolgere l'esercizio). **Circa 12 min**



- A.** Far disporre in ragazzi in ginocchio con le braccia flesse in avanti e mani aperte rivolte in basso. Ciascuno dovrà eseguire dei palleggi a terra, che da questa posizione a leva più corta risultano più facili, cercando di usare esclusivamente l'articolazione del polso (focus proprio sul polso) prima con entrambe le mani e poi una alla volta.
- B.** Far disporre i ragazzi in posizione semi supina e palleggiare con la palla al di sopra di se stessi per capire e sensibilizzarli alla traiettoria, al peso della palla e alla velocità con cui la palla a seguito della forza impressa al palleggio precedente. Sensibilizza anche alla palla che scenderà verso la gravità.
- C.** Posizionare i ragazzi sul decubito prono di fronte al muro a circa 1mt e mezzo di distanza da esso; i ragazzi con le braccia distese in avanti e le mani in posizione di palleggio. Da questa posizione si danno delle spinte con polsi e con le dita sulla palla, facendola rotolare a terra e rimbalzare sul muro con energia e forza sufficienti per farla tornare indietro e continuare l'esercizio. I gomiti non devono toccare il suolo durante la spinta e lo sguardo è fisso sulla palla. (ottimo per

far automatizzare la posizione dei gomiti con il suolo che funge da interferenza)

Fase centrale: durata 35 min

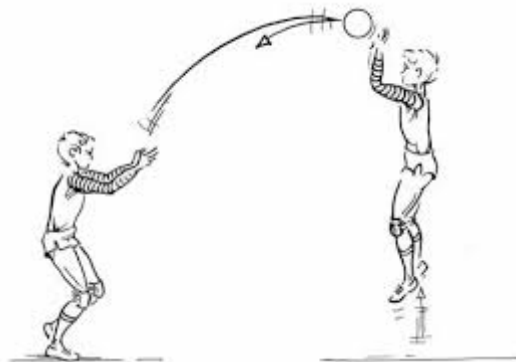
Allenamento tecnico:

- A.** alla stazione eretta, far eseguire dei palleggi sul posto con focus sull'utilizzo ottimale delle dita propulsive (pollice, indice e medio) e delle dita direzionali (anulare e mignolo); il tutto seguito da un buon molleggio delle mani e del polso come da esercizio precedente e con la giusta inclinazione del busto.
- B.** Posizionare i ragazzi in stazione eretta frontalmente al muro, con una distanza da esso di circa 2 metri. Gli arti inferiori saranno in posizione asimmetrica ammortizzanti, e la palla tra le mani in posizione di palleggio. Da questa posizione si chiede di effettuare un palleggio contro il muro e in seguito al rimbalzo, di ricevere la palla e rilanciarla mantenendo con le mani la posizione di palleggio.
- C.** Dalla stazione eretta si fanno posizionare i ragazzi/e con le braccia distese frontalmente e si chiede loro di effettuare dei palleggi a terra in serie continua cercando di non fermare mai il palleggio. Durante tutta la serie è richiesto di mantenere un'ottima posizione delle mani per favorire una tecnica di palleggio precisa e pulita.
- D.** Posizionare i ragazzi/e in piedi di fronte al muro, con una distanza tra loro ed il muro di circa 1 metro, L'esercizio consiste nell'effettuare dei palleggi in serie continua contro il

muro. Durante tutta la serie è richiesto di mantenere la corretta posizione delle mani per favorire un ottimo palleggio.



E. Si fanno posizionare i ragazzi/e in coppia (5 gruppi) con una sola palla a coppia; si chiede loro di eseguire una serie di scambi continui di palla utilizzando il gesto tecnico del palleggio. La distanza tra di loro è libera e variabile in base al proprio livello di confidenza e tecnica del palleggio.



F. Gioco libero: disporre i ragazzi in 2 diversi gruppi /squadre utilizzando il campo e la rete (interferenza importante con la quale devono avere sempre più confidenza) e far giocare una mini partita libera chiedendo loro focus sul palleggio appena appreso.

Fase finale: defaticamento 5/8 min

Far camminare in circolo con grandi respirazioni; esercizi di allungamento generale per schiena, gli arti inferiori, e arti superiori.

Conclusioni : La Pallavolo è uno sport di squadra e di situazione e la struttura del gesto tecnico è la cosa più importante proprio per il concetto di interferenza con un attrezzo e i compagni di squadra.

I ragazzi attraverso questa sessione di allenamento hanno familiarizzato con l'attrezzo di gioco, bloccando e respingendo la palla. Hanno inoltre iniziato a capire ed intuire la traiettoria e a regolare la velocità di spostamento, migliorando la loro capacità di controllo sulla palla. Inoltre ci sarà sicuramente un miglioramento sullo sviluppo delle loro capacità coordinative come l'equilibrio, orientamento spazio-tempo e di reazione motoria.

L'apprendimento di certi gesti atletici necessita di progressività: il pallavolista deve essere abile di poter strutturare e destrutturare il gesto tecnico e automatizzare la tecnica col tempo. Tali esercizi avranno un buon risultato nel breve

Alessandra Pelonara

BIBLIOGRAFIA.

-Materiale didattico in piattaforma;

- appunti dalla lezione online del Prof. Pasqualoni del 11/11/21;

-“Gioco di squadra” di Marisa Vicini .Ed scolastiche Bruno Mondadori;

-Osservazione e interviste a colleghi insegnanti di ed. fisica e Scienze motorie (prof.ssa Cinzia Corsi) che insegna nelle scuola secondarie;