

# I bambini e il volley

*Allenare dei bambini è un reale scommessa, poiché sono curiosi, turbolenti, e amano muoversi. E soprattutto: essi non hanno gli stessi bisogni degli adulti o degli adolescenti nello sport come nella vita.*

Breve ritorno indietro fino al 2009, la fase d'introduzione del programma G+S-Kids è stata portata a compimento con successo. Il progetto che è iniziato con l'anno scolastico 2007-2008 sotto l'appellativo «G+S 5-10» al fine di testare l'estensione dell'offerta Gioventù+Sport ai bambini dai 5 ai 10 anni, ha riscosso tutti i suffragi. Tutto il mondo, fino ai parlamentari federali che hanno sbloccato i fondi necessari, ha riconosciuto la necessità di affrontare il problema della sedentarietà o della carenza di movimento dalla più giovane età. A partire dal 2010, G+S entra così definitivamente nel portafoglio di Gioventù+Sport. Per chiarire, ciò significa da una parte che gli allenamenti per i piccoli danno così diritto ad indennità e, dall'altra parte, che l'offerta di formazione degli allenatori è stata arricchita di conseguenza, grazie ad una formazione di monitori G+S-Kids.

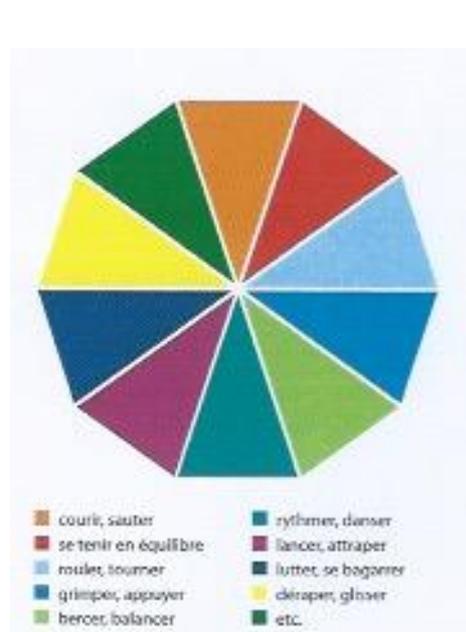
## **Bambini + volleyball, un'equazione impossibile?**

Il volley, tenuto conto della complessità del gioco e delle grandi esigenze tecniche che impone, non ha la reputazione di essere adatto ai bambini. La constatazione non è d'altronde falsa, se si riflette sul gioco come viene praticato in campionato, per esempio. Ma se si prende un distacco, il volley apparirà come una forma di gioco che richiede un'applicazione differenziata di tutte le capacità di coordinazione, quindi uno sport ideale per i bambini. A condizione tuttavia che il quadro – dimensione del terreno e delle squadre, pallone e regole – deve essere imperativamente adattato specificamente ai bambini. Ritorneremo più avanti su questo punto.

## **Creare le condizioni favorevoli**

Quando si deve insegnare la pallavolo a dei bambini, l'obiettivo è maggiormente quello di creare le condizioni favorevoli a un'attività sportiva futura – che si tratti di volley o di tutt'altra disciplina – che di approfondire certi aspetti del gioco. L'essenziale è quindi incoraggiare la varietà. I bambini devono poter vivere il più grande numero possibile di esperienze motorie, per estendere costantemente il loro repertorio motorio. Si ritrova qui una convergenza con il procedimento proposto per acquisire delle facoltà di coordi-

nazione. Ma quando si osserva il grafico delle forme motorie, ci si rende rapidamente conto che esse ricoprono un ventaglio ancora più ampio. Un altro aspetto emerge dal grafico: nella pallavolo, quasi tutti i tipi di movimenti menzionati intervengono a diversi gradi.



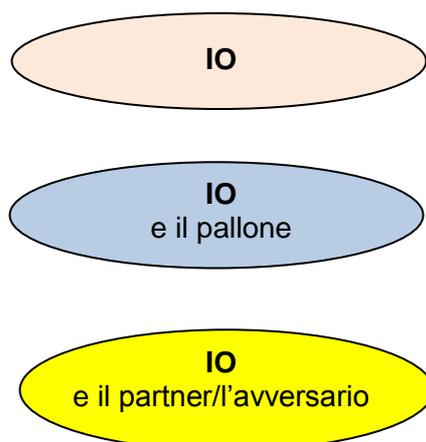
**Figura 1**  
Le categorie fondamentali di movimenti

### Fare l'esperienza della pallavolo

Nel quadro di G+S-Kids, dopo aver acquisito le esperienze motorie, i bambini sono invitati a vivere le discipline più diverse. Facendo questo, essi entrano in contatto con la disciplina, acquisiscono e applicano i rudimenti tecnici. Le lezioni di volley destinate ai bambini sono costruite di modo che, grazie ad esercizi preparatori vari, si familiarizzano con la struttura del gioco e della tecnica del volley. I temi-chiave sono:

- lanciare e prendere,
- spostarsi,
- correre e saltare,
- giocare (da solo e in squadra).

I bambini apprendono così le basi della pallavolo nelle dimensioni figurate nel seguente grafico, così come in tutte le forme che possono derivarne (v, fig. 2).



**Figura 2**  
Dimensioni della pallavolo

La pallavolo si presta molto bene ad un primo approccio delle interazioni proprie ad uno sport di squadra. Il gioco si fa, ben inteso, esclusivamente su piccoli campi in modo da 1:1 fino al massimo al 4:4.

### **Delle regole semplici – un gioco da bambino**

Le regole di gioco devono essere le più semplici possibili, al fine che il gioco presenti l'interesse e la fluidità necessari per i piccoli. Le forme di gioco nelle quali i bambini possono prendere il pallone sono particolarmente appropriate per cominciare (pallone al di sopra della corda, per esempio). Con bambini più avanzati, solo il primo pallone potrà esser preso, per esempio, prima di essere giocato in palleggio su un auto-lancio. Come sempre, non c'è limite alla creatività dell'allenatore per inventare nuove forme di gioco.

### **Esempi di lezioni di volley per bambini sul tema «lanciare e prendere»**

#### **Condizioni-quadro**

|                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| Durata della lezione | 60-70minuti          |
| Livello              | medio                |
| Età raccomandata     | 7-10 anni            |
| Grandezza del gruppo | 12 bambini           |
| Ambiente             | terreno di pallavolo |

#### **Obiettivi d'apprendimento**

Localizzazione del pallone (elevazione delle traiettorie).

### Osservazione

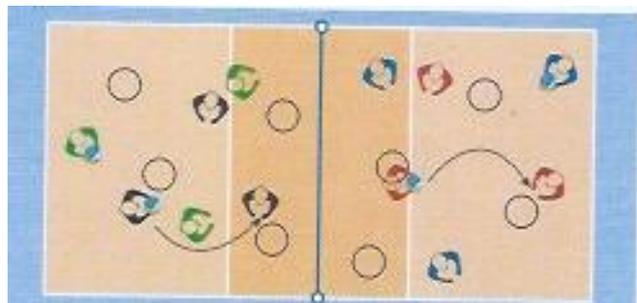
Lanciare e prendere il pallone con una mano al di sopra della testa prepara al movimento d'attacco. Se si «prende» il pallone con un cerchio (il pallone passa attraverso) non è necessario localizzare il pallone in maniera così precisa come quando si colpisce il pallone. Con l'aiuto del cerchio è possibile allenare la valutazione della traiettoria, della distanza e della velocità del pallone.

### Palla al cerchio → 5'

Due squadre di 3 giocatori indipendentemente gli uni dagli altri in una metà del terreno di pallavolo. 4 cerchi sono disposti su questo terreno. Quando un bambino si trova in un cerchio e riceve un pallone, egli ottiene un punto. Dopo ciascuna presa bisogna cambiare cerchio. Chi fa più punti in 5 minuti?

#### Materiale:

- Cerchi.
- Un pallone per gruppo di tre.



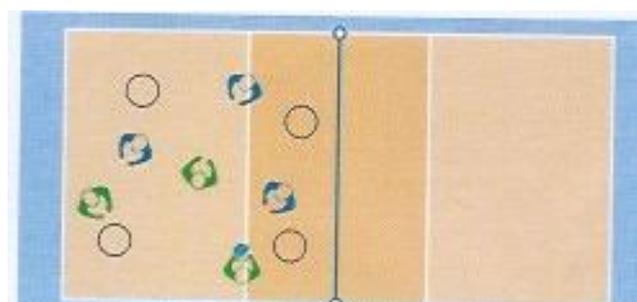
### Prendere delle uova → 10'

3 contro 3 in metà terreno con 4 cerchi

I bambini che attaccano provano a mettere il più spesso possibile il pallone in un cerchio vuoto. In un cerchio occupato non è possibile fare il punto. Quando i bambini che difendono prendono il pallone, essi diventano attaccanti.

#### Materiale:

- Cerchi (almeno uno in più dei partecipanti per gruppo).
- Un pallone per 6 giocatori.



## A due in un cerchio → 10'

### 1^a variante

A ruota il cerchio, B prova ad attraversarlo senza toccarlo.

### 2^a variante:

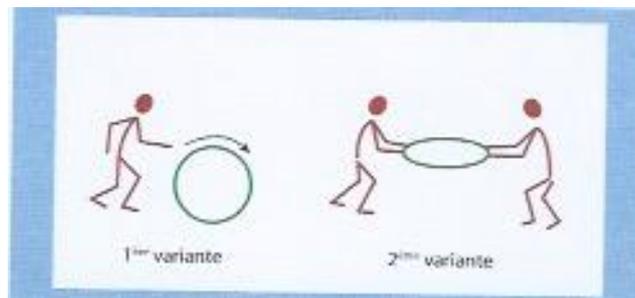
I due tengono il cerchio e girano attorno al loro proprio asse senza lasciare il cerchio.

### 3^a variante:

Quale dei due può fare dell'hop il più a lungo possibile?

### Materiale:

- Un cerchio per due bambini.



## A tre → 15'

### 1^a variante:

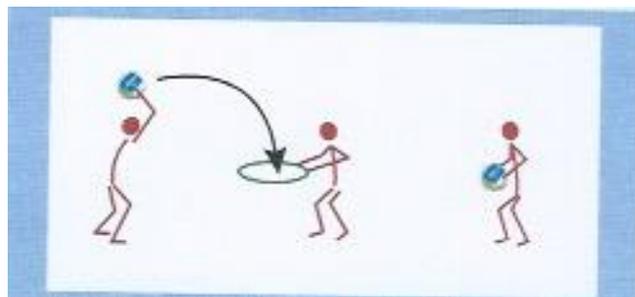
Il bambino del mezzo «prende» i palloni lanciati alti per mezzo del cerchio tenuto orizzontalmente.

### 2^a variante:

Il bambino del mezzo si trova nel cerchio. Egli prende a due mani i palloni che gli altri due bambini gli lanciano a turno di ruolo.

### 3^a variante:

Il bambino del mezzo prende i palloni lanciati alti con il cerchio tenuto verticalmente. In seguito con le due mani al di sopra della testa.

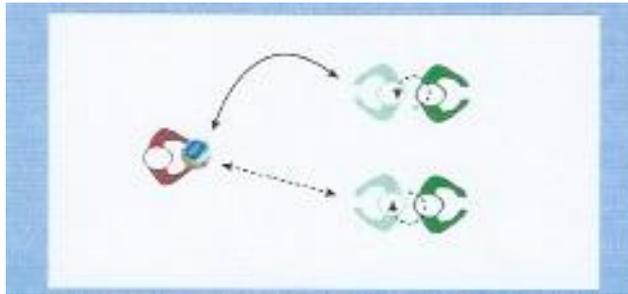


### Prendere o correre —→ 10'

A lancia un pallone verso B o grida «adesso». B e C si girano nel momento del richiamo. Chi non deve prendere il pallone corre verso A e lo tocca. Riesce a toccare A prima che l'altro bambino abbia rinviato il pallone ad A?

#### Materiale:

- Un pallone per gruppi di tre.



### Palla per prendere —→ 10'

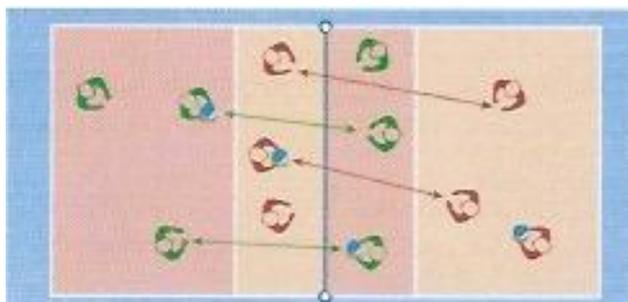
La squadra A si disperde sulle zone segnate del terreno di volley, la squadra B sulle zone bianche. Ogni squadra ha 2 palline da tennis e in 5 minuti prova a prendere un massimo di palline che sono lanciate con una mano.

#### Varianti:

- Conteggio: quale squadra ha per prima 5 palline?
- Gioco con 2 palline contro gli altri: le palline possono essere intercettate dall'avversario.

#### Materiale:

- 2 palline (da tennis) per squadra.



## **Ridere – Imparare – Realizzare una performance**

La filosofia di G+S-Kids è riassunta dalla formula «Ridere – Imparare – Realizzare una performance». Le lezioni di sport destinate ai bambini devono fondarsi su questi tre elementi chiave. Tre dimensioni essenziali nello sviluppo psichico dei bambini.

### **Il piacere al movimento**

Il piacere che prende un bambino a un'attività fisica ha un'influenza positiva sulla motivazione. Fa più movimento e aumenta le sue possibilità di successo, che avranno a loro volta un effetto positivo sulla fiducia del bambino. E si sa che un bambino che ha fiducia avrà maggior voglia di fare sport.

### **Le lodi motivano**

Per fortuna, i bambini con il loro entusiasmo si motivano spesso da soli. L'insegnante o l'istruttore hanno per compito di preservare e ravvivare la fiamma di questa motivazione. Per questo è importante congratularsi ancora e ancora con i bambini per il loro impegno e gli sforzi profusi.

### **Giocare con bambini della stessa età**

I bambini coabitano e gestiscono i conflitti diversamente dagli adolescenti. È quindi importante che possano vivere le loro prime esperienze in seno ad un gruppo o ad una squadra, così che le prime situazioni di conflitto in un ambiente che corrisponde alla loro «competenza sociale». La condivisione dell'esperienza di gioco con dei coetanei è essenziale.

### **Apprendimento motorio adattato all'età**

I bambini hanno una grande attitudine all'apprendimento di nuovi movimenti. In particolare essi imparano molto per imitazione, o appoggiandosi su cose conosciute. Ma la loro fase di concentrazione è molto più breve che negli adolescenti. Di più, i bambini non sono spesso capaci di applicare delle informazioni tattiche, poiché la capacità di trattamento d'informazioni complesse è ancora difettosa. È quindi necessario ricorrere a forme di apprendimento adattate.

### **Il gusto della performance**

I bambini vogliono assolutamente padroneggiare i compiti che gli sono affidati, al fine di rispondere alle attese degli adulti (l'istruttore o i genitori, per esempio). Mentre i piccoli si interessano anzitutto alle performance personali, i bambini un po' più grandi ricercano maggiormente la comparazione con i loro coetanei, il superamento di performance precedenti motiva e rinforza la fiducia.