

# Kids Volley

## Regole di gioco e guida alla formazione



# Indice

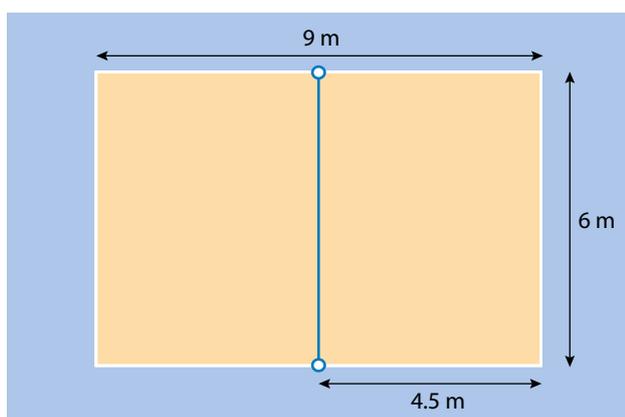
<b>Spiegazioni</b>	<b>3</b>
<b>Livello 1</b>	<b>4</b>
Regole di gioco	4
Guida alla formazione	5
Spostamenti	7
Note tecniche	8
<b>Livello 2</b>	<b>9</b>
Regole di gioco	9
Guida alla formazione	11
Note tecniche	13
<b>Livello 3</b>	<b>16</b>
Regole di gioco	16
Guida alla formazione	18
Note tecniche	20
<b>Livello 4</b>	<b>22</b>
Regole di gioco	22
Guida alla formazione	23
Note tecniche	25
<b>Note</b>	<b>29</b>

Al fine di garantire la leggibilità del documento, il riferimento alle persone viene fatto utilizzando un unico genere, fermo restando che tutti gli esercizi sono rivolti sia alle ragazze che ai ragazzi.

# Spiegazioni



## 1. Dimensioni del campo di gioco – Livelli da 1 a 4



- Alternativa: campo da badminton (limitarne la lunghezza a 4,5 m usando della banda adesiva)
  - Altezza della rete: 2 m
  - La rete deve essere contrassegnata all'altezza delle linee laterali del campo (antenne o bande laterali)
2. Ogni livello corrisponde ad una classe d'età. Secondo le capacità del giocatore, è possibile cambiare la classe d'età, ma al massimo di +/- 1 anno.
  3. Tutti i livelli si giocano a 3:3. Una squadra si compone di 5 giocatori al massimo (ragazze e/o ragazzi, senza differenziazioni di sesso).
  4. È permesso giocare a triangolo con punta davanti o punta dietro.



3:3 con punta dietro



3:3 con punta davanti

5. Sostituzioni/avvicendamento dei giocatori: nei livelli 1, 2 e 3, lo scopo è quello di svuotare il campo avversario dai suoi giocatori. Un bambino deve lasciare il campo nei casi previsti dalle regole del livello in questione. Ad ogni livello vi sono alcune condizioni che devono essere soddisfatte, perché un sostituto o un giocatore escluso possa rientrare in campo. Le «condizioni di riscatto» diventano sempre più esigenti con l'aumento del livello (v. le regole per ogni livello). Al livello 4, l'ingresso dei sostituti avviene al servizio.
6. Palla: noi raccomandiamo, almeno per i primi 3 livelli, di utilizzare un pallone da mini volley (trial) con circonferenza di 62 cm. I prodotti delle differenti marche si differenziano per colore, materiale e resistenza. Diversi produttori propongono anche dei palloni che facilitano la transizione verso quelli solitamente utilizzati delle categorie juniores. Questi palloni sono più leggeri, più morbidi e più elastici dei palloni standard (per gli adulti). I palloni più adatti sono i modelli Mikasa SKV5 Kids, Mikasa SV-2 School, Mikasa SV-3 School o Mikasa MVA123SL. In occasione delle giornate nazionali, sono utilizzati i palloni seguenti:
  - Livelli 1 e 2: Mikasa SKV5 Kids
  - Livelli 3 e 4: Mikasa SV-2 School, Mikasa SV-3 School o Mikasa MVA123SL
7. La partita è arbitrata dagli accompagnatori delle squadre in gioco. Oltre alla perfetta conoscenza delle regole del livello in questione, ci si aspetta che le persone siano responsabili e assicurino il buono svolgimento del gioco dall'inizio alla fine. In questo senso, devono soddisfare anche una missione pedagogica.
8. In prima linea: il piacere di giocare e le prime esperienze di gioco. Non viene quindi fatta nessuna classifica.
9. Nel caso ci si trovi in una situazione non prevista dal regolamento, la decisione spetta alla direzione del torneo, che si baserà, in questo caso, sulle regole di gioco ufficiali di Swiss Volley.

# Livello 1

## (Lanciare, afferrare, spostarsi)



### Regole di gioco

<b>Età</b> 5-6 anni (+/- 1 anno)	<b>Campo di gioco</b> 6 x 4,5 m
<b>Forma di gioco</b> 3 contro 3	<b>Altezza della rete</b> 2 m

#### Obiettivo

I bambini giocano il pallone al di sopra della rete e lo fanno cadere a terra nel campo avversario.

#### Inizio del gioco / primo pallone

Il gioco inizia lanciando il pallone al di sopra della rete, partendo da una posizione qualsiasi del campo. Il pallone può toccare la rete. Non vi è alcun fischio a segnalare l'inizio dello scambio.

#### Regole di gioco

1. Una volta che un bambino ha lanciato la palla sopra la rete, tutta la sua squadra ruota di una posizione in senso orario.
2. È consentito prendere la palla che rimbalza su un proprio compagno di squadra (il rimbalzo non conta come tocco supplementare).
3. I bambini non possono spostarsi con la palla.
4. Il bambino che prende la palla deve rilanciare direttamente al di là della rete (un solo tocco).
5. La palla deve essere rilanciata nel punto in cui viene afferrata.
6. La palla può toccare la rete prima di oltrepassarla.
7. Se un bambino fa cadere la palla a terra, la lancia in rete o fuori dal campo, o la tocca prima che esca, egli deve lasciare il campo e spostarsi nella zona di sostituzione, vicino al palo della rete. Il successivo bambino eliminato dal campo si metterà in coda.
8. Quando la palla viene messa a terra da un avversario, il bambino più vicino al punto di caduta deve lasciare il campo. In caso di dubbio, decide il responsabile della squadra.
9. Un bambino può rientrare in campo nel momento in cui un compagno afferra la palla.
10. Il bambino che è rimasto fuori più a lungo rientra in campo per primo.
11. L'invasione di campo e il tocco della rete non sono permessi.
12. Quando il campo avversario è «vuoto», la squadra vincente ottiene un punto.

#### Fine di uno scambio

Il gioco viene interrotto quando:

- il pallone viene lanciato in rete
- il pallone viene lanciato al di fuori del campo di gioco
- il pallone viene messo a terra nel campo avversario
- un bambino lascia cadere il pallone

#### Cosa succede in caso di interruzione del gioco?

L'obiettivo è di continuare il gioco il più velocemente possibile. Il bambino che in quel momento ha la palla, la lancia sopra la rete, direttamente da dove si trova.

#### Ritmo di gioco

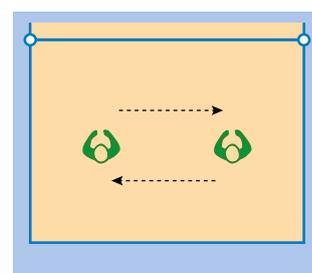
Una volta afferrata la palla, i bambini devono rilanciarla subito, al fine di dare ritmo al gioco e creare del movimento.

#### Punteggio

Quando il campo avversario è vuoto, la squadra vincente marca un punto e il gioco riprende con 3 giocatori in campo per entrambe le squadre. La direzione del torneo decide, prima dell'inizio della manifestazione, se le partite si giocano a punti o a tempo.

#### Rotazione

Schema delle posizioni e delle rotazioni dopo aver lanciato la palla sopra la rete (situazione con 3 e 2 bambini):



#### Obiettivi d'apprendimento

Al livello 1, il principale obiettivo consiste nel promuovere il movimento e l'abilità con la palla. Per poter cominciare con delle tecniche simili a quelle della pallavolo, i bambini si devono familiarizzare con il pallone. Essi devono, per esempio, saper leggere le traiettorie, sapersi orientare nello spazio e sviluppare il senso della palla.

## Guida alla formazione

### Priorità

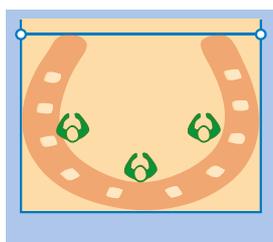
- orientamento nello spazio
- spostamento (in avanti, laterale, indietro, in salto) e rotazioni
- valutazione della traiettoria del pallone
- educazione al pallone (afferrare/lanciare da diverse posizioni)

### Obiettivi tattici collettivi

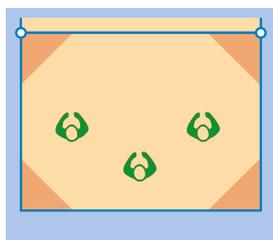
- dopo aver afferrato la palla, rilanciare il più velocemente possibile sopra la rete (fluidità di gioco)
- sfruttare la disposizione dell'avversario



**Fuoco di campo**



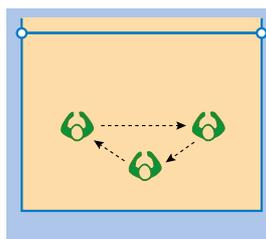
**Ferro di cavallo**



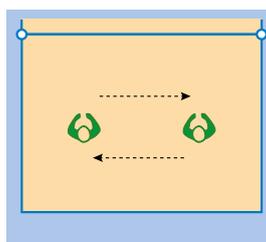
**Ragnatela**

- afferrare/lanciare cambiando formazione (con 3, 2 bambini o uno solo)

- copertura del terreno di gioco a triangolo



- copertura del terreno di gioco in due



- posizione iniziale attiva
- rotazione rapida

#### **Importante:**

Questi obiettivi tattici collettivi valgono anche per 3:3 con punta davanti.

## Obiettivi tecnici e tattici individuali

Ogni gesto tecnico è la risposta a un'intenzione tattica.

### Preparazione al bagher

#### Obiettivi tecnici

- spostamento e posizionamento del corpo dietro la palla, in direzione della rete
- afferrare il pallone tra le braccia
- afferrare il pallone con entrambe le mani

#### Obiettivi tattici individuali

- valutare la traiettoria del pallone
- spostarsi verso la palla
- comunicazione: chiamare «sì!» oppure «mia!»

### Preparazione al palleggio

#### Obiettivi tecnici

- spostamento e posizionamento del corpo dietro la palla, in direzione della rete
- afferrare il pallone sopra della testa
- afferrare il pallone con le mani «a cestino»
- rilanciare il pallone sopra la testa

#### Obiettivi tattici individuali

- valutare la traiettoria del pallone
- spostarsi verso la palla
- comunicazione: chiamare «sì!» oppure «mia!»
- afferrare la palla sopra la testa e rilanciarla immediatamente

### Preparazione al servizio

#### Obiettivi tecnici

- piede opposto in avanti (lanciando con la mano destra = piede sinistro in avanti)
- lanciare preferibilmente il pallone al di sopra della rete con una mano sola

#### Obiettivi tattici individuali

- lanciare lontano, nel campo avversario
- mirare alle zone vuote del campo avversario (fuoco da campo, ferro di cavallo, ragnatela)

### Preparazione all'attacco

#### Obiettivi tecnici

- lanciare con una mano, lanciare con due mani
- lanciare da sopra la testa, lanciare dal basso

#### Obiettivi tattici individuali

- Osservare e mirare alle zone vuote del campo avversario

### Difesa

#### Obiettivi tecnici

- posizione iniziale attiva (posizione in avanti, le braccia pronte)
- gambe attive (ginocchia flesse, peso del corpo sull'avampiede)
- movimento verso il pallone, posizionamento del corpo dietro la palla
- azioni semplici al suolo: andare a terra / giocare
- se possibile prendere sempre la palla con entrambe le braccia/mani

#### Obiettivi tattici individuali

- adottare la posizione di base (dove mi devo mettere?)
- conoscere e assumere le proprie responsabilità
- leggere i movimenti di chi sta lanciando la palla
- «volere a tutti i costi prendere la palla»

### Obiettivi generali e sociali

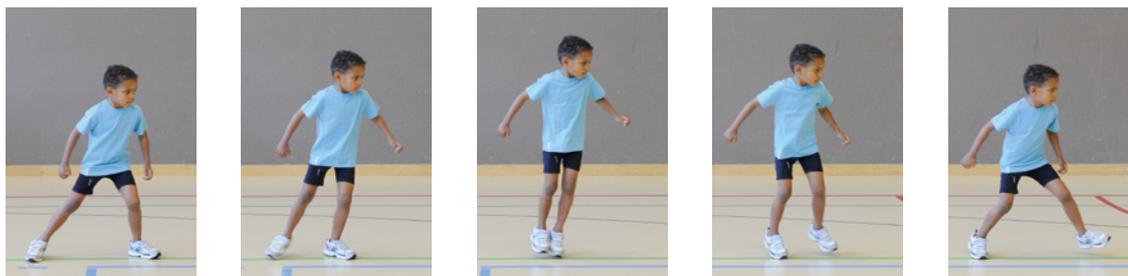
- provare il piacere del gioco (festeggiare, manifestare la propria gioia, incoraggiarsi e motivarsi gli uni con gli altri)
- spirito di squadra (atmosfera e partecipazione di tutti)
- instillare la fiducia nei bambini, creare delle situazioni gratificanti
- imparare attraverso il gioco (capacità di comprensione del bambino)
- impegno e volontà di apprendere (nella formazione e nel gioco)
- vivere il gioco da bordo campo (concentrazione)
- creare uno spirito di unione a livello di club (guardare le altre squadre)

### Obiettivi mentali

- concentrazione (conoscere la disposizione della squadra, seguire il corso del gioco)
- dare prova di iniziativa e impegno
- comunicazione (per esempio chiamare «out!» se il pallone esce dal campo)
- saper accettare la sconfitta
- festeggiare i punti conquistati
- coraggio e fiducia per il pallone successivo (non avere paura dopo un errore)

## Spostamenti

Passo chassé



Passo incrociato



All'indietro «normale»



All'indietro «arretramento dal muro»



## Note tecniche

### Preparazione al bagher

Afferrare tra le braccia



Afferrare con due mani



### Preparazione al palleggio

Afferrare con le mani «a cestino»



### Preparazione al servizio

Lanciare se possibile con una mano, piede opposto in avanti



# Livello 2

## (Servizio dal basso)



### Regole di gioco

<b>Età</b> 6–7 anni (+/- 1 anno)	<b>Campo di gioco</b> 6 x 4,5 m
<b>Forma di gioco</b> 3 contro 3	<b>Altezza della rete</b> 2 m

#### Obiettivo

I bambini giocano il pallone al di sopra della rete e lo fanno cadere a terra nel campo avversario. A questo livello, bisogna promuovere gesti per lanciare e afferrare la palla ispirati alla tecnica della pallavolo.

#### Inizio del gioco / primo pallone

Il gioco inizia con un servizio dal basso, da una qualsiasi posizione in campo. Il pallone può toccare la rete. Il pallone viene rimesso in gioco dalla posizione in cui viene commesso l'errore. Non vi è alcun fischio a segnalare l'inizio dello scambio.

#### Regole di gioco

1. Una volta che un bambino ha servito o lanciato la palla al di sopra della rete, tutta la sua squadra ruota di una posizione in senso orario.
2. È consentito prendere la palla che rimbalza su un proprio compagno di squadra (il rimbalzo non conta come tocco supplementare).
3. I bambini non possono spostarsi con la palla in mano.
4. Il bambino che prende la palla deve rilanciare direttamente al di là della rete (un solo tocco).
5. La palla deve essere rilanciata nel punto in cui viene afferrata.
6. La palla può toccare la rete prima di oltrepassarla.
7. Se un bambino fa cadere la palla a terra, la lancia in rete o fuori dal campo, la tocca prima che esca o la gioca con una tecnica di bagher scorretta (v. punto 11), egli deve lasciare il campo e spostarsi nella zona di sostituzione, vicino al palo della rete. Il successivo bambino eliminato dal campo si metterà in coda.
8. Quando la palla viene messa a terra da un avversario, il bambino più vicino al punto di caduta deve lasciare il campo. In caso di dubbio, decide il responsabile della squadra.
9. Un bambino può rientrare sul campo di gioco quando la sua squadra ha afferrato tre palloni. Egli segnala il numero dei palloni afferrati alzando le dita be in alto. Le tre prese di palla possono avvenire in diversi scambi. Il bambino che è rimasto più a lungo fuori dal campo rientra per primo.

10. Tutti i giocatori possono rientrare in campo quando il pallone viene giocato in bagher con una tecnica corretta e afferrato da un compagno di squadra o dal giocatore stesso.
  - La tecnica del bagher è considerata corretta se il pallone si stacca dalle braccia di almeno una ventina di centimetri (diametro di un pallone da pallavolo).
  - Tutti i giocatori della squadra possono afferrare la palla, compreso chi ha fatto il bagher.
  - Se il bagher non è corretto (non è giocato con due braccia, non è abbastanza alto) o se la palla non può essere afferrata da un giocatore della squadra, il bambino deve uscire dal campo.
11. L'invasione di campo e il tocco della rete non sono permessi.
12. Quando il campo avversario è «vuoto», la squadra vincente ottiene un punto.

#### Fine di uno scambio

Il gioco viene interrotto quando:

- il servizio finisce in rete
- il servizio finisce fuori dal campo
- il pallone viene lanciato in rete
- il pallone viene lanciato fuori dal campo
- il pallone viene messo a terra nel campo avversario
- un bambino lascia cadere il pallone
- il bagher non viene eseguito correttamente o il pallone non viene poi afferrato
- il pallone viene messo in gioco con un servizio invece di un lancio, o viceversa

#### Cosa succede in caso di interruzione del gioco?

Il gioco riprende immediatamente con un servizio dal basso, effettuato direttamente dalla posizione in cui è terminato lo scambio precedente. Il bambino che serve non può spostarsi con il pallone; egli deve servire direttamente dalla posizione in cui l'ha afferrato. Se il pallone viene afferrato fuori dal terreno di gioco, il bambino deve tornare in campo prima di servire.

#### Ritmo di gioco

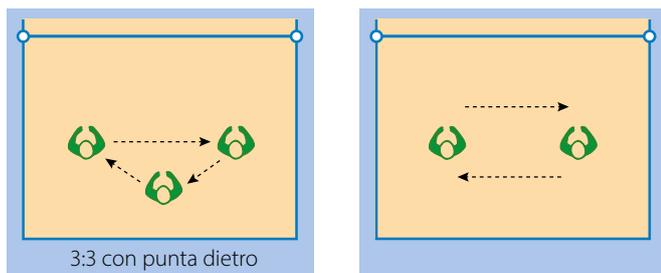
Per ridurre il tempo tra uno scambio e l'altro, il pallone viene rimesso in gioco direttamente dalla posizione in cui è stato commesso l'errore.

#### Punteggio

Quando il campo avversario è vuoto, la squadra vincente segna un punto e il gioco riprende con 3 giocatori in campo da entrambe le parti. La direzione del torneo decide, prima dell'inizio della manifestazione, se le partite si giocano a punti o a tempo.

**Rotazione**

Schema delle posizioni e delle rotazioni dopo il lancio della palla sopra della rete (situazioni con 3 e 2 bambini):



**Obiettivi d'apprendimento**

Bisogna incoraggiare i gesti specifici della pallavolo per lanciare e afferrare la palla, poiché essi formano il fondamento delle tecniche della pallavolo stessa. Come bonus, tutti i bambini eliminati possono tornare in campo se un pallone giocato in bagher viene afferrato.

## Guida alla formazione

### Priorità

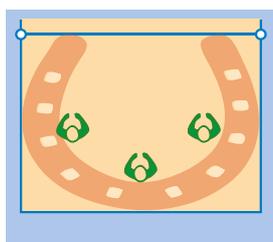
- servizio dal basso
- spostamento (in avanti, laterale, indietro, in salto) e rotazioni
- valutazione della traiettoria del pallone
- educazione al pallone specifica (gesti propri della pallavolo per afferrare/lanciare la palla da posizioni diverse, bagher)

### Obiettivi tattici collettivi

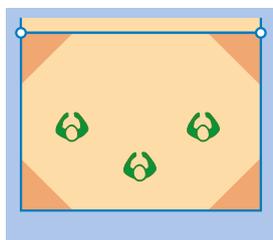
- dopo aver afferrato la palla, rilanciare il più velocemente possibile sopra della rete (fluidità di gioco)
- sfruttare la disposizione dell'avversario



**Fuoco di campo**

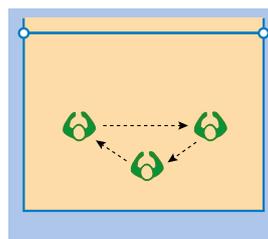


**Ferro di cavallo**

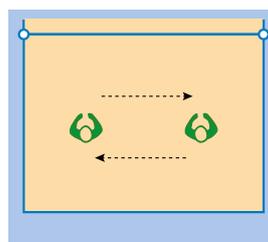


**Ragnatela**

- copertura del terreno di gioco a triangolo



- copertura del terreno di gioco in due



- posizione iniziale attiva
- rotazione rapida

#### **Importante:**

Questi obiettivi tattici collettivi valgono anche per 3:3 con punta davanti.

- afferrare/lanciare con gesti specifici della pallavolo, cambiando formazione (con 3, 2 bambini o uno solo)

## Obiettivi tecnici e tattici individuali

Ogni gesto tecnico è la risposta a un'intenzione tattica.

### Bagher

#### Obiettivi tecnici

- spostamento e posizionamento del corpo dietro la palla, in direzione della rete
- afferrare il pallone con le braccia tese
- quando viene giocato un «vero» bagher, esso deve essere fatto con le braccia tese e le mani chiuse

#### Obiettivi tattici individuali

- valutare la traiettoria del pallone
- spostarsi verso la palla
- comunicazione: chiamare «sì!» oppure «mia!»
- giocare un bagher ogni volta che ve ne è la possibilità: mostrare coraggio

### Preparazione al palleggio

#### Obiettivi tecnici

- spostamento e posizionamento del corpo dietro la palla, in direzione della rete
- afferrare il pallone sopra la testa
- afferrare il pallone con le mani «a cestino»
- spingere il pallone

#### Obiettivi tattici individuali

- valutare la traiettoria del pallone
- spostarsi verso il punto di caduta del pallone
- comunicazione: chiamare «sì!» oppure «mia!»
- afferrare il pallone sopra la testa e rilanciarlo immediatamente

### Servizio

#### Obiettivi tecnici

- piede opposto in avanti (lanciando con la mano destra = piede sinistro in avanti)
- movimento del braccio dal basso continuo (bilanciere)

#### Obiettivi tattici individuali

- lanciare lontano, nel campo avversario
- mirare alle zone vuote del campo avversario (fuoco da campo, ferro di cavallo, ragnatela)

### Preparazione all'attacco

#### Obiettivi tecnici

- lanciare con una mano, lanciare con due mani
- lanciare da sopra la testa, lanciare dal basso

#### Obiettivi tattici individuali

- mirare alle zone vuote del campo avversario (fuoco da campo, ferro di cavallo, ragnatela)

### Difesa

#### Obiettivi tecnici

- posizione iniziale attiva (posizione in avanti, le braccia pronte)
- gambe attive (ginocchia flesse, peso del corpo sull'avampiede)
- movimento verso il pallone / posizionamento del corpo dietro la palla
- azioni semplici al suolo : andare a terra/giocare
- se possibile afferrare sempre il pallone con due mani, le braccia tese

#### Obiettivi tattici individuali

- adottare la posizione di base (dove mi devo mettere?)
- conoscere e assumere le proprie responsabilità
- leggere i movimenti di chi sta lanciando la palla
- «volere a tutti i costi prendere la palla»

### Obiettivi generali e sociali

- provare il piacere del gioco (festeggiare, manifestare la propria gioia, incoraggiarsi e motivarsi gli uni con gli altri)
- spirito di squadra (atmosfera e partecipazione di tutti)
- instillare la fiducia nei bambini, creare delle situazioni gratificanti
- imparare attraverso il gioco (capacità di comprensione del bambino)
- impegno e volontà di apprendere (nella formazione e nel gioco)
- vivere il gioco da bordo campo (concentrazione)
- creare uno spirito di unione a livello di club (guardare le altre squadre)

### Obiettivi mentali

- concentrazione (conoscere la disposizione della squadra, seguire il corso del gioco)
- dare prova di iniziativa e impegno
- comunicazione (per esempio chiamare «out!» se il pallone esce dal campo)
- saper accettare la sconfitta
- festeggiare i punti conquistati
- coraggio e fiducia per il pallone successivo (non avere paura dopo un errore, avere il coraggio di fare un bagher)

## Note tecniche

### Preparazione al bagher

Prendere la palla con le braccia tese da posizione bassa



Lanciare il pallone con le braccia tese



### Bagher

Tendere le braccia, formare il «piano di rimbalzo» con gli avambracci



Giocare il pallone sfruttando il movimento di tutto il corpo



## Preparazione al palleggio

Prendere la palla con le mani «a cestino»



Spingere il pallone



## Servizio

Piede opposto in avanti, tronco leggermente flesso in avanti



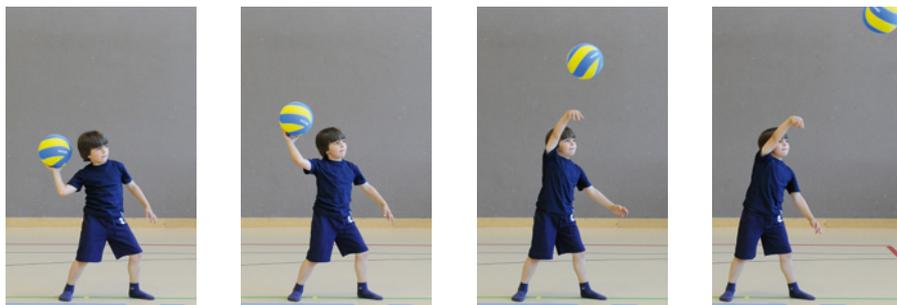
Movimento del braccio dal basso continuo (bilanciere)

## Preparazione all'attacco – lancio specifico della pallavolo

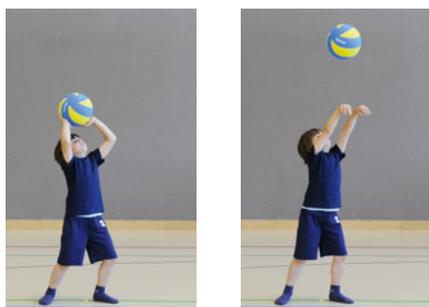
Lanciare il pallone con due mani da sopra la testa



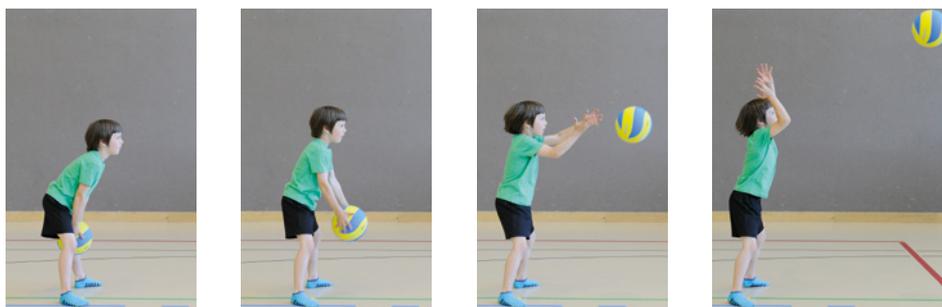
Lanciare il pallone con una mano da sopra la testa



Spingere il pallone



Lanciare il pallone dal basso con due mani, braccia tese, posizione frontale



## Difesa

Posizione iniziale bassa



# Livello 3

## (Bagher)



### Regole di gioco

<b>Età</b> 7-8 anni (+/- 1 anno)	<b>Campo di gioco</b> 6 x 4,5 m
<b>Forma di gioco</b> 3 contro 3	<b>Altezza della rete</b> 2 m

#### Obiettivo

I bambini giocano il pallone al di sopra della rete e lo fanno cadere a terra nel campo avversario, utilizzando dei gesti ispirati alla tecnica della pallavolo (v. livello 2).

#### Inizio del gioco / primo pallone

Il gioco inizia con un servizio dal basso, da una qualsiasi posizione in campo. Il pallone può toccare la rete. Il pallone viene rimesso in gioco dalla posizione in cui viene commesso l'errore. Non vi è alcun fischio a segnalare l'inizio dello scambio.

#### Regole di gioco

1. Una volta che un bambino ha servito o lanciato la palla sopra la rete, tutta la sua squadra ruota di una posizione in senso orario.
2. Tutti i palloni che oltrepassano la rete vanno giocati dalla squadra avversaria in bagher. Un compagno di squadra deve afferrare la palla (se il bambino è da solo in campo, la deve afferrare egli stesso) e lanciarla direttamente sopra la rete, nel campo avversario.
3. È consentito prendere la palla che rimbalza su un proprio compagno di squadra (il rimbalzo non conta come tocco supplementare).
4. I bambini non possono spostarsi con la palla in mano.
5. Ogni squadra deve toccare la palla due volte (bagher e lancio sopra della rete).
6. La palla deve essere rilanciata nel punto in cui viene afferrata, che sia nel campo di gioco, o fuori dai limiti.
7. La palla può toccare la rete prima di oltrepassarla.
8. Se un bambino fa cadere la palla a terra, la lancia in rete o fuori dal campo, o la tocca prima che esca, egli deve lasciare il campo e spostarsi nella zona di sostituzione, vicino al palo della rete. Il successivo bambino eliminato dal campo si metterà in coda.
9. Quando la palla viene messa a terra da un avversario, il bambino più vicino al punto di caduta deve lasciare il campo. In caso di dubbio, decide il responsabile della squadra.
10. Non è consentito lanciare direttamente il pallone in bagher nel campo avversario.
11. Il bagher deve essere fatto con due braccia.
12. Il pallone giocato in bagher deve staccarsi dalle braccia di almeno una ventina di centimetri (diametro di un pallone da pal-

lavo). Se il pallone non è giocato sufficientemente in alto, il bambino deve uscire dal campo. Se il pallone viene giocato abbastanza in alto, ma il compagno di squadra non riesce ad afferrarlo, quest'ultimo deve uscire dal campo.

13. Il lancio sopra la rete deve essere fatto con dei gesti propri della pallavolo (v. «note tecniche», p. 20/21). Le azioni qui riportate sono considerate scorrette e, pertanto, il bambino interessato deve uscire dal campo:
  - il pallone viene spinto dalla spalla a una mano (tipo lancio del peso);
  - il pallone è respinto con le due mani all'altezza del petto;
  - il pallone viene lanciato dal fianco;
  - il pallone viene lanciato verso il basso, da sopra la rete («dunk»).
14. Un bambino può tornare in campo quando un compagno di squadra afferra un pallone giocato in bagher, nel caso sia rimasto un solo bambino in campo, quand'egli afferra la palla che ha giocato in bagher.
15. Il bambino che è rimasto più a lungo fuori dal campo rientra per primo e si posiziona sotto rete.
16. L'invasione di campo e il tocco della rete non sono permessi.
17. Quando il campo avversario è «vuoto», la squadra vincente ottiene un punto.

#### Fine di uno scambio

Il gioco viene interrotto quando:

- il servizio finisce in rete
- il servizio finisce fuori dal campo
- il pallone viene lanciato in rete
- il pallone viene lanciato fuori dal campo
- il pallone viene messo a terra nel campo avversario
- un bambino lascia cadere la palla o non esegue il suo bagher in modo corretto
- il pallone giocato in bagher non viene afferrato da un compagno di squadra. In questo caso, esce dal campo il bambino che avrebbe dovuto afferrarlo.

#### Cosa succede in caso di interruzione del gioco?

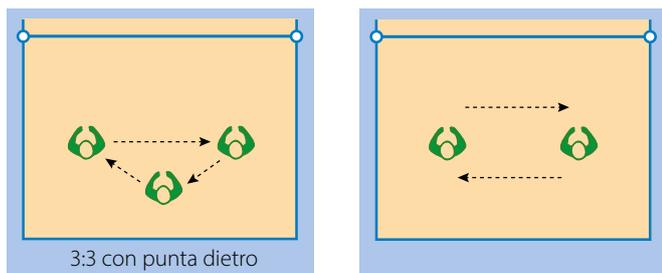
Il gioco riprende immediatamente con un servizio dal basso, effettuato direttamente dalla posizione in cui è terminato lo scambio precedente. Il bambino che serve non può spostarsi con il pallone: egli deve servire direttamente da dove l'ha afferrato. Se la palla è stata afferrata fuori dal campo, il bambino deve tornare sul terreno di gioco prima di servire.

#### Punteggio

Quando il campo avversario è vuoto, la squadra vincente segna un punto e il gioco riprende con 3 giocatori in campo da entrambe le parti. La direzione del torneo decide, prima dell'inizio della manifestazione, se le partite si giocano a punti o a tempo.

### Rotazione

Schema delle posizioni e delle rotazioni dopo il lancio della palla sopra la rete (situazione con 3 e 2 bambini):



### Obiettivi d'apprendimento

Il bagher è l'elemento centrale del livello 3. I bambini devono essere incoraggiati a giocare il pallone in bagher, alto al centro del campo, allo scopo di preparare al successivo palleggio, che sarà introdotto al livello 4. Un buon bagher è determinante per la qualità del palleggio (2° tocco) e dell'attacco.

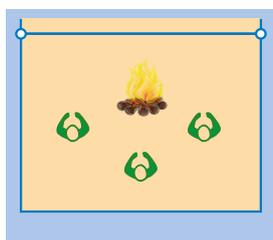
## Guida alla formazione

### Priorità

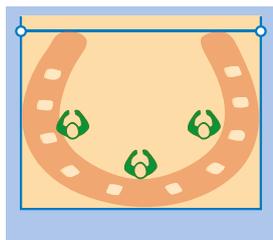
- bagher
- spostamento (in avanti, laterale, indietro, in salto) e rotazioni
- valutazione della traiettoria del pallone
- educazione al pallone specifica (gesti propri della pallavolo per afferrare/lanciare la palla da posizioni diverse)

### Obiettivi tattici collettivi

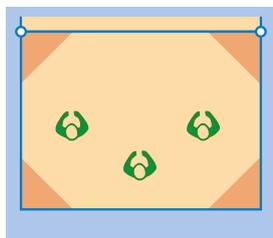
- costruzione del gioco con due tocchi di palla, identificare e sfruttare i vantaggi
- dopo aver preso la palla, rilanciare il più velocemente possibile sopra la rete (fluidità di gioco)
- sfruttare la disposizione dell'avversario



**Fuoco di campo**



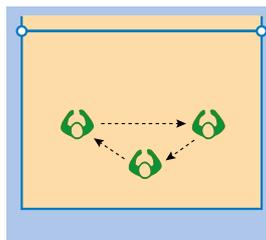
**Ferro di cavallo**



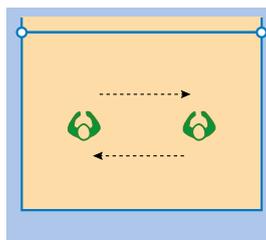
**Ragnatela**

- afferrare/lanciare con gesti specifici della pallavolo, cambiando formazione (con 3, 2 bambini o uno solo)

- copertura del terreno di gioco a triangolo



- copertura del terreno di gioco in due



- posizione iniziale attiva
- rotazione rapida

#### Importante:

Questi obiettivi tattici collettivi valgono anche per 3:3 con punta davanti.

## Obiettivi tecnici e tattici individuali

Ogni gesto tecnico è la risposta a un'intenzione tattica.

### Bagher

#### Obiettivi tecnici

- spostamento e posizionamento del corpo dietro la palla, in direzione della rete
- giocare il pallone a braccia tese, con le mani chiuse
- estensione di tutto il corpo, guidata dalle gambe e dalle spalle

#### Obiettivi tattici individuali

- valutare la traiettoria del pallone
- spostarsi verso la palla
- comunicazione: chiamare «sì!» oppure «mia!»
- giocare il pallone altro al centro del campo, di modo che un compagno lo possa afferrare

### Preparazione al palleggio

#### Obiettivi tecnici

- «aprire» il corpo in direzione del ricevitore
- spostarsi rapidamente sotto il pallone
- prendere la palla sopra la testa
- prendere la palla con le mani «a cestino»
- spingere il pallone

#### Obiettivi tattici individuali

- valutare la traiettoria del pallone
- spostarsi verso la palla
- comunicazione: chiamare «sì!» oppure «mia!»
- prendere la palla sopra la testa e respingerla immediatamente

### Servizio

#### Obiettivi tecnici

- piede opposto in avanti (lanciando con la mano destra = piede sinistro in avanti)
- movimento continuo del braccio dal basso (bilanciere)

#### Obiettivi tattici individuali

- lanciare lontano, nel campo avversario
- sfruttare le zone vuote del campo avversario (fuoco da campo, ferro di cavallo, ragnatela)

### Preparazione all'attacco

#### Obiettivi tecnici

- lanciare con una mano, lanciare con due mani

- lanciare da sopra la testa, lanciare dal basso

#### Obiettivi tattici individuali

- sfruttare le zone vuote del campo avversario (fuoco da campo, ferro di cavallo, ragnatela)

### Difesa

#### Obiettivi tecnici

- posizione iniziale attiva (posizione in avanti, braccia pronte)
- gambe attive (ginocchia flesse, peso del corpo sull'avampiede)
- movimento verso il pallone, posizionamento del corpo dietro la palla
- azioni semplici al suolo: andare a terra / giocare
- il pallone deve essere difeso in bagher, questo comporta una posizione iniziale bassa

#### Obiettivi tattici individuali

- adottare la posizione di base (dove mi devo mettere?)
- conoscere e assumere le proprie responsabilità
- leggere i movimenti di chi sta lanciando la palla
- «volere a tutti i costi prendere la palla»
- cercare di giocare una difesa alta

## Obiettivi generali e sociali

- provare il piacere del gioco (festeggiare, manifestare la propria gioia, incoraggiarsi e motivarsi gli uni con gli altri)
- spirito di squadra (atmosfera e partecipazione di tutti)
- instillare la fiducia nei bambini, creare delle situazioni gratificanti
- imparare attraverso il gioco (capacità di comprensione del bambino)
- impegno e volontà di apprendere (nella formazione e nel gioco)
- vivere il gioco da bordo campo (concentrazione)
- creare uno spirito di unione a livello di club (guardare le altre squadre)

## Obiettivi mentali

- concentrazione (conoscere la disposizione della squadra, seguire il corso del gioco)
- dare prova di iniziativa e impegno
- comunicazione (per esempio chiamare «out!» se il pallone esce dal campo)
- saper accettare la sconfitta
- festeggiare i punti conquistati
- coraggio e fiducia per il pallone successivo (non avere paura dopo un errore)

## Note tecniche

### Bagher

Tendere le braccia, formare il «piano di rimbalzo» con gli avambracci



Giocare il pallone con un movimento di tutto il corpo



### Preparazione al palleggio

Afferrare la palla con le mani «a cestino»



Spingere il pallone



### Servizio

Piede opposto in avanti, tronco leggermente flesso in avanti



Movimento continuo del braccio dal basso (bilanciere)



## Preparazione all'attacco – lancio specifico della pallavolo

Lanciare il pallone con due mani da sopra la testa



Lanciare il pallone con una mano da sopra la testa



Spingere il pallone



Lanciare il pallone dal basso con due mani, braccia tese, posizione frontale



## Difesa

Posizione iniziale bassa



# Livello 4

## (Costruzione del gioco con 3 tocchi)



### Regole di gioco

<b>Età</b> 8-10 anni (+/- 1 anni)	<b>Campo di gioco</b> 6 x 4,5 m
<b>Forma di gioco</b> 3 contro 3	<b>Altezza della rete</b> 2 m

#### Obiettivo

I bambini giocano il pallone al di sopra della rete e lo fanno cadere a terra nel campo avversario.

#### Inizio del gioco / primo pallone

Il responsabile della squadra al servizio autorizza l'inizio del gioco nel momento in cui entrambe le squadre sono pronte. La prima palla viene giocata da dietro la linea di fondo (che non deve essere toccata) con un servizio dal basso; il pallone può toccare la rete. La squadra che segna un punto, guadagna il diritto al servizio.

#### Regole di gioco

- Quando la squadra in ricezione vince lo scambio, essa ottiene il diritto al servizio e ruota di una posizione in senso orario.  
**Attenzione:** non viene più effettuata una rotazione ogni volta che la palla passa sopra la rete (v. livelli 1-3).
- Dopo tre servizi consecutivi dello stesso bambino, la squadra in battuta deve ruotare di una posizione, e il bambino seguente si mette al servizio.
- La squadra deve fare tre tocchi di palla (al terzo tocco il pallone viene giocato sopra la rete).
- Il primo tocco deve essere un bagher.
- Il secondo tocco deve essere fatto con un movimento fluido afferrare/lanciare, afferrare/spingere o con un gesto della pallavolo coretto. Sono autorizzate le tecniche seguenti:
  - lanciare con le braccia tese in avanti («bagher avanti»)
  - lanciare con le braccia tese all'indietro, sopra la testa («bagher indietro»)
  - prendere con le braccia tese sopra e davanti alla testa, ammortizzare e respingere con un movimento a molla («palleggio»)
  - giocare in bagher o in palleggio→ v. «note tecniche», p. 25-28
- Non è consentito lanciare o giocare il pallone sopra la rete direttamente al secondo tocco.
- Il terzo tocco deve essere giocato sopra la rete utilizzando un gesto di pallavolo eseguito correttamente (bagher, palleggio, palleggio in sospensione o attacco con una mano sopra la testa).

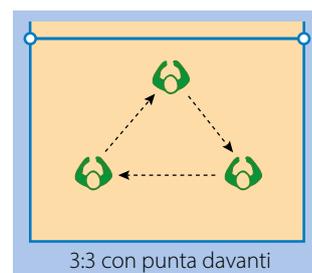
- Se la squadra dispone di sostituti, deve effettuare una sostituzione ad ogni rotazione. Il giocatore che entra in campo parte sempre dal servizio.
- L'invasione di campo e il tocco della rete non sono permessi.

#### Punteggio

Rally point system: la squadra che vince lo scambio segna un punto, cioè quando:

- il pallone è messo a terra nel campo avversario
- l'avversario manda la palla in rete o fuori dal campo
- l'avversario non esegue i tre tocchi previsti dal regolamento
- l'avversario non rispetta le regole riguardanti le linee e alla rete

#### Posizione dei giocatori



#### Obiettivi d'apprendimento

- Effettuare il palleggio in posizione frontale, relativamente al compagno di squadra
- Sviluppare un buon orientamento al contatto col pallone: i piedi e il corpo sono orientati verso l'obiettivo.
- Il palleggio viene fatto parallelo alla rete, il piede a fianco della rete in avanti.
- Costruzione di squadra con tre tocchi di palla: il giocatore che si trova a sinistra o a destra del campo, si sposta in avanti per palleggiare o per giocare la palla sopra la rete.
- Servizio da una distanza maggiore (dalla linea di fondo)

## Guida alla formazione

### Priorità

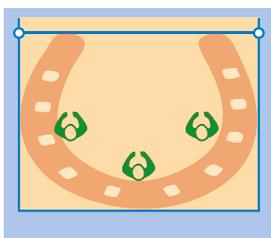
- 2° tocco (movimento fluido afferrare/lanciare o gesto della pallavolo coretto)
- orientamento del palleggiatore (2° tocco)
- spostamento (in avanti, laterale, indietro, in salto)
- maggiore ripartizione dei compiti in base alla posizione in campo
- valutazione della traiettoria del pallone
- messa in pratica di quanto appreso (gesti propri della pallavolo) durante il gioco

### Obiettivi tattici collettivi

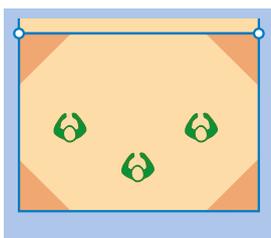
- costruzione del gioco con tre tocchi di palla, identificare e sfruttare i vantaggi
- mantenere la dinamica di gioco: anche il secondo tocco (afferrare/lanciare) deve essere fluido
- sfruttare la disposizione dell'avversario
- copertura del terreno di gioco a triangolo



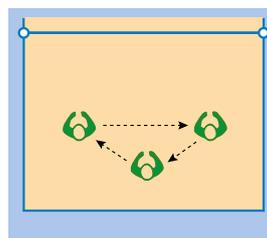
**Fuoco di campo**



**Ferro di cavallo**



**Ragnatela**



- posizione iniziale attiva
- riprendere rapidamente le posizioni di base nel momento in cui il pallone è nel campo avversario

#### **Importante:**

Questi obiettivi tattici collettivi valgono anche per 3:3 con punta davanti.

## Obiettivi tecnici e tattici individuali

Ogni gesto tecnico è la risposta a un'intenzione tattica.

### Bagher

#### Obiettivi tecnici

- spostamento e posizionamento del corpo dietro la palla, in direzione della rete
- giocare il pallone a braccia tese, con le mani chiuse
- estensione di tutto il corpo, comandata dalle gambe e dalle spalle
- posizionamento in direzione dell'obiettivo (il palleggiatore)

#### Obiettivi tattici individuali

- valutare la traiettoria del pallone
- spostarsi verso il punto di caduta del pallone
- comunicazione: chiamare «sì!» oppure «mia!»
- giocare il pallone alto al centro del campo, di modo che un compagno lo possa afferrare

### Palleggio

#### Obiettivi tecnici

- spostarsi rapidamente sotto il pallone
- afferrare o giocare la palla sopra la testa
- afferrare la palla con le mani «a cestino» o giocarla
- spingere il pallone
- orientarsi parallelamente alla rete

#### Obiettivi tattici individuali

- valutare la traiettoria del pallone
- spostarsi verso il pallone
- comunicazione: chiamare «sì!» oppure «mia!»
- prendere la palla sopra la testa e respingerla immediatamente o giocarla

### Servizio

#### Obiettivi tecnici

- piede opposto in avanti (servizio con la mano destra = piede sinistro in avanti)
- movimento continuo del braccio dal basso (bilanciere)

#### Obiettivi tattici individuali

- lanciare lontano, nel campo avversario
- sfruttare le zone vuote del campo avversario (fuoco da campo, ferro di cavallo, ragnatela)

### Attacco

#### Obiettivi tecnici

- utilizzare il palleggio, il bagher o il palleggio in sospensione per l'attacco
- è possibile colpire il pallone con una mano, sopra la testa
- orientarsi in direzione dell'obiettivo (il campo avversario): saper individuare l'obiettivo

#### Obiettivi tattici individuali

- sfruttare le zone vuote del campo avversario (fuoco da campo, ferro di cavallo, ragnatela)
- comunicazione: sollecitare il gioco di palla («mia!», «all'ala!», «dietro!»)

### Difesa

#### Obiettivi tecnici

- posizione iniziale attiva (posizione in avanti, braccia pronte)
- gambe attive (ginocchia flesse, peso del corpo sull'avampiede)
- movimento verso il pallone, posizionamento del corpo dietro il pallone
- azioni semplici al suolo: andare a terra / giocare
- il pallone deve essere difeso in bagher (posizione iniziale bassa!)

#### Obiettivi tattici individuali

- adottare la posizione di base (dove mi devo mettere?)
- conoscere e assumere le proprie responsabilità
- leggere i movimenti di chi sta giocando la palla
- «volere a tutti i costi prendere la palla»
- cercare di giocare una difesa alta

## Obiettivi generali e sociali

- provare il piacere del gioco (festeggiare, manifestare la propria gioia, incoraggiarsi e motivarsi gli uni con gli altri)
- spirito di squadra (atmosfera e partecipazione di tutti)
- instillare la fiducia nei bambini, creare delle situazioni gratificanti
- imparare attraverso il gioco (capacità di comprensione del bambino)
- impegno e volontà di apprendere (nella formazione e nel gioco)
- vivere il gioco da bordo campo (concentrazione)
- creare uno spirito di unione a livello di club (guardare le altre squadre)

## Obiettivi mentali

- concentrazione (conoscere la disposizione della squadra, seguire il corso del gioco)
- dare prova di iniziativa e impegno
- comunicazione (p.e. chiamare «out!» se il pallone esce dal campo)
- saper accettare la sconfitta
- festeggiare i punti conquistati
- coraggio e fiducia per il pallone successivo (non avere paura dopo un errore)

## Note tecniche

### Bagher – ricezione e difesa

Posizione iniziale bassa



Tendere le braccia, formare il «piano di rimbalzo» con gli avambracci



Giocare il pallone con un movimento di tutto il corpo



### Alzata (2° tocco)

Prendere la palla con le mani «a cestino»



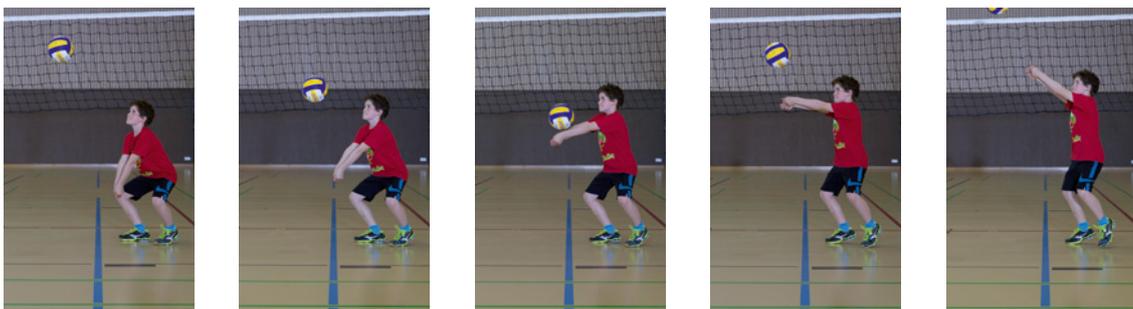
Movimento afferrare/lanciare fluido, parallelo alla rete – «bagher in avanti» verso la posizione 2



Movimento afferrare/lanciare fluido, parallelo alla rete – «palleggio in avanti» verso la posizione 2



Bagher in avanti verso la posizione 4

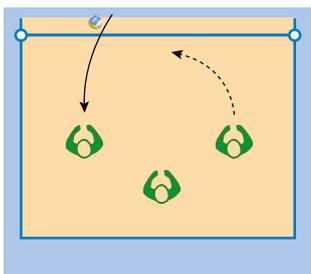


Palleggio in avanti verso la posizione 4

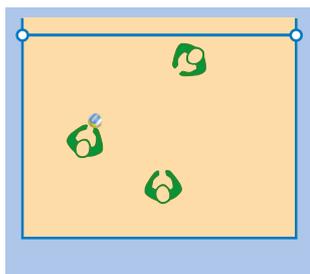


## Orientamento dell'alzata (2° tocco)

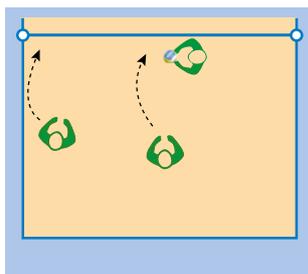
Orientamento al momento del servizio avversario



Orientamento al momento della ricezione



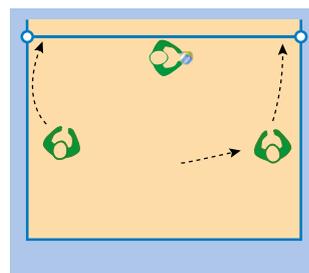
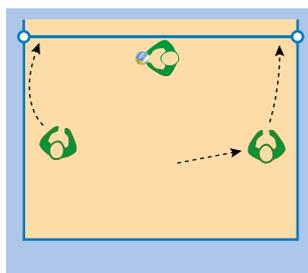
Orientamento durante il movimento afferrare/lanciare



Orientamento durante il possesso di palla dell'avversario



Orientamento durante il movimento afferrare/lanciare (variante)



## Servizio

Piede opposto in avanti, busto leggermente piegato in avanti



Movimento continuo del braccio dal basso (bilanciere)

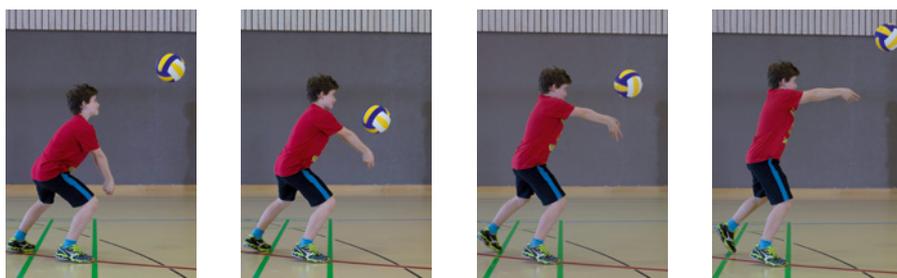


## Attacco

Giocare il pallone sopra la testa: palleggio



Attaccare il pallone in bagher



Colpire il pallone con una mano sopra la testa



# Note

# Note

## **Kids Volley** **Regole di gioco e guida alla formazione**

### **Editore**

Swiss Volley, Zieglerstrasse 29, 3000 Berna 14

### **Autori**

Anne-Sylvie Monnet, Nicole Schnyder-Benoit, Ruth Meyer, Jürg Zbinden,  
Walè Frangi, Timo Lippuner

### **Consultazione**

Adrie Noij / [www.coolmovesvolley.nl](http://www.coolmovesvolley.nl)

### **Traduzione**

Lucia Gili

### **Foto e illustrazioni**

Markus Foerster (m-press), BASPO

### **Realizzazione e impaginazione**

Markus Foerster (m-press)

«Kids Volley» è sostenuto dagli «**Swiss Volley Friends**».

© 2015, Swiss Volley, 3000 Berna 14

Tutti i diritti sono riservati, compresi i diritti di riproduzione e distribuzione, nonché quelli legati alla traduzione. La riproduzione in qualsiasi forma - fotocopia, microfilm o altro mezzo - per intero o parte di quest'opera a fini commerciali è vietata senza il consenso scritto dell'editore, così come la sua lavorazione, la conservazione, la riproduzione e la sua diffusione per via elettronica.



KidsValley

[WWW.VOLLEYBALL.CH](http://WWW.VOLLEYBALL.CH)