

Pallavolo

Con 220 federazioni affiliate, la pallavolo è lo sport più diffuso. Stando alle stime, oggi un sesto di tutta la popolazione mondiale partecipa attivamente o come spettatore a dar lustro a questa disciplina. In Svizzera, la pallavolo rientra fra gli sport preferiti dai giovani dai 15 ai 19 anni. Ed è giunta l'ora di approfondire l'argomento anche in un inserto pratico.

(<https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/10/61.jpg>) Sono ormai lontani i tempi in cui i docenti di educazione fisica lasciavano giocare i loro allievi 6 contro 6, in partite poco dinamiche giocate con una palla dura e pesante al cui termine restava ben poca voglia di ricominciare un incontro.



Oggi, gli allenatori utilizzano forme di gioco moderne, lavorano in piccoli gruppi e incoraggiano a fare movimento, a comunicare e ad eseguire degli scambi. La pallavolo è un lavoro di gruppo incredibilmente rapido che stimola la collaborazione e insegna la percezione. I migliori giocatori al mondo scagliano la palla sopra la rete a oltre 140 chilometri all'ora.

Movimento al centro

Di primo acchito la pallavolo sembrerebbe difficile da imparare. Si tratta infatti di uno sport molto esigente in cui la palla, contrariamente ad altre discipline, non deve essere trattenuta. In questo inserto pratico è presentata una vasta scelta di esercizi, classificati secondo il modello di motricità sportiva, che possono essere proposti durante le lezioni di educazione fisica con bambini e giovani. Tutto è rigorosamente focalizzato sul movimento. Gli incontri svolti su campi di piccole dimensioni, le sequenze di esercizi ludici e le serie di azioni aiutano i giocatori ad evolvere in modo diversificato e divertente.

Festeggiare tutti insieme

Una buona prestazione in campo dipende essenzialmente dalla collaborazione e dalla comunicazione fra i giocatori. Su un campo di pallavolo nessuno infatti può nascondersi o tirarsi indietro. Nulla è più divertente di riuscire a trovare una strategia comune, discutere e sviluppare insieme dei passaggi, coprire il campo e controllare la zona a rete. Quando il punteggio è di 24:23 per segnare il punto decisivo occorrono un buon lavoro di gruppo e un'elevata precisione. Oltre ad una buona lettura, vi auguriamo di riuscire ad ampliare le vostre conoscenze.

Inserto pratico 61: Pallavolo (https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/10/praxis_2010_61_volley_i.pdf)
(pdf)