



# **PROPOSTE DI ALLENAMENTO**

---



# CONSIGLI PRATICI

---

## CHE ATTIVITÀ FARE E COME FARLA

### Cosa si può fare?

#### **Campionati di Serie compresi i campionati giovanili fino a U17**

- Tutte le forme di esercitazioni individuali analitiche e sintetiche, in coppie o terne per lo sviluppo dei fondamentali, attraverso esercizi a bassa intensità nel rispetto delle regole 2,3,4 del protocollo (pagine 19/20) al termine di ogni blocco di esercizi (max 10')
- Tutte le forme di gioco 1vs1, 2vs2, 3vs3, (4vs4, 6vs6) nel rispetto delle regole 2,3,4 del protocollo (pagine 19/20) al termine di ogni blocco di gioco (max 10')

#### **Attività giovanile**

- Spikeball e VolleyS3, White, Green e Red 1vs1(un tocco), e 2vs2 (2 tocchi), nel rispetto delle regole 2,3,4 sotto riportate al termine di ogni blocco di gioco (max 10')



# CONSIGLI PRATICI

---

## CHE ATTIVITÀ FARE E COME FARLA

### Come si può fare?

- Il mantenimento della **distanza di sicurezza**, si concretizza nel disporre i/le bambini/e con chiarezza di competenze chi sul primo tocco, chi sul secondo.
- Il **divieto di contatto fisico**, si concretizza con la suddivisione del campo in zone ben definite
- Il **Volley S3** e lo **Spikeball** possono essere giocati con una struttura ed organizzazione che garantisca il rispetto delle regole 2,3,4 del protocollo al termine di ogni blocco di gioco (max 10'), si propongono alcune varianti dei giochi, disponibili nella sezione "**Volley S3CovidSpikeball**"
- Si propone infine il gioco "**Volley\_Room**" (proposta valida per tutti i campionati di serie e di categoria) che garantisce il rispetto delle regole 2,3,4 del protocollo (pagine 19/20) al termine di ogni blocco di gioco (max 10'), con le specifiche allegate
- Tutte le forme di gioco tecnico e creativo in forma libera o competitiva, rispettando le regole 2,3,4 del protocollo



# VOLLEY ROOM

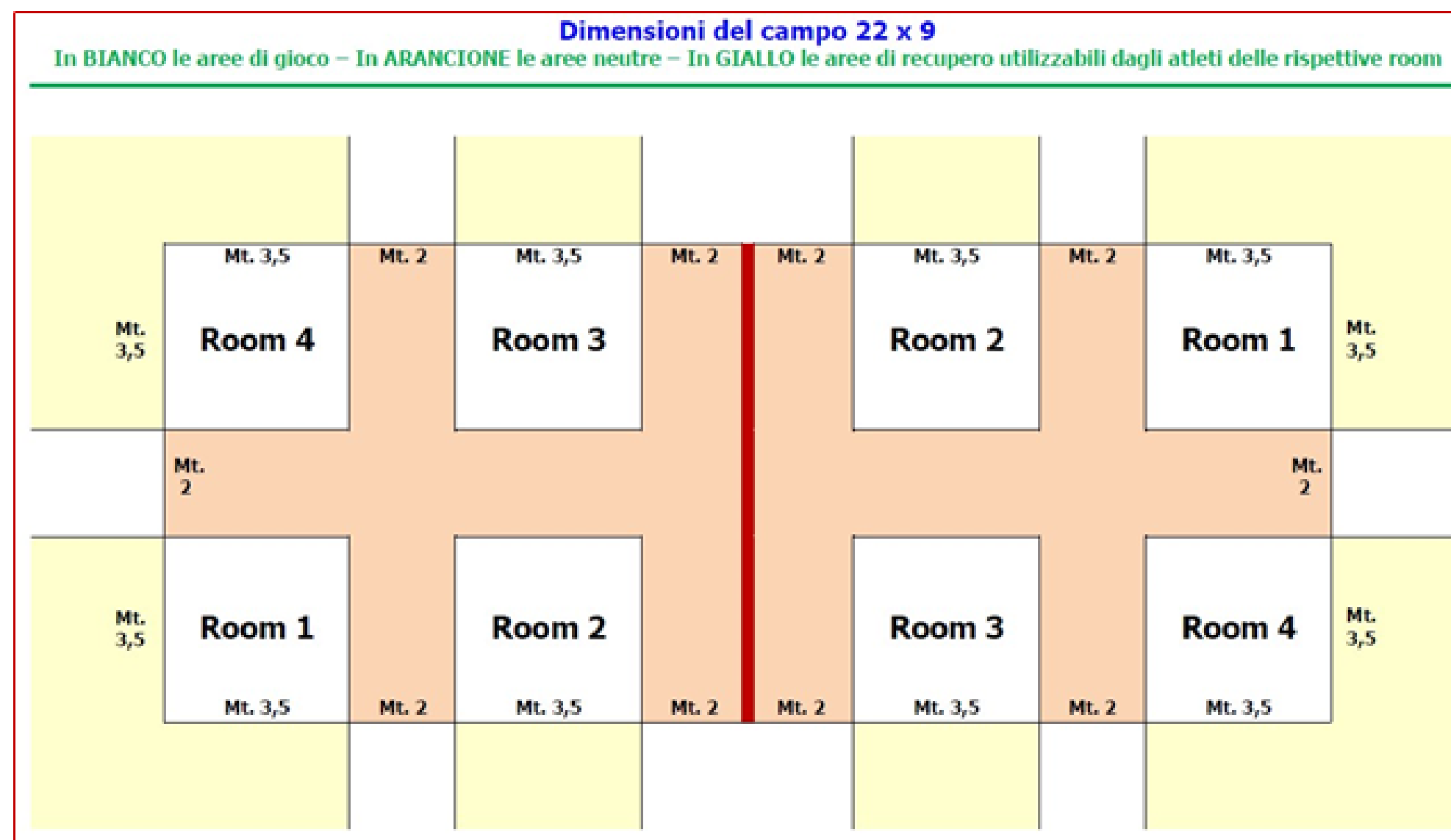
Proposto dal CT FIPAV Padova da un'idea del Prof. Fabio Balsano  
(Insegnante di Ed. Fisica e Docente Federale)

L'area di gioco attuale (Mt. 18 x Mt. 9) viene suddivisa in 8 grandi quadrati (ROOM) ognuno avente dimensioni di Mt. 3,5 x Mt. 3,5 con una zona franca, che denominiamo NEUTRA della misura di Mt. 2 x Mt. 2, tra le varie ROOM. Pertanto, l'area totale diventa essere Mt. 22 x Mt. 9, come di seguito raffigurato:

## REGOLE

Iniziamo con le prime convenzioni (regole): gli atleti ruoteranno, come di consueto, in senso orario e la modalità di gioco sarà il ralling point system, con i punteggi e il limite dei set già stabiliti per ogni categoria

**VOLLEY ROOM**, vuole salvaguardare tutti i fondamentali della pallavolo: battuta, ricezione, palleggio, attacco e muro, ma sempre nel **RISPETTO DELLA DISTANZA**.





# VOLLEY ROOM - LE FASI

La pallavolo, da sempre, vede una squadra attaccare e l'altra difendere. Con **VOLLEY ROOM**, non solo le due fasi rimarranno, ma sarà importantissimo allenarsi mentalmente nel come verranno eseguite, in quanto la loro esecuzione dovrà rientrare sempre nel **RISPETTO DELLA DISTANZA**. Per cui per permettere alla squadra impegnata nella FASE di DIFESA di poter effettuare il fondamentale del muro, che potrà essere solo "muro a 1" in base al posizionamento della ROOM d'attacco, i giocatori delle ROOM 2 o 3 potranno occupare la proiezione dello spazio neutro in avanti verso rete. La squadra, al contrario, che sarà impegnata nella FASE di ATTACCO, non potrà mai invadere oltre la propria room, mantenendo perciò la distanza obbligatoria di 2 metri dal proprio avversario a muro.

Inoltre, per permettere di recuperare dei palloni che altrimenti uscirebbero dal controllo della propria ROOM, è concesso uscire dalla ROOM rispettando però le proiezioni dei propri spazi.

Così ogni ROOM avrà delle linee tratteggiate che escono lateralmente dal campo e per le sole ROOM di seconda linea anche posteriormente, della misura di uno, due, tre metri a seconda degli spazi a disposizione. Perciò i giocatori nelle ROOM di prima linea potranno correre solo fuori di lato rispettando ovviamente la fascia neutra posteriore larga due metri. Al contrario le ROOM di seconda linea potranno recuperare i palloni anche dietro ma sempre con attenzione a non valicare le linee tratteggiate neutre.

Il tratteggio delle linee varierà da campo a campo, ovvero se la partita si svolgerà in un palasport si potranno segnare linee tratteggiate di tre metri ma se la partita si disputerà in una palestra scolastica forse neanche ci staranno le linee .... Resta sottinteso che il campo tratteggiato sarà utilizzato solo per secondi o terzi tocchi o per rimbalzi dal muro, NON per segnare una palla dentro o fuori, dove fanno fede le linee continue. La rete che divide i 2 campi di metri 11, sarà posta in mezzo alla fascia neutra centrale dividendola in 2 metà di metri 2, ed all'altezza regolamentare dei vari campionati maschili e femminili con relative astine.





# VOLLEY ROOM - INDICAZIONI

---

- Ogni squadra sarà composta di 4 giocatori in campo e 4 in panchina, gestiti da un allenatore. In panchina sosteranno l'allenatore e i giocatori che saranno distanziati di 1 metro e solo uno di questi potrà stare in piedi nella zona dedicata al riscaldamento.
- Una eventuale sostituzione verrà effettuata nella seguente modalità: uscirà prima il giocatore sostituito che raggiungerà il posto assegnatogli in panchina passando sempre per l'esterno del campo oltre le linee tratteggiate in caso fosse nelle room 3 e 4, direttamente verso la panchina nel caso fosse nelle room 1 e 2; successivamente per lo stesso percorso entrerà il nuovo giocatore.
- Non si potrà interrompere il gioco con i time-out per ovvi motivi di aggregazione.
- I giocatori in campo occuperanno ognuno una ROOM e ruoteranno in senso orario esattamente secondo le normali regole federali. Esisteranno così 2 ROOM di prima linea e 2 ROOM di seconda linea tutte separate da una fascia neutra di due metri.
- La partita comincia con il servizio al giocatore che si trova nella room 1, il quale potrà battere CON I PIEDI A TERRA da dietro la linea degli 11 metri rimanendo sempre nel proprio settore (zona 1) o IN SALTO, anche dall'interno della room 1, senza mai ricadere al di fuori della stessa
- I giocatori potranno eseguire tutti i gesti tecnici della pallavolo, dalla ricezione, al bagher difensivo, al palleggio di appoggio e costruzione, all'attacco in tutte le sue tipologie, ma con una regola ben precisa: **NON SI POTRÀ MAI INVADERE NE LA LINEA DELLA ZONA NEUTRA NE, OVVIAMENTE, UN'ALTRA ROOM CON QUALSIASI PARTE DEL CORPO A TERRA!**
- Quindi si evince che in questa tipologia di sistema di gioco sarà preponderante la precisione del gesto tecnico ed il controllo della palla per evitare il fallo di invasione fuori dalla propria ROOM.
- La seconda importante regola è che la palla è considerata fuori anche se è indirizzata in campo avversario ma sulle fasce neutre che dividono le quattro ROOM.



## VOLLEY ROOM - INDICAZIONI (2)

---

- La terza regola fondamentale è che il muro a uno viene premiato: qualsiasi muro effettuato sul perimetro del campo opposto è considerato valido, anche se la palla va sulla zona neutra, non recuperabile dagli avversari in copertura.
- Dal punto di vista tattico, il palleggiatore di prima linea, nella room 4 in fase di ricezione, non potendo spostarsi dopo il servizio nell'altra ROOM di prima linea, dovrà palleggiare da sinistra a destra con l'attaccante che attaccherà "fuori mano", o addirittura dovrà ricevere e magari anche attaccare..., specie quando sarà di turno nelle room di seconda linea, in un'ottica in cui i giocatori dovranno saper eseguire bene tutti i fondamentali!
- Per evitare eventuali e fortuiti contatti nei cambi volanti, e in special modo per far sì che anche i centrali migliorino i fondamentali difensivi, NON è contemplata la figura del LIBERO.
- Ovviamente sono permessi anche gli attacchi di seconda linea ma sempre senza invadere le rispettive room; pertanto la fase di atterraggio seguente lo stacco, dovrà avvenire nella ROOM occupata.
- L'attacco in pallonetto è concesso solo ai giocatori delle Room di seconda linea.
- I giocatori delle Room di prima linea non potranno mai attaccare di fronte alla rispettiva room, almeno che non sia toccata dallo stesso giocatore a muro avversario. Perciò la Room 3 non potrà mai attaccare sulla Room 2 avversaria ed il giocatore della Room 2 non potrà mai attaccare sulla Room 3 avversaria.



# VOLLEY ROOM - INDICAZIONI (3)

---

## CAMPIONATI STUDENTESCHI E SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO

- A differenza del livello avanzato, NON è consentito eseguire il muro.
- L'attacco avversario può essere indirizzato sulle zone neutre e NON è considerato fuori, e può essere recuperato dalla difesa dopo il rimbalzo a terra; il doppio rimbalzo non è consentito.
- Il servizio si può eseguire anche dall'interno della stessa Room 1.
- E' concesso l'attacco in tutte le Room avversarie.
- Per facilitare e favorire la rincorsa in fase di apprendimento tecnico, è permesso in fase di attacco nelle Room di prima linea di ridurre di un metro la distanza da rete, con una linea tratteggiata.





## ASPETTO LOGISTICO

---

- **Abbigliamento:** per ovviare al problema del tocco sulla palla da parte di tutti i giocatori con eventuali problematiche di contagio, ogni giocatore dovrebbe utilizzare la mascherina (al vaglio uno studio per la fattibilità) e **OBBLIGATORIAMENTE** dei guanti particolarmente sensibili magari studiati appositamente più lunghi, in tessuto apposito, che possano integrare anche gli avambracci per ovviare al contatto della palla in bagher a braccia nude. Nella fase iniziale anche altri tipi di guanti saranno consentiti. Così facendo la palla non dovrebbe mai essere contaminata da tocchi “scoperti”. Per ovviare comunque al problema di un guanto “lungo” sarà obbligatorio indossare maglia a maniche lunghe o fascia in neoprene atte a coprire la zona degli avambracci e delle braccia.
- La letteratura medica non considera il sudore fonte di contagio, perciò non servirà sanificare il terreno di gioco ad ogni caduta a terra di un giocatore se non, come si è sempre fatto, asciugarlo con panno per evitare di scivolare. Ad ogni buon conto si potrà usare un panno in microfibra con acqua e sapone e ipoclorito di sodio al 1%, oppure con una soluzione di alcool etilico al 70-75% ed un panno per una immediata asciugatura.



# PROPOSTE DI ALLENAMENTO

---





# VOLLEY S3 E SPIKEBALL

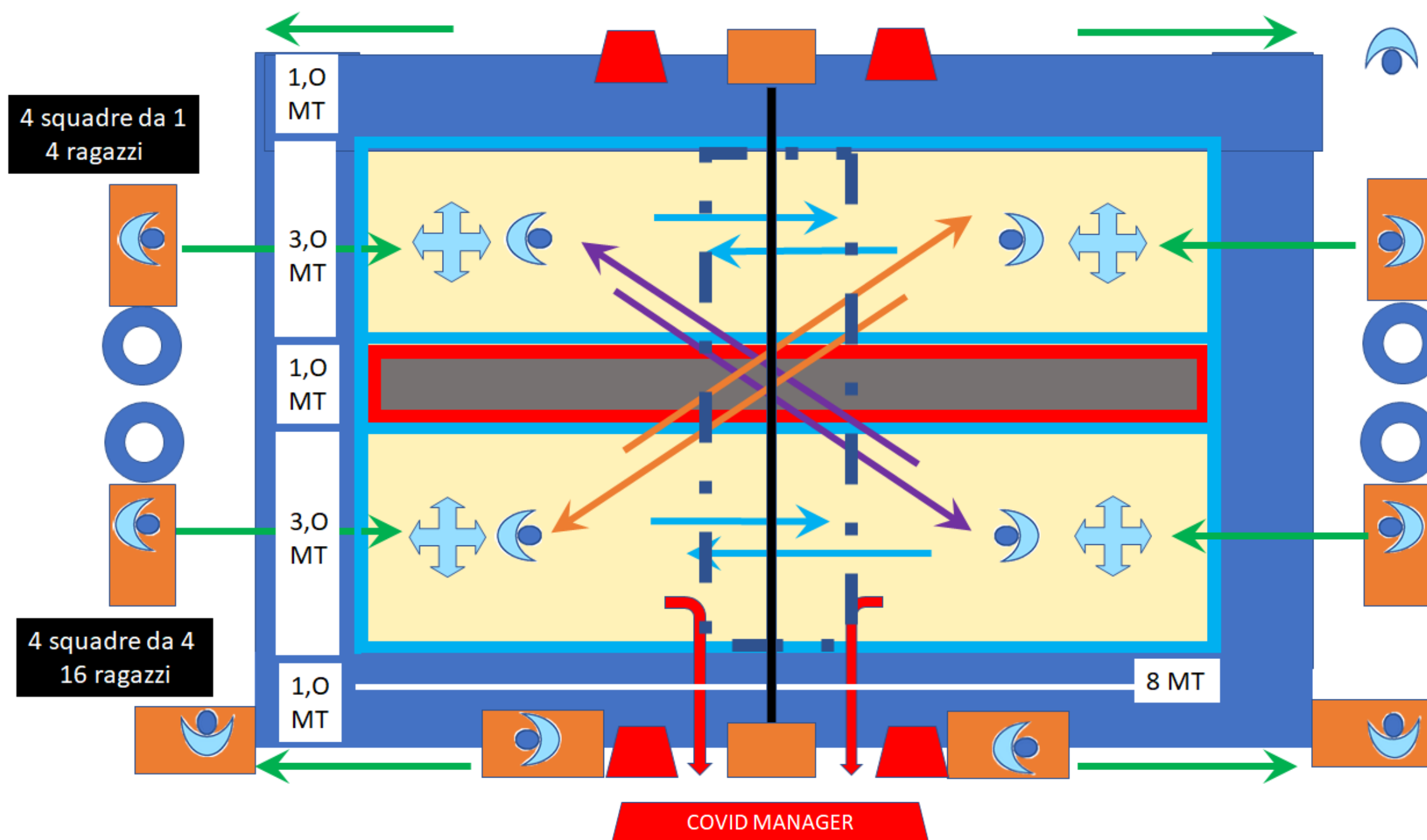
## NUOVI GIOCHI - NUOVE SFIDE

### LEGENDA

-  sanificatori palloni e mani
-  deposito pallone custodia
-  area sosta
-  uscita giocatori cambio programmato
-  percorso giocatori con pallone sanificato

COVID MANAGER

postazione covid manager per redazione registro dei controlli





### **Volley S3 e Spikeball possono essere giocati ricavando il campo dalle misure classiche del 9x9**

- Partendo dell'1x1 con gioco su campi frontali . Cambio alla somma dei 5 punti o a tempo
- I giocatori al cambio provvedono a sanificare il pallone ed a tenerlo con se sul percorso green
- Possono eseguire se i tempi lo consentono attività di controllo della Palla
- Al rientro, se il gioco lo riprende l'avversario posiziona il pallone nel cestino o area riservata
- La circolazione dei giocatori deve rispettare le distanze di 1\2 metri a seconda dell'età

---

### **Volley S3 e Spikeball possono essere giocati per favorire la profondità dell'attacco**

- Partendo dell'1x1 su campi in diagonale con cambio alla somma dei 5 punti o a tempo
- I giocatori al cambio provvedono a sanificare il pallone ed a tenerlo con se sul percorso green
- Possono eseguire se i tempi lo consentono attività di controllo della Palla
- Al rientro, se il gioco lo riprende l'avversario si posiziona il pallone nel cestino o area riservata
- La circolazione dei giocatori deve rispettare le distanze di 1\2 metri a seconda dell'età







### **Volley S3 e Spikeball possono essere giocati Attaccando solo in diagonale per favorire la profondità**

- Partendo dal 2x2 con gioco su campi in Diagonale. Cambio alla somma dei 5 punti o a tempo
- Rispettare sempre le aree d'instanzianti Blu e Grigie con possibile zona franca sotto rete (1mx1m)
- I giocatori al cambio provvedono a sanificare il pallone ed a tenerlo con se sul percorso green
- Possono eseguire se i tempi lo consentono attività di controllo della Palla
- Se il gioco lo riprende l'avversario si posiziona il pallone nel cestino o area riservata
- La circolazione dei giocatori deve rispettare le distanze di 1\2 metri a seconda dell'età

---

### **Volley S3 e Spikeball possono essere giocati per favorire la profondità dell'attacco**

- Partendo dal 2x2 su campi in diagonale con cambio alla somma dei 5 punti o a tempo
- I giocatori al cambio provvedono a sanificare il pallone ed a tenerlo con se sul percorso green
- Possono eseguire se i tempi lo consentono attività di controllo della Palla
- Se il gioco lo riprende l'avversario si posiziona il pallone nel cestino o area riservata
- La circolazione dei giocatori deve rispettare le distanze di 1\2 metri a seconda dell'età



# TORNIAMO IN CAMPO IN SICUREZZA