

Roundnet: Forme di gioco adeguate alle capacità

Per strutturare efficacemente la disciplina sportiva e proporre lezioni adeguate alle capacità, gli allievi dovrebbero essere guidati progressivamente verso la forma finale del gioco. Le sei seguenti forme di gioco (livelli) sono concepite in maniera modulare e, con domande di riflessione ed esercizi, consentono un facile accesso al gioco.

Come per la forma finale, per tutte le forme di gioco su ogni rete da roundnet giocano quattro giocatori suddivisi in due squadre da due con una palla. Inoltre per la corretta esecuzione del gioco, è necessario conoscere i seguenti termini, in modo che la palla non sia solo lanciata da un giocatore all'altro e sulla rete, bensì, con il tempo, passata, schiacciata, ricevuta direttamente e giocata di nuovo (da scaricare: «[Tecnica](#)», pdf).

Lancio



Il giocatore lancia la palla al compagno di squadra.

Passaggio con autolancio



Il giocatore si autolancia la palla appena afferrata e la passa con un breve tocco al compagno di squadra.

Passaggio diretto



Il giocatore passa la palla direttamente al compagno di squadra senza bloccarla.

Tiro in rete



Il giocatore tira in rete la palla precedentemente afferrata.

Schiacciata



Il giocatore si autolancia la palla appena afferrata e la schiaccia sulla rete.

Schiacciata diretta



Il giocatore colpisce direttamente la palla verso la rete.

Livello 1 – Afferrare e tirare in rete

Tirare la palla in rete in modo che la squadra avversaria non riesca ad afferrarla.

Quattro giocatori attorno a una rete.

Uno scambio inizia sempre con un tiro in rete a partire dalla posizione di base.

1° tocco di palla: afferrare e lanciare

2° tocco di palla: afferrare e lanciare

3° tocco di palla: afferrare e tirare in rete

Osservazioni:

- La palla tocca il telaio, rimbalza 2 volte in rete o cade a terra = errore.
- Massimo tre tocchi di palla.
- La squadra in possesso della palla non deve essere ostacolata dalla squadra avversaria.
- Ogni squadra che segna un punto batte il servizio.

Possibili domande di riflessione: [Tattica B1-3](#); [Tecnica AL1, AT1](#)

Possibili esercizi: [Passaggi: lancio](#)

Livello 2 – Afferrare, passare e tirare in rete

Tirare la palla in rete in modo che la squadra avversaria non riesca ad afferrarla.

Quattro giocatori attorno a una rete.

Uno scambio inizia sempre con un tiro in rete a partire dalla posizione di base.

1° tocco di palla: afferrare e passare

2° tocco di palla: afferrare e passare

3° tocco di palla: afferrare e tirare in rete

Osservazioni:

- Stesse regole del livello 1.
- Differenza: passare la palla anziché lanciarla.

Possibili domande di riflessione: [Tattica B3-4](#); [Tecnica AL2, AT1](#)

Possibili esercizi: [Passaggi: lancio](#), [Passaggi: varianti](#)

Livello 3 – Afferrare, passare e schiacciare

Schiacciare la palla sulla rete in modo che la squadra avversaria non riesca ad afferrarla.

Quattro giocatori attorno a una rete.

Differenza: il servizio viene schiacciato sulla rete anziché tirato in rete.

1° tocco di palla: afferrare e passare

2° tocco di palla: afferrare e passare

3° tocco di palla: afferrare e schiacciare sulla rete

Osservazioni:

- Stesse regole del livello 2.
- Differenza: attacco con schiacciata anziché tiro in rete.

Possibili domande di riflessione: [Tattica B1-5](#); [Tecnica AL2, AT2, DI1, SE1](#)

Possibili esercizi: [Passaggi: varianti](#), [Attacco: esercizi di schiacciata](#), [Attacco: l'orologio](#), [Servizio: varianti](#)

Livello 4 – Afferrare, passare e schiacciare direttamente

Schiacciare la palla direttamente sulla rete in modo che la squadra avversaria non riesca ad afferrarla.

Quattro giocatori attorno a una rete.

Uno scambio inizia sempre con un servizio in rete a partire dalla posizione di base.

1° tocco di palla: afferrare e passare

2° tocco di palla: afferrare e passare

3° tocco di palla: schiacciare direttamente (sulla rete)

Osservazioni:

- Stesse regole del livello 3.
- Differenza: prima dell'ultimo tocco, la palla non può più essere afferrata ma deve essere schiacciata direttamente in rete.

Possibili domande di riflessione: [Tattica B6-7, A2-3](#); [Tecnica AL2, AT2, SE1](#)

Possibili esercizi: [Attacco: esercizi di schiacciata](#), [Attacco: l'orologio](#), [Servizio: varianti](#)

Livello 5 – Afferrare, passare direttamente e schiacciare direttamente

Schiacciare la palla direttamente in rete in modo che la squadra avversaria non riesca ad afferrarla.

Quattro giocatori attorno a una rete.

Uno scambio inizia sempre con un servizio in rete a partire dalla posizione di base.

1° tocco di palla: afferrare e passare

2° tocco di palla: passare direttamente

3° tocco di palla: schiacciare direttamente (sulla rete)

Osservazioni:

- Stesse regole del livello 4.
- Differenza: dopo la ricezione, la palla non può più essere afferrata, bensì solo passata direttamente e quindi schiacciata direttamente sulla rete.

Possibili domande di riflessione: [Tattica B6-7, A1-4](#); [Tecnica AL2, DI1-2, SE1](#)

Possibili esercizi: [Passaggi: varianti](#), [Passaggi: in movimento](#), [Difesa: body block](#), [Servizio: varianti](#)

Livello 6 – Forma finale del roundnet

Schiacciare la palla direttamente sulla rete in modo che la squadra avversaria non possa rimandarla.

Quattro giocatori attorno a una rete.

Uno scambio inizia sempre con un servizio in rete a partire dalla posizione di base.

1° tocco di palla: ricevere e passare direttamente

2° tocco di palla: passare direttamente

3° tocco di palla: schiacciare direttamente (sulla rete)

Osservazioni:

- Stesse regole del livello 5.
- Differenza: la palla non può più essere afferrata. Ad ogni tocco la palla deve essere passata/schiacciata direttamente.

Possibili domande di riflessione: [Tattica B1-5, F1-5](#); [Tecnica AL2, AT1-2, DI1-2, SE1](#)

Possibili esercizi: [Passaggi: varianti](#), [Passaggi: in movimento](#), [Attacco: esercizi di schiacciata](#), [Attacco: l'orologio](#), [Difesa: body block](#), [Servizio: varianti](#)

Fonte: Stefan Müller e Ramon Felix, cofondatori e allenatori del Roundnet Club Bern



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO