

FORMIA CENTRO FEDERALE



CORSO ALLENATORI
DI BEACH VOLLEY
10-14 APRILE 2019

Fondamentali side out

- *Il beach volley parte dai fondamentali o dal gioco?*
- *Fondamentali e tecnica individuale*
- *Negli sport di squadra le tecniche sono aperte*
- *Nel gioco si applicano le tecniche individuali*

TECNICA DI RICEZIONE

POSIZIONE DI ATTESA

Le gambe sono divaricate e piegate (110°) con una apertura poco più ampia della linea delle spalle

Le braccia leggermente larghe e in avanti, in linea con le ginocchia e alla giusta distanza dall'asse corporeo

La frontalità è verso il battitore



ESECUZIONE DELLA RICEZIONE

valutazione della traiettoria dx-sin,
profondità

spostamento: 1 passo accostato e doppio
appoggio, 1 passo accostato e affondo, solo
affondo, solo doppio appoggio

Incrocio? quando usarlo?

Impatto con il pallone possibilmente avanti
alle ginocchia

le braccia si muovono soprattutto sul piano
frontale e poco su quello sagittale, al
massimo sul piano trasversale, quando bisogna
sfilare il busto

sensibilità del bagher

Come alleniamo la ricezione?

La difficoltà è stare dietro alla palla

Esercizi per la valutazione della traiettoria

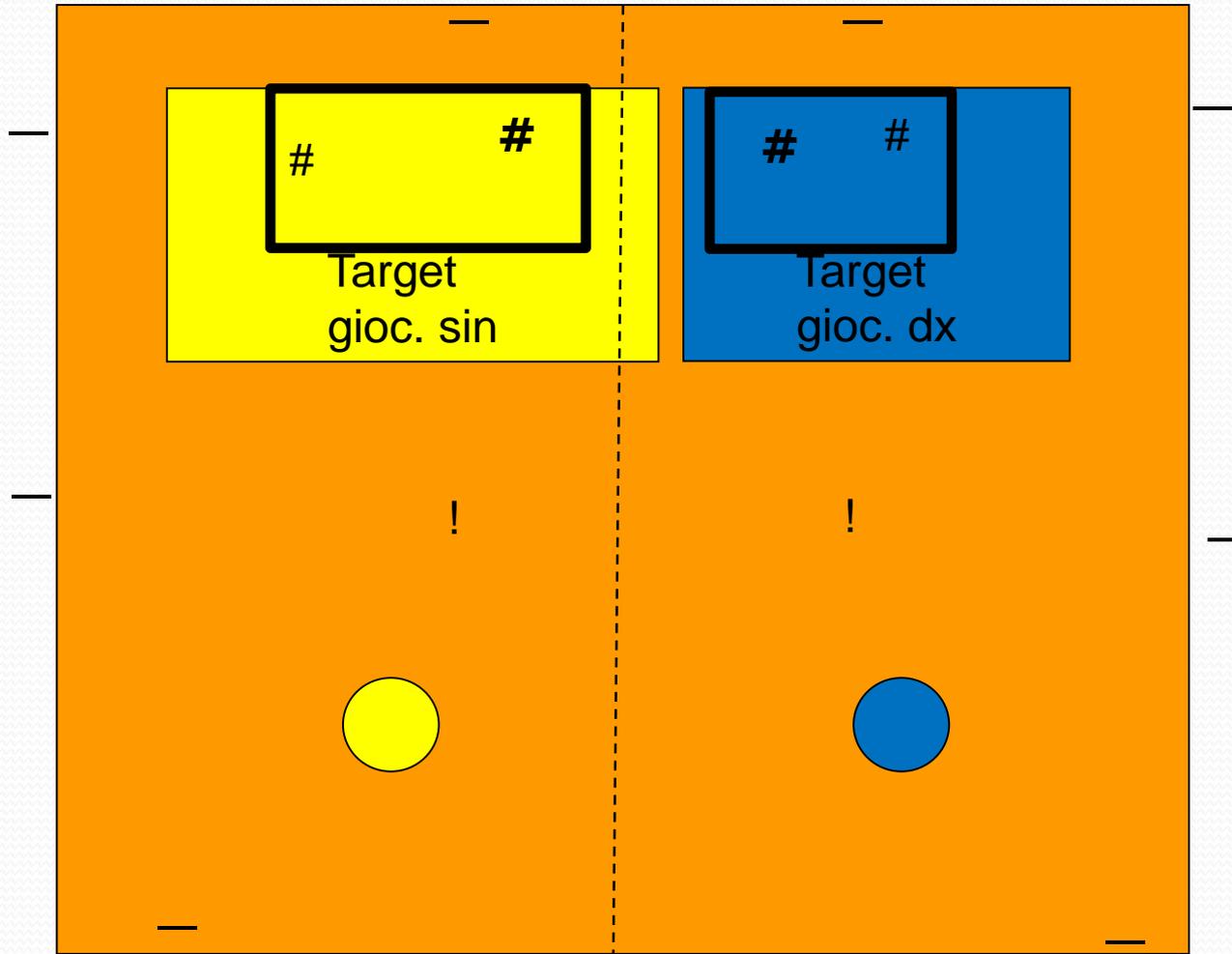
Esercizi per lo spostamento

Esercizi analitici da seduti, da in ginocchio, da in piedi, da posizioni di disequilibrio per migliorare la sensibilità del bagher

Esercizi a obiettivi

Differenze fra giovani e seniores

Target ricezione



- *La ricezione? Alcuni giocatori hanno tanto talento, altri non impareranno mai, io penso che la mia tecnica non sia proprio bella da vedere, ma ho un buon feeling col pallone e questa è la cosa più importante*

Reinder Nummerdor

Domande ?



Alzata in palleggio

- *Posizione corretta (partenza piuttosto bassa)*
- *La frontalità verso l'obiettivo per:*
 - *maggiore precisione*
 - *diminuzione del margine di errore*
- *Infine scelta della gamba che deve stare avanti adeguata alla situazione*
- *L'importanza del tempo per eseguire un'alzata corretta*
 - *è meglio essere leggermente in ritardo piuttosto che in anticipo sull'entrata verso la palla*
 - *è fondamentale trovare il tempo e la velocità di spostamento giusta per essere sempre dietro la palla;*

Esercizi analitici per il palleggio

Per l'ingresso/uscita della palla

Esercizi per ingresso/tempo e spinta piedi

Esercizi per la forza

Esercizi con traslocazioni varie

Esercizi per la precisione

ALZATA IN BAGHER

- *Posizione di attesa medio/bassa*
 - *Spostamento in 2 tempi:*
- *Lento appena il giocatore capisce che non riceve*
- *Veloci(+/-) dopo la ricezione del compagno gli ultimi 2 passi*
 - *Preparazione delle braccia*
 - *Impatto con la palla*
 - *Importanza spinta ultimo piede*

ALZATA IN BAGHER O IN PALLEGGIO?

Differenze fra alzata in bagher ed in palleggio

Vantaggi svantaggi fra i due tipi di alzata

Alzate con il vento o ricezione negativa

DOMANDE E CONSIDERAZIONI



TIPI DI ATTACCO

ATTACCO FORTE

ATTACCO PIAZZATO O VELOCE

SHOT e DINK

Tempi di attacco

Palla alta

Mezza palla

Super

Punti rete per l'attacco

Larga

Vicina

Centro



Preparazione e rincorsa

Approccio alla rincorsa per i giocatori di sin e di dx

Primo passo e tempo d'attacco

Secondo passo e presalto

Slancio delle braccia

Appoggio/caricamento

FATTORI CONDIZIONANTI PER L'ATTACCO

RICEZIONE-ALZATA

VEDERE IL CAMPO

CHIAMATA DEL COMPAGNO

IL VENTO

COPERTURE D'ATTACCO

- *Autocopertura*
- *Copertura*
- *Posizionamento di copertura*

Domande ?

