



# PROPOSTE DI ALLENAMENTO

---

## BEACH VOLLEY

# QUALE ATTIVITÀ FARE E COME FARLA

---

- Sono previste tutte le forme di allenamento tecnico individuale;
- Qualsiasi esercitazione o gioco guidato in cui sia rispettata la distanza di sicurezza di almeno 2 metri; è consentito anche il 2vs2 non prevedendo "attacco contro muro" o "la ricezione in zone di conflitto", salvo che non venga indossata la mascherina.

# CONSIGLI PRATICI

---

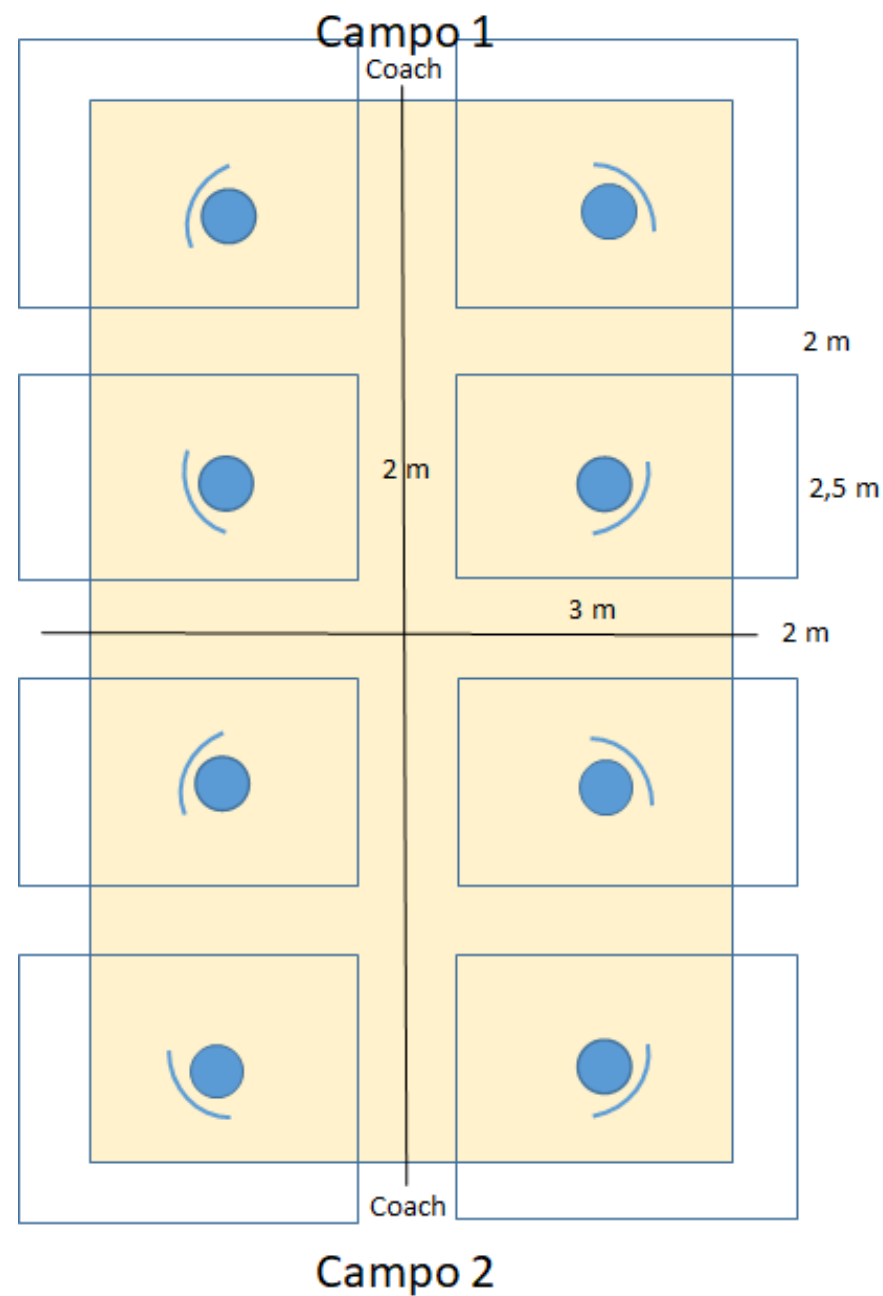
- **DISINFEZIONE DEI PALLONI AL TERMINE DI OGNI ESERCIZIO/SCAMBIO/AZIONE DI GIOCO:** è raccomandato l'uso di almeno due cesti che conterranno da una parte i palloni disinfettati pronti ad essere utilizzati, dall'altra i palloni utilizzati da disinfettare; la disinfezione avverrà anche durante lo svolgimento del gioco a cura di un operatore sportivo, utilizzando apposita soluzione certificata, al fine di avere un numero di palloni sempre sufficiente per garantire un buon ritmo di allenamento/gioco;
- **RACCOMANDATA** la frequente pulizia e disinfezione delle mani con soluzioni certificate, al termine di ogni ESERCIZIO/SCAMBIO/AZIONE DI GIOCO;
- **RACCOMANDATO** L'uso del cappellino o di fasce assorbi-sudore, l'uso degli occhiali e la presenza sul campo di un "punto acqua" che consenta agli atleti la frequente pulizia del viso e del corpo (sabbia, sudore, ecc.);
- Tra una seduta di allenamento e la successiva devono intercorrere **non meno di 15 minuti** e comunque il tempo necessario per garantire il ripristino delle condizioni di pulizia e disinfezione;
- Tutti coloro che non sono coinvolti nell'allestimento – pulizia – disinfezione del campo di gioco devono **entrare al massimo 5 minuti prima dell'orario di inizio dell'allenamento** e devono uscire dallo stesso entro 5 Minuti del termine.



# PROPOSTE ESERCITATIVE

---

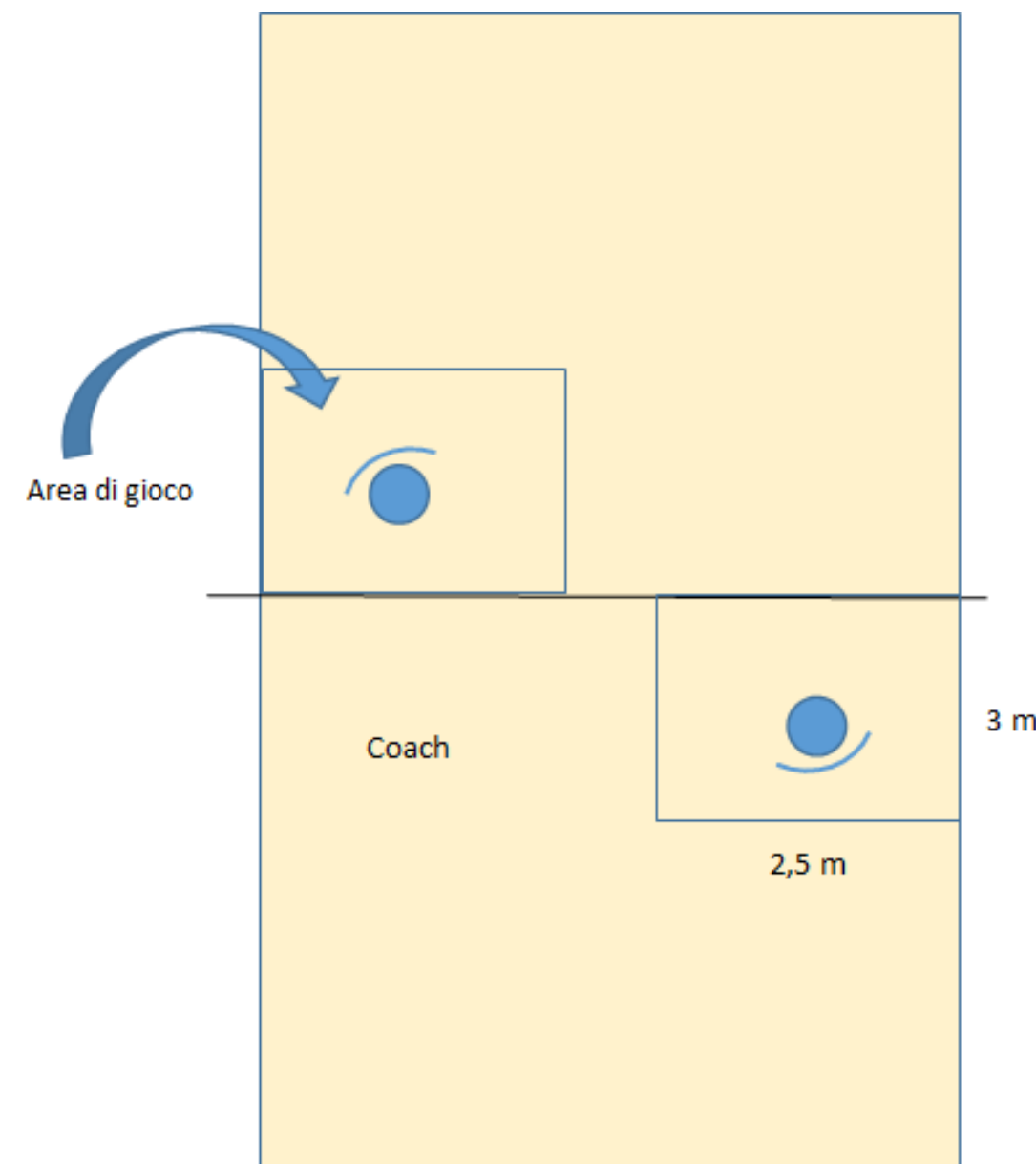
# BEACH VOLLEY PER I PIÙ PICCOLI



- Delimitate il campo con una ulteriore rete sulla sezione verticale, così da realizzare due campi;
- Identificate 8 zone, con linee aggiuntive o con segnalatori morbidi da mettere a terra;
- Ogni zona sarà assegnata ad un giovane atleta che avrà come compagno di squadra il giocatore che occuperà la zona adiacente della stessa metà campo;
- La realizzazione del punto e del passaggio sarà vincolata alle sole zone occupate.

# ESERCITAZIONI DI TECNICA INDIVIDUALE

## Controllo e manualità sul Cut Shot

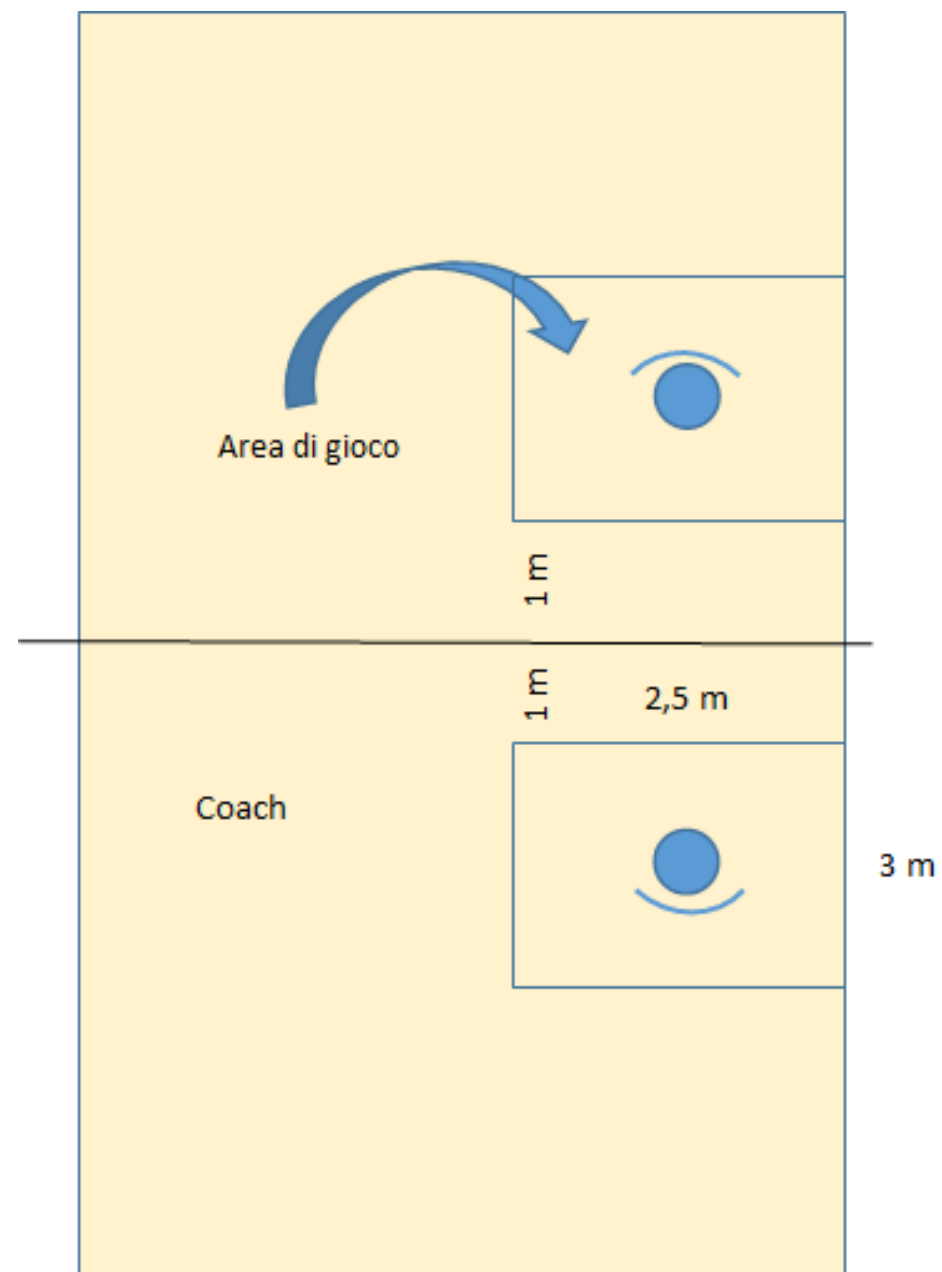


### Aree e regole:

- Individuare e segnalare 2 zone, 1 per metà campo, con misura di 3 m di lunghezza e 2,5 di larghezza;
- Un giocatore per quadrante e 3 tocchi massimo consentiti, con la possibilità di eseguire l'esercizio piedi a terra o con salto;
- L'attacco al di fuori dello spazio delimitato può essere effettuato, ma sempre e comunque indirizzato nell'area di gioco avversaria;
- Si conquisterà il punto nel caso di errore dell'avversario o palla messa a terra all'interno dello spazio delimitato come aree di gioco.

# ESERCITAZIONI DI TECNICA INDIVIDUALE

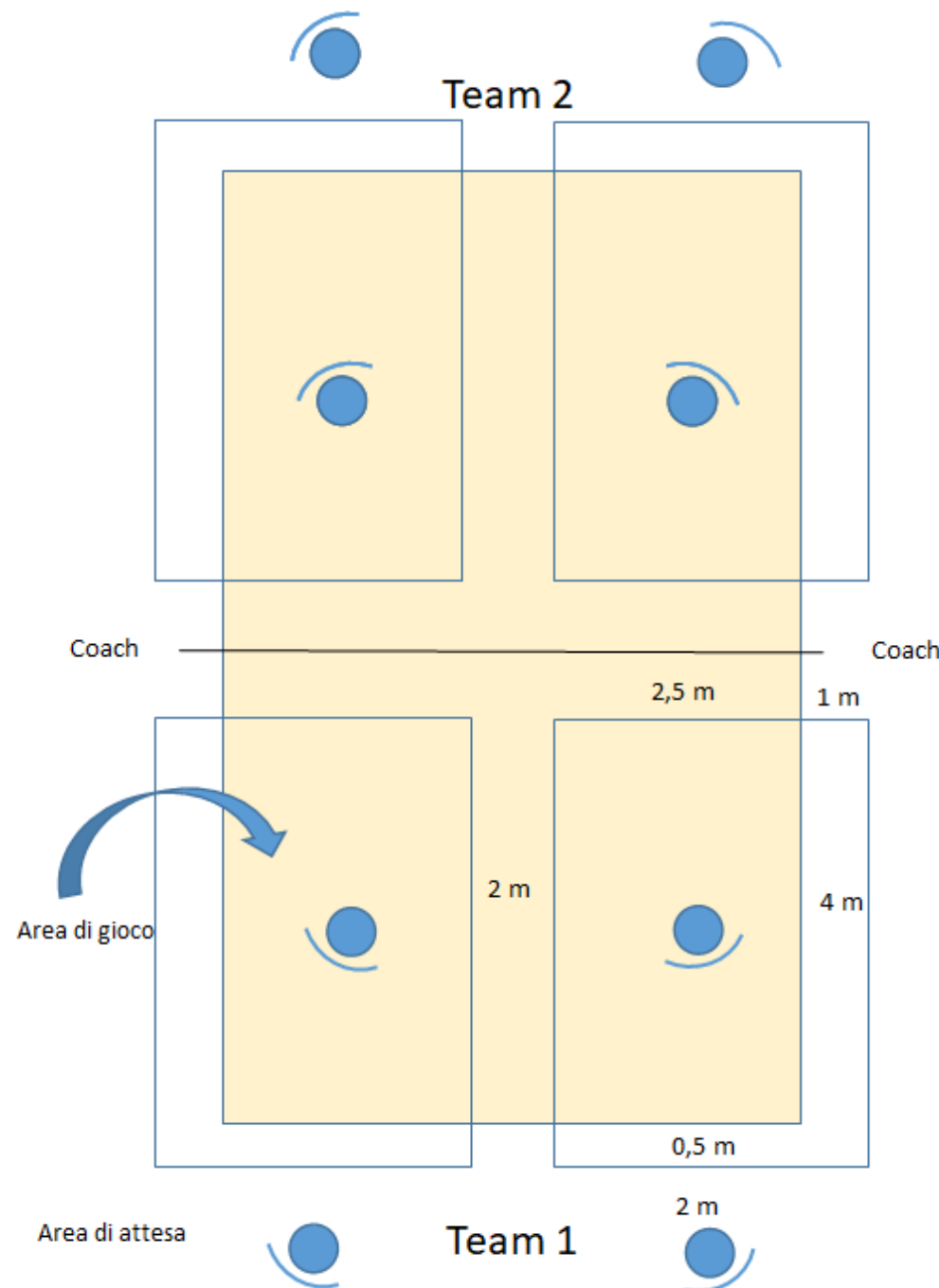
## Controllo e manualità sul Dink o Shot Line



### Aree e regole:

- Individuare e segnalare 2 zone, 1 per metà campo, con misura di 3 m di lunghezza e 2,5 di larghezza;
- Un giocatore per quadrante e 3 tocchi massimo consentiti, con la possibilità di eseguire l'esercizio piedi a terra o con salto;
- L'attacco al di fuori dello spazio delimitato può essere effettuato;
- Si conquisterà il punto nel caso di errore dell'avversario o palla messa a terra all'interno dello spazio delimitato come aree di gioco.

# ESERCITAZIONI AVANZATE RISPETTANDO LE DISTANZE DI SICUREZZA

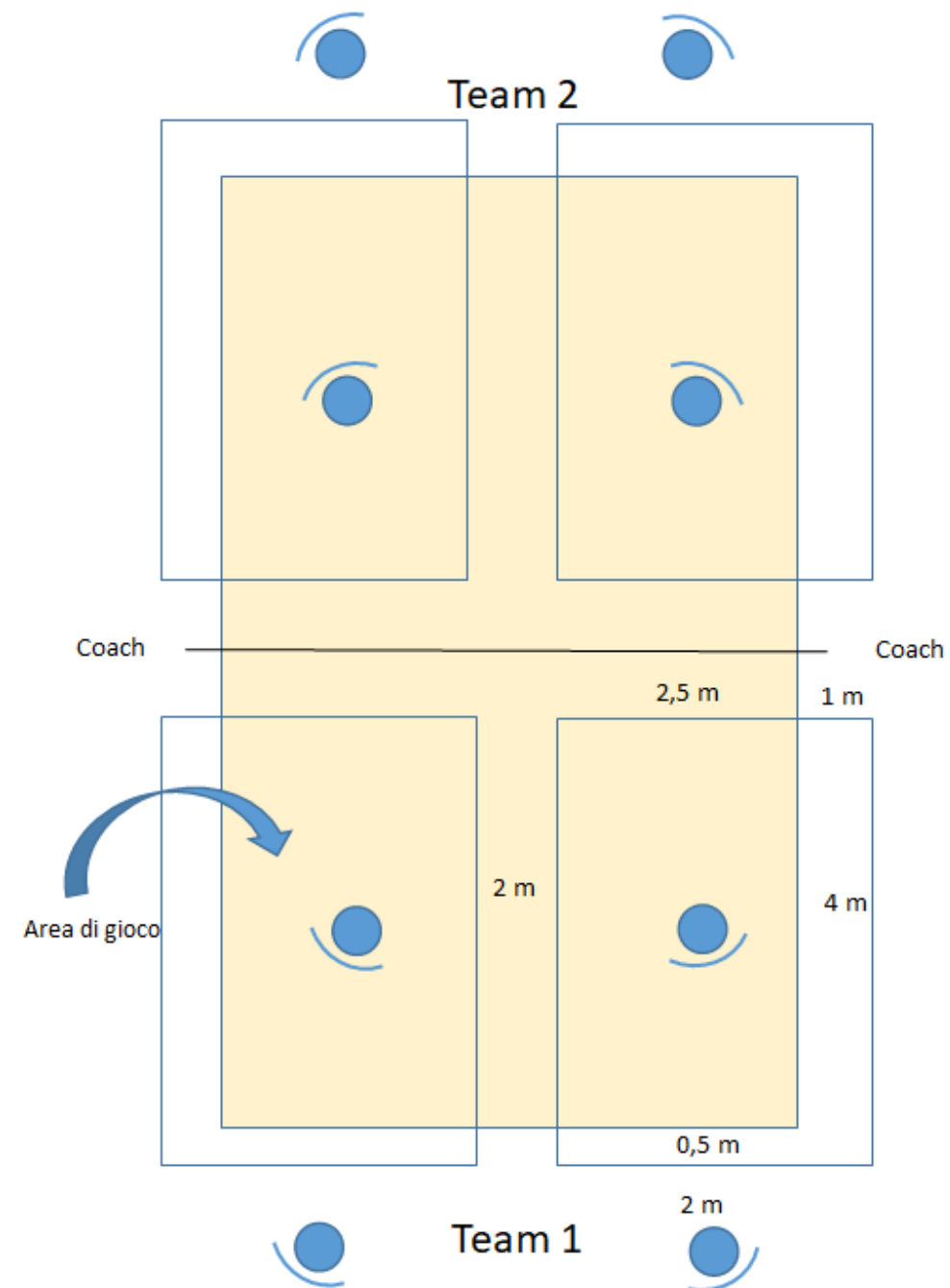


## Aree e regole:

- Individuare e segnalare 4 zone, 2 per metà campo, con misura di 4m di lunghezza e 2,5 di larghezza;
- Individuare un ulteriore spazio aggiuntivo, al di fuori del campo, per delimitare lo spazio in cui sarà possibile recuperare la palla, ma in cui non sarà possibile attaccare per realizzare il punto;
- Un giocatore per quadrante per l'intera durata del rally e 3 tocchi massimo consentiti;
- L'attacco al di fuori dello spazio delimitato può essere effettuato solo piedi a terra;
- Si conquisterà il punto nel caso di errore dell'avversario o palla messa a terra all'interno dello spazio delimitato come aree di gioco;
- Nel caso di difesa nella propria area, **L'ATLETA POTRÀ EFFETTUARE IL SECONDO TOCCO**, ricordando che potrà successivamente essere eseguito il terzo e ultimo tocco dalla squadra.
- La terza e quarta squadra attenderanno il turno fuori dal campo nell'area di attesa.

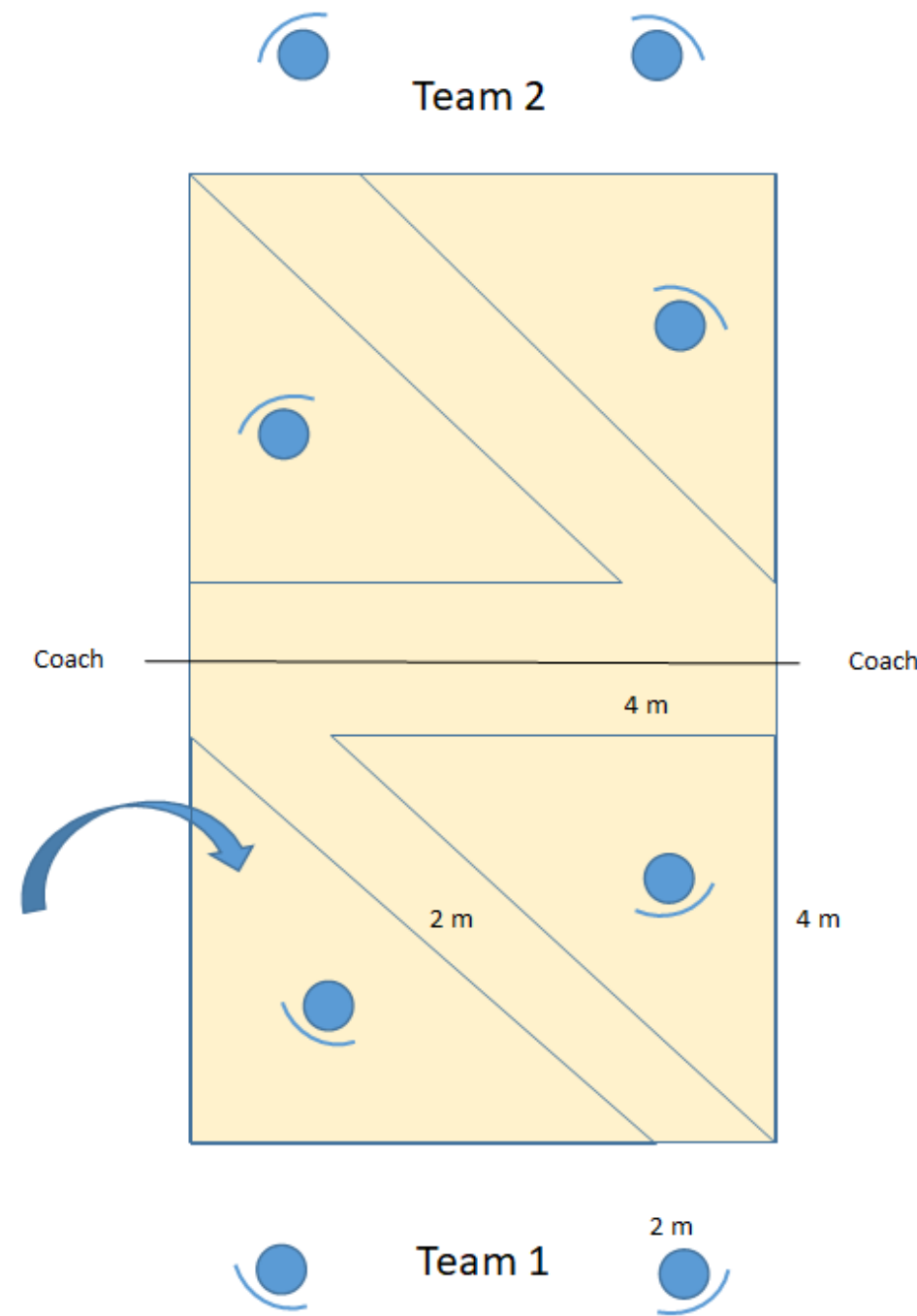


# LIVELLO 1. AMATORIALE



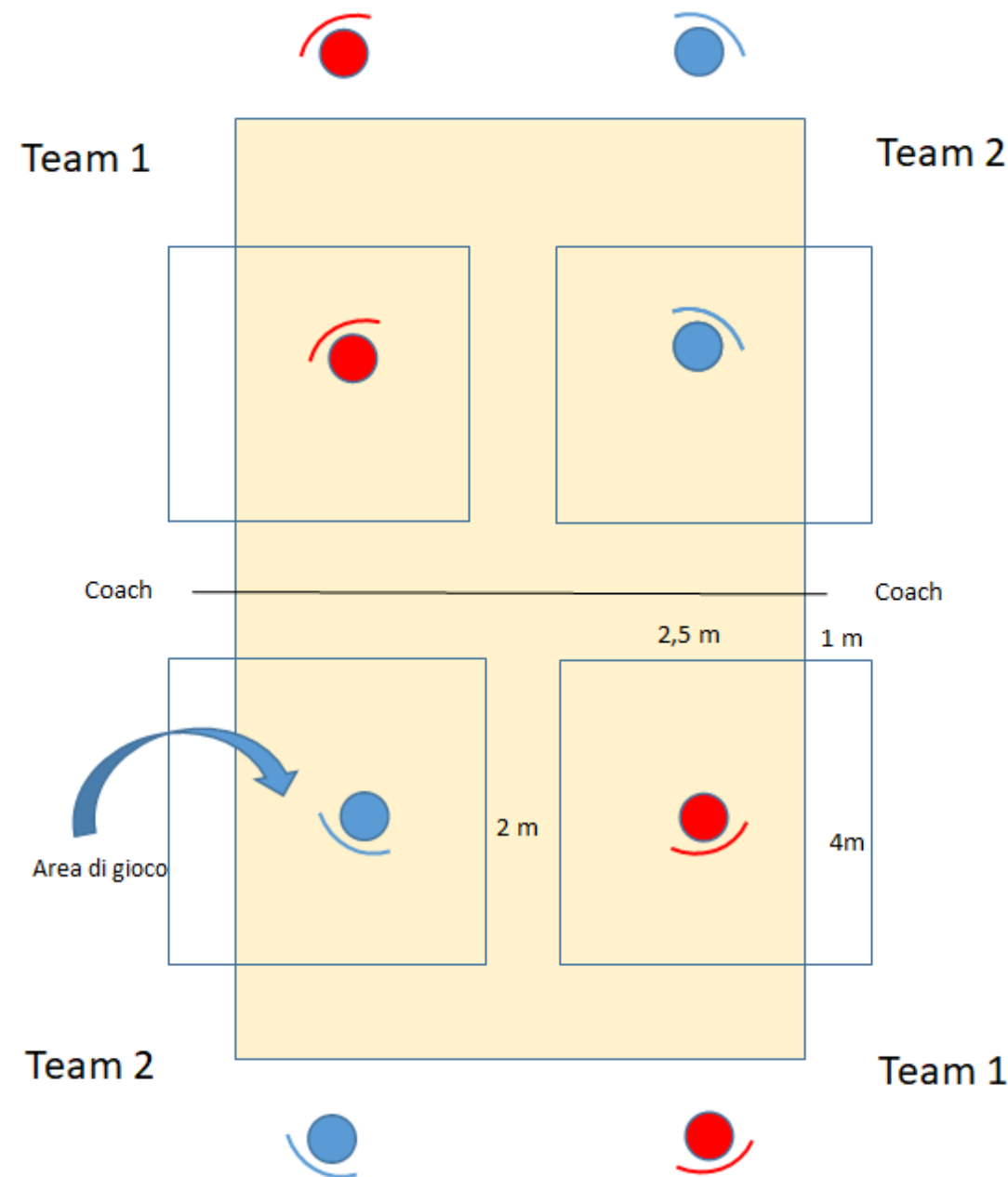
- Squadra formata da due componenti nella stessa metà campo;
- Normale situazione tattica del Beach Volley con le aree di gioco come vincolo per svilupparlo;
- Non sarà possibile recuperare la palla nelle aree adiacenti a quelle di gioco assegnate al singolo giocatore per quel rally;
- Nel caso di difesa o ricezione nella propria area l'atleta potrà effettuare il secondo tocco, ricordando che potrà successivamente essere eseguito il terzo e ultimo dal compagno;
- Somma dei punti per Team (4 giocatori) con l'uscita di una squadra dopo il punto degli avversari.

# LIVELLO 2. INTERMEDIO



- Squadra formata da due componenti nella stessa metà campo;
- Normale situazione tattica del Beach Volley con le aree di gioco come vincolo per svilupparlo;
- Non sarà possibile recuperare la palla nelle aree adiacenti a quelle di gioco assegnate per il singolo rally;
- Nel caso di difesa o ricezione nella propria area l'atleta potrà effettuare il secondo tocco, ricordando che potrà successivamente essere eseguito il terzo e ultimo dal compagno;
- Somma dei punti per Team (4 giocatori) con l'uscita di una squadra dopo il punto degli avversari.

# LIVELLO 3. EVOLUTO



- Squadra formata da due componenti nelle due metà campo e aree di gioco opposte (giocatori rossi);
- Il campo avversario dove sarà possibile fare punto sarà solo quello di fronte al di là della rete;
- Non sarà possibile recuperare la palla nelle aree adiacenti a quelle di gioco assegnate per il singolo rally;
- Nel caso di difesa o ricezione nella propria metà campo l'atleta potrà effettuare il secondo tocco per il compagno dall'altra parte del campo, ricordando che potrà successivamente essere eseguito il terzo e ultimo tocco di squadra.
- Somma dei punti per Team (4 giocatori) con l'uscita di una squadra dopo il punto degli avversari.



# TORNIAMO IN CAMPO IN SICUREZZA