

# 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 ( $110^\circ$ ) 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*

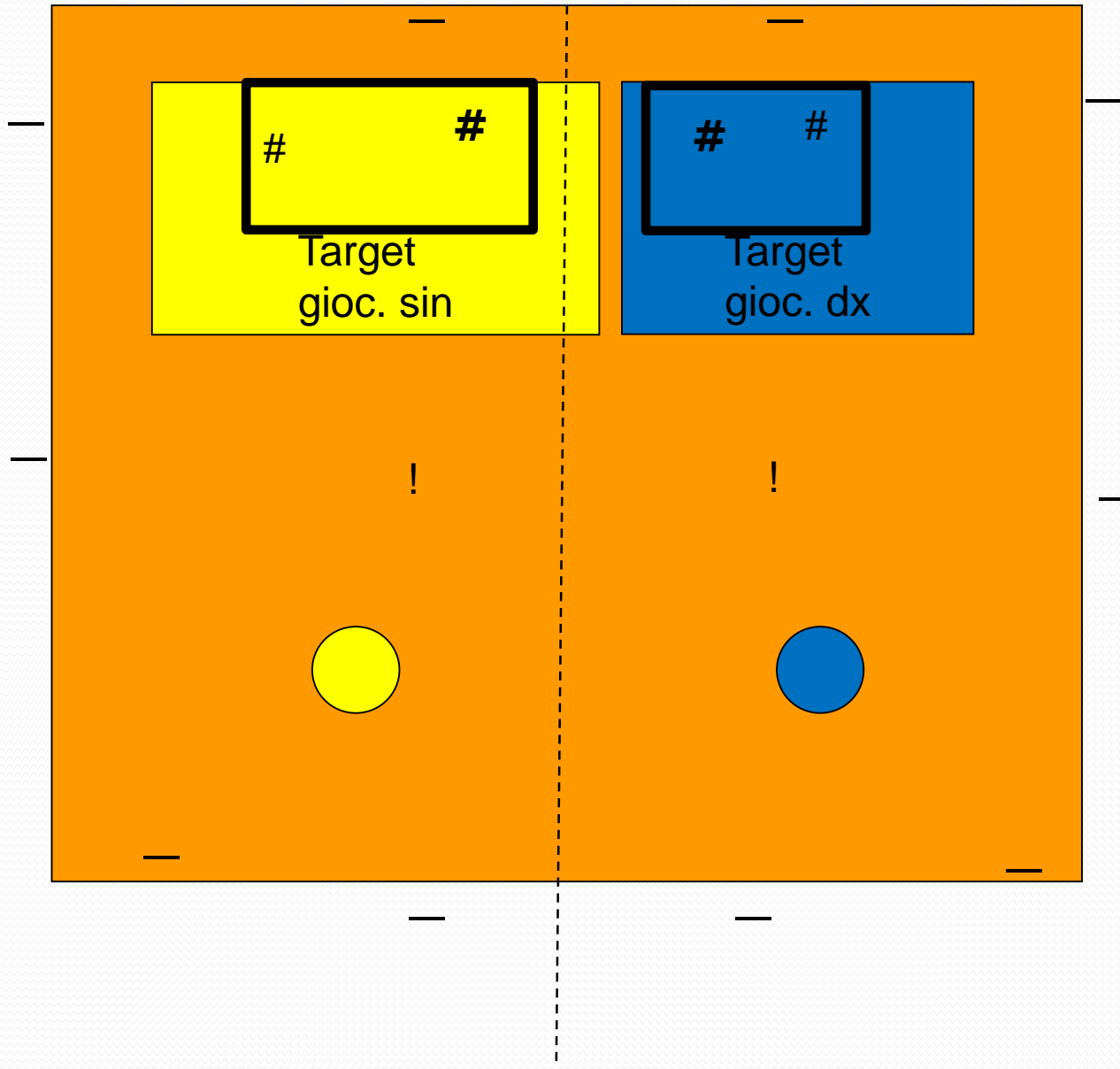
*Esercizi per lo spostamento*

*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 ?

