





## FONDAMENTALI BEACHVOLLEY

### PALLEGGIO

Esistono due tipi di Palleggio: simile all'indoor e trattenuto (senza tempi morti). Il secondo tipo è da privilegiare perché: la palla non ruota, maggior precisione (con vento), più tempo per la rincorsa.

### BAGHER

Equilibrio capacità fondamentale

Ricezione imperfetta nell'indoor è perfetta nel Beach Volley. Frontale al ricevitore e staccata di 1,5 m.

**Tecniche di ricezione:** Frontale, Laterale  
Tenere conto del vento (in faccia o dietro)

### ATTACCO

Esistono due tipi di attacco: colpo di potenza, colpo di precisione.

Colpi di potenza: diagonale lunga, diagonale stretta, attacco potente al centro del campo, lungolinea.

**Colpi di precisione:** Cut Shot, Line Shot, Deep Angle, Deep Line, Short Shot (Dink). Il Poke shot e Cobra sono modi di colpire la palla.

### BATTUTA

Strategia della battuta comincia prima del match scegliendo il lato di campo con vento in faccia.

Battuta in salto è la tecnica più utilizzata. Nel lancio della palla si deve tenere conto delle condizioni di vento e sole.

**Altri tipi di battuta:** dal basso (per principianti), float (battuta tattica), Salto Float (con vento alle spalle), Skyball (con sole e vento), Tennis (vento molto forte)

### MURO

Posizione di partenza con un piede avanti l'altro, al centro del campo e ad un metro da rete per decidere, valutando la qualità di ricezione e alzata se fintare il muro o effettuarlo. Tenere conto anche delle condizioni del vento.

**Tecniche di muro:** Kong Block (muro ad una mano), Spread Block (muro aperto), Muro contro palle lente, Finto Muro, Muro ad invito.

### Le chiamate

*Dito rivolto in basso (muro sul lungolinea)*

*Due dita rivolte in basso (muro in diagonale)*

*Mano a pugno (senza muro)*

*Tre dita (finta sul lungolinea, muro in diagonale)*

*Quattro dita (finta diagonale, muro in lungolinea)*

*Medio che incrocia l'indice (Muro su palla lenta)*

*Indice e mignolo distesi (Spread Block)*

*Indice ad uncino (Finto muro)*

*Mano aperta (carta bianca)*

### DIFESA

Per difendere è necessario "voler prendere la palla". Un buon difensore indoor può non esserlo altrettanto sulla sabbia. Questo perché gli spazi da difendere sono diversi.

Nel difensore vanno allenate le capacità di anticipazione, concentrazione, analisi spazio-temporale e osservazione dell'avversario.

**Le tecniche di difesa sono:** Bagher, Bagher ad una mano, Bagher in tuffo, Beach Dig, Tomahawk, Gator Dig, Chicken Wing.

## ATTACCHI DI PRECISIONE

- 1 - Cut Shot;
- 2 - Line Shot;
- 3 - Angle Shot;
- 4 - Deep Angle;
- 5 - Deep Line;
- 6 - Short Shot (dink);
- 7 - Poke shot;
- 8 - Cobra;

*Il "Cobra" e la "Nocca" sono azioni che corrispondono ad un modo di colpire la palla e non la direzione di uno "Shot".*

*Particolare importante da ricordare è, che a differenza dall'indoor, il pallonetto è espressamente vietato dal regolamento.*



**Cut shot o palla tagliata**

### 1 - CUT SHOT O PALLA TAGLIATA

"To cut" in inglese significa tagliare e infatti, questo gesto, consente di imprimere alla palla una traiettoria che termina nell'"angolo stretto" del campo avversario.

Il giocatore destro che attacca a destra colpisce la palla nella sua parte destra, sotto il punto centrale e avvolge con la mano la parte laterale del pallone.

Il palmo della mano è ruotato con una torsione del polso in intrarotazione (per il colpo da dx a sx) o in extrarotazione (per il colpo da sx a dx)

### 2 - LINE SHOT O COLPO LENTO IN LUNGOLINEA

Può venir utilizzato ogni volta che ci si trova di fronte ad un muro posizionato in lungolinea e una difesa sulla diagonale. Nell'esecuzione del gesto si deve colpire la palla leggermente sotto in modo da imprimerle una traiettoria a parabola a scavalcare il muro verso il lungolinea.

### 3 - ANGLE SHOT O COLPO LENTO IN DIAGONALE

E' un colpo utilizzato contro un muro posizionato in diagonale e una difesa in parallela. Come il precedente ha una traiettoria a parabola a scavalcare il muro verso la diagonale.

### 4 - DEEP ANGLE O DIAGONALE DI FONDO

Si utilizza questo colpo quando ci si accorge che l'avversario effettua uno stacco con difesa sulla diagonale. L'obiettivo sarà quindi quello di scavalcare il giocatore mirando all'angolo di fondocampo.



**Poke shot  
o colpo di nocche**



**Cobra (foto 1)**



**Cobra (foto 2)**

### **3- DEEP LINE O LUNGOLINEA DI FONDO**

Come il Deep Angle, ma questa volta il giocatore che si sta staccando dal muro scende sul lungolinea e l'attaccante cerca di scavalcarlo.

### **4- SHORT SHOT O COLPO CORTO**

Questa palla cade appena dopo la rete e si utilizza quando ci si trova senza il muro avversario con i due giocatori pronti a difendere un colpo potente. Si può fare anche col muro, ma sarà un poco più lungo per evitare che chi mura, scendendo, si possa girare e la prenda.

### **5- POKE SHOT O COLPO DI NOCCHIE**

E' da utilizzare quando ci si trova ad attaccare una palla molto vicina a rete per anticipare il muro avversario e riuscire a scavalcarlo. Infatti tale colpo garantisce la possibilità di prendere la palla più in alto del palmo e di cambiare direzione del colpo all'ultimo.

Il colpo è eseguito fingendo un attacco forte e all'ultimo rallentando il braccio andando a colpire il pallone con dita delle mani flesse tra prima e seconda falange.

### **6- COBRA**

Si differenzia dal Poke Shot solamente per la posizione delle dita. Esistono due varianti:

- dita unite, tese e rigide, impattare la palla nel punto distale delle stesse (foto 1);
  - dita unite, tese, rigide con pollice opposto che va ad unirsi alle dita sulle ultime falangi; anche in questo caso la palla è impattata nella parte distale delle dita (foto 2). A differenza del colpo di nocche è più difficile variare il colpo più di tanto se non nella profondità dello stesso.
- Comunque, bisogna prestare attenzione nell'insegnare questo gesto ai giovani in quanto il peso del pallone e l'esecuzione ripetuta potrebbero portare, a lungo andare, danni alle articolazioni delle dita stesse.

### **COLPO DI ATTACCO**

- Palla tenuta ferma con le mani in avanti, colpo di frusta con il polso.
  - Stessa cosa con palla tenuta in alto.
  - Da braccio flesso estendere l'avambraccio colpendo la palla.
  - Autolancio a due mani e colpo di attacco.
  - A coppie su lancio del compagno colpo di attacco, inizialmente i due compagni sono in posizione ravvicinata.
- rincorsa
- Stacco da fermo con rullata dei piedi, eseguire colpo di attacco.
  - Ultimo passo di rincorsa (partenza a piedi pari), eseguire colpo di attacco.
  - Ultimo passo di rincorsa (piede sinistro avanti), eseguire colpo di attacco.
  - Due passi di rincorsa (partenza piedi pari), eseguire colpo di attacco.

## TECNICHE DI DIFESA

- 1 - Bagher;
- 2 - Bagher in Tuffo;
- 3 - Una Mano;
- 4 - Beach Dig;
- 5 - Tomahawk;
- 6 - Gator Dig;
- 7 - Chicken Wing;
- 8 - Poke shot difensivo.

### Esercizi per il tuffo

- Piegamenti sulle braccia facilitati con appoggio sulle ginocchia.
- Stessa cosa questa volta con appoggio sui piedi.
- Da posizione in ginocchio sparsi nel campo lasciarsi cadere e ammortizzare la caduta con le braccia.
- Stessa cosa sollevando una gamba alternativamente.
- Sempre sparsi per il campo lasciarsi cadere in avanti accennando uno scivolamento in avanti con appoggio sul petto per i maschi addominale per le ragazze.
- A coppie un compagno in quadrupedia l'altro fa da assistenza tenendo una gamba del compagno e aiutandolo nello scivolamento.
- Lanciare una palla simulando il gesto del bagher e poi eseguire la caduta;
- Stessa cosa sollevando una gamba.
- Lanciare una palla simulando il gesto del bagher e poi eseguire la caduta;
- Stessa cosa sollevando una gamba da terra.
- Singolarmente provare il tuffo sul posto lasciandosi cadere e ammortizzando bene con le braccia sulla sabbia.
- A coppie uno di fronte all'altro un compagno in ginocchio l'altro lancia una palla in modo da favorire il recupero con un braccio (mano a pugno).
- Stessa cosa provando però con il tuffo completo, 3 recuperi a testa poi cambio.

### BEACH DIG

Ovvero "difesa a mani aperte". Le palle difese in questo modo sono quelle alte e forti; le mani a forma di "scodella" con palmi rivolti in alto-avanti hanno l'effetto di attutire il colpo e i polsi di indirizzare la palla verso il centro del campo. Per quanto riguarda i colpi di precisione, questa tecnica è vietata.



**Beach Dig**