

Beach volley: Per un gioco dinamico

Il beach volley è uno sport che può essere praticato sia in spiaggia in estate, sia durante le lezioni di educazione fisica. E per migliorare il livello di gioco è importante seguire i consigli presentati di seguito.

Il beach volley, omologo della pallavolo, ha delle particolarità che lo distinguono dal fratello maggiore. Si tratta infatti di uno sport che vede due coppie affrontarsi su un terreno composto di sabbia. Ciò che rende la disciplina molto attrattiva per gli allievi, che s'immergono volentieri in questo nuovo ambiente per imparare le regole del gioco.

Un gioco a scontri diretti

Nel beach volley la ricezione è un elemento fondamentale. Se non riesce può pregiudicare l'efficacia dell'intera catena di gioco. Visto che spesso vengono violate le regole quando la ricezione avviene con alzata in palleggio è preferibile abituare i giocatori a fare il primo tocco in bagher (gli avanzati anche con tecniche specifiche di beach volley).

In questa disciplina è ideale una costruzione «stretta» del gioco, vale a dire non cercare i passaggi lunghi. La base del gioco è una posizione attiva di difesa (v. foto). La ricezione deve alzarsi nell'area centrale del campo in modo tale da dare abbastanza tempo al compagno di spostarsi.

Il principiante spesso fa troppo pochi passi in direzione del pallone tentando invece di raggiungerlo con le braccia. Spesso un passo in più sarebbe invece utile perché i passaggi (bagher, alzata in palleggio) vanno sempre eseguiti tenendo il buon equilibrio e con il baricentro del corpo al di sotto del pallone.

Inoltre va sottolineata l'importanza della comunicazione tra i giocatori. Chi riceve deve gridare tempestivamente «io». A questo segnale il compagno sa che deve correre a rete in centro e gridare «a me» per rispondere al compagno che ha ricevuto.

Schiacciare con potenza

Molti bambini e giovani non sono in grado di fare uno smash battuto verso il basso a causa della loro altezza. Per riuscire comunque un attacco potente devono imparare a scuola o nel loro club sportivo il «topspin drive» (o «shot»).

Gli esercizi di topspin vanno fatti a rete sin dall'inizio. È essenziale eseguire il colpo sopra la testa (gomito rialzato) e con il braccio quasi teso. La rotazione in avanti del pallone (topspin) viene impressa dal polso..



Il difensore si gira verso l'attaccante e la palla per essere pronto a reagire.

Un muro ben fatto

zCon il servizio del compagno si capisce quale avversario passerà all'attacco. Il giocatore che mura inizia subito a muoversi in quella direzione senza però andare troppo avanti o posizionarsi troppo lateralmente perché c'è il rischio che l'avversario faccia un attacco a sorpresa col secondo tocco.

Il muro viene fatto partendo da una posizione a gambe flesse dalla quale nasce un salto esplosivo a corpo teso. Tendenzialmente il giocatore che mura salta leggermente più tardi dell'attaccante intercettando la traiettoria prevista del pallone (v. foto). Il suo compagno copre l'altra metà del campo.



Il giocatore che mura fa notare al compagno che intercetta l'attaccante sinistro diagonalmente (segno a V) e quello destro longline (solo indice).

L'ABC del beach volley

Jump Serve: battuta in salto.

Topspin Serve: servizio che imprime al pallone una rotazione in avanti.

Call: chiamata dell'alzatore all'attaccante (informazione su dove e come tirare il pallone). **Smash:** schiacciata battuta con potenza.

Shot (Topspin-Drive): attacco tattico e piazzato.

Cut Shot: pallone corto giocato in diagonale.

Rainbow Shot: colpo giocato longline sopra il giocatore che mura.

Poke Shot: colpo giocato con la parte superiore delle falangi intermedie.

Beach Dig: difesa a mani aperte contro schiacciate di potenza.

Chicken Wing: difesa che consiste in un triangolo con gli avambracci in linea sul petto e le braccia.

Sideout: costruzione dell'attacco basato sulla ricezione con una conclusione riuscita.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO