

Beach volley – Tecnica: Poke shot

Non sempre la palla può essere lanciata nel campo avversario. Il vento e i palleggi poco precisi portano spesso la palla vicino alla rete. In questi casi, i giocatori hanno bisogno di una variante.

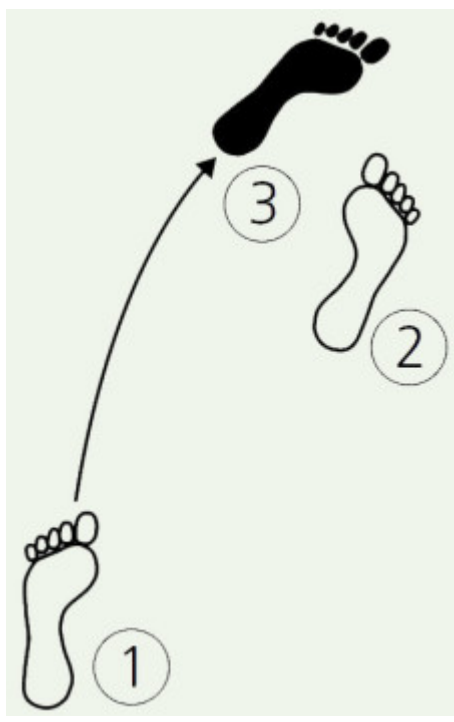
E siccome la finta a mano aperta non è permessa, entra in gioco il poke shot (to poke in italiano significa spingere).

Descrizione tecnica

Con la mano tesa e le dita piegate si forma una piccola superficie di battuta con la parte superiore delle falangi intermedie. Con questa piccola superficie si spinge il centro della palla verso l'obiettivo e così la palla oltrepassa la rete, se possibile oltre il muro.



→ [Sequenze di immagini \(pdf\)](#) → [Esercizi](#)



Rincorsa per le battute di attacco

Effettuando il topspin drive e il poke shot, sorge presto la domanda su come si prende lo slancio per saltare durante l'attacco. Dopo aver introdotto il topspin drive, occorre anche lavorare sulla rincorsa a tre passi (sinistra - destra - sinistra per i destrimani e destra - sinistra - destra per i mancini). Contrariamente alla palestra, occorre anche prestare attenzione al fatto che il penultimo passo è più corto e che bisogna aspettare finché entrambi i piedi sono stabili nella sabbia compatta prima di spiccare il salto.

Svolgimento

- A gruppi, gli allievi corrono su una superficie in cui la sabbia è stata spianata e poi osservano le loro tracce. Quale traccia sembra più adeguata?
- L'allenatore ne discute poi con ogni gruppo e presenta la rincorsa corretta.
- Si ripete l'esercizio con la palla lanciata dall'allenatore (o compagno). Gli allievi cercano di integrare la rincorsa prima del salto e di lanciare la palla mentre sono in aria nel campo avversario (topspin drive).

Fonte: Annalea Hartmann, esperta G+S Pallavolo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO