

Beach volley – Tecnica: Topspin drive

Dopo aver ricevuto il palleggio, si sceglie una delle possibilità di attacco. Siccome la maggior parte dei bambini non ha la possibilità di lanciare la palla dall'altra parte del campo avversario (schiacciata), si usa il topspin drive.

Anche per i giocatori avanzati, questo lancio fa parte del repertorio per far passare le palle oltre il muro nella zona libera.

Descrizione tecnica

Il colpo viene preparato aprendo la zona delle spalle con una posizione del corpo tesa e arcuata. La palla viene colpita al di sopra della spalla della mano utilizzata. Il colpo inizia con un leggero movimento di rotazione del tronco che viene generato tendendo la muscolatura diagonale e spostando in avanti dapprima la spalla e poi il gomito. La mano deve essere portata il più velocemente possibile verso la palla.

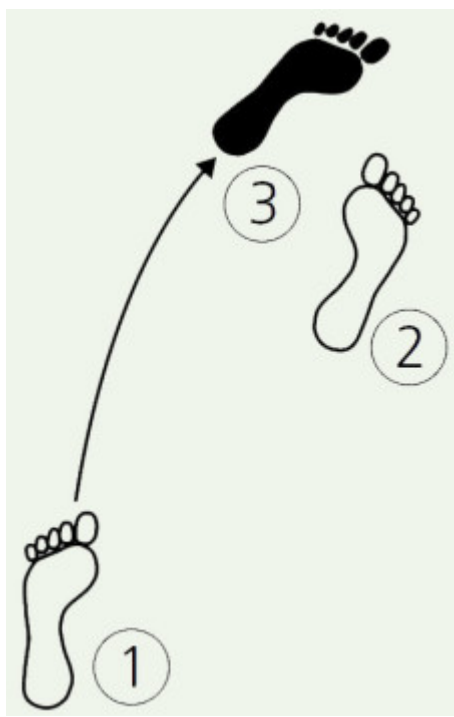


Nel topspin drive, si cerca di colpire la palla sotto il punto centrale. Il giocatore colpisce la palla «da sotto». In seguito, la mano è spinta sopra la palla con un movimento del polso destinato a farla scendere infondendole una rotazione in avanti.



Osservazione: il topspin drive deve essere subito esercitato sopra la rete per ridurre il rischio di compiere errori nel movimento (battuta con gomito basso). Cercare di verificare che la battuta non sia un movimento di spinta da sotto («lancio del peso»).

→ [Sequenza di immagini](#) (pdf) → [Esercizi](#)



Rincorsa per le battute d'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 UFSP