

Beach volley – Riscaldamento: Gioco dei numeri

Il seguente esercizio permette di introdurre le tecniche di base del passaggio e del bagher. Sono inoltre allenati l'orientamento verso il compagno e la comunicazione all'interno della squadra.

Formare gruppi da 8-10 allievi. I gruppi rimangono in una metà campo e ciascuno ha un numero da 1 a x. Si gioca con 2-3 palloni. Tutti corrono in modo disordinato e poi passano la palla rispettando la cronologia numerica.

La palla non deve cadere nella sabbia, il docente può dare dei compiti di penitenza in caso contrario. Il docente può anche decidere di invertire l'ordine (da x a 1).



Svolgimento

- Passare la palla con il passaggio a 10 dita, ricevere. Durante il passaggio, la linea delle spalle è sempre rivolta verso la direzione del compagno che riceve. Visto che il compagno è sempre in movimento, ci si deve continuamente adattare osservando gli spostamenti e girandosi correttamente. È possibile lanciare la palla solo quando tra i due compagni si stabilisce un contatto visivo.
- La palla è ricevuta con la tecnica delle 10 dita, effettuare uno o più passaggi intermedi, cercare una persona che riceve, stabilire il contatto visivo, passare.
- Ricevere la palla con un bagher, passaggi intermedi, girarsi verso il compagno che riceve, passare.
- Ricevere la palla con un bagher, solo un passaggio intermedio, osservare, girarsi verso l'allievo che riceve, passare (attenzione: versione più difficile!).

Fonte: Annalea Hartmann, esperta G+S Pallavolo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO