

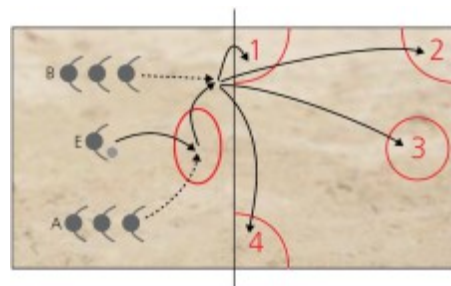
Beach volley – Sviluppo del gioco: Forme di gara

Nelle seguenti gare si tratta di imparare a passare e a posizionare un attacco con una palla lanciata dall'allenatore.

Situazione di partenza

l'allenatore è a metà campo con i palloni. I giocatori sono disposti in due file alle basi. L'allenatore lancia una palla nella «casa». A lancia, B attacca. Definire 4 zone obiettivo dei lanci:

1. corto con poke,
2. lungo accanto alla linea con topspin drive (longline shot),
3. lungo nel centro con topspin drive (zona lunga tra i difensori),
4. corto in diagonale.



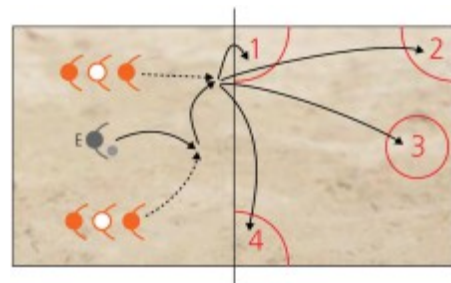
Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Osservazione: lo sviluppo del gioco deve avvenire in un triangolo piccolo (piano di gioco ridotto) tra ricezione, passaggio e attacco.

Forma di gara 1

La metà dei giocatori forma la squadra rossa, l'altra metà la squadra blu. Per ogni colpo riuscito nella zona obiettivo definita dall'allenatore si ottiene un punto. Chi riesce a ottenere più punti dopo 50 palle ricevute, la squadra rossa o quella blu?

Si l'attaquant vise la cible donnée par l'entraîneur, son équipe remporte un point. Quelle équipe récolte le plus de points après 50 essais?

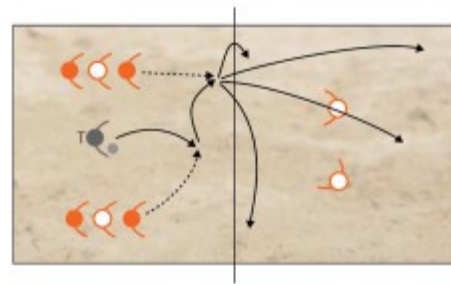


Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Forma di gara 2

I giocatori formano delle squadre da due e scelgono un colore (arancione e bianco). La squadra avversaria può difendere nel campo opposto ed evitare punti. Si evita un punto quando dopo la difesa la palla è catturata dal secondo giocatore.

Dopo ogni attacco e conclusione, la squadra che ha attaccato passa in difesa e quella che difendeva aspetta il suo turno vicino agli attaccanti. Chi riesce a ottenere più punti dopo 50 palle ricevute, la squadra arancione o quella bianca?



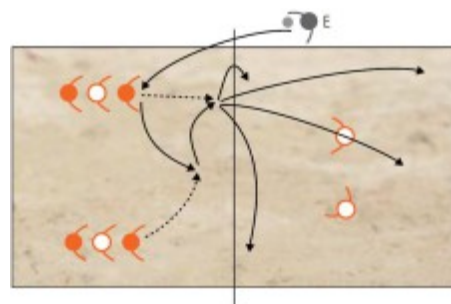
Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Forma di gara 3

L'allenatore lancia la palla dal lato opposto. Le squadre devono sviluppare il gioco da sole, cercando di farlo in un triangolo piccolo. La squadra avversaria può difendere nel campo opposto ed evitare punti.

Per evitare un punto, ritornare la palla nel campo avversario. Dopo aver sviluppato e concluso un attacco, la squadra che attacca passa alla difesa.

Dopo aver difeso, la squadra si rimette in fila dietro gli attaccanti. Chi ottiene il maggior numero di punti dopo 50 palle giocate? Gli arancioni o i bianchi?



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

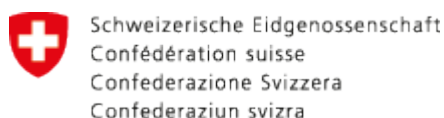
Variante: L'azione prosegue fino alla fine.

Spostamenti

In questo caso, è importante mantenere la dinamica del gioco restando in movimento. Il giocatore che tocca per primo la palla lo comunica tempestivamente al compagno gridando «io». Il compagno corre allo stesso tempo verso l'obiettivo e può cercare di richiedere la palla gridando «mia».

Oltre ad allenare gli spostamenti utili per sviluppare il gioco dopo la ricezione e a posizionare la palla nel campo avversario è anche possibile imparare la tattica adeguata per la difesa. Al più tardi durante questa forma di gioco emergeranno domande sulla tattica di difesa da adottare, come: «qual è la migliore posizione da mantenere»?

Fonte: Annalea Hartmann, esperte J+S Volleyball



Ufficio federale dello sport UFSPO