



MANUALE ILLUSTRATIVO

- ESERCIZI BASE -



www.beachvolleyacademy.it



Introduzione

Il beach volley non è solo un gioco estivo da praticare al mare ma uno stile di vita che gradualmente ti prende, non importa di che età tu sia, e ti accompagna in un universo di cui lo sport è il centro nevralgico.

Quando, circa 20 anni fa, questa disciplina fu portata definitivamente in Italia, mi resi subito conto che si trattava di qualche cosa di speciale e non di una variante della pallavolo che stavo giocando. Oggi questo sport è disciplina olimpica, a testimonianza di una realtà seguita e praticata da milioni di appassionati in tutto il mondo che ne hanno sposato le regole e lo stile.

Non è un passatempo da vacanze estive ma uno sport duro, tecnico, appassionante e talmente spettacolare da essere amato e seguito in ogni manifestazione.

Non esiste età per iniziare e, soprattutto, non esiste età per smettere di giocare perché il connubio sport, pallone e sabbia offre a tutti di potersi mettere in gioco e di trovare avversari con cui confrontarsi in modo leale e sempre corretto. Forse proprio la lealtà delle partite, in cui gli atleti si danno la mano ad ogni cambio campo, anche quando si tratta della più tesa delle finali olimpiche, è l'elemento che ci distingue e ci rende sportivi a tutto tondo.

Noi beacher siamo orgogliosi di questo e lo portiamo avanti come una medaglia sul petto.

Imparare a giocare non è difficile e questo 'manuale illustrativo' nasce proprio con l'intento di offrire spunti di riferimento e di riflessione tecnica a coloro che, in giro per il nostro Paese, giocano, si allenano o istruiscono.

La *Beach Volley Academy*, come portiamo scritto sui nostri indumenti da gioco, è una scuola in cui atleti di tutte le fasce d'età e di esperienza confluiscano per apprendere regole, tecniche e tattiche per affacciarsi al mondo del beach volley, nel modo migliore secondo standard di allenamento che sono stati messi a punto nel corso degli anni, forti dell'esperienza di un team di istruttori ed allenatori che hanno fatto, di questa disciplina, uno stile di vita.

Concludo, augurando a tutti un buon allenamento con l'auspicio di vedervi presto praticare il beach volley in qualsiasi spiaggia del mondo vi troviate.

Gianni Mascagna

WARM UP

Rotazione della caviglia

Sollevare la punta e poi il tallone; spostare la caviglia dall'interno all'esterno e viceversa.



Distensione ginocchia

Gambe divaricate altezza spalle, mani poggiate sulle ginocchia senza caricare troppo il peso del corpo su di esse.

Eseguire delle circonduzioni delle ginocchia prima verso l'esterno e poi verso l'interno.



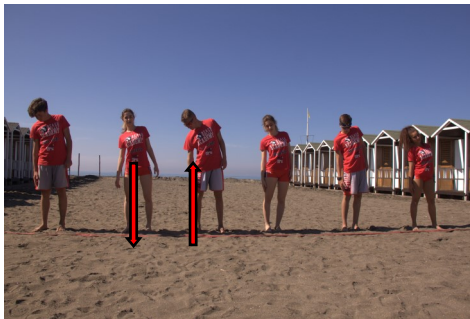
Rotazione bacino

Poggiate le mani sui fianchi, eseguire 10 piccole rotazioni in un verso e 10 nel verso contrario, aumentandone man mano l'ampiezza.



Movimento spalle

Braccia parallele al busto, allungiamo alternativamente le braccia andando a cercare le caviglie.





Crunch (Addominali)

Da posizione supina, con gambe flesse e leggermente divaricate, si porta lo sterno verso il pube.

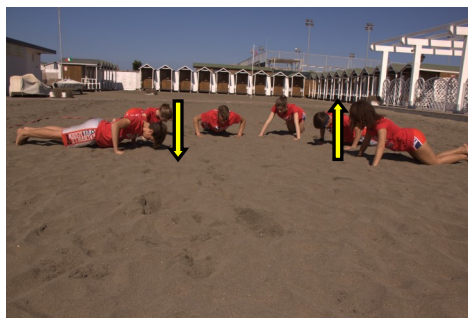
Lo sguardo è alto in avanti.

La colonna cervicale è in auto allungamento.



Piegamenti sulle braccia (Push up)

Piedi puntati a terra e tronco totalmente disteso, ci si sostiene con le braccia che si flettono e distendono portando il tronco quasi a toccare terra per poi tornare nella posizione iniziale. Il palmo delle mani è ben poggiato a terra; l'apertura delle braccia è leggermente più larga della linea delle spalle. Favorire auto allungamento della cervicale mantenendo lo sguardo a terra. L'addome è contratto per mantenere il tronco disteso e facilitare il piegamento.



Piegamenti sulle gambe (Squat)

Da posizione eretta divaricare le gambe con larghezza prossima a quella delle spalle con le punte dei piedi leggermente rivolte verso l'esterno: si portano indietro i fianchi (retroversione del bacino), lentamente si scende verso il basso col busto senza lasciarsi cadere, con l'addome contratto e la schiena estesa. Nella discesa si arriverà con le cosce parallele al terreno. La punta del ginocchio in flessione non deve mai superare la punta dell'alluce. Ad accosciata completa, distendere le gambe utilizzando i glutei e i muscoli femorali, mantenendo sempre l'addome contratto.



Plank (frontale e laterale)

In isometria sui gomiti, con i piedi puntati a terra, si sostiene il busto tenendosi sui gomiti, con avambraccio e palmo della mano ben saldo a terra. A scapole protratte e bacino retroverso, si contraggono addome e glutei. Lo sguardo è a terra con auto allungamento della cervicale. Si cerca di mantenere testa, schiena, glutei e piedi sullo stesso piano.





ANDATURE

Corsa all'indietro

Corsa in avanti verso la rete, ritorno corsa all'indietro. Il peso del corpo nella corsa all'indietro è volto in avanti e il baricentro è basso con le gambe leggermente flesse.



Passo accostato

Spostamento laterale con gambe leggermente flesse e baricentro molto basso. Si spostano i piedi radenti al terreno in modo molto rapido. I piedi non si incrociano mai né si toccano.



Corsa calciata dietro

Variante della corsa all'indietro, si esegue nelle stesse modalità con la differenza che durante l'esecuzione, andando avanti verso rete, una gamba è sempre distesa e l'altra si chiude indietro dal ginocchio alla caviglia. Ritorno corsa normale.



Passo incrociato

Spostamento laterale con caratteristico movimento dell'arto opposto alla direzione della corsa che va a incrociare il suo omologo.





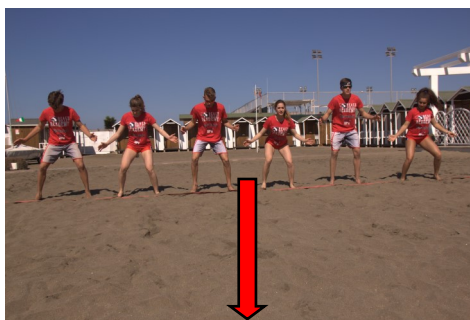
Skip alto

Busto e testa in posizione verticale, spalle ferme e allineate. Si sollevano in modo rapido e alternato le cosce spingendo sul terreno con l'avampiede. Le braccia si alternano alle gambe per contrapposizione e si muovono sfiorando i fianchi. Si torna a fondo campo nel medesimo modo, sempre con la fronte a rete. Si può proporre l'esercizio facendo lavorare solo una delle gambe.



“Footwork” e scatto

Rapido movimento alternato dei piedi sul posto. Un passo avanti e uno indietro con baricentro basso. Dopo 8 secondi di movimento, scatto verso la rete.



Skip basso e scatto a rete

Movimento di skip molto più rapido rispetto alla variante precedente. Si rimane sul posto e gli arti inferiori si fermano nel sollevarsi un po' prima di raggiungere l'orizzontale. Dopo 8 secondi di movimento c'è uno scatto fino alla rete.



Spostamenti laterali

Si dispongono tre o quattro palloni all'interno del campo: i ragazzi si sposteranno tra i palloni utilizzando le varie andature studiate in precedenza, come corsa avanti, backpedal, passo accostato, passo incrociato.



EQUILIBRIO e STABILITA'



Simulazione palleggio

Lanciare la palla verso l'alto, spostarsi con piccoli e rapidi passi seguendone la traiettoria, fermandola con le braccia distese, le mani aperte sopra la fronte e i piedi leggermente sfalsati e l'addome contratto (posizione di massimo equilibrio sulla sabbia).



Simulazione bagher

Lanciare la palla verso l'alto, seguirne la traiettoria, e fermarla in equilibrio con i piedi sfalsati, le gambe leggermente flesse e le braccia totalmente distese parallele al terreno.



Palleggio

Si ripete l'esercizio precedente, stavolta senza bloccare la palla. Stando bene attenti a rimanere in equilibrio con i piedi leggermente sfalsati, si accoglie la palla tra le mani aperte (indici vicini, palmo rivolto verso l'alto, le mani a formare un cuoricino rovesciato) e si rilascia immediatamente verso l'alto con la simultanea distensione delle braccia, disegnando un 10 con le dita ben divaricate tra loro. Si può eseguire l'esercizio anche su un solo piede, alternando destro e sinistro.



Bagher

Si ripete l'esercizio precedente senza bloccare la palla. Controllando la posizione delle gambe, flesse e sfalsate sul piano sagittale, si impatta la palla con le braccia distese e parallele al terreno, all'altezza della linea delle spalle. Fare attenzione a colpire la palla con l'avambraccio, evitando gesti scomposti delle braccia o della schiena. Si può eseguire l'esercizio anche su un solo piede, alternando destro e sinistro.





Ball control

I ragazzi dovranno sfidarsi in un esercizio di destrezza: a gambe leggermente flesse e distanti tra loro, dovranno colpire la palla con l'avambraccio e il pugno chiuso alternando sempre destro e sinistro. Si può evolvere il gioco provando a far sedere o inginocchiare i ragazzi durante l'esercizio per poi



Passi della schiacciata

Per i destrimani

Step 1 - posizione di "check", piede destro avanti e peso del corpo teso in avanti; braccia lungo il corpo.

Step 2 - movimento di "correzione": il piede sinistro si sposta in avanti in direzione della palla, le braccia si preparano allo slancio.

Step 3 - movimento di "compressione": ci si prepara al salto verticale con un'accelerazione del piede destro seguito subito dal sinistro che toccano terra quasi simultaneamente, le gambe si flettono e si salta con le braccia che salgono col busto. Si cerca di saltare in alto e non in avanti.

1



2



3





LAVORO a COPPIA

Lancio a due mani

Paralleli alla rete uno di fronte all'altro. Lanciare la palla al compagno con due braccia, portandola in fase di caricamento dietro la nuca per poi lanciarla con le braccia distese davanti alla propria fronte.



Lancio e palleggio

Lanciare la palla verso il proprio compagno, il quale dovrà passarla con un palleggio stando bene attento a tenere i piedi sfalsati e colpire la palla sopra la propria fronte cercando una traiettoria ampia. Per evolvere l'esercizio, chi esegue il palleggio potrebbe toccare un punto del campo come la linea laterale prima del gesto tecnico.



Controllo e palleggio

Eseguire un palleggio sopra la propria testa a piedi paralleli cercando una traiettoria verticale, si aspetta che la palla scenda con le braccia distese, si sposta il peso del corpo in avanti sfalsando i piedi e si passa la palla al compagno con un palleggio, evitando traiettorie tese.



Bagher in ginocchio

Uno dei due ragazzi è in ginocchio. L'altro, in piedi lancia il pallone, il compagno in ginocchio dovrà passare la palla con un bagher. Potendo usare solo le braccia, i ragazzi saranno avvantaggiati nella riuscita del gesto tecnico.





Passaggio in bagher

Ripetere l'esercizio precedente con cambio di postura. Ora ambedue i ragazzi saranno in piedi e chi è deputato al gesto tecnico dovrà porre attenzione al controllo degli arti inferiori e dell'equilibrio necessari per la riuscita del bagher sulla sabbia.



Controllo e passaggio in bagher

Evoluzione dell'esercizio precedente. Il ragazzo dovrà controllare il lancio del compagno con un bagher a piedi paralleli e traiettoria verticale per poi ripassare il pallone ancora con un bagher, facendo attenzione a sfalsare i piedi spostando il peso del corpo in avanti. Importante che tra i due bagher il ragazzo stacchi le braccia per poi ricongiungerle.



Controllo in palleggio e passaggio in bagher

Varianti degli esercizi precedenti.



Palleggio o bagher senza controllo

Cercare di passarsi il pallone usando palleggio o bagher a seconda della propria posizione, del proprio equilibrio e della traiettoria del passaggio.





ATTACCO e DIFESA

Attacco a rete

Posizionarsi di fronte alla rete. Lanciare la palla sopra la propria testa, col piede opposto al braccio preferito in avanti, le braccia seguono il lancio. La mano che non attacca mira la palla, il braccio che attacca impatta la palla disteso con la mano aperta, dopo aver portato il palmo della mano verso l'esterno; al momento dell'impatto si sale sulla punta dei piedi. La palla impatterà la rete e tornerà indietro all'attaccante.



Attacco al compagno

A coppie e disposti paralleli alla rete. Si ripete il medesimo esercizio, stavolta mirando il compagno, il quale, in attesa della palla è pronto a ricevere e bloccare la stessa.



Attacco con difesa

Evoluzione dell'esercizio precedente. Uno dei due ragazzi attacca, il compagno in attesa andrà a "difendere" la palla con un bagher verso l'alto. Si può inserire un ulteriore tocco in palleggio dopo il bagher di difesa.





PRIMO e SECONDO TOCCO DIFESA

Esercizi a gruppi composti da tre o quattro ragazzi con postazioni fisse

Ci si dispone perpendicolari rispetto alla rete, a ridosso della linea laterale: il ragazzo A sotto rete, il ragazzo B di fronte ad A a fondo campo, il ragazzo C intercluso tra A e B al centro del campo.

A attacca la palla dalla rete verso il fondo del campo,

B difende con un bagher dal fondo verso il centro del campo

C palleggia dal centro alla posizione A

Cambio di postazioni ogni due minuti e successivo cambio lato del campo.





PRIMO e SECONDO TOCCO RICEZIONE

Esercizi a gruppi composti da tre o quattro ragazzi con postazioni fisse

Si passa alla ricezione del pallone che arriva dal campo opposto passando sopra la rete.

A lancia la palla dal campo opposto;

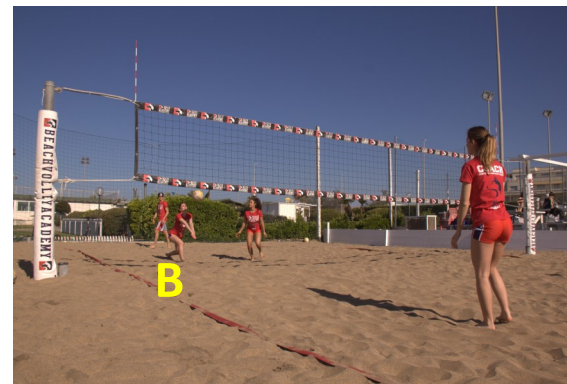
B si trova nella parte destra del proprio campo, a 2 metri dalla linea laterale e dalla linea di fondo e riceve la palla con un bagher cercando una traiettoria verticale e ampia.

C palleggia la palla che ha ricevuto B con le spalle rivolte verso il palo della rete. B salta e blocca la palla.

1



2



3



4





ATTACCO e BATTUTA

Attacco con rincorsa

I ragazzi si dispongono in due file perpendicolari alla rete e attaccheranno alternandosi dal lato destro e sinistro rispetto alla rete. Il coach lancerà una palla simulando un'alzata. I ragazzi dovranno provare i passi della rincorsa d'attacco e provare ad impattare la palla alla massima altezza del proprio salto.



Battuta

Battuta dal basso: il piede opposto al braccio preferito è avanti rispetto all'asse del corpo, il braccio che non batte è disteso e tiene la palla; il braccio che batte compie dei movimenti "a pendolo" nel cercare la coordinazione, per poi impattare la palla col pugno chiuso rivolto verso l'alto. Nel momento in cui si impatta la palla il peso del corpo si sposta in avanti. Le spalle rimangono ferme.

