

ESAME PALLAVOLO

1) La pallavolo è uno sport di squadra che presenta caratteristiche come: lotta per la palla indiretta, gara senza un tempo definito; è uno sport basato sul rimbalzo dove la maggior parte dei movimenti sono a catena cinetica aperta.

Alcuni fondamentali sono asimmetrici e altri simmetrici.

la pallavolo è uno sport di situazione, open skill (abilità aperta) e di rimando senza contatto separato da una rete.

2) La catena cinetica è l'insieme dei gruppi muscolari che determinano il movimento.

Un movimento è frutto della contrazione di vari muscoli che agiscono secondo le proprie caratteristiche funzionali.

Ci sono due tipologie di catena cinetica: APERTA e CHIUSA.

CHIUSA: manine e piedi rimangono a contatto costante con la superficie; es. esercizio squat;

APERTA: mani e piedi non sono fissi quindi possono muoversi; es. esercizio estensione delle gambe.

3) La pallavolo come già detto è uno sport di squadra e di situazione ovvero le richieste tecnico-tattiche variano in continuazione in base all'opposizione dell'avversario. Quindi è importante avere capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti. Le situazioni hanno una loro sequenzialità sulla quale si costruisce l'anticipazione motoria e l'esperienza del giocatore.

4) altre caratteristiche di questo gioco sono: la potenza, forza esplosiva, velocità di reazione;

Il sistema energetico principale utilizzato è quello ANAEROBICO ALATTACIDO e il secondario aerobico latt. --> (x allenamenti + lunghi delle gare).

5) Dal punto di vista fisico è uno sport di resistenza, di sforzo massimale su massimale con uno sforzo variabile in intensità e durata.

Nella Pallavolo i tipi di forza utilizzati sono:

1) FORZA MASSIMALE → ovvero quella più elevata che nella p.l. rappresenta il fattore più importante per la prevenzione dei sovraccarichi funzionali;

2) FORZA RAPIDA → che costituisce l'espressione specifica;

3) FORZA RESISTENTE → cioè la capacità di ripetere prestazione di forza nel tempo.

TEMPO DI APPLICAZIONE → il 75% delle azioni dura da 0-4 secondi;

le pause tra le azioni sono da 12-16 secondi, i set durano in media da 18-22 minuti, un set singolo dura da 4-5 minuti.

Il giocatore centrale esegue da 18/20 salti x set, lo schiacciatore da 14/18, il palleggiatore esegue da 25/30 salti x set.

GLI ALLENAMENTI possono essere svolti tutti i giorni anche con doppia seduta e a poche ore dalla gara. Il carico è in base all'argomento dell'allenamento; le sedute devono essere seguite nel dettaglio e nel ritmo.

La progressione delle esercitazioni segue l'ordine ANALITICO-SINTETICO-GLOBALE; Nel minivolley anche dall'analitico al globale anche se spesso l'allenamento avviene nella fase PLAY.

1) METODO DI INSEGNAMENTO -> ANALITICO: ovvero la correttezza tecnica in situazioni standardizzate

-> SINTETICO: riguarda la correttezza tecnica in situazioni di media variabilità

-> GLOBALE, il gioco viene insegnato nel suo insieme.

ESERCIZI ANALITICI -> sono una fase in cui si studia la tecnica individuale relativa ai vari fondamentali

“ “ SINTETICI -> Relazione tra + fondamentali rispettando una forma logica senza gioco.

“ “ GLOBALE -> 6c6 con regole e tempi di gara.

“ “ DI GIOCO -> 6c6 con regole variati, tempi personalizzati o con punteggi speciali.

I metodi di insegnamento seguono delle esercitazioni e alcuni esempi sono:

1) ANALITICHE -> per analizzare il movimento sviluppare il controllo motorio e la sensibilità nei tocchi.

2) SINTETICHE .

-LA MOTRICITA' DEGLI ARTI INFERIORI E': AVANTI (con arresto); INDIETRO; LATERALI;

LANCI DELLA PALLA: DALL'ALTO; DAL BASSO; DALL'ALTO 1 SOLO BRACCIO; DUE MANI PETTO.

I giocatori devono osservare delle posizioni specifiche e fondamentali:

ALTA->bacino + alto del ginocchio

MEDIA-> bacino leggermente + alto del ginocchio

BASSA->bacino uguale o + basso del ginocchio;

-LA TRAIETTORIA: è la linea che unisce tutti i punti che indicano le varie posizioni occupate dal corpo(palla) nello spazio e nel tempo;

in base alla forma della traiettoria il MOTO può essere :RETTILINEO O CURVILINEO;

in relazione alla forma della curva invece può essere CIRCOLARE, PARABOLICO O ELLITTICO.

LA TRAIETTORIA

È composta da:

→ Angolo di apertura; -> fase ascendente

→ Vertice

→ Fase discendente

→ Angolo di caduta e punto di caduta

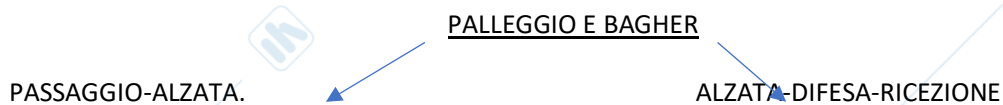
NEL GIOCO SI DIVIDONO IN TRAIETTORIE DI PASSAGGI E DI BATTUTE.(Attacchi)

LA TRAIETTORIA → segue 3 fasi TEMPORALI:

- 1) ANALISI → dove viene osservato chi e come intervenire nella prima fase della traiettoria;
- 2) SPOSTAMENTO → dove viene elaborata la scelta tecnico-tattica in relazione alla fase precedente;
- 3) ATTESA ED INTERVENTO → ci si colloca nella posizione di maggior equilibrio e si interviene con la tecnica + appropriata.

N.B. **Se la fase 1 e 2 sono lunghe, la fase 3 ne risentirà sia sotto il profilo tecnico che dell'efficacia.**

I FONDAMENTALI DI BASE DELLA PALLAVOLO SONO:



I FONDAMENTALI COMPLESSI SONO:

SCHIACCIATA-MURO-RICEZIONE-DIFESA-SERVIZIO-COPERTURA.

Le fasi del gioco sono

1) BATTUTA-PUNTO

2) RICEZIONE-PUNTO.



COMPONENTI TECNICHE

Il campo di gioco misura 18x9mt

- Rete femminile 2,24mt
- Rete maschile 2,43mt

LE ZONE DI CAMPO → Nel campo i giocatori ruotano in senso orario, i falli di posizione possono avvenire solo nelle zone (3-6), tra i giocatori precedenti, successivi o corrispondenti.

I RUOLI NELLA PALLAVOLO SONO:

PALLEGGIATORE

OPPOSTO

CENTRALE

SCHIACCIATORE

LIBERO

I CAMPIONATI → FEMM.3-2-1 DIV. SERIE:D-C-B2-B1-A2-A1 CAT.U13-14-12-16-18

→ MASCH.3-2-1 DIV. SERIE:D-C-B-A2-A → SUPERLEGA CAT.U12-13-14-15-17-19

COMPOSIZIONE SQUADRA: Nazionali → 14(12+2 libero)

Regionali e provinciali → 13(11+2libero).

IL PALLEGGIO: è usato come passaggio,alzata o in sostituzione di altri fondamentali individuali.

Gesto che aiuta a migliorare la motricità per apprendere tutti i fondamentali.

La tecnica e la preparazione del gesto tecnico del palleggio avviene:

- 1→ spostarsi verso la palla
- 2→ essere frontali verso la zona dove inviare la palla
- 3→ piedi divaricati,paralleli uno più avanti dell'altro
- 4→ gambe leggermente piegate
- 5→ busto leggermente inclinato in avanti
- 6→ mani davanti alla fronte e dita leggermente curve e aperte.

Per una corretta esecuzione del palleggio la palla va impattata davanti alla fronte con le braccia quasi distese; la palla va toccata con le dita e in ingresso i polsi e le braccia devono ammortizzare la palla; per un'esecuzione giusta in uscita le gambe e il busto vanno estesi contemporaneamente e la braccia vanno quasi completamente distese.

LE TIPOLOGIE DI PALLEGGIO→1)In avanti-2)all'indietro-3)angolare-4)laterale-5)in salto-6)in ginocchio/in rullata/in caduta.

1. Più utilizzato in fase didattica e nel gioco;
2. Atleta con il capo sotto il pallone e viene sollecitata la capacità calcolo ottico-motorio;
3. Il palleggio consente di inviare il pallone in una direzione diversa da quella di provenienza;
4. può servire per alcuni tipi di alzate e come cambio di direzione della palla angolare senza frontalità con il bersaglio;
5. Può essere un fondamentale di attacco nel mini volley e pall. basso livello, ma in realtà velocizza l'alzata rendendo difficile la lettura da parte del muro;
6. Intervento estremo.

LA DIDATTICA DEL PALLEGGIO→Le abilità motorie per il palleggio sono: -afferrare e lanciare la palla-afferrare e respingere la palla-valutare la traiettoria- il contatto con la palla(dita a cuore rovesciato).

La linea della traiettoria temporale segue:

1.ANALISI:2.SPOSTAMENTO;3.INTERVENTO.

La traiettoria viene divisa in due fasi:

- 1.ASCENDENTE
- 2.DISCENDENTE

IL PUNTO MORTO è il momento in cui la palla arriva all'apice della sua traiettoria.

Il palleggio può essere utilizzato come PASSAGGIO o come ALZATA;

FRONTALE.

ANGOLARE

Nell'ALZATA bisogna rispettare la traiettoria, la precisione e l'adattamento situazionale.
Nel PASSAGGIO, "palla comoda" è un riferimento preciso.

L'ALZATA è un riferimento spaziale→supporta l'attacco ed è presente in entrambi le fasi di gioco:

- 1.COMBINAZIONE
- 2.CONTRATTACCO

Il palleggio d'alzata è un palleggio angolare che tiene conto del:

1. Punto di partenza della palla e la sua provenienza;
2. La traiettoria scelta e l'obiettivo verso cui palleggiare;
3. Il punto di arrivo della palla.

L'ALZATORE DOVRA' PER QUESTO:

-valutare la ricezione, il passaggio, la difesa o la copertura; intercettare la palla; valutare la composizione del proprio attacco e del muro avversario;

Effettuare il palleggio d'alzata scegliendo la zona di rete e determinando i tempi d'attacco.

1. TEMPO D'ALZATA→Palla bassa e può essere anticipato o ritardato a secondo del salto dell'attaccante;
2. TEMPO D'ALZATA→Il vertice della traiettoria d'alzata è + alto rispetto al primo tempo(traiettoria media)
3. Tempo d'alzata→ racchiude tutte le alzate con traiettorie + alte.

L'ALZATORE deve avere delle caratteristiche specifiche:

- Buona tecnica di base e di attitudine al ruolo oltre che ad 1 elevata capacità di apprendimento ed equilibrio psicofisico;

inoltre è fondamentale una buona visione di gioco, la capacità di attaccare sul secondo passaggio.

Non deve mancare lo spirito di sacrificio, altruismo, talento e ambizione .

Effettua + salti in una partita; in questo ruolo vi è anche la maggior distanza percorsa in metri ma non sempre ad alta intensità e un elevato impegno mentale.

Le qualità specifiche sono la differenziazione delle spinte ,la ricerca della palla ,la capacità di anticipazione situazionale e posizionamento per il palleggio.

Da sottolineare anche il miglioramento del controllo delle traiettorie, le attitudini mentali e la precisione.

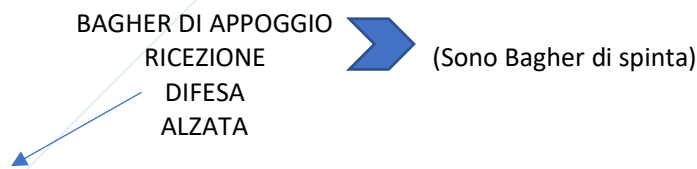
L'ALZATORE NELLA FASE DELLE SCELTE

Deve conoscere:

- lo stato di forma dei suoi compagni e la possibilità di successo degli attaccanti;
- il muro avversario e mettere l'attaccante nelle migliori condizioni tecnico-tattiche.

IL BAGHER. -> Escavatore dal ceco "Bagr".

X ciò che concerne questa tecnica ,è utilizzata per ricevere o rinviare la palla ,quando questa non è + controllabile con il palleggio a causa del tipo di traiettoria e di velocità. Viene così utilizzato:



E' un bagher di TENUTA, ovvero di controllo e orientamento della palla.

I tipi di bagher sono :

- **FRONTALE**: che rinvia la palla davanti al corpo, eseguito con braccia distese.
- **LATERALE**: viene eseguito con gli arti superiori spostati rispetto al piano sagittale del corpo.
- **ANGOLARE**: 1. La palla viene inviata in direzione diversa da quella di partenza.
- 2. La traiettoria della palla forma un angolo con vertice nella posizione dell'esecutore.
- 3. Lo spostamento di arti inferiori e busto è simile al palleggio angolare.

INDIETRO: utilizzato per inviare la palla dietro le spalle di un giocatore.

IN CADUTA: rullata o tuffo.

LA POSIZIONE IN ATTESA PER IL BAGHER è con i piedi divaricati ,paralleli quanto la larghezza delle spalle e gli arti inferiori sono semi-piegati.

Ma la posizione d'attesa cambia a secondo dell'applicazione del bagher.

INTERCETTAZIONE DELLA PALLA → Bisogna sapere che lo spostamento verso la palla avviene dai punti di appoggio e non dal piano di rimbalzo

Il piano di rimbalzo è composto dall'innalzamento delle spalle e dalle braccia distese ben estese in avanti.

L'ESECUZIONE DEL BAGHER → Va eseguita leggendo le mani e flettendole verso il basso con i pollici paralleli, gli arti superiori sono iper estesi e paralleli alle cosce . Per una corretta esecuzione bisogna impattare la palla davanti al corpo distendendo le gambe; è importante e si deve prestare attenzione ai piedi e alla mobilità tibio-tarsica.

LA PRESA DELLE MANI è fondamentale ,ma anche personale poiché la mano + forte prende quella debole;quindi mano destra si adagia su mano sinistra a dita tese.

I RUOLI: ALZATORE-RICEVITORE-ATTACCANTE

ALZATORE: Gli aspetti sono una gestione perfetta del fondamentale del palleggio e gestione tattica e mentale

RICEVITORE: Ovvero ricezione del servizio ; attacco dopo ricezione e gestione di tutti i colpi d'attacco.

ATTACCANTE: Svolge sul piano quantitativo un impegno notevole sia come numero di salti che x distanza percorsa.

LA RICEZIONE riguarda la qualità del bagher come tecnica dominante;

I PRESUPPOSTI FONDAMENTALI SONO:

sensibilità nel tocco

relazione al bersaglio → asse corporeo palla
dinamismo dei piedi.

L'ATTACCO → Altezza di colpo sulla palla → la potenza di colpo sulla palla.

Velocità esecutiva del movimento .

Stabilità della spalla al momento del colpo sulla palla.

MURO → considerare tempo di salto;

controllo del piano di rimbalzo e adattabilità posizionamento per il salto

DIFESA → Analisi tecniche specifiche di intervento sulla palla a seconda della posizione in prima o seconda linea.

Osservazioni specifiche x il tempo di difesa e posizione del corpo sulla base del tipo di intervento difensivo da effettuare in relazione anche alla palla alzata dal palleggiatore avversario.

IL CENTRALE → è un ruolo particolare

Caratterizzato da un numero elevato di salti tutti di tipo massimale.

Questo impegno è alternato da periodi di inattività dovuti alle fasi in cui viene sostituito dal libero nelle rotazioni di seconda linea.

POCO IMPEGNATO NELLE FASI DIFENSIVE.

I fondamentali per il muro da parte del centrale sono

LA POSTURA-POSIZIONAMENTO -TEMPO DI SALTO-ORIENTAMENTO → DEL PIANO DI RIMBALZO.

L'ATTACCO → riguarda la manualità nei colpi con controllo ad elevata rapidità esecutiva.

Qualità con traiettorie di primo tempo ; controllo dell'anticipo;

Capacità di colpire la palla nella fase ascendente della traiettoria d'alzata.

L'OPPOSTO: CARATTERISTICHE PRINCIPALI → Potenza d'attacco – attacco da seconda linea.

Rispetto agli altri ruoli è richiesto un attacco più incisivo; generalmente l'opposto deve avere un'altezza notevole e una fisicità superiore rispetto agli altri giocatori proprio perché attacca spesso dalla seconda linea; Non ha il compito di ricevere.

Si occupa: di attacchi di palla alta e da seconda linea

Compiti precisi a muro;

Si caratterizza x la potenza di attacco su palla a massima altezza.

IL LIBERO: è un ruolo completamente nuovo svolto da atleti non dotati di altezze notevoli.

Sono richieste FORZA ESPLOSIVA E RAPIDITA' DI MOVIMENTO;

- IL LIBERO indossa un uniforme differente dagli altri compagni
- È autorizzato a rimpiazzare qualsiasi giocatore difensore quando la palla è fuori gioco e prima del fischio per il servizio.
- Si possono utilizzare due liberi differenti nella fase di ricezione e di difesa.
- Il libero non può completare un attacco da qualsiasi posizione se, al momento del tocco la palla è al di sopra del bordo superiore della rete.
- Inoltre non può ne servire e ne murare o tentare di murare.

NESSUN COMPONENTE DELLA SQUADRA PUO' COMPLETARE UN ATTACCO DELLA PALLA CHE SI TROVA COMPLETAMENTE AL DI SOPRA DEL BORDO SUPERIORE DELLA RETE SE NIL LIBERO EFFETTUA IL PALLEGGIO NELLA ZONA D'ATTACCO.

-I rimpiazzi del libero non valgono come sostituzioni, infatti sono illimitati.

IL LIBERO PUO' ESSERE INTERPRETATO IN 2 MODI: GLACIALE E MOLTO AGGRESSIVO.

L'ATTACCO → Un fondamentale di gioco molto motivazionale durante le gare e gli allenamenti (in questo senso facile da allenare)

E' caratterizzato dai fondamentali che sono:

- SCHIACCIATA → Che avviene sul prolungamento della rincorsa con:
- COLPO TAGLIATO-COLPO ESTERNO-COLPO INTERNO-MANI OUT;
- PIAZZATA → ovvero colpo lento in uno spazio vuoto del campo e colpo lento contro il muro dell'avversario per rigiocare;
- PALLONETTO → sopra muro-fuori muro-ritardato;
- PIGIATA → Contrasto aereo effettuato ad una mano o a due mani.

FASI DELL'ATTACCO → Tecniche di attacco presentano scelte di tempo precisa quindi bisogna fare un'analisi della traiettoria.

Fondamentale è la RINCORSA che serve per acquisire velocità orizzontale da trasformazione in elevazione verticale;

La qualità è determinata dalla corretta sequenza degli appoggi e dal ritmo con cui vengono eseguiti e inoltre dal corretto sbilanciamento del corpo e dalla coordinazione con cui viene eseguito lo slancio degli arti superiori.

La sequenza di appoggi è così suddivisa: 1 APPOGGIO PIEDE SINISTRO che dà la spinta e determina la direzione della rincorsa;

2 APPOGGIO PIEDE DESTRO che dà lo slancio .

3 APPOGGIO PIEDE SINISTRO definita fase veloce della rincorsa;

2 e 3 appoggio sono quasi simultanei e ravvicinati.

Le braccia seguono un'oscillazione a pendolo che è responsabile del 20% del salto.

STACCO: nel momento dello stacco il baricentro è leggermente sbilanciato indietro.

VOLO: La posizione al momento dello stacco determina l'orientamento del busto in fase di volo con i muscoli addominali e lombari che equilibrano il corpo.

COLPO SULLA PALLA → Prevede una prima fase con caricamento con braccio flessso al gomito;

2 fase → gomito in alto vicino all'orecchio e avambraccio e mano dietro la testa;

3 fase → estensione del braccio con elevazione della spalla in modo da colpire la palla al massimo della altezza utile.

4 fase → è l'azione finale di polso e mano che determina la direzione di uscita della palla, ovvero la frustata.

LA RICADUTA → condizionata dalla capacità di salto e dal tipo di attacco/battuta che si sta eseguendo.

Da considerare che il momento della ricaduta può essere traumatico.

TIPI DI COLPO DI ATTACCO → Gli attacchi si eseguono vicini alla rete (1 linea-2 linea)

Abbiamo: PRIMO TEMPO → ATTACCO VELOCE

SECONDO TEMPO → ATTACCO VELOCE ESEGUITO DAL CENTRO O DALLE ALI.

TERZO TEMPO → ATTACCO DI PALLA ALTA.

LE TRAIETTORIE SONO: fuori del muro: diagonale-parallela

Contro muro: mani fuori esterno-forte in mezzo al muro-

Sopra muro: attacco alto-pallonetto-piazzata.

IL MURO → E' UN FONDAMENTALE DAL DUPLICE ASPETTO OVVERO ATTACCO E DIFESA.

Di contenimento e quindi di difesa per gli attacchi avversari e se efficace anche di attacco diretto nel campo avversario.

Il compito del muro è : realizzare punti direttamente

Favorisce la difesa controllando e smorzando gli attacchi avversari;

chiude all'attaccante i colpi forti e preferiti e riduce la zona di campo da difendere a terra.

Le condizioni che rendono possibile il muro sono:

capacità di osservazione della ricezione avversaria e della difesa o della qualità degli appoggi di palla free;

l'osservazione del movimento del centrale avversario e degli attaccanti.

I presupposti biomeccanici invece sono: la velocità di spostamento laterale, la frontalità a rete e la verticalità del salto, l'elevazione, la penetrazione delle braccia oltre la rete e la manualità per controllare il piano di rimbalzo.

X effettuare il muro la posizione di partenza da assumere deve essere da una distanza dalla rete di 30-40 cm, piedi paralleli tra loro, braccia aperte e mani alla altezza delle spalle.

LE FASI DEL MURO SONO: LA POSTURA, TRASLOCAZIONE E POSIZIONAMENTO, SCELTA DEL TEMPO E SALTO, CONTATTO CON LA PALLA, RICADUTA.

LE TRASLOCAZIONI

Il movimento del corpo avviene:

A PASSI ACCOSTATI (laterali), in questo modo si mantiene la frontalità rispetto alla rete consigliata per gli spostamenti brevi.

A PASSI SPECIALI: spostamento rapido ed efficace per gli spostamenti lunghi;

La tecnica è con apertura e incrocio ;

con passo incrociato in partenza;

con corsa fianco alla rete.

La qualità del muro dipende dal posizionamento rispetto alla rete.

TEMPO DI SALTO → e della qualità del salto, nel senso che il giocatore deve mantenere la giusta distanza dalla rete coordinato con gli altri giocatori del muro.

X un apprendimento corretto del tempo di salto, sull'attacco di 1 tempo saltare insieme all'attaccante avversario; su attacco 2 e 3 tempo saltare sul cvaricamento della spalla dell'attaccante avversario.

Il tempo di salto del muro è condizionato dalla distanza della palla dalla rete e traiettoria d'alzata.

NEL CONTATTO CON LA PALLA le braccia vanno mantenute vicino tra loro

Mani e polsi in tensione e dita aperte

GLI ANGOLI DI RIMBALZO SONO:

MURO ATTIVO INVADENTE (STUFF BLOCK)

MURO PASSIVO (SOFT BLOCK)

I TIPI DI MURO:

INDIVIDUALE E COLLETTIVO.

LA TATTICA DEL MURO → può essere

Muro a lettura ovvero ci si muove solo dopo l'alzata cercando di capire le intenzioni del palleggiatore avversario; muro ad opzione: si salta su un determinato attacco spesso prima dell'attaccante avversario.

La DIFESA è un fondamentale che permette di recuperare la palla attaccata dall'avversario ed è strettamente collegata al muro per organizzare ed eseguire un controattacco.

I CONCETTI CHIAVE PER LA DIFESA SONO: RICOSTRUZIONE

CONCETTO PRIMA-DURANTE-DOPO E MENTALITÀ DIFENSIVA.

Il difensore deve avere la capacità di anticipare e leggere le situazioni e mantenere la posizione nel campo.

TECNICHE DI DIFESA: l'atleta deve possedere tutte le tecniche per poter essere in grado di scegliere la più idonea a seconda del momento. Ovvero :

- BAGHER DI DIFESA
- DIFESA ALTA A MANI APERTE
- INTERVENTI ACROBATICI.

LA POSIZIONE DA ASSUMERE IN DIFESA INNANZITUTTO PRIMA CHE L'ATTACCANTE AVVERSARIO COLPISCA PALLA E VA ASSUNTA: GAMBE DIVARICATE E LEGGERMENTE PIEGATE-ARTI SUPERIORI PARALLELI AL TERRENO DI GIOCO-BUSTO LEGGERMENTE PIEGATO IN AVANTI.

Le zone difensive di competenze sono: difesa a mani alte su palloni indirizzato al viso o oltre-difesa con bagher laterale-difesa in compressione ed estensione.

Un gesto fondamentale in difesa è il TUFFO, gesto tecnico che avviene eseguendo un affondo sulla gamba sinistra abbassando il corpo, portando le braccia indietro per poterle slanciare verso la palla.

LA BATTUTA → Ha lo scopo di iniziare il gioco e mettere in difficoltà l'avversario e può servire anche per farew punto direttamente.

E' UN FONDAMENTALE TECNICO PARTICOLARE USATO IN SALTO FLOATING E CON ROTAZIONE DI PALLA SPIN.

I tipi di battuta sono: piede a terra-in salto-senza rotazione della palla.

Poi abbiamo dal basso frontale e laterale-dall'alto tipo tennis con rotazione -dall'alto flottante-jump spin e jump float.

La battuta ovviamente è soggetta all'errore; bisogna non sbagliare in alcuni casi:

- Con rotazione favorevole
- A inizio set o gara
- Dal 20 in poi e fine set
- Quando si è in netto vantaggio
- Durante un lungo turno di battuta
- Quando si ha un buon muro.

La ricezione della battuta : qualità nel bagher -sensibilità del piano di rimbalzo-capacità di lettura delle traiettorie di traslocazioni.

Gli elementi essenziali sono lo spostamento verso la palla – la preparazione del piano di rimbalzo e il contatto e l'orientamento della palla verso il bersaglio.

BEACH VOLLEY

E' UNO SPORT DI SQUADRA OLIMPICO GIOCATO SULLA SABBIA.

2 SQUADRE COMPOSTE DA 2 GIOCATORI CON CAMPO DI SABBIA DIVISO DA UNA RETE

Ogni squadra ha a disposizione 3 tocchi compreso il muro x effettuare l'azione.

La palla si mette in gioco tramite il servizio. IL RALLY POINT SYSTEM consiste nella vincita dello scambio la squadre che lo vince conquista il punto.

Inoltre conquista il diritto al servizio se la squadra che vince lo scambio era quella che riceveva.

IL BEACH è uno sport di situazione che richiede capacità di adattamento x via della situazione che si modificano continuamente.

È un gioco a sistema aperto.

IL GIOCATORE DI BEACH è COSTANTEMENTE CONCENTRATO SUL GIOCO E DEVE PENSARE :

1 GIOCATORE SI OCCUPA DELLA COPERTURA E 1 DELL'ATTACCO

Il gioco è condizionato da variabili ambientali come: vento-pioggia-temperatura-posizione del sole- compattezza della sabbia.

IL REGOLAMENTO UFFICIALE PREVEDE IL CAMPO 18M X 9M CON ALMENO 40 CM DI SABBIA, SPAZIO LATERALE DI 3M E 8M SOPRA LA RETE.

IL PUNTEGGIO → E' DI 2 SET A 21 PT EVENTUALE TERZO SET A 15PT CON CAMBIO CAMPO A 7PT O A 5PT.

N.B IL BEACH VOLLEY è SOLO 2VS2; ALTRI GIOCHI:SAND VOLLEY

Le caratteristiche sono:zero sostutizioni, non ci sono falli di posizioni,solo obbligo di alternanza al servizio.

IL MINIVOLLEY

GLI INCONTRI SI SVOLGONO SU UN CAMPO REGOLARE DI PALLAVOLO ADATTO AD OSPITARE TRE CAMPI DI MINIVOLLEY: 4.5X8

LE ABILITA' DEL MINIVOLLEY SONO AFFERRARE E LANCIARE -AFFERRARE E RESPINGERE.

IL VOLLEY S3 ELO SPIKEBALL
GIOCO X DIVERTIMENTO
PROPOSTO DALLA FED.ITA X I BAMBINI NELLA PALLAVOLO
SEGUE
3 CONCETTI:
GIOCO ATTRAVERSO ATTIVITA' LUDICHE
FACILITAZIONE →BLOCCO PALLA E RIMBALZO IN ALCUNI LIVELLI
FLESSIBILITA'→VARIAZIONE DIMENSIONE CAMPO,ALTEZZA RETE E NUMERO GIOCATORI.

X entrambi presenti 3 livelli di gioco:

white → si può bloccare sempre la palla

green→ si può bloccare una volta la palla per singola azione

red→ non si può bloccare la palla.

Il volley s3 è strutturato come la pallavolo;

si può giocare 1vs1-2vs2-3c3-4c4