



SETTORE BEACH VOLLEY

PROGRAMMA TECNICO

Attraverso poche e semplici indicazioni si cercherà di iniziare ad offrire delle linee guida, atte a promuovere un percorso didattico tecnico e tattico, su cui basare gli allenamenti e la crescita dei giovani *beacher* Calabresi. Queste, alcune promosse con i tecnici della nazionale di Beach Volley Italiana in tutta Italia, altre frutto dell'esperienza e del lavoro sul territorio, vogliono creare un inizio comune per tutti coloro che sono e saranno maestri di beach volley in Calabria. Inoltre, vogliono servire da base per la rappresentativa, così da creare un modello di riferimento documentato da seguire, ampliare e modificare seguendo il naturale cambiamento di questo sport.

Linee Guida:

- 1) Obbligo di palleggio sul secondo tocco d'alzata su ricezione positiva.
- 2) Semplificazione del gioco con alzate sempre vicine al punto di caduta della ricezione.
- 3) Obbligo di chiamata del tipo d'alzata che si desidera schiacciare da parte del ricettore.
- 4) Preparazione della rincorsa, del salto e del caricamento del braccio per effettuare sempre un attacco forte. *Shot line* e *cut shot* come scelta e non come soluzione alternativa all'attacco.
- 5) Allenare entrambi i giocatori nella fase punto a muro.

FIPAV - SETTORE BEACH VOLLEY REGIONE CALABRIA
Email: beachvolley@fipavcalabria.com - URL: www.fipavcalabria.com
TEL: 349/0748551 - FAX: 0963/1930305

FIPAV - COMITATO REGIONALE CALABRIA
SEDE: VIA G. FORTUNATO, 22 - 89900 VIBO VALENTIA - REC. CORR. - C.P. 92 - 89900 VIBO VALENTIA
Email: calabria@federvolley.it - URL: www.fipavcalabria.com - PEC: cr.calabria@pec.federvolley.it
TEL: 0963/42899 - FAX: 0963/1930305





SETTORE BEACH VOLLEY

Queste sono 5 semplici e chiare linee guida che ci potranno permettere di impostare un lavoro omogeneo e di qualità per ciò che riguarda soprattutto la fase cambio-palla.

Le motivazioni di tali linee guida sono :

1) Il palleggio é il miglior modo per mettere in condizione gli attaccanti di poter fare cambio palla con continuità. Da statistiche rilevate attraverso studi sul giovanile e sull'alto livello, effettuati in questi anni di attività professionale come tecnico sui Campionati Internazionali, Italiani e Trofei delle Regioni, si è potuto riscontrare che chi ha entrambi i giocatori in grado di palleggiare, ha un'efficienza maggiore nella fase cambio palla. Appunto per questo bisogna allenare i ragazzi a vincere la paura del fallo, cercando di dare, attraverso esercizi mirati, una sicurezza tecnica tale da permettere di alzare utilizzando la tecnica del palleggio nel maggior numero di situazioni, anche dopo un fallo fischiato.

2) Secondo le direttive degli staff delle nazionali, maschile e femminile, occorre semplificare il gioco attraverso alzate sempre comode per il giocatore impegnato in ricezione, che a sua volta dovrà, attraverso una diversa scelta tecnica di impostazione del *bagher* in relazione al tipo di battuta, permettere al giocatore non impegnato in ricezione di eseguire una alzata semplice e vicina al punto di caduta.

3) La chiamata sul tipo di alzata aiuta, sia il ricettore a spostarsi per avere una rincorsa ottimale, sia il palleggiatore per identificare un punto di riferimento nella sua alzata. Per tale motivo si consiglia di allenare la chiamata così da renderla un automatismo durante il gioco.

4) La rincorsa é quasi sempre il tasto dolente dei giovani e, molto spesso, dei meno giovani a livello medio. Succede in tante situazioni, di cambio palla con battute corte ed in situazioni di contrattacco dopo cut, che il ricettore-difensore non abbia la rincorsa necessaria per effettuare un

FIPAV – SETTORE BEACH VOLLEY REGIONE CALABRIA
Email: beachvolley@fipavcalabria.com - URL: www.fipavcalabria.com
TEL: 349/0748551 - FAX: 0963/1930305

FIPAV - COMITATO REGIONALE CALABRIA
SEDE: VIA G. FORTUNATO,22 – 89900 VIBO VALENTIA - REC. CORR. - C.P. 92 – 89900 VIBO VALENTIA
Email: calabria@federvolley.it - URL: www.fipavcalabria.com - PEC: cr.calabria@pec.federvolley.it
TEL: 0963/42899 – FAX: 0963/1930305





SETTORE BEACH VOLLEY

salto massimale tale che permetta un attacco forte. Nella maggior parte dei casi, ciò comporta, che il muro dall'altra parte si stacchi rimanendo un solo colpo lento da poter eseguire.

Lo *shot* in assenza di muro abbassa notevolmente l'efficienza dell'attacco.

5) Nel medio-basso livello e nel settore giovanile, molte volte, un giocatore é "costretto" a subire la fase cambio palla per tutta la durata di un torneo. Lo stesso giocatore, starà in difesa, dovendo dunque contrattaccare. Allenando entrambi i giocatori, dunque, nella fase punto sul muro e sullo stacco da rete, si può aumentare l'efficienza di questa situazione di gioco. Questo grazie al fatto che, il ricettore meno impegnato nel cambio palla sarà maggiormente impegnato nella fase punto. Si auspica pertanto la scelta di avere atleti con caratteristiche fisiche e atletica che gli permettano di schiacciare e murare, perché è ciò che serve per ottenere un gioco di buon livello e vicino ai nuovi modelli di prestazione..

Selezionatore Beach Volley Calabria

Marco Lionetti

Per qualsiasi domanda, chiarimento o semplice confronto :

Telefono: 349 0578345

Mail: marcolionetti@hotmail.it



FIPAV - SETTORE BEACH VOLLEY REGIONE CALABRIA
Email: beachvolley@fipavcalabria.com - URL: www.fipavcalabria.com
TEL: 349/0748551 - FAX: 0963/1930305

FIPAV - COMITATO REGIONALE CALABRIA
SEDE: VIA G. FORTUNATO,22 - 89900 VIBO VALENTIA - REC. CORR. - C.P. 92 - 89900 VIBO VALENTIA
Email: calabria@federvolley.it - URL: www.fipavcalabria.com - PEC: cr.calabria@pec.federvolley.it
TEL: 0963/42899 - FAX: 0963/1930305

