

Sabato 10 ottobre 2020

CORSO AGGIORNAMENTO BEACH VOLLEY

**DISPENSA PROPOSTE
ESERCIZI**

WARM UP: ESERCIZI E GIOCHI

- ▶ Croce e rombo
- ▶ Spostamenti "LEGATI" (con e senza palla)
- ▶ "Palla contro palla"

WARM UP: ESERCIZI E GIOCHI

CROCE E ROMBO

Con 4 cinesini/coni disegnare un quadrato o un rombo a terra.

Lo studente dovrà andare a toccare ogni cinesino e passando sempre dal centro del quadrato o rombo.

Varianti:

- ▶ Sfida a tempo (con ordine libero o vincolato)
- ▶ A specchio con un compagno posizionato di fronte
- ▶ Direzione opposta rispetto al compagno posizionato di fronte

WARM UP: ESERCIZI E GIOCHI

SPOSTAMENTI "LEGATI"

A coppie vincolati da una cinghia, di circa 2,5/3 mt di lunghezza, a cui saranno "legati" gli studenti potranno spostarsi liberamente nello spazio mantenendo la cinghia nella giusta tensione (ne eccessiva ne lasca).

Varianti:

- ▶ A specchio con un'altra coppia
- ▶ Seguendo il movimento di un pallone (una coppia che palleggia o si passa la palla ad esempio)

WARM UP: ESERCIZI E GIOCHI

“PALLA CONTRO PALLA”

Due squadre, una per campo (minimo 2 giocatori per squadra).

Ogni studente avrà un pallone da tenere in mano e tramite esso dovrà colpire il pallone di gioco.

Ogni squadra avrà a disposizione massimo 3 tocchi (uno stesso giocatore non può colpire la palla due volte di seguito).

Si ottiene il punto come da regolamento del BeachVolley o della Pallavolo quando l'avversario commette un'errore (il pallone di gioco cade all'interno del suo campo oppure non riesce a mandarlo nel campo avversario) oppure se cade a terra il pallone in suo possesso (quello con cui colpisce il pallone di gioco).

Varianti:

- ▶ All'interno della squadra uno studente avrà il pallone in mano e uno no (può utilizzare le tecniche di gioco del beach volley) ed entrambi possono colpire il pallone di gioco.
- ▶ All'interno della squadra uno studente avrà il pallone in mano e uno no (può utilizzare le tecniche di gioco del beach volley), solamente chi è in possesso della palla può colpire il pallone di gioco (possibilità di passarsi il pallone in possesso tra compagni).

GIOCHI DI INTRODUZIONE ALLA FASE DI GIOCO

- ▶ "Bagherone"
- ▶ "Bagherone" con campi "variabili"
- ▶ Gioco 2vs2 con campi "variabili" e numero di tocchi variabile
- ▶ Gioco 2vs2 con rotazione dei giocatori

GIOCHI DI INTRODUZIONE ALLA FASE DI GIOCO

“BAGHERONE”

Due squadre, una per campo (minimo 2 giocatori per squadra).

Un solo studente all'interno del campo (gli altri componenti della squadra aspettano in fondo al campo).

Il gioco inizia con una free-ball (palla lanciata da parte di uno dei componenti della squadra o dall'insegnante di facile gestione).

Ogni squadra avrà a disposizione massimo 1 tocco per mandare il pallone nell'altra metà campo (una volta effettuato il colpo dovrà uscire ed entrare in campo il primo dei compagni in attesa).

Il pallone potrà essere colpito esclusivamente adottando le tecniche di bagher o di bagher “alto”.

Varianti:

- ▶ Due giocatori in campo: chi colpisce la palla esce ed entra il primo compagno in attesa.
- ▶ Si può usare solamente la tecnica di bagher, non bagher “alto”, con la finalità di incentivare e stimolare la capacità di spostamento (soprattutto all'indietro).

GIOCHI DI INTRODUZIONE ALLA FASE DI GIOCO

“BAGHERONE” CON CAMPI “VARIABILI”

Le regole del gioco rimangono invariate rispetto alla versione “classica” spiegata in precedenza.

Si possono applicare delle varianti rispetto alla dimensione del campo di gioco:

- ▶ 1/2 campo (diviso longitudinalmente) a disposizione (campo più piccolo da dover “difendere” - richiesta di minori spostamenti - ma anche superficie ridotta in cui poter indirizzare il pallone - richiesta di maggiori abilità tecniche).
- ▶ 1/2 campo (diviso longitudinalmente) a disposizione: si gioca in diagonale - entrambe le squadre utilizzeranno la proprio metà destra o sinistra del campo (campo più piccolo da dover “difendere” - richiesta di minori spostamenti - ma anche superficie ridotta in cui poter indirizzare il pallone - richiesta di maggiori abilità tecniche). Utilizzare la porzione di campo vicino alla linea di fondo oppure quella vicino a rete oppure “mista” (una squadra la metà vicina a rete e l'altra la metà a fondo campo)
- ▶ 1/2 campo (diviso trasversalmente) a disposizione (campo più piccolo da dover “difendere” - richiesta di minori spostamenti - ma anche superficie ridotta in cui poter indirizzare il pallone - richiesta di maggiori abilità tecniche). Utilizzare la porzione di campo vicino alla linea di fondo oppure quella vicino a rete oppure “mista” (una squadra la metà vicina a rete e l'altra la metà a fondo campo)

GIOCHI DI INTRODUZIONE ALLA FASE DI GIOCO

GIOCO 2VS2 CON NUMERO DI TOCCHI VARIABILE

Due squadre composte da due giocatori, una per campo.

Entrambi i giocatori si posizionano all'interno della propria metà campo.

Il gioco inizia con una free-ball (palla lanciata da parte di uno dei componenti della squadra o dall'insegnante di facile gestione).

I punti si ottengono secondo il regolamento del Beach Volley.

Il pallone potrà essere colpito esclusivamente seguendo il regolamento del Beach Volley (ad esempio: non colpi "morbidi" utilizzando i polpastrelli come il pallonetto).

Varianti:

- ▶ Massimo due tocchi per squadra (o obbligatori due tocchi per squadra).
- ▶ Uno dei tocchi a disposizione della squadra potrà essere effettuato bloccando il pallone (facilitare in caso di minori abilità tecniche)

GIOCHI DI INTRODUZIONE ALLA FASE DI GIOCO

GIOCO 2VS2 CON CAMPI "VARIABILI"

Le regole adottate saranno le stesse del gioco precedente (si possono mantenere le varianti relative al numero di tocchi e alla possibilità di bloccare il pallone).

Verrà modificata la superficie di gioco a disposizione come in precedenza per il gioco "bagherone".

Varianti:

- ▶ 1/2 campo (diviso longitudinalmente) a disposizione (campo più piccolo da dover "difendere" - richiesta di minori spostamenti - ma anche superficie ridotta in cui poter indirizzare il pallone - richiesta di maggiori abilità tecniche).
- ▶ 1/2 campo (diviso longitudinalmente) a disposizione: si gioca in diagonale - entrambe le squadre utilizzeranno la proprio metà destra o sinistra del campo (campo più piccolo da dover "difendere" - richiesta di minori spostamenti - ma anche superficie ridotta in cui poter indirizzare il pallone - richiesta di maggiori abilità tecniche).
- ▶ 1/2 campo (diviso trasversalmente) a disposizione (campo più piccolo da dover "difendere" - richiesta di minori spostamenti - ma anche superficie ridotta in cui poter indirizzare il pallone - richiesta di maggiori abilità tecniche). Utilizzare la porzione di campo vicino alla linea di fondo oppure quella vicino a rete oppure "mista" (una squadra la metà vicina a rete e l'altra la metà a fondo campo)

GIOCHI DI INTRODUZIONE ALLA FASE DI GIOCO

GIOCO 2VS2 CON ROTAZIONE DEI GIOCATORI

Due squadre composte da tre o più giocatori, una per campo.

Due giocatori per squadra si posizionano all'interno della propria metà campo, gli altri sono in attesa a fondo campo.

Il gioco inizia con una free-ball (palla lanciata da parte di uno dei componenti della squadra o dall'insegnante di facile gestione).

I punti si ottengono secondo il regolamento del Beach Volley.

Il pallone potrà essere colpito esclusivamente seguendo il regolamento del Beach Volley (ad esempio: non colpi "morbidi" utilizzando i polpastrelli come il pallonetto).

Il giocatore che manda la palla nel campo avversario esce ed entra il primo compagno in attesa.

Varianti:

- ▶ Quando la palla va nel campo avversario la coppia esce ed entra la prima coppia in attesa

FASE GLOBALE DI GIOCO

- ▶ Gioco 2vs2 con mini-set
- ▶ Gioco 2vs2 con sistema "PARADISE"

FASE GLOBALE DI GIOCO

GIOCO 2VS2 CON MINI-SET

Fase di gioco (utilizzando le tecniche e seguendo le regole previste dal regolamento del Beach Volley).

Due squadre in campo (le altre in attesa).

Si gioca un mini-set (ad esempio a 3 o 5 punti da raggiungere). La squadra che vince il mini-set ottiene un punto e rimane in campo. La coppia che ha perso il mini-set esce ed entra la prima in attesa.

Varianti:

- ▶ 1/2 campo (diviso longitudinalmente): permette di fare giocare più coppie in contemporanea (minori tempi di attesa).

FASE GLOBALE DI GIOCO

GIOCO 2VS2 CON SISTEMA "PARADISE"

Fase di gioco (utilizzando le tecniche e seguendo le regole previste dal regolamento del Beach Volley).

Due squadre in campo (le altre in attesa a fondo campo dal lato in cui si esegue il servizio).

Si gioca un'azione intera (partendo dal servizio) tra le due coppie in campo.

Al termine dell'azione se ha vinto lo scambio la squadra al servizio ottiene la possibilità di andare nel campo "cambio palla" se invece vince lo scambio la coppia in ricezione ottiene un punto.

La coppia che perde lo scambio esce da campo ed entra la prima squadra in attesa.

Varianti:

- ▶ Ottiene il punto la squadra al servizio e la squadra in ricezione dovrà fare cambio palla per potersi giocare la possibilità di fare punto.