



FEDERAZIONE
ITALIANA
GIUOCO
HANDBALL

BEACH HANDBALL IL GIOCO ITALIANO

a cura della
Commissione Tecnica Federale

INDICE

2

PRESENTAZIONE.....	04
PREMESSA	06
1.0 LA FILOSOFIA DI GIOCO	07
2.0 LE REGOLE DI GIOCO DEL BEACH HANDBALL	08
3.0 DIFFERENZE CON LA PALLAMANO INDOOR	12
4.0 TECNICA INDIVIDUALE	
4.1 ATTACCO	13
4.1.1 Tecnica di corsa	13
4.1.2 Passaggio	14
4.1.3 Ricezione/presa	18
4.1.4 Tiro	19
4.1.4.1 Fly	20
4.1.4.2 Spin shot	21
4.1.4.3 Tiri dello Specialist	28
4.2 DIFESA	30
4.2.1. Anticipo difensivo	30
4.2.1.1 Sull'avversario	30
4.2.1.2 Sulla palla	31
4.2.2 Muro	33
4.2.2.1 Statico	33
4.2.2.2 Dinamico	33
4.2.2.2.1 Verticale	33
4.2.2.2.2 Orizzontale	34
4.2.2.2.3 Sul passaggio	37
5.0 TATTICA INDIVIDUALE	
5.1 ATTACCO	39
5.1.1 Finte di corsa	39
5.1.2 Finte di corpo	41
5.1.3 Finte di passaggio	43
5.1.4 Finte di tiro	45
5.2 DIFESA	46

6.0 TATTICA DI GRUPPO

6.1	ATTACCO	47
6.2	DIFESA	49

7.0 TATTICA DI SQUADRA

7.1	LE FASI DEL GIOCO	50
7.2	INIZIO DEL GIOCO: CONTESA	51
7.3	LE FASI DEL GIOCO D'ATTACCO	
7.3.1	Prima fase	54
7.3.2	Seconda fase	56
7.3.2.1	“Terza ondata”	58
7.3.3	Terza fase	59
7.3.4	Quarta fase	60
7.3.4.1	Modelli di gioco a 4	62
7.3.4.2	Modelli di gioco a 3	63
7.4	LE FASI DEL GIOCO DI DIFESA	
7.4.1	Prima fase	66
7.4.2	Seconda fase	67
7.4.3	Terza fase	71
7.4.4	Quarta fase	71
7.4.4.1	Modelli di difesa contro attacco a 4	72
7.4.4.2	Modelli di difesa contro attacco a 3	73

8.0 PORTIERE

8.1	CARATTERISTICHE	75
8.2	COMPITI	76
8.3	TECNICA DI PARATA	78
8.4	TECNICA DI LANCIO/TIRO	81
8.5	COSA ALLENARE	82

9.0 SHOT OUT

9.1	INTRODUZIONE	84
9.2	SPECIALIST	85
9.3	ATTACCANTE	87
9.4	PORTIERE	90

10.0 PROPOSTE PER L'ALLENAMENTO 93

11.0 FORME DI GIOCO PERIL RISCALDAMENTO 113

12.0 APPENDICE 116

PRESENTAZIONE

4

Non si può parlare di beach handball senza parlare d'Italia: sin dalle sue origini, questa disciplina è stata legata in modo indissolubile al nostro Paese, alle sue spiagge e alla nostra Federazione. A partire dall'idea, sviluppata dall'allenatrice italiana Simonetta Montagnì, passando per il primo regolamento tecnico di gioco, richiesto, nel 1990, dall'allora presidente della FIGH, Ralf Dejaco, al tecnico Luciano Bartolini, fino ai primi match dimostrativi sulle spiagge di Ponza e di Misano Adriatico e alla sede del primo evento ufficiale: il primo Campionato Europeo di Beach Handball svoltosi a Gaeta nel 2000. Fatti storici, tappe inequivocabili del grande feeling tra il beach handball e l'Italia, feeling avvalorato anche dai grandi successi ottenuti, negli anni, dai Team Azzurri. Una tradizione bella e vincente quella dei beachers italiani: Oro nel 2007 ai Campionati Europei donne in Norvegia e ai World Games di Taiwan, Argento nel 2017 ai Campionati del Mondo U17 maschile alle Isole Mauritius.



E d'altra parte non si può pensare ad un gioco che ha tra i suoi elementi-cardine il sole, le spiagge, il divertimento, la spettacolarità e l'esaltazione, anche attraverso il regolamento, di gesti tecnici acrobatici, senza pensare che l'Italia sia stata, è ancora oggi, e sarà in futuro il luogo perfetto per lo sviluppo di questa disciplina.

Negli anni il beach handball è cresciuto, si è evoluto, ha visto aumentare in maniera esponenziale il numero di praticanti in tutto il mondo, tanto da entrare nel programma degli Youth Olympic Games (YOG) del 2018 in Argentina, dei prossimi Giochi Europei 2023 in Polonia e, in generale, una candidatura credibile per l'ingresso nel novero degli sport olimpici.

Ed è in questo contesto internazionale che s'inserisce il ruolo primario che l'Italia intende ritagliarsi, in misura sempre maggiore, attraverso l'opera di organizzazione di eventi – come la Champions Cup e le EBT Finals – ma anche mediante la formazione. In tal senso, questo manuale, realizzato grazie al lavoro congiunto di due tecnici di comprovata esperienza come Luciano Bartolini e Luigi Toscano, vuole rappresentare un invito alla pratica del beach handball partendo dalle sue origini, prendendo in esame aspetti tattici e tecnici che ne caratterizzano gli sviluppi.

Pasquale Loria
Presidente FIGH

PREMESSA

Nell'era della comunicazione le leggi che regolavano le relazioni personali sono mutate. La tecnologia ha reso facile, economico e costante mantenere contatti sociali con altre persone anche se fisicamente distanti. L'aspetto negativo è che ciò avviene prevalentemente in forma virtuale e quindi in solitudine.

Le nuove generazioni, nate dopo l'avvento delle moderne tecnologie, hanno comportamenti e modalità evolute di approcciarsi al mondo sociale, per cui i prodotti che hanno avuto una valenza capace di tenere insieme le persone per tutto il secolo scorso, oggi sono obsoleti e i gestori di tali prodotti devono interrogarsi se è proficuo impegnarsi a difendere la tradizione; o impegnarsi a trovare nuove strategie, anche al costo di reinventarsi, per suscitare un interesse sui consumatori dei nuovi mercati? Perché è evidente che la domanda dei nuovi consumatori è cambiata.

5

Istituzioni come la "scuola", la "palestra" e la "parrocchia", ossia tutto ciò con cui generazioni precedenti a queste sono cresciute, dove era distinta la presenza di un elemento guida a capo di un gruppo di pari (l'"insegnante", l'"allenatore", l'"animatore dell'oratorio") hanno dovuto cambiare le proprie strategie per suscitare interesse e fidelizzare i giovani oltre che a garantire una forma di educazione personalizzata come la società civile attuale richiede.

Un mondo dove: l'emancipazione individuale (vedi le pettinature, l'abbigliamento, i tatuaggi, i piercing) rappresenta i per i giovani un valore importante; insieme al viaggiare per vedere luoghi conosciuti attraverso il web; o incontrare in modalità "real" persone con cui ci si mantiene in costante contatto tramite i social; o ancora far parte di un evento (vedi i flash mob, assistere ad un concerto, o partecipare ad un "rave party"), è doveroso sviluppare nuove idee per creare prodotti nuovi che soddisfino la domanda. Non farlo significa essere aggirati ed etichettati come "vecchio". La dimostrazione sta nel fatto che oggi persone trovano la celebrità senza sfruttare i canali canonici che un tempo erano l'unico mezzo per essere raggiunti dal pubblico che oggi è sempre più follower. Nascono nuovi sport senza avere nessuna struttura istituzionale federativa alle spalle, come la pratica dello skateboard, la breakdance, il parkour.

In questo contesto una disciplina sportiva tradizionale può scegliere (come abbiamo già detto) se rimanere ad assistere il suo lento declino, difendendo le proprie convinzioni e rendendosi complice del successo di altre organizzazioni, non sempre legali, che si occupano di come far impegnare il tempo ai ragazzi, oppure creare un prodotto che sia capace di realizzare le risposte ai bisogni di questi ultimi.

Ecco perché in seno alla federazione italiana pallamano (FIGH) nasce il beach handball. Non c'è voluto molto tempo che questa idea fosse adottata da tutte le federazioni continentali e mondiali ed oggi si può dire che questo gioco si è tanto evoluto per mezzo di una pratica massiva che ha delle caratteristiche che ben lo differenziano dal gioco madre.

1.0 LA FILOSOFIA DI GIOCO

Il Beach handball, nonostante alcuni detrattori, ha avuto uno sviluppo a livello europeo e mondiale.

Le critiche riguardano principalmente le sue diversità rispetto alla pallamano indoor. Queste diversità ci permette di affermare che il Beach handball è una disciplina sportiva che ha in comune la caratteristica fondamentale del gioco della pallamano indoor, ma che utilizza anche il meglio di altre discipline sportive per caratterizzare lo spirito del gioco del beach.

6

Spettacolarità & Fair play

Il gioco è stato strutturato in modo da poter essere spettacolare nello spirito del Fair play. Impedire il contatto fisico permette frequenti e varie conclusioni delle azioni offensive. La diversa valutazione della rete spinge verso l'esecuzione di azioni che portano ad una valutazione della rete maggiore. La gara strutturata in set permette di tenere in bilico il risultato finale che a volte, nel secondo tempo, è privo di interesse e di impegno poiché il risultato è stato compromesso nel primo tempo. Gli shoot-out forniscono più suspense rispetto al tradizionale rigore in quanto vi sono diverse variabili che possono e devono essere realizzate in modo ottimale.

Peculiarità

Tutte queste innovazioni potrebbero portare a perdere di vista la caratteristica della pallamano che la differenzia dalle altre discipline sportive. Quindi inserire elementi di altre discipline sportive arricchisce il Beach handball la sua origine del gioco.

La pallamano indoor

Ci siamo mai chiesti qual è la caratteristica della pallamano che la differenzia dalle altre discipline sportive?

Se dovessimo spiegarlo a dei bambini probabilmente diremmo che per vincere bisogna far entrare una palla nella porta avversaria lanciata con le mani.

Siamo sicuri che è questa la caratteristica?

Ci sono altri sport che lanciano una palla (basket, baseball) in una porta (calcio, hockey) con le mani (pallanuoto, pallamano), ma avere una zona interdetta ad attaccanti e difensori la rende unica.

E' la presenza di questa zona (area di porta) che la caratterizza. La forma non ha importanza in quanto la sua presenza permette lo sviluppo del gioco.

Il Beach handball

Nel Beach handball la forma rettangolare dell'area di porta (invece che semicircolare) non snatura il gioco mantenendone le sue caratteristiche. La riduzione del numero di giocatori mantiene l'essenza del gioco (4 attaccanti possono sviluppare tutte le variazioni tattiche del gioco su due linee), semplificando le possibili soluzioni dal punto di vista della quantità ma sviluppandole dal punto di vista della qualità.

L'inferiorità nel gioco difensivo determinato dall'utilizzo dello Specialist, aumenta il numero di conclusioni e limita i contatti fisici.

La zona di cambio su tutto il lato del terreno di gioco facilita i cambi dei giocatori e dei moduli di gioco.

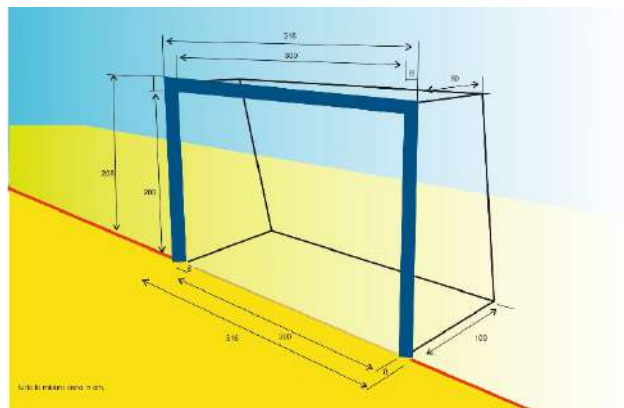
Il terreno di gioco

In questo capitolo sintetizzeremo le principali regole per apprendere le dinamiche del gioco

Le aree di porta hanno una lunghezza di 6m.



I pali e le traverse devono essere integrati da una struttura che supporta la rete



<i>Zone di cambio</i>	La zona di cambio dei giocatori è lunga 15 m (corrispondente all'area di gioco) e larga 3 m. Le zone di cambio sono disposte su entrambi i lati del terreno di gioco. La zona di ingresso del portiere è lunga 6 m. (corrispondente all'area di porta). Il portiere deve entrare da questa zona. I giocatori di campo e il portiere possono lasciare il terreno di gioco dall'intera linea laterale (dell'area di gioco e dell'area di porta)
<i>Tempi di gioco</i>	La gara si gioca su due set (tempi di gioco) con proprio punteggio della durata di 10' ciascuno. L'intervallo tra di essi è di 5'. Il set inizia con il lancio dell'arbitro (contesa). Al termine del set, se il punteggio è in parità, si ricorre al "Golden goal". Il gioco riprende con la contesa. Nel caso una squadra vinca entrambi i set la gara termina con il punteggio di 2-0. Se entrambe le squadre conquistano un set ciascuno, per determinare la squadra vincente si ricorre agli "Shoot out" (1 contro il portiere).
<i>Time out di squadra</i>	Ogni squadra può usufruire di un Time out di 1' per ogni set.
<i>La palla</i>	La palla è di gomma non scivolosa. Maschi: peso 350/370 g. circonferenza 54/56 cm. Femmine: peso 280/300 g. circonferenza 50/52 cm.
<i>La squadra</i>	La squadra è composta da 10 giocatori (minimo 6 per iniziare la gara). In campo scendono 3 giocatori e un portiere, gli altri devono restare nella zona di cambio. Durante tutta la gara la squadra deve schierare un portiere. Un giocatore di campo in ogni momento può diventare portiere e viceversa.
<i>Equipaggiamento</i>	Le divise di gioco devono essere dello stesso colore, quella del portiere deve essere diversa. Si gioca a piedi nudi. Possono essere indossate calze o fasciature, ma non calzature. Berretti o cappelli (con visiere girate verso il collo), fasce o bandane devono essere dello stesso colore per tutta la squadra. Possono essere utilizzati occhiali da sole in plastica con elastico di sostegno.
<i>Sostituzioni</i>	Le sostituzioni possono essere effettuate senza richiedere il permesso al cronometrista in qualsiasi momento, ma dopo che i giocatori da sostituire hanno lasciato il terreno di gioco.
<i>Portiere</i>	Al portiere è permesso toccare la palla con qualsiasi parte del corpo con intenzione difensiva e muoversi all'interno dell'area di porta senza restrizioni regolamentari. Il portiere può abbandonare l'area di porta quando non è in possesso di palla e giocarla nella superficie di gioco. Non può rientrare nell'area di porta con la palla e non può riprenderla sul terreno di gioco dopo che l'ha lanciata prima che l'abbia toccata un altro giocatore. Il portiere può entrare in campo solo attraverso la linea laterale della propria area di porta corrispondente al proprio lato del campo.

Il portiere può lasciare il terreno dal proprio lato di campo, sia dalla linea laterale che dalla linea laterale dell'area di porta.

Trattamento della palla

È permesso:

- lanciare, prendere, fermare, spingere o colpire la palla con le mani (aperte o chiuse), le braccia, la testa, il tronco, le cosce e le ginocchia;
- tuffarsi sulla palla ferma o in movimento sulla sabbia;
- passarsi la palla da una mano all'altra;
- giocare la palla in ginocchio, da seduti o sdraiato.

Non è permesso:

- trattenere la palla per più di 3";
- eseguire più di 3 passi con la palla;
- riprendere la palla dopo averla lasciata a terra per più di 3";
- toccare la palla più di una volta salvo che nel frattempo non abbia toccato la sabbia, un altro giocatore o la porta. L'errata ricezione non è quindi penalizzata.

Gioco passivo

Quando una squadra non dimostra di tentare di arrivare ad un tiro in porta gli arbitri segnalano l'atteggiamento di gioco passivo (segnalazione specifica). Se l'atteggiamento non cambia, viene sanzionata l'infrazione.

Se si rinuncia ad una chiara conclusione in porta, gli arbitri possono sanzionare il gioco passivo senza preavviso.

Falli e condotta antisportiva

È permesso:

- usare le braccia e le mani per bloccare la palla;
- usare la mano aperta per togliere la palla dalle mani dell'avversario;
- usare il proprio corpo per sbarrare la strada all'avversario;
- usare le braccia flesse per controllare e seguire i movimenti dell'avversario.

È vietato:

- colpire o strappare la palla dalle mani dell'avversario;
- bloccare o stratonare l'avversario;
- cinturare, trattenere, spingere, correre o saltare addosso all'avversario;
- interferire, ostacolare o mettere in pericolo l'avversario.

Punteggio

Quando la palla entra in porta viene sempre assegnato un punteggio in favore della squadra avversaria.

La rete realizzata:

- normalmente vale 1 punto;
- quelle creative o spettacolari (Fly e Spin shoot) valgono 2 punti;
- dai 6 m. (rigore) vale 2 punti;
- dal portiere vale 2 punti.

Esito della gara

Se alla fine del set il punteggio è in parità si procede con il "Golden goal": chi segna per primo vince.

Se ogni squadra vince un set si procede con gli "Shoot out".

*Shoot out
(1 contro il
portiere)*

10

Svolgimento:

- tirano alternativamente 5 giocatori per squadra;
- vince la squadra che al termine ha più punti;
- in caso di parità si tirano ulteriori 5 tiri cambiando le porte;
- la serie si interrompe appena una delle due squadre riesce ad avvantaggiarsi nel punteggio con lo stesso numero di tiri eseguiti.

Esecuzione:

entrambi i portieri si trovano con almeno un piede sulla linea di porta. Il giocatore deve stare sul terreno di gioco con almeno un piede sul punto dove la linea di porta incrocia la linea laterale a destra o a sinistra.

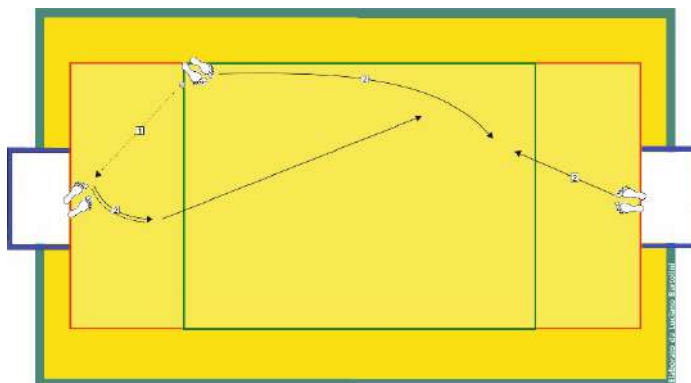
Quando l'arbitro fischia, il giocatore passa la palla al suo portiere sulla linea di porta. Durante il passaggio la palla non deve toccare la sabbia. Appena la palla lascia la mano del giocatore, entrambi i portieri possono muoversi.

Il portiere con la palla si può muovere all'interno dell'area di porta ed entro 3" deve passare o tirare in porta.

Durante il passaggio del portiere la palla non può toccare la sabbia.

Il giocatore, dopo aver ricevuto la palla, senza infrangere le regole, deve cercare di realizzare la rete.

È permesso al portiere avversario difendere, lasciare l'area di porta e ritornarvi in qualsiasi momento.



*Rimessa
dell'arbitro*

Ogni set e il "Golden goal" iniziano con la rimessa dell'arbitro.

Si esegue dal centro del terreno di gioco. L'arbitro lancia la palla in aria e immediatamente segue il fischio del secondo arbitro.

Un giocatore per squadra si dispone nelle vicinanze mentre tutti gli altri devono rimanere ad una distanza di 3 m.

La palla può essere giocata dopo che ha raggiunto la sua altezza massima.

Rimessa in gioco

La rimessa in gioco viene effettuata quando la palla esce dalle linee laterali o dalla linea di fondo se toccata per ultimo da un difensore.

Viene effettuata dal punto dove è uscita dalla linea laterale del terreno di gioco.

Se la palla è uscita dalla linea esterna di porta o dalla linea laterale dell'area di porta, viene eseguita entro 1 m. di distanza dall'intersezione della linea laterale e dell'area di porta.



Rimessa del portiere (rinvio)

Viene eseguita quando:

- un avversario entra nell'area di porta;
- il portiere controlla la palla nell'area di porta;
- la palla esce dalla linea esterna di porta toccata dal portiere o da un avversario.

Viene considerata eseguita quando la palla, giocata dal portiere, esce dall'area di porta.

Se il portiere deve essere sostituito, prima di uscire deve eseguire la rimessa.

Tiro di punizione

Viene eseguito quando la squadra avversaria commette un'infrazione o un fallo.

Il tiro di punizione viene eseguito nel punto dove è stata commessa l'infrazione rispettando, in ogni caso, la distanza di 1 m. dalla linea dell'area di porta. Gli avversari devono stare ad una distanza di 1 m.

11

Tiro dai 6 m. (rigore)

È assegnato quando:

- si è fatto sfumare irregolarmente, su tutto il terreno di gioco, una chiara occasione di rete;
- l'interferenza di una persona esterna (fischio, intervento, ...) fa sfumare una chiara occasione di rete.

Quando viene assegnato un tiro dai 6m. viene fischiato un Time out.

Le reti realizzate con un tiro dai 6 m. valgono 2 punti.

Il tiratore non deve né toccare, né superare la linea dell'area di porta.

Tutti gli altri giocatori devono stare ad una distanza di 1 m. dal punto di esecuzione.

3.0 DIFFERENZE CON LA PALLAMANO INDOOR

Nella successiva tabella compareremo le diversità tra il Beach handball e la pallamano indoor.

	Indoor	Beach
Terreno di gioco	40 x 20 m.	27 x 12 m.
Inizio del gioco	Rimessa	Contesa
Numero di giocatori	7 in campo 9 in panchina	4 in campo 6 in panchina
Durata dell'incontro	2 x 30'	2 x 10'
Possibilità di pareggio	Sì	No
Rigore	Tiro dai 7 m.	Tiro dai 6 m.
Attacco contro difesa	6 contro 6	4 contro 3
Contatto fisico	Molto	Minimo
Esclusioni temporanee	2'	Cambio di possesso palla
Rete	Sempre 1 punto	1 o 2 punti
Zona di cambio	Centro del campo	Nella lunghezza del campo
Palla	M 425/475 g. F 325/375 g.	M 350/370 g. F 280/300 g.
Parità al termine dell'incontro	Serie di rigori	Shoot out

4.0 TECNICA INDIVIDUALE

4.1 ATTACCO

Il palleggio

Gli elementi tecnici più importanti del gioco d'attacco del Beach handball sono il passaggio, la ricezione/presa e il tiro.

Il palleggio non è vietato, ma sconsigliato. Viene esclusivamente utilizzato, in modo particolare, appoggiando la palla al suolo (per non più di 3" e staccando la mano dalla palla), per poter eseguire ulteriori 3 passi.

La palla non viene fatta rimbalzare per evitare che l'irregolarità della sabbia ne renda incontrollabile il rimbalzo.

Il palleggio non necessita quindi di approfondite e variate esercitazioni, ma di semplici esecuzioni per coordinare i passi prima e dopo la sua esecuzione ed è concatenato con la conclusione dell'azione. Pertanto le esercitazioni possono essere inglobate in quelle specifiche del passaggio e del tiro come fase introduttiva.

4.1.1 TECNICA DI CORSA

sabbia asciutta

È importante distinguere tra correre sulla sabbia asciutta o sulla sabbia umida. La **sabbia asciutta** ha mostrato una **velocità massima di corsa ridotta** a causa della ridotta rigidità del terreno.

Inoltre la sua consistenza, mobile e dissestata, **produce un maggior impatto**, perché il piede affonda leggermente, quindi le strutture muscolari e legamentose sono sottoposte a uno sforzo superiore per cercare la stabilità.

Infatti, atleti professionisti di altre discipline si allenano correndo sulla sabbia asciutta per **potenziare al massimo la muscolatura**, innalzare le proprie prestazioni e per ripristinare la loro performance post infortuni.

"Studi recenti - approfondisce Montrasio - hanno mostrato come la corsa su sabbia asciutta **amenti il costo energetico** e come rappresenti uno stimolo importante per gli allenamenti (se confrontata con corsa su erba alla stessa velocità)".

sabbia umida

La corsa sulla sabbia umida, invece, si è mostrata più **assimilabile alla corsa su terreni sintetici** o sul cemento.

Nella corsa sulla sabbia, per mantenere la stabilità, è impegnato tutto il corpo: braccia, busto, glutei, gambe.

La corsa sulla sabbia nel Beach handball non è lineare, come quella utilizzata per potenziamento o recupero fisico e fisiologico, ma è soggetta a cambi di direzione e salti (in alto e in lungo). Si rende quindi necessario adattare la tecnica di corsa.

La prima contromisura è quella di sollevare maggiormente le ginocchia, e quindi i piedi, perché il terreno non è livellato e si potrebbe avere difficoltà di corsa. Per correre in modo dinamico è necessario che il piede non venga appoggiato tutto ma al massimo il 75% di esso. Per non affossare non si deve affondare le punte e appoggiare il tallone. Se non si affonda sulla sabbia, si riesce ad essere più reattivi e veloci nelle azioni di gioco



4.1.2 IL PASSAGGIO

Il passaggio

Il passaggio è un gesto tecnico che si basa sull'evoluzione della condotta motoria di base per permettere al gioco di svilupparsi in modo fluido. Il suo apprendimento facilita la strutturazione del gioco permettendo l'esecuzione delle azioni spettacolari che caratterizzano il Beach handball.

Esecuzione

Esecuzione:

Il giocatore deve alzare il braccio all'altezza della spalla in modo che il gomito sia uguale o superiore all'altezza della spalla. Il movimento combina la rotazione del busto e della spalla prima con caricamento verso l'indietro e successivamente verso la direzione di lancio associata all'estensione del gomito e alla flessione del polso.

Esistono diversi tipi di passaggi, ma in questo capitolo ci limiteremo ai due gruppi principali di passaggi:

Passaggio in appoggio

- **passaggio in appoggio:** viene eseguito da un giocatore durante la circolazione della palla o per conclusioni semplici

Indicazioni:

- Il passaggio ideale quando eseguito per la ricerca di una conclusione in volo di un compagno di squadra, dovrebbe cercare un punto sulla testa di quest'ultimo che possa essere agevolmente raggiunto stendendo le braccia e con un salto non troppo impegnativo. Sarebbe opportuno direzionare il pallone sul braccio di tiro per favorire il tiratore.

Errori comuni per l'esecuzione di passaggi tradizionali:

- Braccio molto vicino al corpo o gomito sotto la linea della spalla.
- Scarso uso della flessione del polso.
- Traiettoria della palla molto parabolica. Questo tipo di errore di solito deriva dalla falsa idea che faciliterebbe la ricezione.
- Non utilizzare la rotazione del tronco, utilizzando esclusivamente la forza dell'addome e dei pettorali nella propulsione della palla.

Bisogna aggiungere che per soddisfare la richiesta di creatività al servizio della spettacolarità è consigliato l'esercizio frequente di gesti non "convenzionali" per dare risalto alla massima espressività individuale e sortire effetti sorpresa sull'avversario. Ad esempio: per la ricezione al volo spesso si ricorre a passaggi parabolici eseguiti con il gomito in partenza basso rispetto alla spalla (simile al gesto del tiro a canestro); come pure è frequente l'uso del passaggio spinto accompagnato dallo spostamento nella direzione opposta del giocatore che esegue per disorientare il difensore in marcatura

Passaggio in volo

- **passaggio in volo:** viene eseguito in modo che il giocatore salti e prenda la palla in aria ed esegua un lancio prima di toccare il suolo. I passaggi possono essere eseguiti dopo altri gesti tecnici, come ad esempio eseguire una rotazione.

PROPOSTE OPERATIVE

1° esercizio

Organizzazione

Gli atleti, in gruppi di tre, si dispongono in modo tale che due siano in fila uno dietro all'altro (A e B) mentre il terzo (C) si dispone di fronte alla fila, ad una distanza di 4/5 metri. A è in possesso di palla.

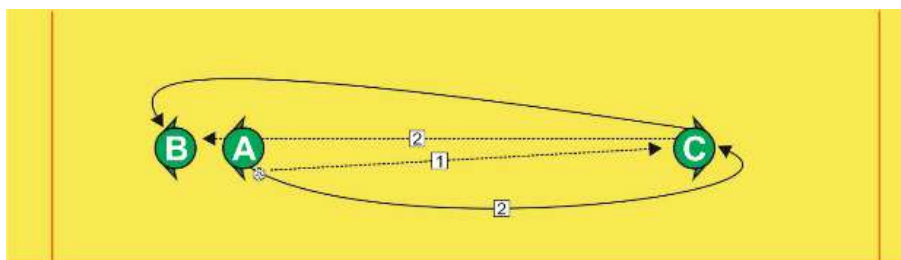
Esecuzione

A passa la palla a C di fronte a lui e assume la sua posizione. C passa a B e si porta dietro di esso. B passa ad A e assume la sua posizione. Eseguire in sequenza.

I passaggi vengono eseguiti in appoggio:

- ☒ due mani dal petto
- ☒ due mani sopra la testa
- ☒ due mani sopra la testa con parabola ad arco (lob).

14



2° esercizio

Organizzazione

Stessa disposizione dell'esercizio precedente. La palla è in possesso di C.

Esecuzione

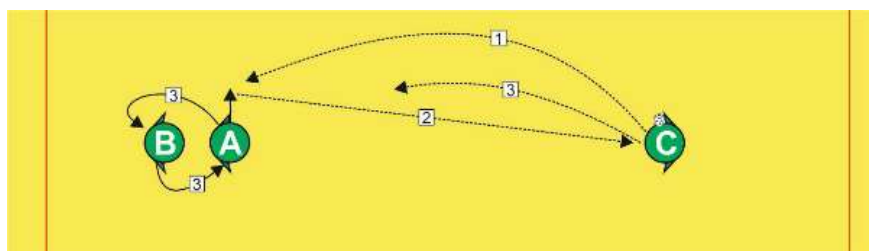
C lancia la palla ad A con parabola alta. A deve ricevere in aria dopo lo stacco e ripassare a C prima dell'atterraggio.

Dopo il passaggio, A si porta dietro B. Ora C effettua la stessa azione lanciando la palla a B. Il cambio di ruolo avviene dopo che C ha effettuato due lanci corretti.

Ampliamento

Il lancio al compagno deve essere effettuato da C con una mano:

- ☒ Il piede corrispondente al braccio di tiro deve essere in avanti.
- ☒ Effettuare un passo in avanti con il piede opposto al braccio di tiro prima del lancio.
- ☒ bisogna stimolare l'esecuzione del passaggio portando il peso sia sul piede opposto al braccio di passaggio che sul piede dello stesso lato del braccio di passaggio. Perciò ritengo che vada specificata una doppia esercitazione



3° esercizio

Organizzazione

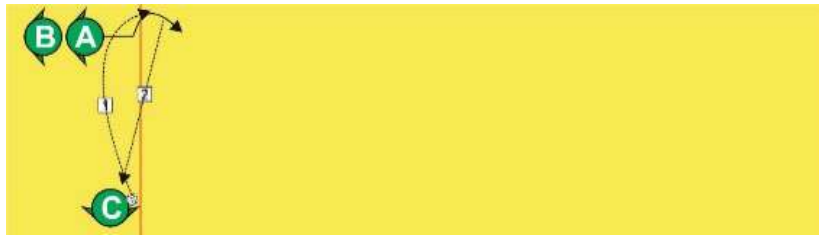
I gruppi di tre atleti si dispongono esternamente alla linea laterale del terreno di gioco. A e B sono in fila di fronte alla linea, C si trova lateralmente alla linea, ad una distanza di 3/4 metri, con una palla.

Esecuzione

C passa la palla ad A con una mano in lob. A la riceve con una mano e la ripassa nella stessa fase di volo.

C si dispone prima sul lato del braccio di tiro e poi sul lato opposto.

15



4° esercizio

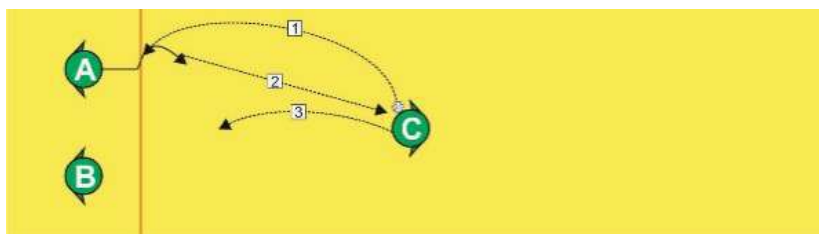
Organizzazione

I gruppi di tre atleti a triangolo: A e B esternamente alla linea laterale, C con una palla si trova internamente al terreno di gioco ad una distanza di 3/4 metri.

Esecuzione

C passa la palla alternativamente ad A e B che ricevono la palla saltando verso l'interno del terreno di gioco e la ripassano prima dell'atterraggio.

C riceve la palla ad occhi aperti e la ripassa ad occhi chiusi.



5° esercizio

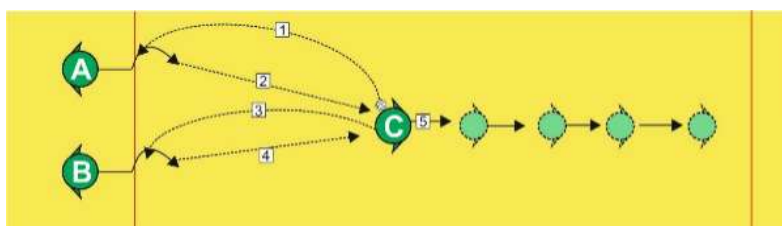
Organizzazione

Disposizione come l'esercizio precedente.

Esecuzione

C passa la palla alternativamente ad A e B ad occhi aperti.

Dopo ogni passaggio arretra di un passo. Quando arriva sulla linea laterale opposta, avviene il cambio di ruolo. Prima A e poi B eseguono i passaggi con arretramento.



6° esercizio

Organizzazione

Tre atleti (A, B, C) si dispongono di fronte alla linea dell'area di porta ad una distanza di 3 m. Un quarto atleta (D) si dispone lateralmente sulla destra della fila ad una distanza di 3/4 m.

Esecuzione

D passa la palla ad A che, dopo averla ricevuta in aria, la ripassa a D prima di atterrare.

Dopo il passaggio A si porta dietro C, mentre D passa la palla a B che esegue la stessa azione.

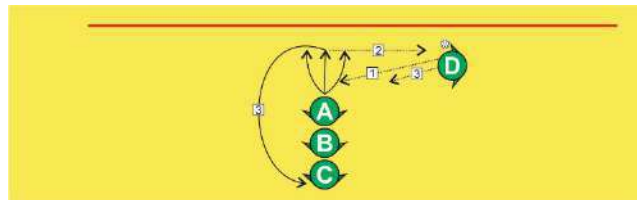
Successivamente D passa la palla a C.

Successivamente D si sposta alla sinistra della fila: stessa esecuzione

16

Variazioni

- Traiettoria perpendicolare alla linea,
- Traiettoria obliqua verso la fonte del passaggio,
- Traiettoria ad allontanarsi dalla fonte del passaggio



7° esercizio

Organizzazione

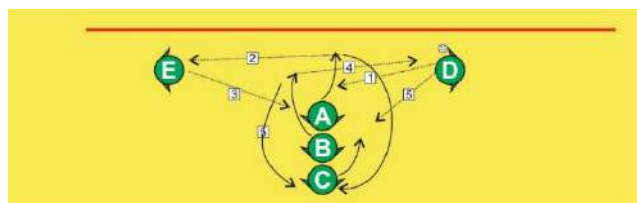
Stessa disposizione dell'esercizio precedente, tuttavia due atleti (D ed E) si dispongono contemporaneamente lateralmente alla fila alla distanza di 3/4 m.

Esecuzione

D passa la palla ad A che, dopo averla ricevuta in aria la ripassa ad E prima di atterrare.

Dopo il passaggio A si porta dietro C, mentre E passa la palla a B che esegue la stessa azione e passa la palla a D. Successivamente D passa la palla a C che, prima di atterrare, la passa ad E.

E passa la palla ad A iniziando una nuova rotazione.

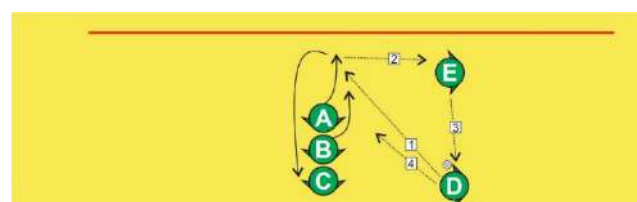


Variazione

I due giocatori d'appoggio (D, E) si dispongono sullo stesso lato.

Sequenza dei passaggi:

- D – A – E – D
- B – B – E – D
- Ecc.



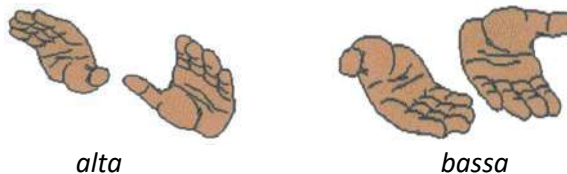
4.1.3 LA RICEZIONE/PRESA

La tecnica della **ricezione** della palla è simile alla pallamano indoor. Il presupposto per una corretta ricezione è la giusta posizione delle mani

ricezione alta

Nella ricezione il palmo della mano è sempre rivolto alla palla. Se la palla che arriva è nella parte alta del corpo, i pollici sono vicini, mentre se è nella parte bassa del corpo, sono i mignoli ad essere vicini.

ricezione bassa



17

le gambe

La ricezione presuppone un aspetto coordinativo di tutto il corpo. Le gambe devono essere divaricate a livello della larghezza delle spalle mentre il peso del corpo viene distribuito sulla pianta del piede.

le mani

Le mani devono essere aperte e morbide per un controllo più sicuro della palla. Con le dita aperte e morbide avvolgere le palla per un controllo più sicuro della stessa.

la testa

La testa è ferma con lo sguardo orientato verso la palla.

*fattori della
prestazione*

Per una corretta ricezione vi sono diversi fattori che concorrono alla sua esecuzione:

- ☑ fattore fisico: postura del corpo
- ☑ fattore coordinativo: sequenza dei movimenti e respirazione
- ☑ fattore mentale: "attacco della palla"

La ricezione, in relazione al proprio corpo, può essere:

- ☑ frontale
- ☑ laterale
- ☑ diagonale

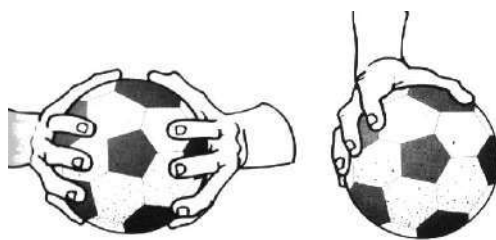
errori da evitare

Errori da evitare:

- ☑ braccia troppo flesse
- ☑ braccia troppo rigide
- ☑ gomiti poco ammortizzanti
- ☑ ricezione troppo vicina al corpo
- ☑ dita in direzione della palla
- ☑ dita rigide

La ricezione può essere fatta con due o una mano. Quest'ultima è da preferire specialmente in occasione del tiro al volo (fly), per cui si raccomandano specifiche sezioni di lavoro per abituare e migliorare questo elemento tecnico individuale fin dalle prime esperienze.

Rispetto al gioco della pallamano indoor il pallone di gara ufficiale è di una taglia inferiore, per cui anche i neofiti non riscontreranno grandissime difficoltà a ricevere ad una mano, favoriti anche dalla natura della palla che è di gomma e dotata di una buona grip. Ciò nonostante è bene specificare che, maggiormente quando si gioca sotto la pioggia piuttosto che per altri motivi (eccessiva sudorazione delle mani), la palla può diventare scivolosa, per cui in questi casi è opportuno raccomandare ai giocatori di non fidarsi molto della ricezione per mezzo dell'uso di una singola mano



La ricezione presuppone un altro elemento tecnico: la presa.

Per presa si intende il modo con cui si è in possesso della palla. Per una presa sicura le dita devono avvolgere la palla e il pollice deve essere opponente al mignolo.

Una corretta presa permette di:

- ☑ eseguire i movimenti con sicurezza
- ☑ eseguire i movimenti in equilibrio dinamico
- ☑ fintare il tiro/passaggio da fermo
- ☑ fintare il tiro/passaggio in movimento

4.1.4 IL TIRO

Il tiro rappresenta l'obiettivo di ogni azione d'attacco. Tutti i movimenti individuali, di gruppo e di squadra sono finalizzati all'esecuzione finale di un tiro. I tradizionali tiri in appoggio, in elevazione e in caduta della pallamano indoor vengono eseguiti anche nel Beach handball, ma poiché si hanno diverse valutazioni delle reti l'attenzione si rivolge in modo particolare a quelle che valgono due punti.

I tiri base vengono eseguiti con tante variazioni:

variazioni dei tiri

timing

- Timing:
 - ☑ anticipato
 - ☑ ritardato
- rispetto alla posizione del corpo
 - ☑ alto
 - ☑ alto e largo
 - ☑ altezza spalla
 - ☑ altezza fianco
 - ☑ altezza ginocchio
 - ☑ dal basso

posizione del corpo

numero passi

- passi con la palla
 - ☑ da fermo
 - ☑ 1 passo
 - ☑ 2 passi
 - ☑ 3 passi
 - ☑ al volo

piede di stacco

- Piede di stacco
 - ☑ corrispondente al braccio di tiro
 - ☑ opposto al braccio di tiro
 - ☑ a piedi pari

errori da evitare

Gli errori da evitare durante l'esecuzione del tiro sono:

- ☑ ultimo passo troppo lungo
- ☑ gamba di appoggio piegata
- ☑ ultimo passo troppo corto
- ☑ braccio teso
- ☑ gomito basso
- ☑ spalle parallele

tiri speciali

I tiri che hanno un valore doppio (2 punti) sono quelli eseguiti in

- Fly
- Spin shot
- In elevazione , in appoggio e in tuffo dallo Specialist
- dal portiere (trattate nell'apposito capitolo)
- Penalty

4.1.4.1 IL TIRO IN FLY

Fly

Il tiro in Fly è caratterizzato dalla ricezione e dall'esecuzione del tiro prima che avvenga l'atterraggio.

Può essere eseguito ricevendo la palla ed effettuando il tiro con una o due mani. La modalità esecutiva viene determinata dalla parabola del passaggio e dalla posizione del corpo in volo.

PROPOSTE OPERATIVE

1° esercizio

Organizzazione

Due atleti si dispongono sulla linea dell'area di porta uno dopo l'altro (A, B). Una fila di atleti (C, D, E ...) si dispone sul lato destro dell'attacco con la palla a tre metri dalla linea dell'area di porta.

Esecuzione

C, dopo due o tre passi di rincorsa, passa la palla ad A che, sul posto, prima di ricevere la palla salta ed esegue immediatamente il tiro. Successivamente D passa a B che esegue il tiro dopo aver ricevuto la palla in elevazione. E passa la palla ad A

Variazione

Il passaggio viene eseguito all'interno dell'area di porta in modo che A e B debbano saltare in avanti per ricevere la palla ed eseguire il tiro.

2° esercizio

Organizzazione

Stessa disposizione dell'esercizio precedente, tuttavia la fila di atleti si dispone sulla sinistra di A e B.

Esecuzione

Come l'esercizio precedente.

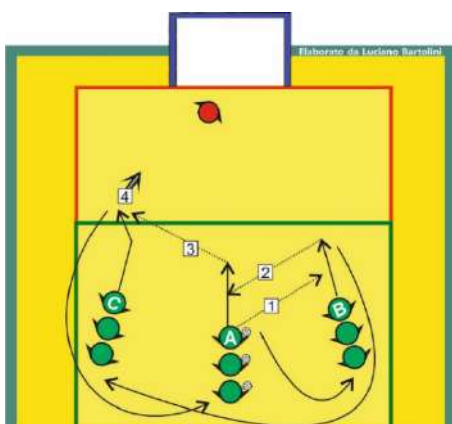
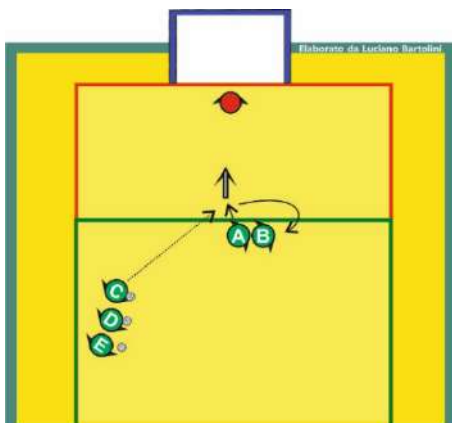
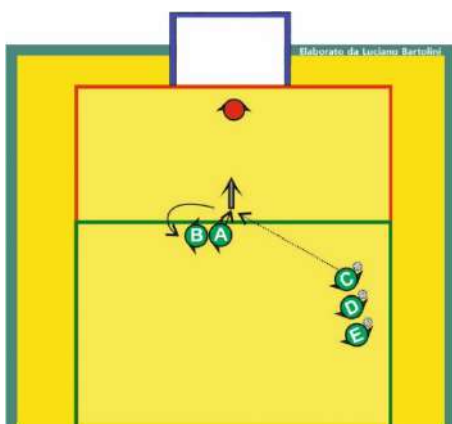
3° esercizio

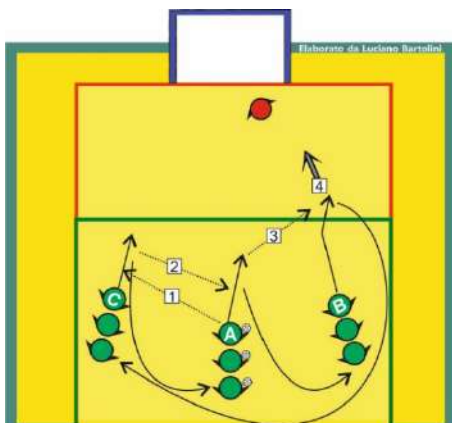
Organizzazione

Tre file di atleti (A, B, C) si dispongono di fronte alla linea dell'area di porta a circa 3 metri di distanza da essa. Gli atleti in centro sono in possesso di palla.

Esecuzione

A passa in appoggio a B che penetra e passa in appoggio ad A. A riceve la palla e in elevazione passa a C che conclude con un tiro in porta in Fly. Dopo il tiro le posizioni vengono cambiate in senso orario: C in A, A in B e B in C.





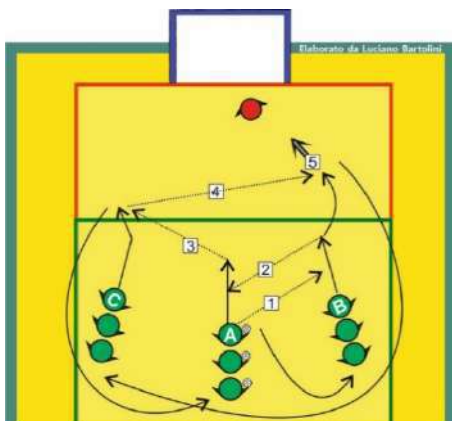
4° esercizio

Organizzazione

Disposizione come l'esercizio precedente.

Esecuzione

Stessa esecuzione, tuttavia cambia la sequenza dei passaggi: A passa a C che penetra e ripassa in appoggio ad A; A riceve la palla e passa in elevazione a B che conclude con un tiro in Fly. Dopo il tiro le posizioni vengono cambiate in senso orario: B in A, A in C e C in B.



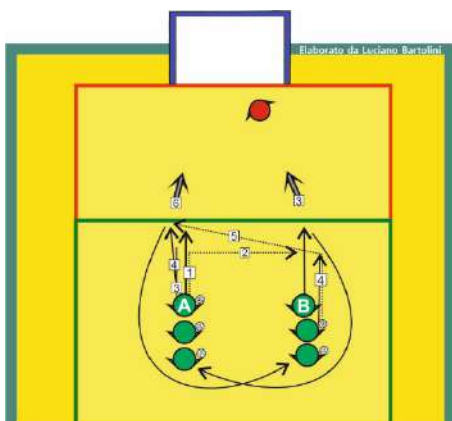
5° esercizio

Organizzazione

Tre file di atleti (A, B, C) si dispongono di fronte alla linea dell'area di porta a circa 3 metri di distanza da essa. Gli atleti in centro sono in possesso di palla.

Esecuzione

A passa a B in appoggio, quest'ultimo penetra e in appoggio ripassa ad A. A in elevazione passa a C in modo che possa ricevere e passare in Fly a B al di sopra dell'area di porta. B riceve ed esegue un tiro in Fly. Dopo il tiro, le posizioni vengono cambiate in senso orario: C in A, A in B e B in C.



Variazione

A passa a C in appoggio quest'ultimo penetra e in appoggio ripassa ad A. A in elevazione passa a B in modo che possa ricevere e passare in Fly a C al di sopra dell'area di porta. C riceve ed esegue un tiro in Fly. Dopo il tiro, le posizioni vengono cambiate in senso orario: B in A, A in C e C in B.

6° esercizio

Organizzazione

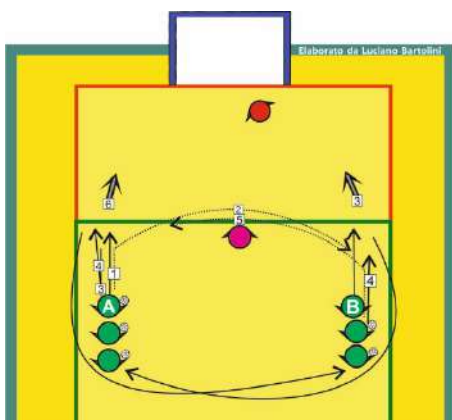
Due file di atleti (A e B) si dispongono paralleli di fronte alla porta. Tutti gli atleti hanno una palla tranne B1.

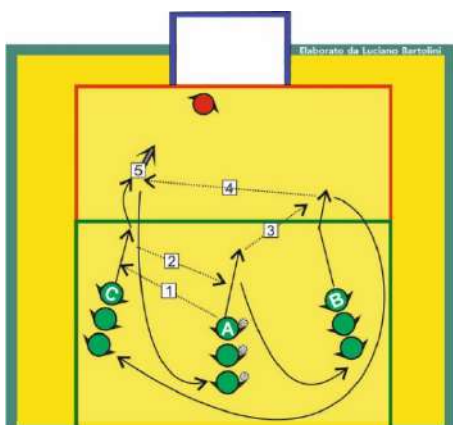
Esecuzione

A attacca e passa in volo a B1 che riceve e tira in Fly. A1 si ricarica, B2 attacca e passa in volo ad A1 che penetra, riceve e tira in Fly. Eseguire in continuum. Aumentare progressivamente la distanza tra le due file (sino alle linee laterali del terreno di gioco)

Variazione

Inserire un difensore tra le due file per costringere gli attaccanti ad un passaggio parabolico (più lento) che permette il miglioramento del timing di partenza del giocatore che deve ricevere la palla.





7° esercizio

Organizzazione

Tre file di atleti (A, B, C) si dispongono di fronte alla linea dell'area di porta a circa 3 metri di distanza da essa. Viene inoltre occupata la posizione di pivot centrale. Gli atleti in centro sono in possesso di palla.

Esecuzione

A passa a B in appoggio, B penetra e in appoggio ripassa ad A. A in elevazione passa a C che, in elevazione, passa al pivot al di sopra dell'area di porta. Il pivot riceve ed esegue un tiro in Fly. Dopo il tiro, le posizioni vengono cambiate in senso orario: C in B, A in C e B in A.

Variazione

A passa a C in appoggio, C penetra e in appoggio ripassa ad A. A in elevazione passa a B che, in elevazione, passa al pivot al di sopra dell'area di porta. Il pivot riceve ed esegue un tiro in Fly. Dopo il tiro, le posizioni vengono cambiate in senso orario: B in C, C in A e A in B.

8° esercizio

Organizzazione

Disposizione come l'esercizio precedente.

Esecuzione

Come l'esercizio precedente, tuttavia il pivot centrale passa ad A, che si è inserito nella posizione laterale, al di sopra dell'area di porta ed esegue un tiro in Fly.

Indicazione

In queste esercitazioni è importante che un giocatore che non partecipa all'esercizio (portieri non impegnati) o gli allenatori, si posizionino sulla linea di passaggio allo scopo di "oscurare" la traiettoria della palla a chi riceve.

Un altro aspetto importante è quello di posizionare dei delimitatori di spazio per indurre chi passa ad eseguire traiettorie semicircolari (ad avvicinarsi ed allontanarsi al giocatore che deve ricevere), poiché abituarsi ad attaccare prevalentemente per la via più breve e perpendicolare all'area, può indurre a commettere fallo di sfondamento.

4.1.4.2 IL TIRO IN SPIN SHOT

Per eseguire un tiro in Spin shot è necessario eseguire una rotazione completa di 360°

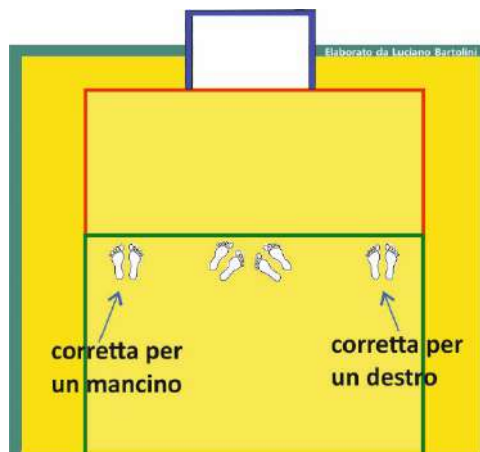
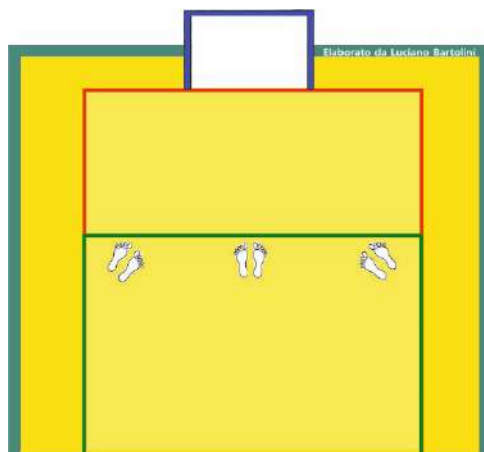
Definizione

Lo Spin shot è considerato corretto ("completo") quando i piedi paralleli del giocatore che sta saltando stanno puntando la porta nel momento dello stacco.

La posizione dei piedi cambia in relazione alla posizione all'interno del terreno di gioco in quanto il punto di riferimento deve essere la porta.

Posizione corretta (giro completo):

Posizione scorretta (giro incompleto):



22

posizione
corretta

posizione
scorretta

tipologie

Lo Spin shot può essere eseguito:

- ☑ verticale
- ☑ trasversale
- ☑ con doppio giro

errori da evitare

Gli errori da evitare:

- ☑ tirare dopo l'atterraggio
- ☑ non orientare i piedi verso la porta
- ☑ effettuare lo stacco con un piede

Questo elemento tecnico non è utilizzato nella pallamano indoor, pertanto necessita di alcune esercitazioni propedeutiche per apprendere l'esecuzione del giro in aria nel suo insieme

progressione didattica

La progressione didattica presuppone:

- ☑ mezzo spin (180°) nei due sensi
- ☑ ripetizione ad occhi chiusi
- ☑ 3/4 di spin (270°) nei due sensi
- ☑ Spin (360°) nei due sensi
- ☑ Spin con rincorsa (3 passi)
- ☑ abbinamento di esercizi di coordinazione con spin
- ☑ ripetizione degli esercizi con la palla (braccio sempre armato)
- ☑ ripetizione degli esercizi con passaggio della palla:
 - dopo l'atterraggio
 - prima dell'atterraggio
- ☑ ripetizione con la ricezione della palla prima dell'esecuzione
- ☑ esecuzione del tiro dopo aver ricevuto la palla

ESERCIZI PROPEDEUTICI

1° esercizio

Organizzazione

Gli atleti, in gruppi di tre, si dispongono in modo tale che due siano in fila uno dietro all'altro (A e B) mentre il terzo atleta (C) si dispone di fronte alla fila ad una distanza di 4/5 metri. A è in possesso di palla.

Esecuzione

A passa la palla a C di fronte a lui. C effettua un passo e salta per ricevere la palla atterrando a piedi paralleli. A assume la posizione di C, C passa la palla a B e si porta dietro B. Eseguire in continuum.

2° esercizio

Organizzazione

Stessa organizzazione dell'esercizio precedente.

Esecuzione

A passa la palla a C di fronte a lui. C effettua un passo e salta per ricevere la palla e atterrare a piedi paralleli, esegue immediatamente un ulteriore saltello a piedi pari e passa la palla a B dopo l'atterraggio. A assume la posizione di C, C si porta dietro B. Eseguire in continuum.

Variazioni

- ☒ Stessa esecuzione, tuttavia il passaggio viene effettuato prima dell'atterraggio
- ☒ Dopo l'atterraggio eseguire due saltelli e passare la palla in volo.

3° esercizio

Organizzazione

Stessa organizzazione dell'esercizio precedente.

Esecuzione

A passa la palla a C di fronte a lui. C effettua un passo e salta per ricevere la palla e atterrare a piedi paralleli, esegue immediatamente un ulteriore saltello a piedi pari laterale, salta a piedi pari e passa la palla

Indicazione

Alternare in modo vario il salto laterale a destra e a sinistra.

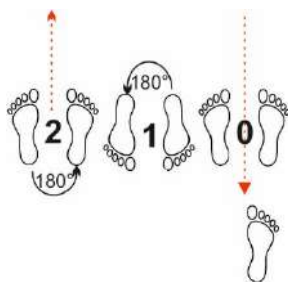
4° esercizio

Organizzazione

Stessa organizzazione dell'esercizio precedente.

Esecuzione

A passa la palla a C di fronte a lui. C effettua un passo e salta per ricevere la palla e atterrare a piedi paralleli, esegue immediatamente due saltelli verticali a piedi pari con



rotazione di 180°. Prima dell'atterraggio del secondo saltello passa la palla a B

Indicazione

La rotazione deve avvenire in senso antiorario per i destri di mano e in senso orario per i mancini. In tal modo il braccio di tiro è già carico per il passaggio.

Variazione

Invertire il senso della rotazione: senso orario per i destri di mano e antiorario per i mancini.

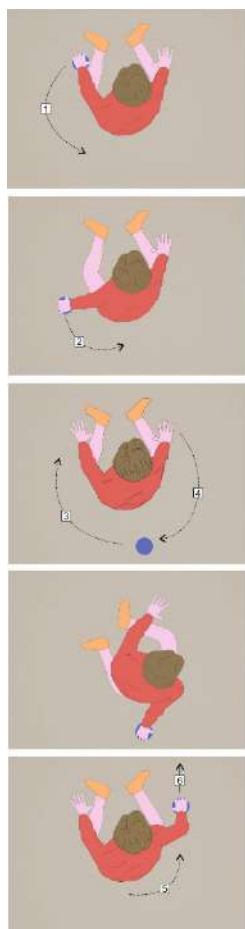
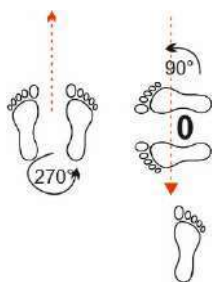
5° esercizio

Organizzazione

Stessa organizzazione dell'esercizio precedente.

Esecuzione

A passa la palla a C di fronte a lui. C effettua un passo e salta per ricevere la palla e atterrare a piedi paralleli dopo una rotazione di 90° (braccio di tiro nella direzione del passaggio), esegue immediatamente un saltello verticale a piedi pari con rotazione di 270°. Prima dell'atterraggio passa la palla a B



6° esercizio

Organizzazione

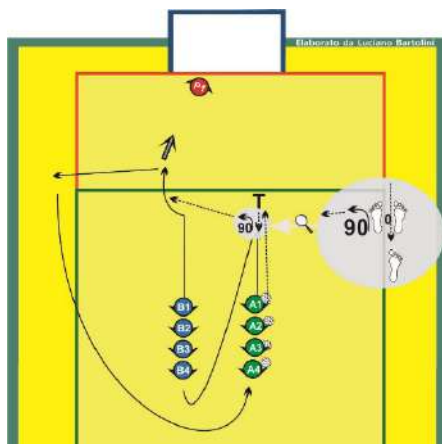
Vengono formate delle coppie. Un atleta si siede a terra con la palla (A) mentre l'altro si dispone in piedi di fronte a lui ad una distanza di 3 metri (B).

Esecuzione

A (destro di mano) tiene la palla sulla mano sinistra e dopo una rotazione in senso antiorario, la appoggia a terra. Esegue immediatamente una rotazione in senso orario per prendere la palla con la mano destra e passarla immediatamente a B.

Indicazione

L'esercizio serve per sensibilizzare gli alunni ad utilizzare anche la rotazione del busto nella rotazione attorno all'asse longitudinale del corpo.



PROPOSTE OPERATIVE

7° esercizio

Organizzazione

Gli atleti si dividono in due file (**A** e **B**). L'allenatore **T** si pone davanti alla fila di **A** che è in possesso di palla. Un portiere è in porta.

Esecuzione

A1 passa a T e corre verso di esso. Riceve la palla e si arresta a piedi pari. Salta sul posto con rotazione (90°) e passa a B1 che deve ricevere con una mano e tirare prima di atterrare (Fly). Dopo il tiro, B1 deve immediatamente uscire lateralmente dal campo, recuperare la palla e portarsi in coda alla fila di A.

8° esercizio

Organizzazione

Stessa organizzazione dell'esercizio precedente, tuttavia la fila di **B** si trova alla destra di **A**.

Esecuzione

A1 passa a T e corre verso di esso. Riceve la palla e si arresta a piedi pari, dopo una rotazione di 90°, con il braccio di tiro (destro) rivolto verso T. A1 salta e, con rotazione di 270° in senso antiorario, passa a B1 che deve ricevere con una mano e tirare prima di atterrare (Fly).

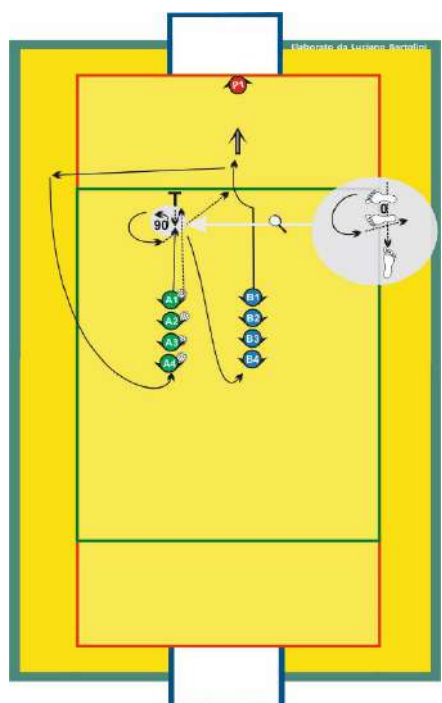
Dopo il tiro, B1 deve immediatamente uscire lateralmente dal campo, recuperare la palla e portarsi in coda alla fila di A.

Indicazione

I mancini devono eseguire la rotazione di 270° in senso orario e passare verso sinistra.

Variazione

Esercitarsi con rotazione inversa: destri oraria, mancini antioraria.



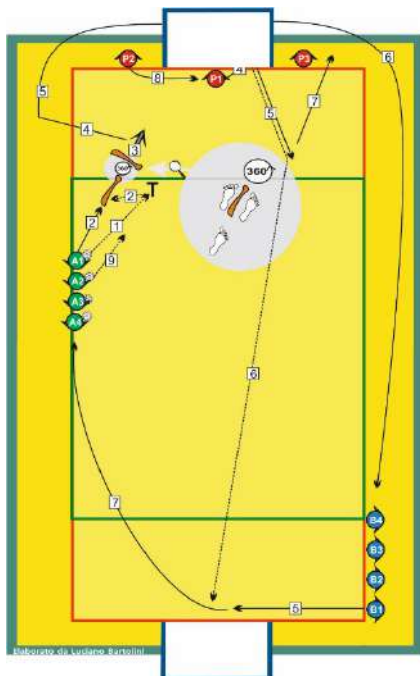
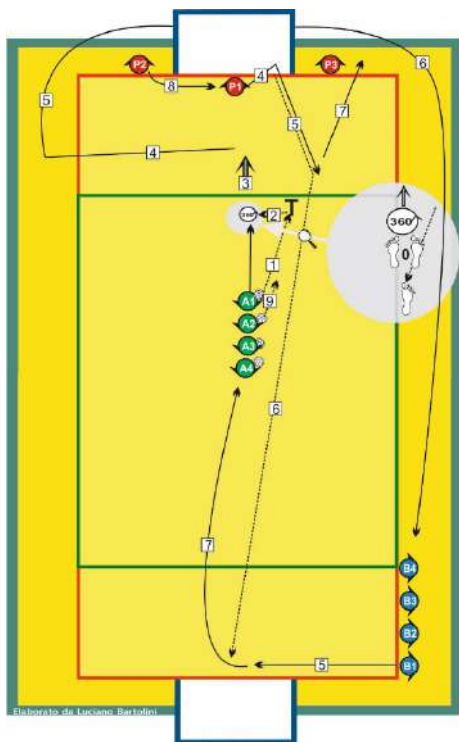
9° esercizio

Organizzazione

Gli atleti si dividono in due gruppi: il gruppo **A** si dispone in fila davanti alla porta ad una distanza di 3 metri dalla linea dell'area di porta, il gruppo **B** si dispone (seduti) lateralmente alla linea laterale all'altezza della porta opposta. Tre portieri (**P**) si alternano nella stessa porta. L'allenatore (**T**) si dispone lateralmente alla fila di A, davanti alla linea dell'area di porta.

Esecuzione

A1 passa a T e corre verso la porta. Riceve il passaggio di ritorno, si arresta a piedi pari, esegue un salto con rotazione di 360° e tira in porta. P1 cerca di parare il tiro e di recuperare immediatamente la palla per tirare nella porta avversaria.



Dopo il tiro A1 deve immediatamente uscire lateralmente dal campo per permettere a B1 di entrare in campo per intercettare il tiro di A1.

Al termine dell'azione, B1 recupera la palla e si porta in coda al gruppo A, A1 si porta in coda al gruppo B, mentre P2 entra a difendere la porta dal tiro di A2. P1 esce dal campo.

Variazioni

- ☑ A1 prima del tiro effettua due saltelli a piedi pari.
- ☑ L'uscita del campo di B deve avvenire sul lato giusto del terreno di gioco

10° esercizio

Organizzazione

Gli atleti si dividono in due gruppi: il gruppo **A** si dispone in fila accanto alla linea laterale di sinistra ad una distanza di 3 metri dalla linea dell'area di porta, il gruppo **B** si dispone (seduti) lateralmente alla linea laterale all'altezza della porta opposta. Tre portieri (**P**) si alternano nella stessa porta. L'allenatore (**T**) si dispone lateralmente alla fila di A, davanti alla linea dell'area di porta. Una pettorina viene disposta a terra per delimitare lo spazio di tiro.

Esecuzione

A1 passa a T e corre in diagonale verso la porta. Riceve il passaggio di ritorno, si arresta a piedi pari, esegue un salto con rotazione di 360° e tira in porta. P1 cerca di parare il tiro e di recuperare immediatamente la palla per tirare nella porta avversaria.

Dopo il tiro A1 deve immediatamente uscire lateralmente dal campo per permettere a B1 di entrare in campo per intercettare il tiro di A1.

Al termine dell'azione, B1 recupera la palla e si porta in coda al gruppo A, A1 si porta in coda al gruppo B, mentre P2 entra a difendere la porta dal tiro di A2. P1 esce dal campo.

Indicazione

Per stimolare gli atleti ad arrestarsi a piedi pari in modo corretto orientati verso la porta, disporre una pettorina al suolo in senso verticale e richiedere agli atleti di effettuare l'arresto con un piede a destra ed uno a sinistra di essa.

Per stimolarli a saltare all'interno dell'area di porta, disporre una ulteriore pettorina orizzontalmente, all'interno dell'area di porta. La distanza deve essere adeguata alle capacità di degli alunni.

Aggiungere anche un ostacolo (costituito da un nastro fissato agli estremi su due coni distanti abbastanza da non costituire pericolo per il tiratore) per indurre a saltare in alto onde evitare "l'effetto trapano"

Variazione

Esercitarsi anche sul lato destro dell'attacco

4.1.4.3 TIRI DELLO SPECIALIST

Durante la fase difensiva la squadra schiera un portiere a difesa della porta. Il portiere ha l'uniforme di colore diversa dal resto della squadra, per questo motivo è l'unico autorizzato a giocare nell'area di porta della propria squadra.

Durante la fase offensiva il portiere può partecipare all'azione di attacco uscendo dalla propria area e avvicinandosi a quella avversaria. Fuori dall'area è soggetto alle stesse regole degli altri giocatori. In questa fase il portiere viene rinominato "Specialist". È consuetudine giocare con un "portiere" specializzato a difendere la porta durante la fase difensiva e un giocatore specializzato ad attaccare (che indossa l'uniforme uguale al portiere) nella fase offensiva. Si ricorda che le reti del Portiere e dello Specialist valgono doppio

Questo ruolo sfrutta la norma regolamentare che assegna due punti per le reti realizzate dal portiere. Parimenti le reti realizzate dallo Specialist valgono due punti. Questo presuppone che lo Specialist non debba eseguire tiri particolarmente acrobatici (Fly o Spin shot) per ottenere due punti. In qualunque modo egli realizzi la rete essa vale 2 punti.

Egli pertanto può utilizzare tutte le tecniche di tiro (appoggio e in elevazione) proprie della pallamano indoor. Questo ruolo viene pertanto svolto da un giocatore con spiccate capacità di tiro sia da lontano che da vicino.

Abbiamo perciò raccolto le **esercitazioni tecniche del tiro** "tradizionale" in questo capitolo, ma questi tiri possono essere eseguiti da tutti i giocatori poiché dal punto di vista tattico, ci potrebbero essere situazioni in cui è necessario effettuare conclusioni da 1 punto. L'attenzione sarà rivolta anche all'adattamento al terreno cedevole, caratteristico della sabbia rispetto al pavimento delle sale indoor. La maggior parte delle esercitazioni saranno svolte nell'allenamento relativo alla tattica di squadra.

Le successive proposte operative saranno invece inserite nel riscaldamento dell'allenamento.

Lo Specialist

Tiro da 2 punti

Le esercitazioni della tecnica di tiro

PROPOSTE OPERATIVE

1° esercizio

Organizzazione

Due file di atleti (A e B) con la palla si dispongono di fronte alla porta ad una distanza di 5/6 m. Il primo giocatore della fila A è senza palla

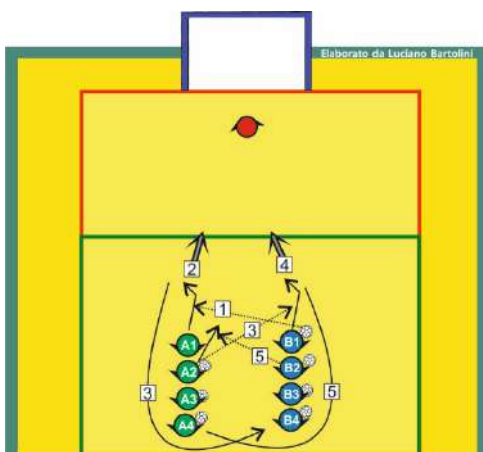
Esecuzione

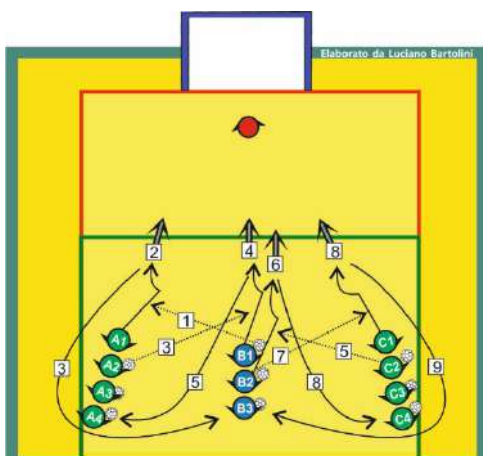
B1 passa ad A1 che riceve e tira in elevazione dopo 2 o 3 passi. Dopo il tiro, A1 si porta in coda alla fila di B. Successivamente A2 passa a B1 che tira in elevazione dopo 2/3 passi. Dopo il tiro, B1 si porta in coda alla fila di A. Quindi B2 passa ad A2 ... e così di seguito.

2° esercizio

Organizzazione

Tre file di atleti (A, B e C) con la palla si dispongono di fronte alla porta ad una distanza di 5/6 m. Il primo giocatore delle file A e C sono senza palla





4.2 DIFESA

Poiché il regolamento punisce severamente gli interventi sul corpo dell'avversario, la tecnica individuale di difesa riguarda esclusivamente due aspetti molto importanti che vanno sviluppati approfonditamente:

- l'anticipo difensivo
- il muro

4.2.1 ANTICIPO DIFENSIVO

Anticipo come elemento tecnico

I profondi conoscitori del gioco (sia indoor che sulla sabbia) potrebbero obiettare che questo non è un elemento tecnico, ma tattico, in quanto eseguito all'interno della tattica di squadra. Precisiamo pertanto che in questo capitolo ci limiteremo ad analizzare, sviluppare e consolidare l'esecuzione del movimento.

L'anticipo difensivo può essere effettuato:

- sull'avversario:
 - diretto
 - indiretto
- sulla palla

L'obiettivo generale dell'azione di anticipo è quello di disturbo dell'azione d'attacco sia per poter conquistare la palla direttamente che costringere l'avversario a commettere un'infrazione al regolamento di gioco (3°o passi), un fallo di sfondamento o eseguire un passaggio rischioso o impreciso.

4.2.1.1 SULL'AVVERSARIO

Inibire il passaggio

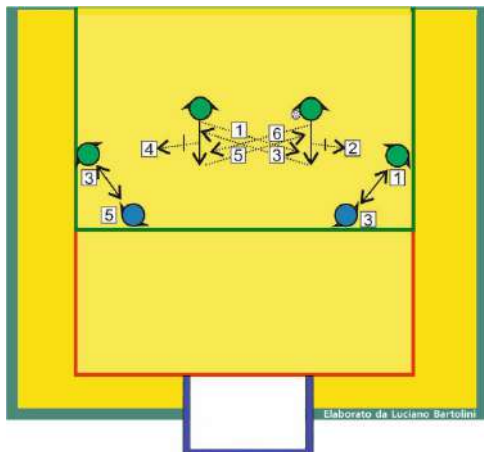
L'anticipo sull'avversario ha lo scopo di impedirgli di ricevere la palla e costringere il possessore della stessa a ricercare un'altra soluzione di gioco.

In relazione alla vicinanza degli attaccanti alla linea dell'area di porta, la distanza da percorrere per inibire il passaggio è abbastanza breve rispetto alla pallamano indoor, quindi le esercitazioni saranno basate sulla tecnica di movimento e sul timing di esecuzione.

Passo riunito

Lo spostamento viene eseguito dal difensore principalmente con passo riunito se la distanza è breve o con una breve corsa, per assumere una posizione obliqua con il corpo e poter controllare contemporaneamente il possessore di palla e l'avversario diretto.

PROPOSTE OPERATIVE



1° esercizio: anticipo diretto sull'attaccante esterno

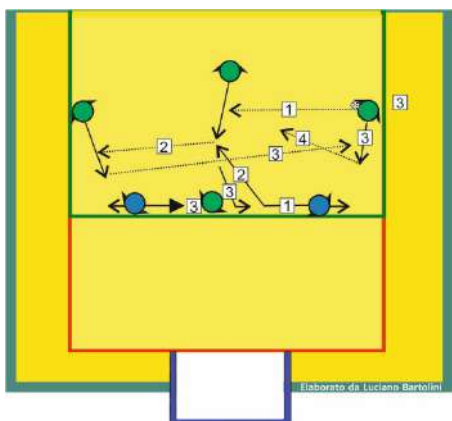
Organizzazione

Vengono occupate le posizioni di attacco di Esterno (EV) e Mediano (MV) vicini e Esterno (EL) e Mediano (ML) lontani. Due difensori occupano le posizioni di Difensore vicino (DV) e Difensore lontano (DL).

Esecuzione

I due attaccanti mediani si passano la palla in continuum e cercano di passare la palla a E sul lato della palla. I due difensori devono impedirlo uscendo e rientrando sulla linea dell'area di porta quando il mediano in possesso di palla passa all'altro mediano.

Se il difensore è in ritardo il Mediano passa la palla al giocatore esterno (E) corrispondente al lato della sua posizione.



2° esercizio: anticipo indiretto sull'attaccante centrale

Organizzazione

Vengono occupate le posizioni di un attacco a 3 e le posizioni difensive

Esecuzione

Gli attaccanti penetrano e passano la palla da posizione a posizione. I difensori, alternativamente, escono in anticipo sul centrale per costringere gli attaccanti ad effettuare il lungo passaggio tra i giocatori esterni.

4.2.1.2 SULLA PALLA

intercettare il passaggio

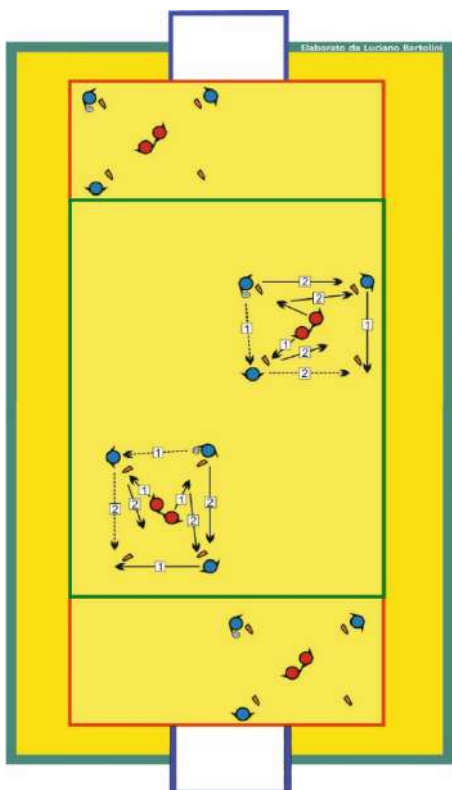
L'anticipo sulla palla ha lo scopo di intercettare la palla durante il passaggio tra gli attaccanti. L'obiettivo primario è quello di impossessarsi della palla o deviarla. Se nella deviazione della traiettoria della palla si riesce a conquistare il possesso di palla (anche da parte di un compagno), l'intercetto viene definito completato in modo positivo, mentre se gli avversari riescono a mantenere il possesso di palla viene definito negativo.

lettura del gioco timing

Per riuscire ad intercettare la palla la posizione assunta dal difensore è intermedia tra i due attaccanti, ad una distanza dall'ipotetica traiettoria del passaggio per poter, con un repentino movimento, intercettare il passaggio. Per poter intercettare la palla il difensore deve saper "leggere" l'eventuale sviluppo del gioco e il timing per poter intervenire.

Per poter intercettare la palla passata ad arco per far eseguire al compagno un tiro in Fly, il difensore deve saltare in verticale o in diagonale per "sporcare" il passaggio.

PROPOSTE OPERATIVE



Gioco: "3 contro 2 in quadrato"

Obiettivo

Sviluppare il senso di anticipo e di rendere insicuro l'avversario.

Organizzazione

Vengono formati gruppi di esercitazione di 5 atleti in cui 3 svolgono il ruolo di attaccante e 2 di difensori. Con delle pettorine vengono formati dei quadrati di 3-4 metri (in base alle capacità degli alunni). Una palla a disposizione di ogni gruppo.

I tre attaccanti si dispongono su tre angoli del quadrato. L'attaccante al centro è in possesso di palla. I due difensori sono al centro del quadrato.

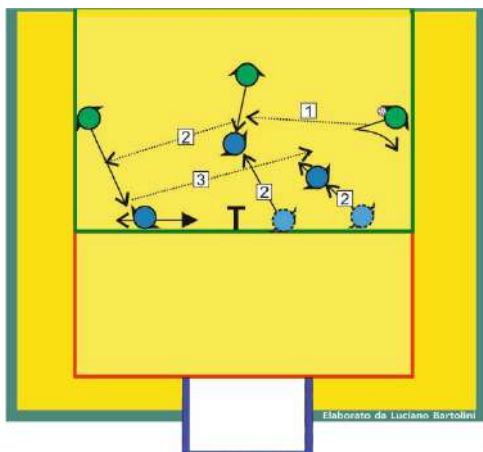
Esecuzione

Gli attaccanti si passano la palla da posizione a posizione e possono spostarsi solo lungo i lati del quadrato per andare ad occupare l'angolo libero. La palla può essere ricevuta solo nella posizione d'angolo. I difensori cercano di intercettare la palla.

Se riescono a toccare la palla avviene il cambio di ruolo con chi ha effettuato il passaggio. Il passaggio può essere effettuato solo lateralmente. È vietato effettuare il passaggio in diagonale in lob.

Indicazione per gli attaccanti

Occupare sempre le due posizioni adiacenti al possessore di palla. Pertanto gli spostamenti degli attaccanti devono avvenire per soddisfare questa esigenza.



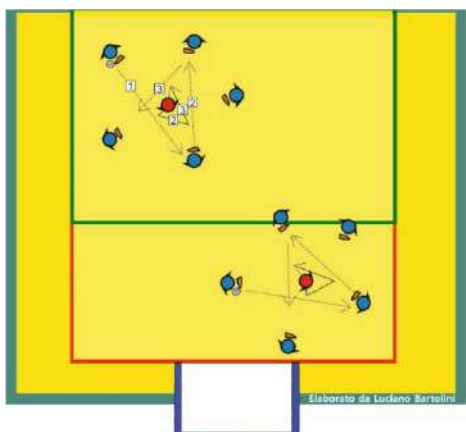
1° esercizio

Organizzazione

Vengono occupate le tre posizioni d'attacco. Tre difensori giocano in difesa. L'allenatore (T) si pone sulla linea dell'area di porta.

Esecuzione

Gli attaccanti si passano la palla in penetrazione. Quando il difensore centrale esce in anticipo sul Centrale, il difensore esterno deve assumere una posizione ideale per poter anticipare il lungo passaggio che il possessore di palla è costretto ad effettuare. Contemporaneamente devono impedire che la palla possa essere passata all'allenatore.



2° esercizio: "torello"

Obiettivo

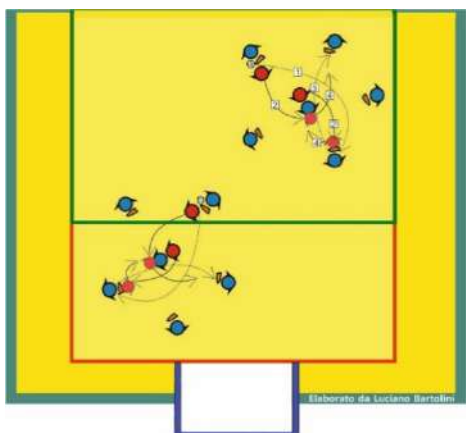
Difesa del passaggio in lob

Organizzazione

5 atleti si dispongono in cerchio. Un difensore si dispone al centro del cerchio.

Esecuzione

Gli attaccanti si passano la palla in lob. Il passaggio non può essere effettuato al compagno posto di fianco a destra e a sinistra. Se il difensore riesce ad intercettare il passaggio prende il posto dell'atleta che ha effettuato il passaggio, mentre quest'ultimo assume il ruolo di difensore.



3° esercizio

Obiettivo

Difesa del passaggio in lob

Organizzazione

5 atleti si dispongono in cerchio mentre un sesto si pone al centro di esso. Due difensori si dispongono al centro del cerchio: uno sul possessore di palla ed uno su quello centrale.

Esecuzione

Gli attaccanti si passano la palla e cercano di passare la palla all'atleta nel centro in lob. Il passaggio non può essere effettuato al compagno posto di fianco a destra e a sinistra. Quando viene effettuato il passaggio, il difensore al centro si porta sul possessore di palla, mentre l'altro si porta sul difensore al centro. I due difensori cercano di intercettare il passaggio in lob al giocatore al centro del cerchio. Chi vi riesce cambia il posto con l'esecutore del passaggio.

4.2.2 MURO

Con l'esecuzione del muro si cerca di porsi tra il possessore di palla e la porta o un altro avversario per impedire l'esecuzione di un tiro o ostacolare la circolazione della palla.

A seconda della tecnica di tiro che utilizza l'avversario possiamo definire il muro

- ☒ Statico
- ☒ Dinamico

Può essere utilizzato anche per schermare il passaggio

- ☒ "fare tetto"

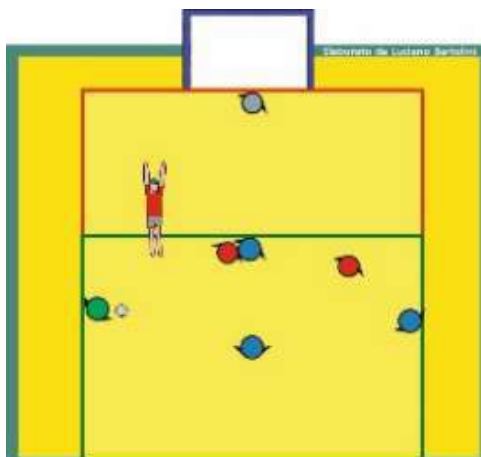
4.2.2.1 STATICO

Il muro statico viene eseguito prevalentemente nel tiro di punizione.

Questo tipo di muro richiede le seguenti capacità:

- ☒ senso della posizione
- ☒ di anticipare (intuire la traiettoria della palla tirata)
- ☒ prontezza di riflessi (spesso sono tiri veloci senza troppa preparazione)
- ☒ coraggio (pericolo di essere colpiti dalla palla sul corpo)
- ☒ di non perdere di vista l'avversario che potrebbe fintare il tiro

Il tiro da murare staticamente normalmente è un tiro da 1 punto, salvo quando lo esegue lo Specialist. È molto probabile che venga eseguito da un giocatore di campo solo nella situazione in cui la sua squadra sia in vantaggio per aumentare lo scarto senza rischiare o a fine gara per pareggiare o vincere il set.



4.2.2.2 DINAMICO

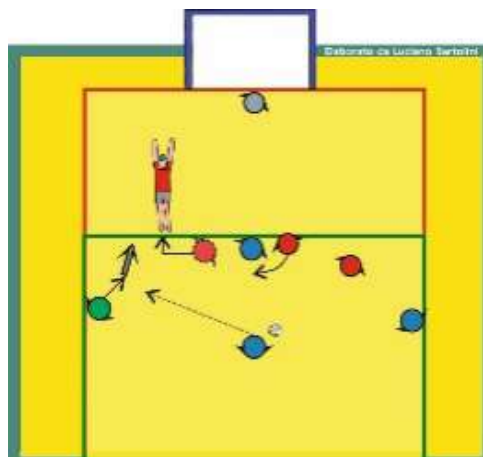
Il muro dinamico può essere eseguito:

- ☒ verticalmente
- ☒ orizzontalmente

4.2.2.2.1 VERTICALE

Il muro verticale richiede capacità di:

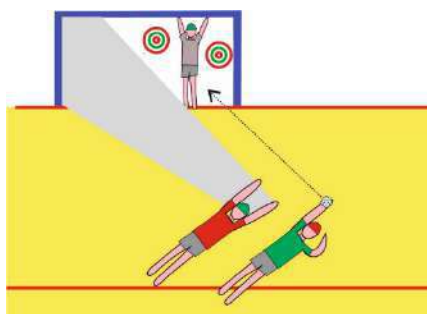
- ☒ salto e sospensione
- ☒ anticipazione ("lettura del gioco")
- ☒ scelta del tempo (timing)
- ☒ non perdere di vista l'avversario che potrebbe fintare il tiro
- ☒ saltare in avanti per chiudere lo specchio della porta



Il tiro da murare verticalmente è normalmente un tiro da 1 punto salvo quando lo esegue lo Specialist. È molto probabile che venga eseguito da un giocatore di campo solo nella situazione in cui la sua squadra sia in vantaggio per aumentare lo scarto senza rischiare o a fine gara per pareggiare o vincere il set.

4.2.2.2.2 ORIZZONTALE

Il muro orizzontale, nella stragrande maggioranza dei casi è in difesa di un tiro in Spin shot, che vale 2 punti, che probabilmente sarà eseguito da un giocatore di campo tutte le volte che non è possibile tirare in Fly e si cerca di realizzare una rete da 2 punti.



Viene eseguito anche contro lo Specialist che penetra verso la linea dell'area di porta e salta al di sopra di essa.

Per eseguire il muro orizzontale in modo ottimale all'atleta necessita capacità di:

- ☒ salto in lungo
- ☒ volo
- ☒ non temere l'atterraggio
- ☒ scelta di tempo per sincronizzarsi con il tiratore (saltare nel momento in cui il tiratore si trova di schiena rispetto al difensore)
- ☒ tuffarsi davanti al braccio di tiro per chiudere lo specchio della porta (anche se non realizzabile rappresenta un'interferenza psicologica)

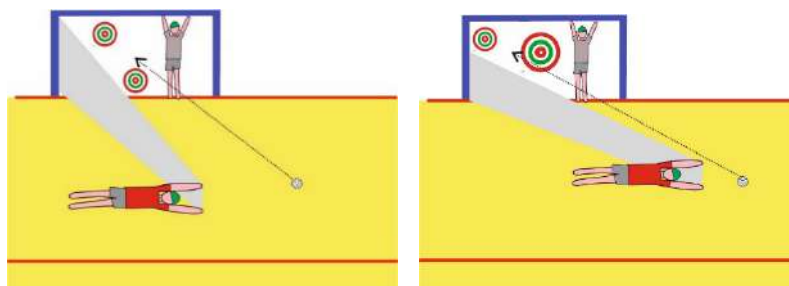
Gli errori da evitare sono:

- ☒ saltare con poca esplosività (non si raggiunge la profondità sufficiente)
- ☒ saltare ad una altezza insufficiente (si rimane sotto l'altezza del tiratore)
- ☒ saltare insieme al tiratore (troppo presto)
- ☒ saltare mentre tira (troppo tardi)

contro lo Spin shot

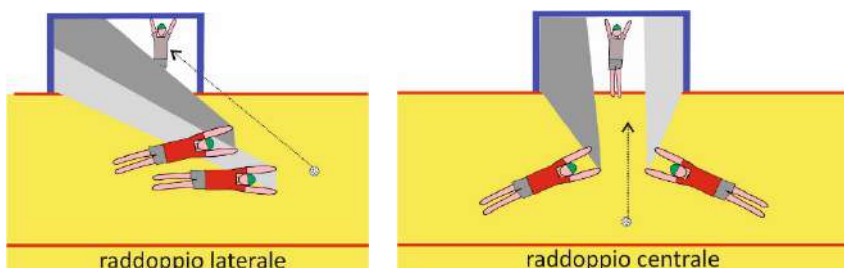
Specialist in penetrazione

esecuzione



Normalmente il muro orizzontale viene eseguito da un solo giocatore, ma per rinforzare l'efficacia del muro si può ricorrere al raddoppio con il difensore accanto che salta a sua volta.

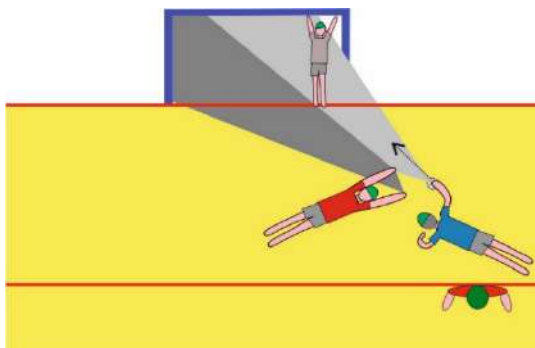
Nei tiri del pivot o negli spazi centrali si raddoppia il muro, ma i difensori saltano sia da sinistra che da destra del tiratore.



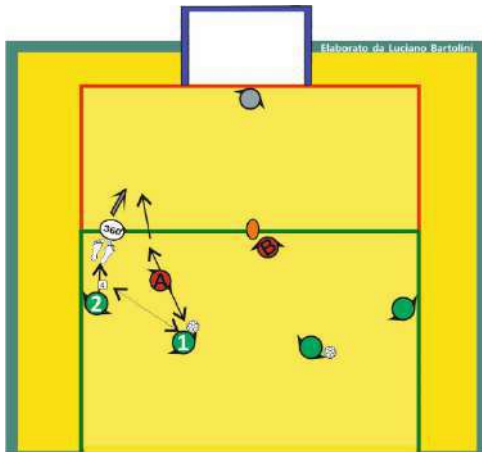
Una azione particolare si presenta nel caso in cui l'Esterno Destro è destro di mano e l'Esterno Sinistro è mancino:

- ☑ per evitare una probabile collisione (= rigore) il Difensore Esterno non salta, toglie spazio per il tiro
- ☑ si tuffa il Difensore Centrale

finta di tiro



Nei muri eseguiti con raddoppio o nel caso che venga eseguito dal difensore centrale, se il tiro è effettuato da uno dei due attaccanti Esterni, si corre il rischio di lasciare libero il pivot o un altro giocatore nel caso l'attaccante effettui una finta di tiro.



1° esercizio

Organizzazione

Una pettorina viene legata al centro della linea dell'area di porta. Due difensori (A e B) si dispongono ai lati di esso. Due attaccanti occupano le posizioni di Esterno destro (ED) ed Esterno sinistro (ES).

Esecuzione

Gli attaccanti 1 e 2 si passano la palla.

Il difensore A fa pressione su 1 (molto Muro a "Tetto" per evitare il passaggio lob) e invita al passaggio per lo spin.

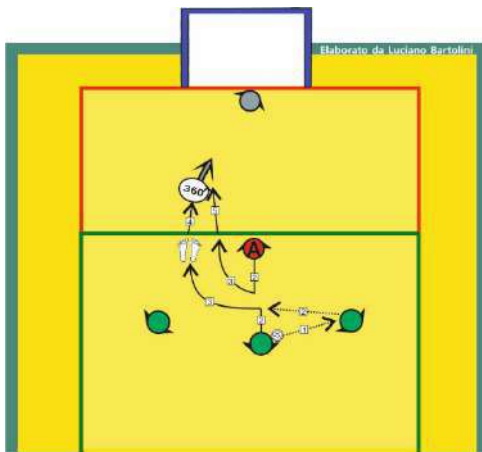
Dopo il passaggio, recupera velocemente la posizione ideale per il muro su 2. Invita al tiro e quando 2, in fase di

rotazione, da le spalle, tuffarsi per il muro.

B attende il proprio turno. A e B si alternano. Dopo 5-7 muri ciascuno, cambiare la coppia di difensori.

Dietro 2 predisporre una fila di attaccanti più numerosa della fila da predisporre dietro 1

Ripetere sul lato opposto



2° esercizio

Organizzazione

Un difensore (A) si si dispone al centro della difesa. Tre attaccanti occupano le posizioni di Mediano destro (MD), Centrale (CE) con la palla e Mediano sinistro (MS).

Esecuzione

CE passa ad uno dei giocatori mediani, riceve il passaggio di ritorno e penetra per eseguire un tiro in Spin shot. A, al passaggio del mediano, avanza e poi accompagna CE nella sua penetrazione.

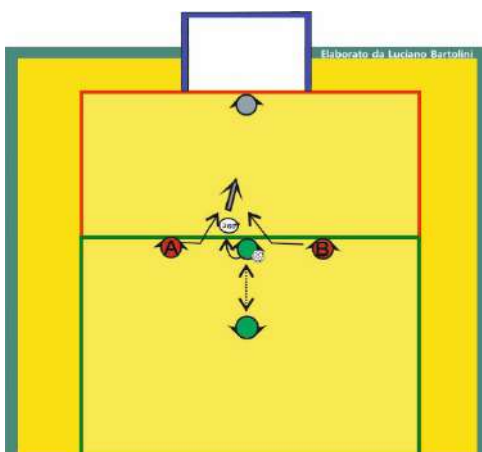
Quando CE salta per eseguire lo Spin shot, esegue un muro orizzontale per schermare la porta.

Il difensore deve essere sempre orientato affinché:

A) il Centrale che tira con il Destro non penetri alla sua destra

B) il Centrale che tira con il Sinistro non penetri alla sua sinistra

Questo perché il muro nelle situazioni descritte sopra è molto meno efficace data la distanza tra colui che mura e il braccio di tiro



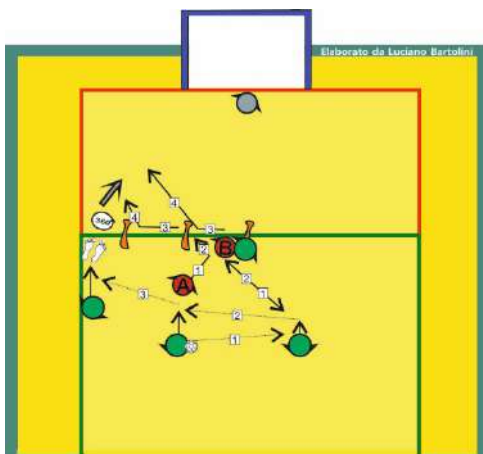
3° esercizio

Organizzazione

Due attaccanti occupano le posizioni di Centrale e Pivot Centrale con la palla. Due difensori (A e B) si dispongono al centro della difesa accanto al Pivot.

Esecuzione

I difensori A e B siedono davanti alla linea dell'area di porta lateralmente a due metri di distanza dal pivot. Quando il pivot passa la palla al centrale si alzano e corrono verso il pivot. Il centrale passa immediatamente la palla al pivot che esegue uno Spin shot. I due difensori cercano di murare il tiro



4° esercizio

Organizzazione

Tre pettorine vengono legate nella linea dell'area di porta ad una distanza di 2, 4 e 6 m. dalla linea laterale.

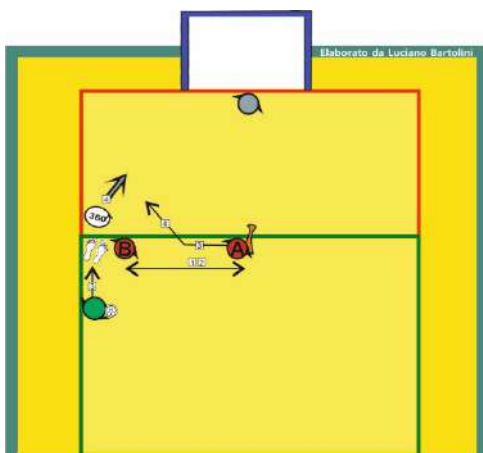
Due difensori (A e B) si dispongono come segue:

- A davanti alla pettorina distante 4 m. e
- B davanti alla pettorina distante 6 m.

Quattro attaccanti: 1 pivot, 2 mediani, 1 esterno

Esecuzione

I mediani si passano la palla I difensori escono alternatamente sul mediano con palla o coprono sul pivot. Quando la palla arriva all'esterno i difensori si predispongono per il muro.



5° esercizio

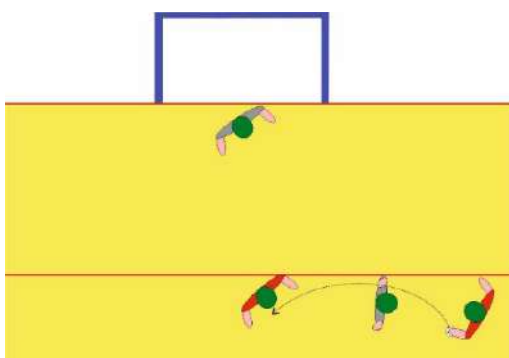
Organizzazione

Una pettorina viene legata al centro della linea dell'area di porta. Due difensori (A e B) si dispongono uno accanto alla pettorina (A) e uno ad 1 m. dalla linea laterale. Viene occupata la posizione di attaccante esterno con la palla.

Esecuzione

Il difensore A corre verso B e lo tocca, ritorna verso la pettorina e la tocca. Quando A tocca la pettorina, l'attaccante penetra verso l'area di porta tra B e la linea laterale per tirare in Spin shot. A corre in direzione di B ed esegue un muro laterale.

Eseguire anche sull'altro lato dell'attacco.



4.2.2.2.3 SUL PASSAGGIO

Nel caso il muro venga eseguito per schermare un passaggio, esso non ha come obiettivo principale intercettare la palla, ma di condizionare il possessore di palla ad eseguire un passaggio che non sia ideale per un tiro in fly, magari con un lob molto alto che ritardi la circolazione e ponendo un altro difensore posto nella posizione adiacente nella condizione di intervenire sulla palla o sul controllo dell'avversario che deve ricevere il passaggio.

Il muro viene eseguito accorciando al massimo la distanza con il giocatore che sta per effettuare il passaggio, senza toccarlo.

Se non si accorcia la distanza con il possessore di palla, si rimane nella "terra di nessuno", ossia si è troppo distanti per poter intervenire sia da chi passa che da chi riceve.



5.0 TATTICA INDIVIDUALE

5.1 ATTACCO

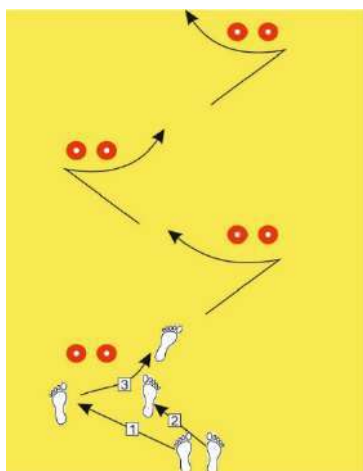
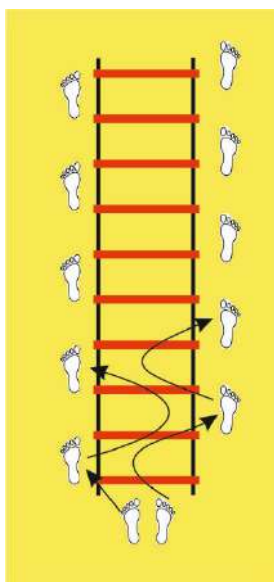
Le finte

L'elemento di tattica individuale per eccellenza, sono le **finte**.
Come nella pallamano indoor, le finte sono classificate in:

- ☑ finte di corsa
- ☑ finte di corpo
- ☑ finte di passaggio
- ☑ finte di tiro

38

Finta di corsa



5.1.1 FINTA DI CORSA

La finta di corsa, che possiamo definire in modo più semplice come cambio di direzione senza palla, è di più difficile esecuzione nella sabbia a causa del suolo cedevole. Questo aspetto rende l'azione meno reattiva rispetto all'esecuzione in un impianto indoor, ma nello stesso tempo più dispendiosa poiché necessita di più forza esplosiva sulle gambe.

PROPOSTE OPERATIVE

1° esercizio

Organizzazione

Disporre una scaletta per la coordinazione sulla sabbia. Gli atleti si dispongono in fila all'inizio della scaletta.

Esecuzione

Il primo atleta esegue dei balzi esternamente alla scaletta. La gamba corrispondente al lato del salto (la destra verso destra e la sinistra verso sinistra) viene appoggiata al suolo, mentre l'altra gamba viene riunita alla precedente, ma non viene appoggiata al suolo. Immediatamente viene effettuato il balzo nella direzione opposta dove vengono invertiti i compiti delle gambe.

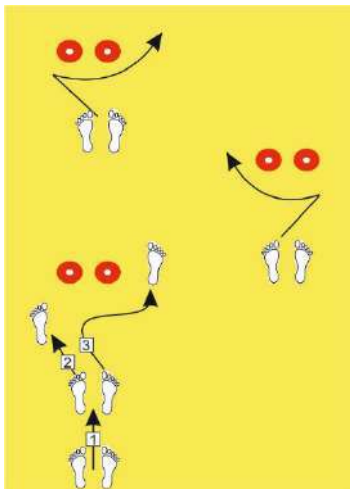
2° esercizio

Organizzazione

Disporre delle coppie di coni rovesciati infilzati sulla sabbia (= difensore passivo). La disposizione, come in figura, dovrebbe avvenire su due file sfalsate. Gli atleti si dispongono in fila al centro del corridoio formato dalle coppie di coni.

Esecuzione

Il primo atleta della fila inizia a correre verso la prima coppia di coni. Si arresta sul piede esterno e, con un rapido cambio di ritmo, supera i coni sul lato opposto. Eseguire su ogni coppia di coni.



Variazione

Non eseguire l'arresto sulla gamba esterna, ma un semplice cambio di ritmo: lento-veloce.

3° esercizio

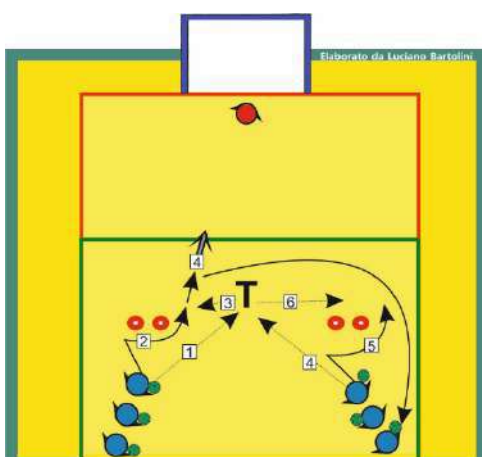
Organizzazione

Disposizione dei coni come l'esercizio precedente. Gli atleti si dispongono in fila davanti alla prima coppia di coni.

Esecuzione

Stessa esecuzione dell'esercizio precedente, tuttavia il primo passo viene eseguito con entrambi i piedi (arresto) davanti alla coppia di coni.

Il secondo passo avviene esternamente (a destra o a sinistra) dei coni per poi cambiare ritmo, appoggiare l'altro piede e correre velocemente per eseguire l'arresto davanti alla successiva coppia di coni.



4° esercizio

Organizzazione

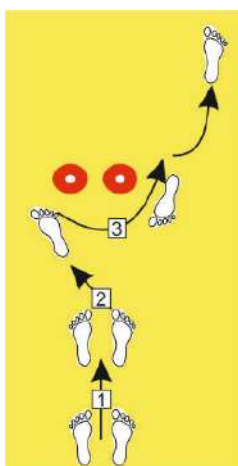
Due file di atleti, con la palla, si dispongono lateralmente all'allenatore. Una coppia di coni rovesciati viene infilzata sulla sabbia davanti ad ogni fila di atleti.

Esecuzione

Il primo giocatore passa all'allenatore ed esegue un cambio di direzione senza palla davanti alla coppia di coni, riceve il passaggio di ritorno dell'allenatore e tira in porta.

Variazione

Eseguire l'uscita dal cambio di direzione sia in avvicinamento che in allontanamento dal passaggio su entrambi i lati.



5° esercizio

Organizzazione

Stessa disposizione del 3° esercizio.

Esecuzione

Il superamento del difensore (coppia di coni) avviene con una rotazione dorsale. L'esecuzione avviene, dopo l'arresto o in corsa, portando il piede opposto al lato di superamento (il piede destro a sinistra e il piede sinistro a destra). Immediatamente dopo avviene la rotazione dorsale (Attenzione: non avanzare con il busto per evitare fallo di sfondamento) appoggiando il piede sinistro a destra e il piede destro a sinistra.

Quindi continuare a correre.

6° esercizio

Organizzazione

Stessa disposizione ed esecuzione del 4° esercizio, tuttavia il superamento avviene con rotazione dorsale come descritta nel 4° esercizio.

5.1.2 FINTE DI CORPO

finta di corpo

Le finte di corpo sono azioni che il giocatore attaccante esegue per sviare i movimenti del difensore in una direzione errata rispetto alla realizzazione successiva dell'azione dell'attaccante e quindi evitare o diminuire la sua azione difensiva.

Gli strumenti per la realizzazione di una finta di corpo sono:

- a) traiettoria
- b) cambio di direzione
- c) cambio di ritmo

L'attaccante che esegue le finte di corpo è in possesso di palla quindi, rispetto alle finte di corsa, è necessario essere attenti all'esecuzione dei passi per non incorrere in infrazioni al regolamento.

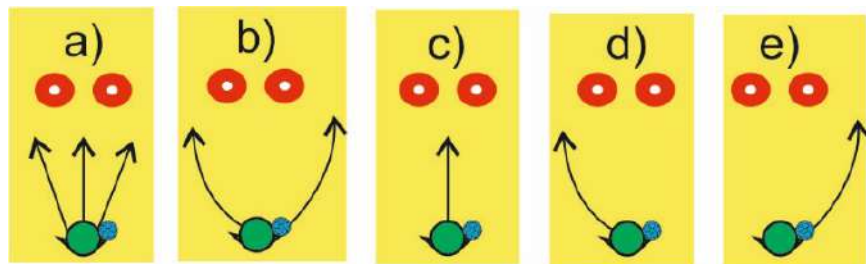
La traiettoria è la premessa e presupposto indispensabile per la realizzazione della finta, ma la concreta realizzazione avviene con il cambio di direzione associato con il cambio di ritmo.

40

traiettoria

La **traiettoria** può essere eseguita:

- a) dritta
- b) curva
- c) verso l'avversario
- d) alla destra dell'avversario
- e) alla sinistra dell'avversario



cambio di direzione

Il **cambio di direzione** presuppone il rispetto della regola dei passi quando si è in possesso di palla.

Il passo di ricezione (= passo zero) può avvenire:

- 1 - sul piede corrispondente al braccio di tiro
- 2 - sul piede opposto al braccio di tiro
- 3 - su entrambi i piedi contemporaneamente.

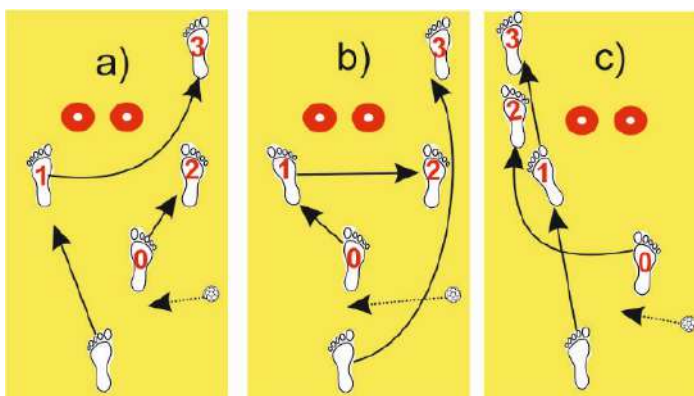
A seconda del piede utilizzato nel passo di ricezione si possono avere diverse sequenze di passi:

Piede corrispondente

- 1- sul **piede corrispondente** al braccio di tiro

Sequenza dei passi (per un destro di mano):

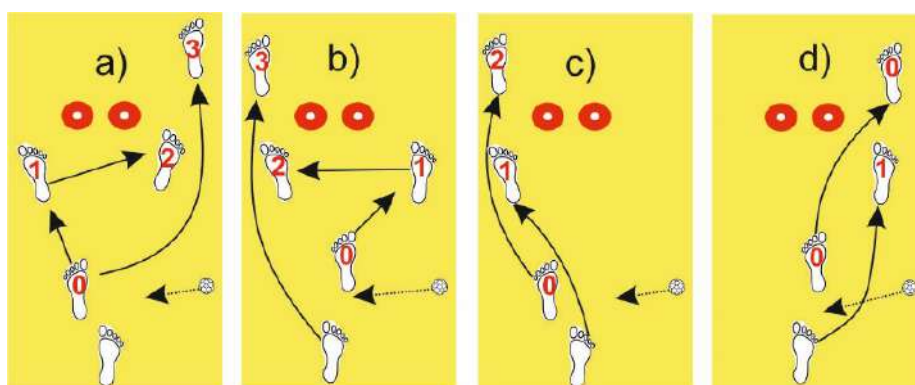
- a) sinistro-destro-sinistro
- b) destro-destro-sinistro
- c) sinistro-destro-sinistro



2 - sul piede **opposto** al braccio di tiro

Piede opposto Sequenza dei passi (per un destro di mano):

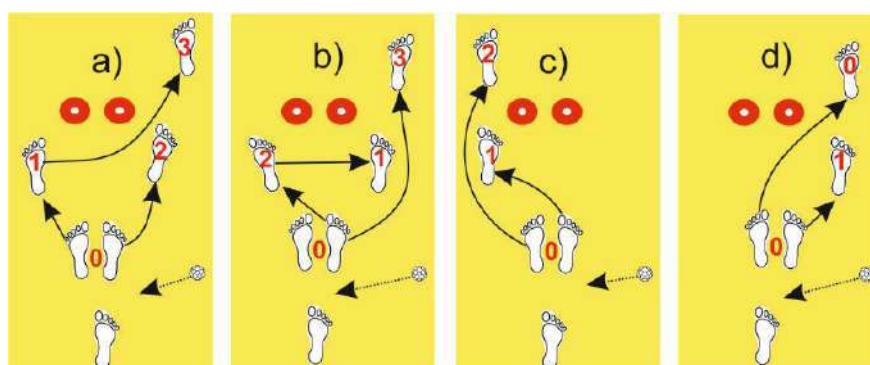
- a) destro-destro (verso destra)-sinistro
- b) destro-destro (verso sinistra)-sinistro
- c) destro (verso sinistra)-sinistro
- d) destro (verso destra)-sinistro



Entrambi i piedi 3 - su **entrambi** i piedi

Sequenza dei passi (per un destro di mano):

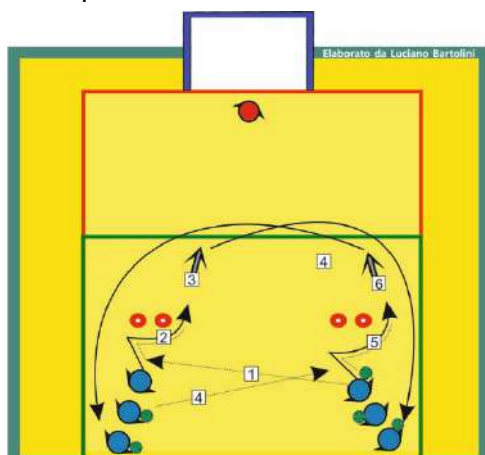
- a) sinistro-destro-sinistro
- b) destro-destro (verso destra)-sinistro
- c) destro (verso sinistra)-sinistro
- d) destro (verso destra)-sinistro



Se il cambio di direzione è finalizzato al tiro in porta tramite lo Spin shot, va ricordato che l'ultimo appoggio, quello dello stacco, va effettuato a piedi pari per poter eseguire lo spin in modo regolare. Questa cosa ci porta ad una riflessione, ossia che a prescindere dal lato di penetrazione rispetto all'avversario, dovendo staccare con entrambi i piedi, la sequenza degli appoggi per una entrata contromano (per un destro entrata verso la sua sinistra) può tranquillamente essere simmetrica alla penetrazione di mano (verso la sua destra), per cui per velocizzare l'azione, anche in fase di costruzione, è importante sollecitare i giocatori ad effettuare il cambio di direzione con la sequenza dei passi alternati sia se si concluda verso destra che verso sinistra.

PROPOSTE OPERATIVE

I primi tre esercizi delle finte di corsa possono essere utilizzati come esercizi propedeutici delle finte di corpo.



1° esercizio

Organizzazione

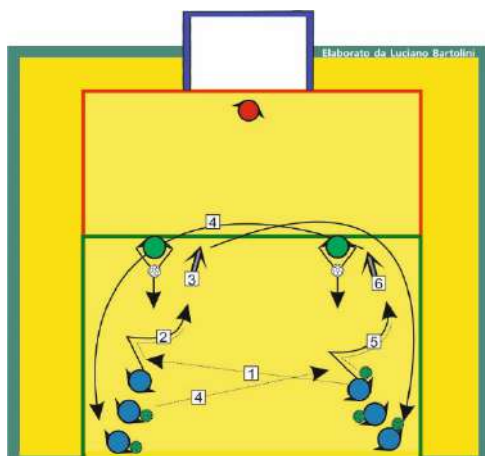
Due file di atleti con la palla, ad eccezione del primo di una fila, si dispongono di fronte alla porta. Una coppia di coni rovesciati viene infilata sulla sabbia davanti ad ogni fila di atleti.

Esecuzione

Il primo giocatore in possesso di palla passa al primo dell'altra fila, che riceve ed esegue un cambio di direzione con la palla davanti alla coppia di coni e tira in porta.

Indicazione

Eeguire lo stesso esercizio cambiando la tipologia del cambio di direzione. Eeguire serie di azioni sempre con lo stesso tipo.



2° esercizio

Organizzazione

Stessa disposizione dell'esercizio precedente. Viene aggiunto un difensore che tiene una palla con due mani davanti ad ogni fila di attaccanti e vengono tolti i coni.

Esecuzione

Il primo giocatore in possesso di palla passa al primo dell'altra fila, che riceve ed esegue un cambio di direzione con la palla davanti al difensore che esce ed estende le braccia in avanti per far acquisire la giusta distanza all'attaccante per l'esecuzione del cambio di direzione, e tira in porta.

Indicazione

Eeguire lo stesso esercizio variando la tipologia del cambio di direzione. Eeguire serie di azioni sempre con lo stesso tipo.

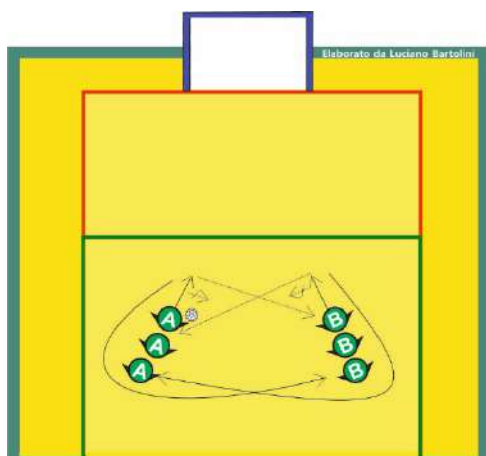
4.1.3 FINTE DI PASSAGGIO

Il passaggio rappresenta l'elemento tecnico per eccellenza nel gioco di squadra, in quanto costituisce l'elemento di connessione tra i vari atleti della squadra e permette lo sviluppo delle collaborazioni di gioco e della tattica di squadra.

Le finte di passaggio vengono quindi utilizzate per "ingannare" il diretto avversario e quelli adiacenti su un determinato sviluppo del gioco.

La finta di passaggio può essere seguita da

- a) un passaggio: - nella stessa direzione
- nella direzione opposta
- b) un tiro



PROPOSTE OPERATIVE

1° esercizio: finta di passaggio e passaggio nella stessa direzione

Organizzazione

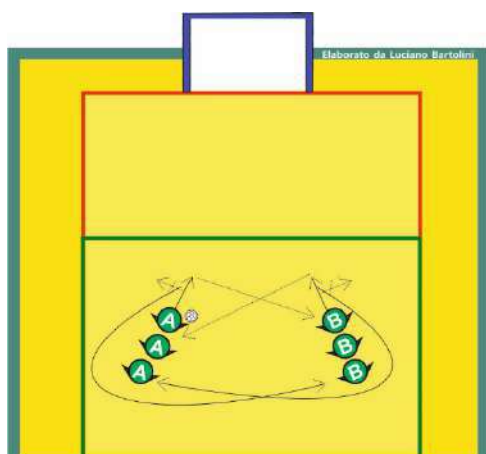
Due file di atleti si dispongono di fronte alla porta (A, B). A1 ha una palla in mano.

Esecuzione

A1 **finta** un passaggio e passa a B1 che esegue una **finta** di passaggio di ritorno e poi effettua il passaggio nella stessa direzione a B2.

Indicazione

Eseguire la finta e il passaggio con tecniche diverse.



2° esercizio: finta di passaggio e passaggio nella direzione opposta

Organizzazione

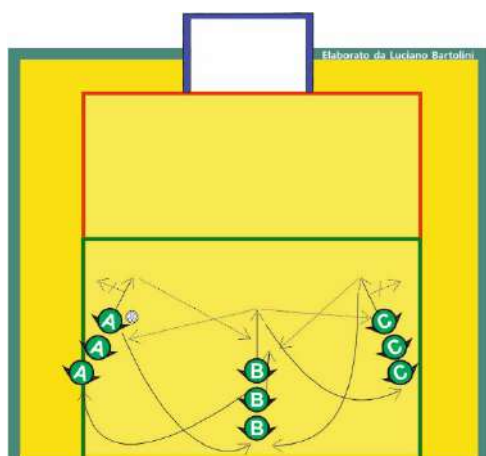
Due file di atleti si dispongono di fronte alla porta (A, B). A1 ha una palla in mano.

Esecuzione

A1 passa a B1 dopo una **finta** di passaggio ad altro atleta. B1 esegue una **finta** di passaggio ad altro atleta e poi effettua il passaggio di ritorno a A2. A2 esegue la finta di passaggio e passa ad B2 ...

Indicazione

Eseguire la finta e il passaggio con tecniche diverse.



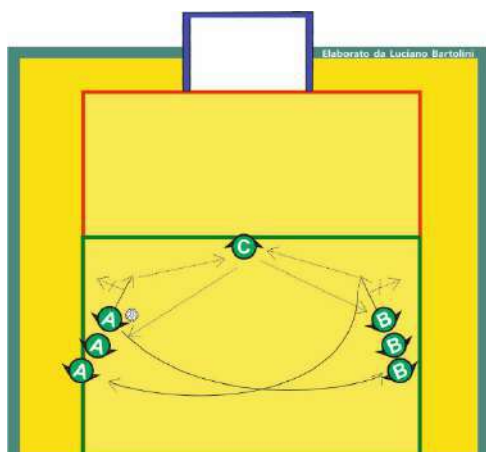
3° esercizio: finta di passaggio e passaggio nella direzione opposta

Organizzazione

Tre file di atleti si dispongono di fronte alla porta (A, B, C). A1 ha una palla in mano. Nella fila centrale (B) disporre solo 3 atleti.

Esecuzione

A1 passa a B1 dopo una **finta** di passaggio ad altro atleta. B1 riceve la palla ed effettua il passaggio a C1. C1 esegue la **finta** di passaggio e passa ad B2, ...



4° esercizio: finta di passaggio e passaggio al pivot

Organizzazione

Due file di atleti si dispongono di fronte alla porta (A, B), un pivot (C) si trova sulla line dell'area di porta. A1 ha una palla in mano.

Esecuzione

A1 passa a C dopo una **finta** di passaggio ad altro atleta. C passa a B1 che esegue una **finta** di passaggio e poi passa a C1 che riceve e passa ad A

Indicazione

Eseguire il passaggio al pivot con tecniche diverse.

5.1.4 FINTE DI TIRO

Come per la finta di passaggio, la finta di tiro può essere concatenata con un passaggio ad un compagno meglio posizionato per concludere l'azione d'attacco o con tiro utilizzando una tecnica diversa da quella utilizzata per il tiro.

PROPOSTE OPERATIVE

..... e passaggio

1° esercizio: finta di tiro e passaggio

Organizzazione

Due file di atleti si dispongono di fronte alla porta (A, B). A1 ha una palla in mano.

Esecuzione

A1 **finta** un tiro in appoggio e passa a B1 che esegue una **finta** di tiro in appoggio e poi effettua il passaggio di ritorno ad A2 ...

Variazioni

- 1 - Eseguire la finta di tiro in elevazione.
- 2 - ricezione in fly, finta di tiro, atterraggio e passaggio per tiro fly
- 3 - finta di tiro in spin shot e passaggio

2° esercizio: finta di tiro in appoggio e passaggio al pivot

Organizzazione

Due file di atleti si dispongono di fronte alla porta (A, B), un pivot (C) si trova sulla line dell'area di porta. A1 ha una palla in mano.

Esecuzione

A1 passa a C dopo una **finta** di tiro in appoggio. C passa a B1 che esegue una **finta** di tiro in appoggio e poi passa a C1 che riceve e passa ad A

Indicazione

Eseguire la finta di tiro in elevazione.

Variazione

Finta di tiro in spin shot e passaggio. C passa a B1 in fly che finta il tiro, atterra, finta il tiro in spin shot e passa a C

... e tiro

3° esercizio: finta di tiro in appoggio e tiro in appoggio

Organizzazione

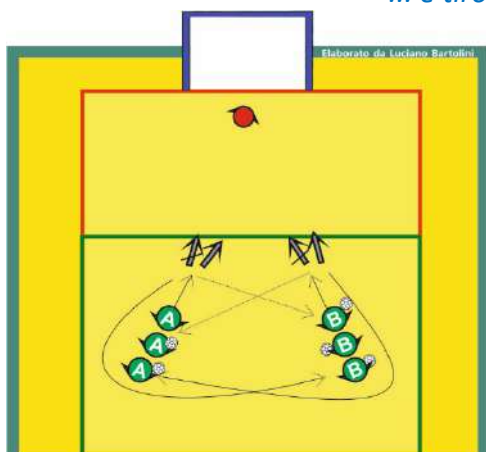
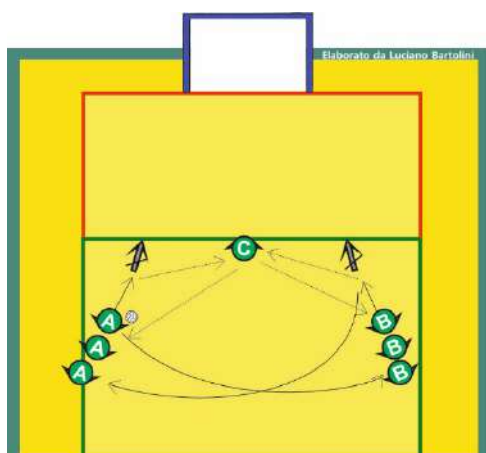
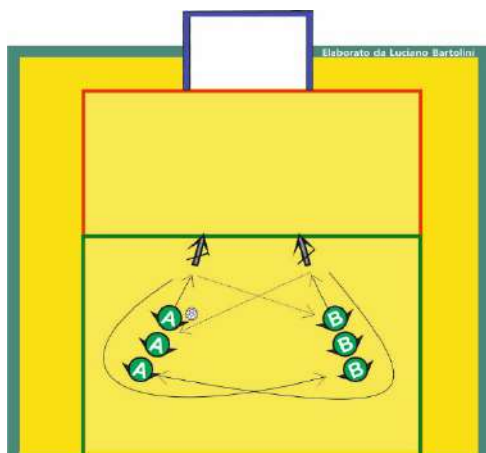
Due file di atleti (A, B) si dispongono di fronte alla porta. Tutti i giocatori, tranne A1 hanno una palla in mano.

Esecuzione

B1 passa la palla ad A1 che esegue una **finta** di tiro in appoggio e poi effettua un tiro in appoggio ad un'altra altezza. Quindi A2 passa a B1 che esegue una **finta** di tiro in appoggio e poi effettua il tiro in appoggio ad altra altezza ...

Variazioni

- 1 - finta di tiro sul lato del braccio di tiro e il tiro sul lato opposto.
- 2 -ricezione in fly, finta di tiro, atterraggio e tiro in spin shot
- 3 -finta di tiro in spin shot sull'appoggio della ricezione e tiro in spin shot



4° esercizio: finta di tiro in appoggio e tiro in elevazione

Organizzazione

Disposizione ed esecuzione come l'esercizio precedente, tuttavia il tiro viene eseguito in elevazione.

Variazione

Eeguire la finta di tiro sul lato opposto al braccio di tiro

5.2 DIFESA

La difesa nel Beach handball agisce costantemente in inferiorità numerica, pertanto il difensore, dal punto di vista tattico, deve cercare di anticipare le intenzioni e le azioni degli attaccanti.

Per riuscire a realizzare questo tipo di azione il difensore necessita delle seguenti capacità:

- ☑ timing
- ☑ orientamento spaziale
- ☑ anticipazione motoria
- ☑ combinazione motoria

Tutte queste capacità presuppongono un'ottima capacità di osservazione, percezione e decisione che permette al difensore di agire tempestivamente.

Un aspetto che il difensore deve tenere presente nelle sue decisioni è la presenza dello Specialist come avversario diretto o indiretto. Il fatto che le reti dello Specialist valgano doppio condiziona le scelte del difensore.

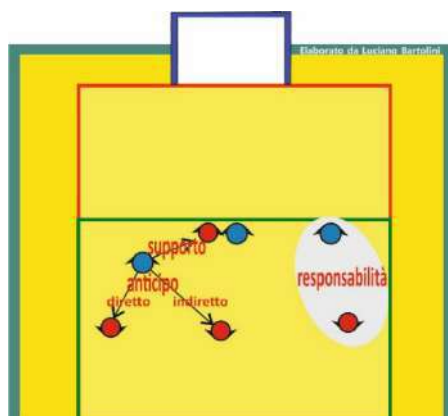
Quando si parla di anticipo difensivo non si intende esclusivamente la capacità di intervenire sulla **traiettoria del passaggio**, ma anche quello di **chiudere gli spazi difensivi** che si creano e che potrebbero essere utilizzati dagli attaccanti.

Un ulteriore strumento tattico che il difensore ha a disposizione per contrastare l'avversario sono le **finte**. Con le finte il difensore cerca di rendere insicuro l'attaccante e, di conseguenza, ritardare la circolazione della palla. Le finte a disposizione del difensore sono l'alternanza tra azione offensiva e difensiva per indurre l'attaccante a decidere una soluzione del gioco che può essere più facilmente contrastata con la reale azione difensiva.

Caratteristica fondamentale del difensore è quella, all'interno di un sistema difensivo, di sapersi adattare alle azioni individuali dei compagni.

I difensori, in base alla posizione di gioco, hanno compiti tattici diversi:

- ☑ responsabilità diretta
- ☑ supporto
- ☑ anticipo diretto o indiretto



esterni I difensori esterni sono responsabili degli attaccanti esterni e devono possedere una buona visione di gioco per tentare un anticipo e supportare un compagno.

centrale Il difensore centrale deve garantire compattezza, chiudendo gli spazi alla sua destra e sinistra. Naturalmente è responsabile della zona centrale della difesa ed è l'organizzatore della difesa.

centrale avanti Se il difensore centrale agisce avanzato rispetto alla linea dell'area di porta è meno vincolato all'azione degli esterni, che invece si devono adeguare alle sue azioni.

6.0 TATTICA DI GRUPPO

La tattica di gruppo rappresenta l'anello di congiunzione tra la tattica individuale e quella di squadra.

Nella tattica di gruppo i diversi aspetti della tattica individuale vengono utilizzati e combinati nell'azione comune per risolvere la situazione di gioco. Per far sì che ciò avvenga, è necessaria la collaborazione tra i singoli atleti delle posizioni adiacenti

collaborazione

6.1 ATTACCO

Mediante la collaborazione, gli attaccanti cercano di creare **ampiezza e profondità** al gioco d'attacco. Ciò viene realizzato occupando le posizioni di gioco adiacenti ed eseguendo movimenti e traiettorie in velocità. In tal modo gli atleti cercano di:

obiettivi

- ☑ proteggere la palla
- ☑ supportare le iniziative dei compagni
- ☑ comunicare in modo trasparente
 - verbalmente
 - con azioni chiare
- ☑ provocare la reazione difensiva
- ☑ continuare l'azione difensiva
 - con continuità d'azione
 - con effetto sorpresa

Le collaborazioni d'attacco possono essere iniziate sia dall'attaccante con palla che da quello senza palla.

attaccante con palla

L'attaccante in **possesso di palla** può:

legare

- ☑ **legare** un difensore per:
 - forzare lo spazio in penetrazione
 - prevenire la "marcatura" di un compagno
 - bloccare il flottaggio
 - disturbare le collaborazioni difensive

incrociare o cambiare

- ☑ **incrociare o cambiare** posizione per:
 - assumere una posizione di gioco per tirare
 - iniziare un'azione di gioco
 - forzare lo spazio (serratura) tra due difensori
 - mettere in crisi la collaborazione difensiva

gestire lo spazio

- ☑ **gestire lo spazio** esterno/interno per:
 - legare con il difensore
 - incrociare
 - cambiare posizione
 - liberare la mano di tiro

forzare

- ☑ **forzare** una penetrazione:
 - realizzare una rete
 - richiedere l'intervento dell'arbitro

L'attaccante **non in possesso di palla** può:

- ☑ occupare/liberare uno spazio per
 - facilitare i compagni
 - ingannare gli avversari

47

*L'attaccante non in
possesso di palla*



Le esercitazioni relative alla tattica di gruppo saranno eseguite unitamente alle esercitazioni della tattica di squadra.

6.2 DIFESA

aperta e flessibile

Giocare in difesa in modo rigido e pianificato è un “suicidio” in quando la difesa deve essere aperta e flessibile. Caratteristiche della collaborazione difensiva sono quindi:

- ☑ adattabilità
- ☑ creatività
- ☑ dinamismo

strategie

Le strategie difensive possono essere di tre tipi:

- ☑ difesa di reazione:
ridurre il tempo di reazione.
- ☑ difesa di reazione/anticipo:
iniziative personali per compensare l'inferiorità numerica.
- ☑ anticipo:
prevaricare le azioni d'attacco.

Queste strategie necessitano della collaborazione con i compagni che devono essere sempre pronti a:

scambiare i compiti

- ☑ scambiare i compiti:
 - essere pronti a cambiare la marcatura se c'è necessità (“prendere/dare in consegna”)
 - minore tempo di scambio equivale a maggiore efficacia

supportare i compagni

- ☑ supportare i compagni:
 - uscire dallo schieramento per anticipare solo se sicuri che i compagni abbiano capito l'intenzione
 - concluso l'intervento ritornare nello schieramento in modo corretto per contenere la nuova azione.

comunicare

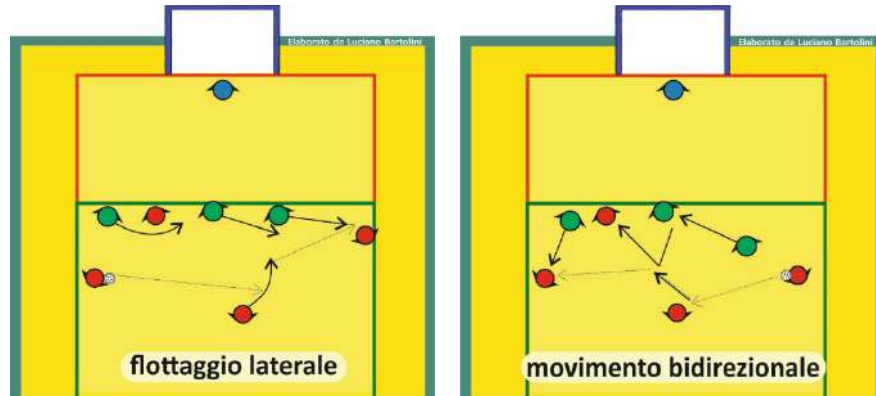
- ☑ comunicare in modo chiaro:
 - verbalmente: comunicare in anticipo le proprie intenzioni è un vantaggio per un'azione a sorpresa
 - con gesti: incitare, esultare, consolare stimola la prestazione e rinforza lo spirito di squadra
 - con il linguaggio del corpo



Difesa chiusa o aperta

I movimenti difensivi e le relative collaborazioni sono in relazione con la caratteristica della difesa messa in atto:

- ☑ difesa chiusa: flottaggio laterale
- ☑ difesa aperta: movimento bidirezionale (avanti e laterale)



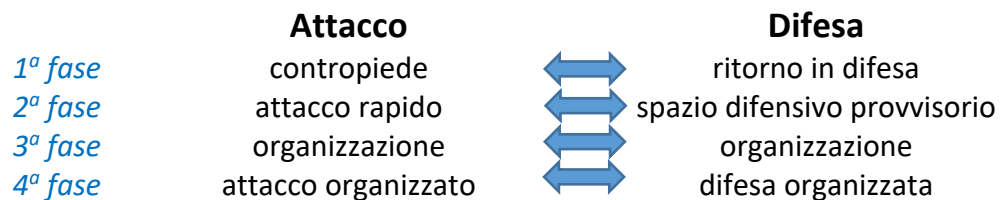
49

Ulteriori collaborazioni difensive saranno trattate nel capitolo inerente alla tattica di squadra

7.0 TATTICA DI SQUADRA

7.1 LE FASI DEL GIOCO

Come nel gioco indoor, le fasi del gioco, sia in attacco che in difesa, sono 4:



7.2 INIZIO DEL GIOCO: CONTESA

inizio del set

Il set inizia con la “contesa della palla” lanciata in alto dall’arbitro tra due giocatori delle due squadre avversarie. La stessa azione viene eseguita al termine del set nel caso termini in parità.

fine del set

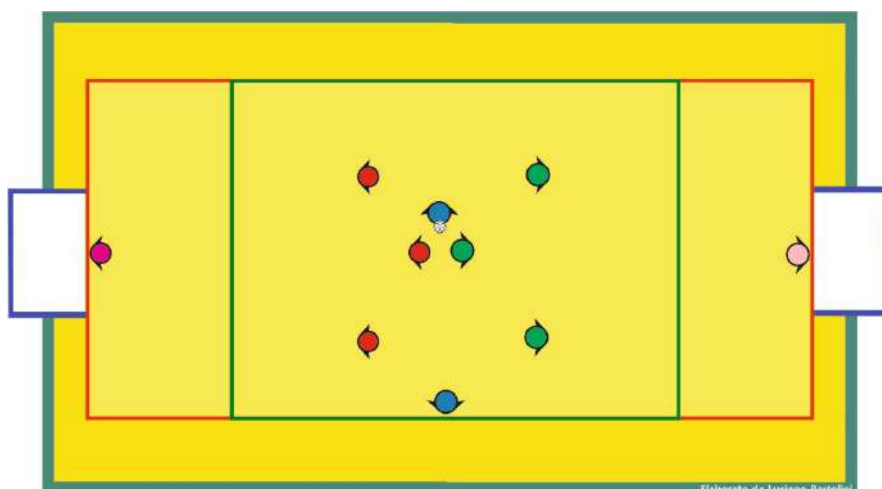
Nel caso dell’**inizio del set**, la contesa determina quale squadra inizierà il gioco. Non solo permette di iniziare la gara in attacco, ma potrebbe far sì che la squadra che conquista la palla abbia la possibilità di giocare un attacco in più rispetto agli avversari.

Nel caso di **conclusione del set**, la conquista della palla diventa determinante per l’esito positivo della frazione di gioco in quanto, giocando con la regola del “golden gol”, si ha immediatamente in mano la palla del “set point”.

Data l’importanza della conquista della palla, oltre alle capacità di salto e alla struttura antropometrica nella scelta del giocatore che si contenderà la palla, è necessario disporre i giocatori in modo da poter attaccare efficacemente, ma anche di difendersi con criterio per non “regalare” agli avversari una facile conclusione.

schieramento prudente

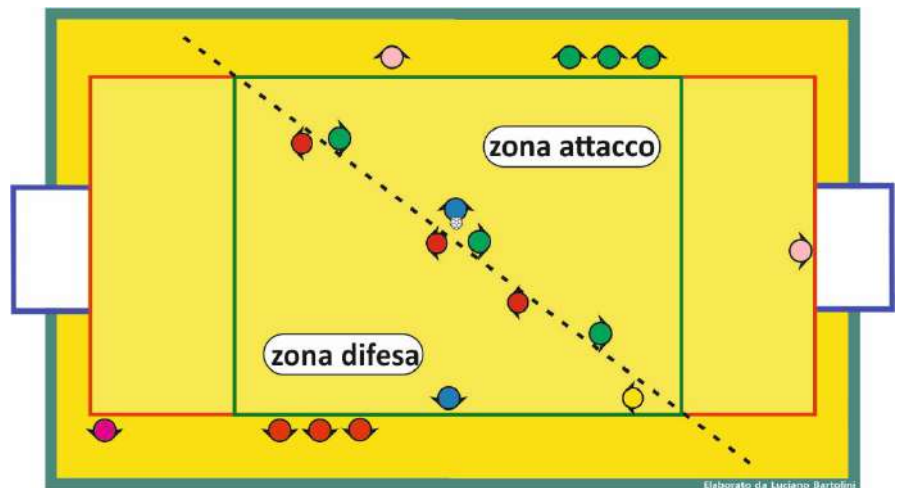
Vi sono diversi schieramenti possibili. Il più prudente non prevede l’utilizzo dello Specialist, in quanto le squadre lasciano il portiere in porta.



Schieramento d’attacco

È possibile schierare la propria squadra con una disposizione propensa all’attacco.

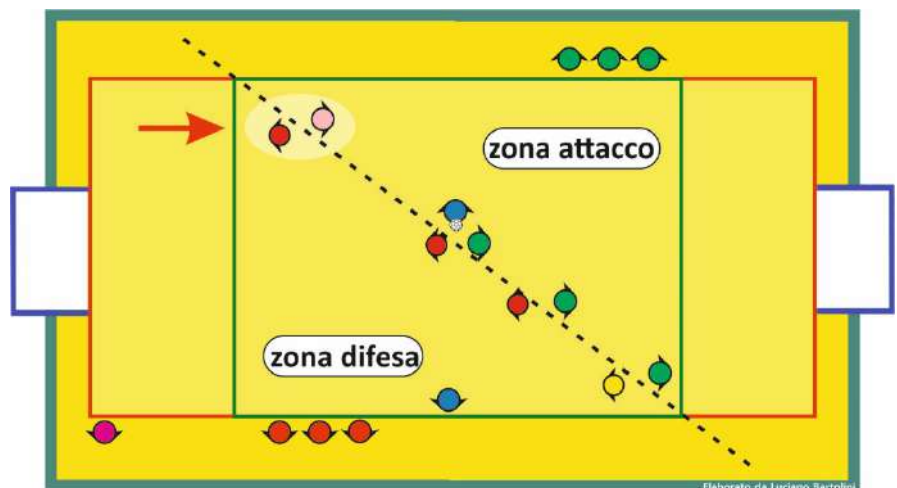
In questo caso la squadra si dispone sulla diagonale del terreno di gioco. Viene inserito lo Specialist che si posiziona nei pressi della zona di cambio ed è pronto ad uscire se gli avversari conquistano la palla. Contemporaneamente il portiere si trova fuori dal campo, nei pressi del cambio, ed è pronto ad entrare quando lo Specialist esce.

il difensore

Il difensore è responsabile della zona difensiva e, se presente, marca lo Specialist.

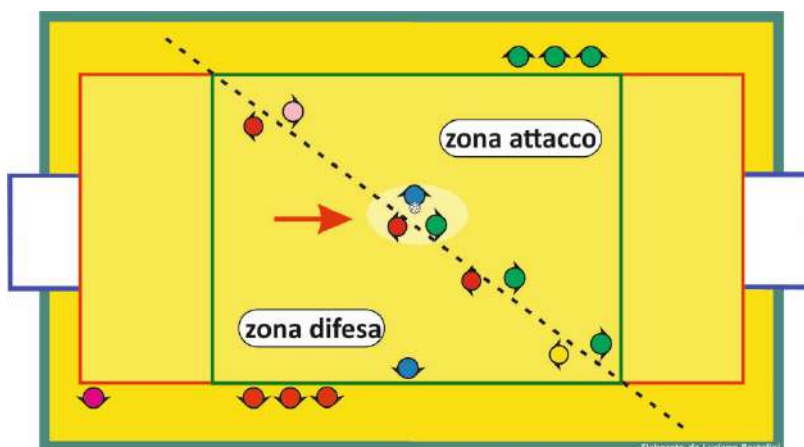
Inoltre:

- vigila sulla zona di cambio avversaria
- non sale per non farsi attaccare alle spalle
- appena la palla è stata conquistata, si spinge in attacco (striscia)

*il Jumper*

Il Jumper è:

- responsabile dell'avversario diretto
- deve mandare la palla nella zona di attacco e possibilmente nella disponibilità dei compagni
- se non vi riesce, deve interrompere il gioco (anche commettendo fallo)
- se è un difensore di ruolo, esce non appena la palla viene conquistata
- se è un attaccante, con la palla conquistata, resta in campo ed esce quando viene persa la palla

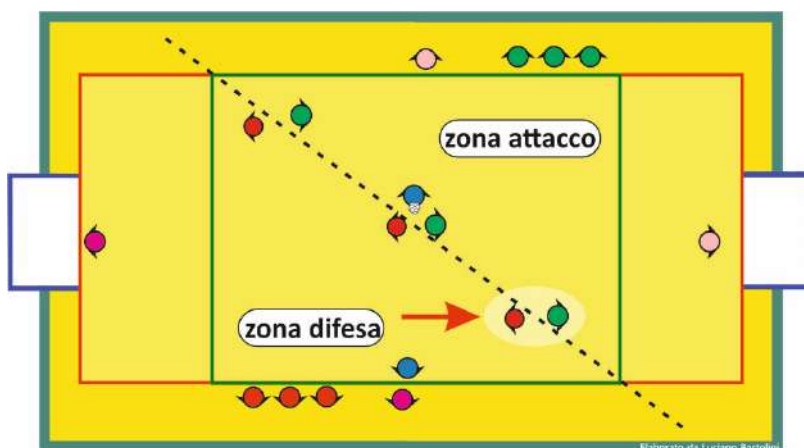


È responsabile della zona di attacco.

Se il Jumper avversario è molto più alto del compagno, deve marcare il suo avversario in qualunque posizione esso sia.

Se cattura la palla, deve decidere velocemente se tirare o passare allo Specialist.

Se non cattura la palla, esce immediatamente.

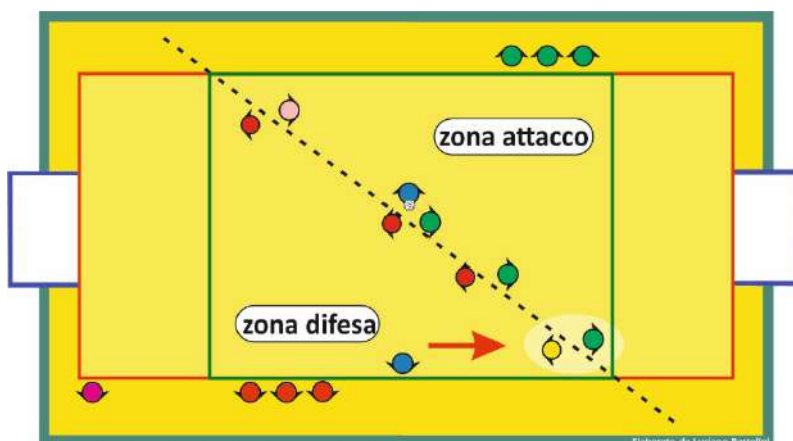


Lo Specialist marca il difensore avversario e non viceversa.

Al momento del salto deve smarcarsi e sganciarsi dal difensore.

Partecipa attivamente alla cattura della palla e, se ne impossessa, deve cercare la conclusione con un tiro.

Se la palla entra in possesso degli avversari, esce velocemente per far entrare il portiere.



7.3 LE FASI DEL GIOCO D'ATTACCO

7.3.1 PRIMA FASE

Lancio sulla porta vuota

Nella prima fase d'attacco si possono sfruttare due vantaggi "momentanei" che si presentano appena si entra in possesso di palla:

- ☑ porta avversaria vuota
- ☑ avversari fuori posizione

L'obiettivo è quello di fruttare il "caos" dovuto ai cambi per realizzare una rete, possibilmente, da 2 punti.

Due sono le azioni tipiche di tiro per realizzare una rete da due punti. Il tiro può essere diretto o indiretto. Nel primo caso, il più naturale, è il tiro da porta a porta da parte del portiere.

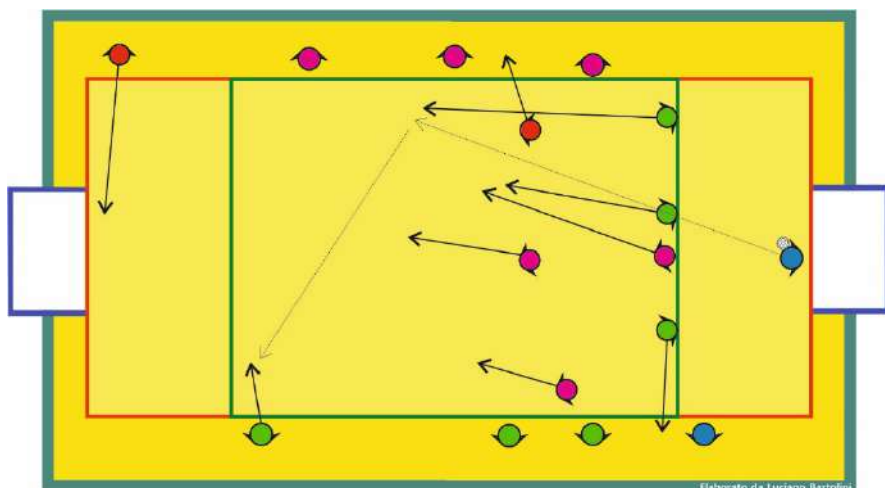
Se quest'ultimo non riesce ad eseguire il tiro, poiché viene schermato da un difensore, la stessa azione può essere realizzata da un compagno di squadra. Affinché ciò possa avvenire con successo, devono realizzarsi due condizioni:

- il tiro deve avvenire in Spin shot o in Fly
- lo Specialist deve essere lontano dalla linea di cambio e dalla sua porta.

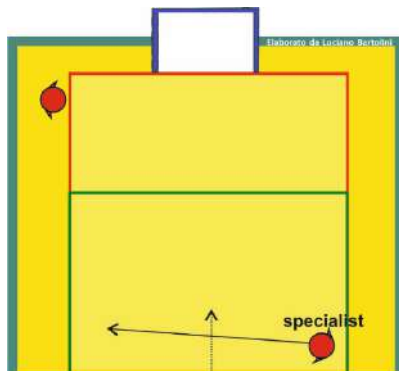
53

tiro diretto

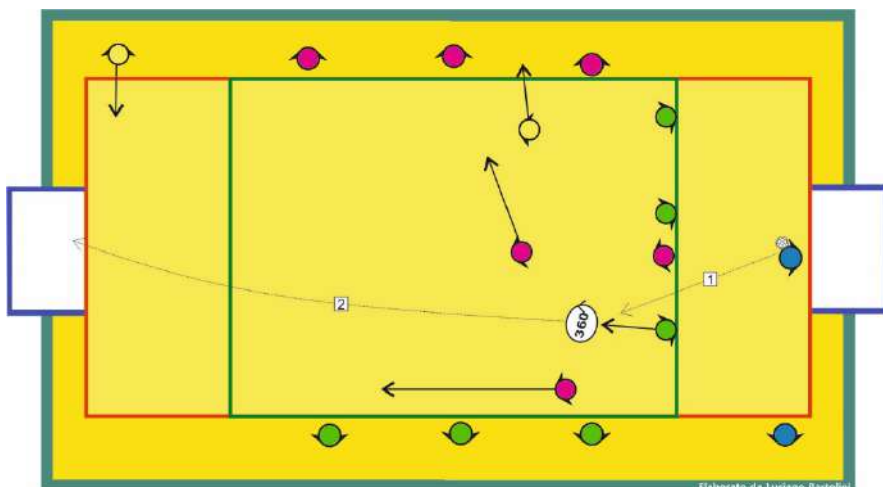
tiro indiretto



Elaborato da Luciano Bartolini



Elaborato da Luciano Bartolini



Elaborato da Luciano Bartolini

attaccante che entra

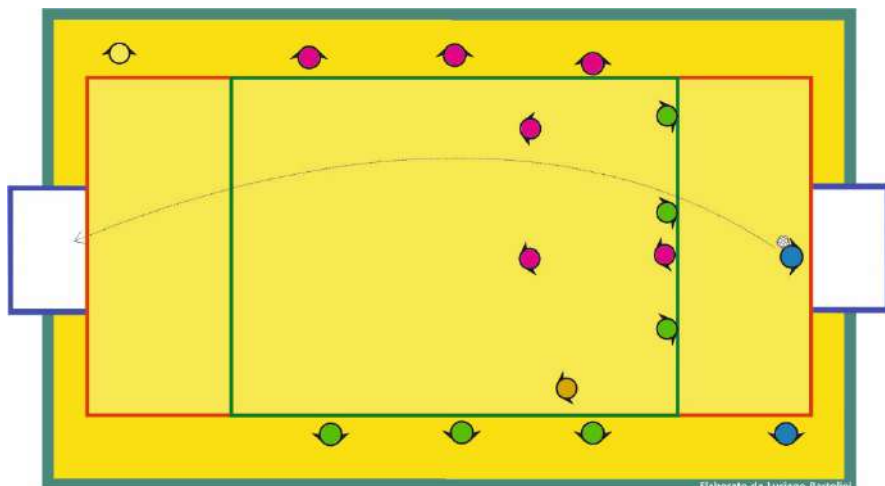
La prima fase del gioco d'attacco può essere realizzata effettuando il passaggio al giocatore che entra dopo un cambio con un difensore. Logicamente il giocatore che entra deve trovarsi nelle vicinanze della linea dell'area di porta avversaria.

passaggio diretto
passaggio indiretto

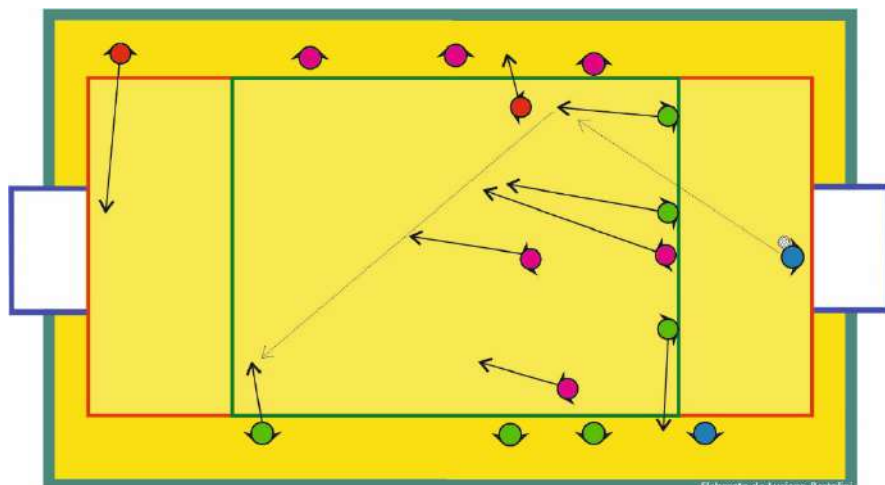
Anche in questo caso l'azione può essere realizzata con un passaggio diretto (del portiere) o indiretto (di un compagno di gioco).

L'obiettivo è che il giocatore in entrata esegua un tiro da 2 punti (Fly o Spin shot)

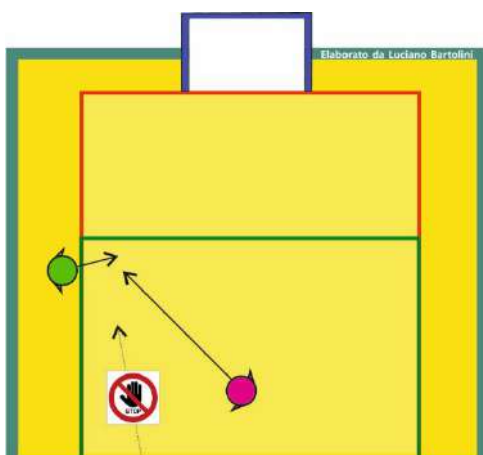
54



Elaborato da Luciano Bartolini



Elaborato da Luciano Bartolini



Elaborato da Luciano Bartolini

Nel caso non fosse possibile il passaggio al giocatore che entra perché un difensore riesce a impedirne l'esecuzione, si passa alla attuazione della 2ª fase

7.3.2 SECONDA FASE

Nella seconda fase il vantaggio momentaneo che deve essere sfruttato riguarda l'equilibrio dinamico nel rapporto attacco/difesa.

Data la dinamicità e la precarietà delle momentanee situazioni di vantaggio, è necessario di un accurato allenamento per evitare che le situazioni di vantaggio sfumino o che addirittura si possa perdere il possesso di palla.

obiettivi

55

requisiti

Obiettivi della seconda fase sono

- mantenere il vantaggio spazio-temporale
- ricercare la rete da 2 punti

Il requisito per la realizzazione della seconda fase si basa su due aspetti:

- ☑ il tiro viene effettuato dalla "striscia" (giocatore avversario lontano dalla zona di cambio)
- ☑ la squadra avversaria effettua 3 cambi

Se non si riesce a strutturare un tiro "pulito", si consiglia di rinunciare alla sua prosecuzione e passare alla terza fase.

su chi lanciare?

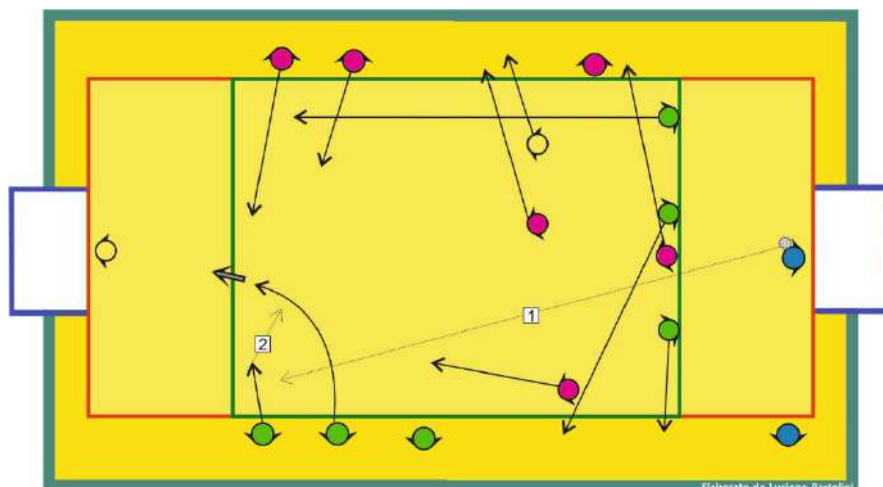
Si sconsiglia di lanciare sul giocatore che fa la "striscia" in quanto vicino alla zona di cambio avversaria, quindi facilmente neutralizzabile, comunque è altamente possibile che il passaggio possa essere intercettato.

giocatore basso

Pertanto il passaggio deve essere indirizzato verso i giocatori che entrano per giocare in attacco.

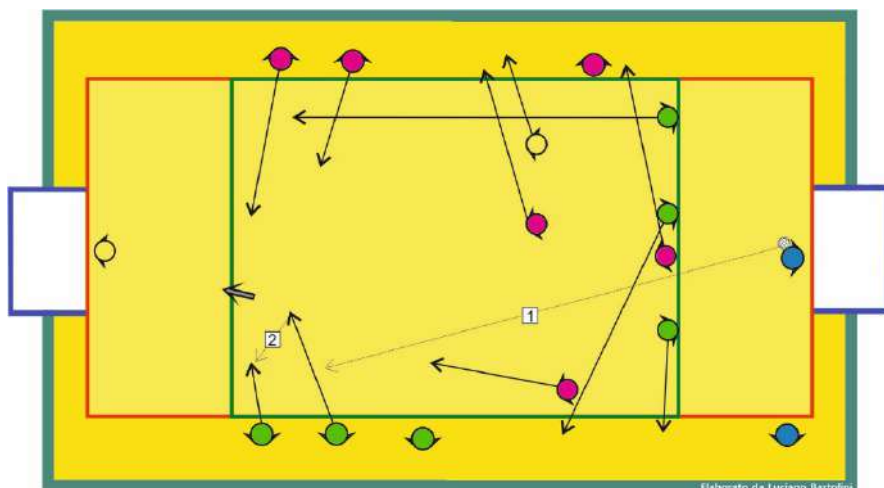
Si hanno due possibilità di passaggio:

- ☑ sul **giocatore basso**: si lega all'intenzione di eseguire la prima fase. Nel caso il giocatore che riceve la palla non possa concludere, ha la possibilità di passare al giocatore che entra alto che può concludere l'azione di gioco.



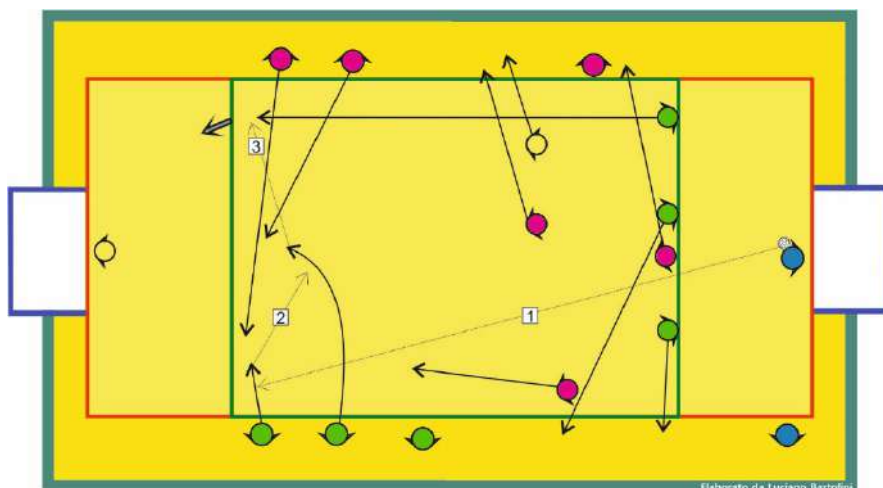
giocatore alto

- ☑ sul **giocatore alto**: si sceglie di passare al giocatore alto quando mancano i presupposti affinché venga eseguita la prima fase.

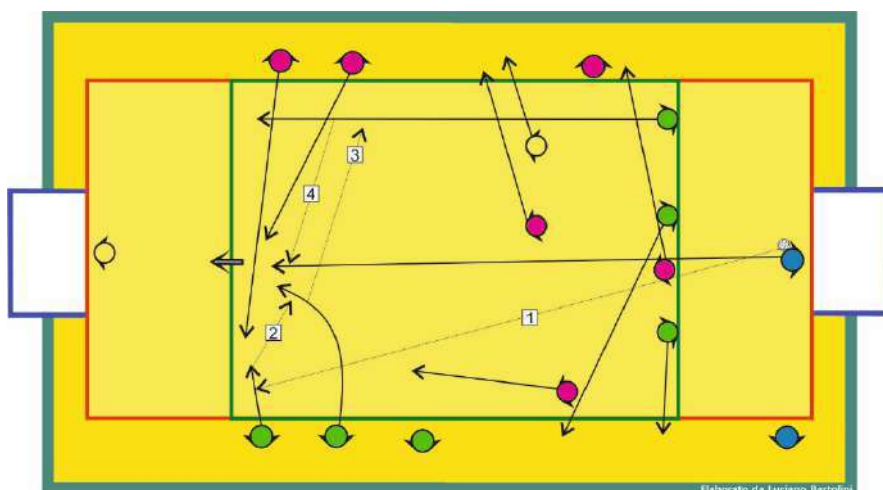


Principi tattici della seconda fase:

- ☑ legare il difensore
- ☑ passare al "rimorchio"
- ☑ gestire la velocità: utilizzare il cambio di ritmo
- ☑ Scalare per la "striscia"



- ☑ contro i 3 cambi rischiare il passaggio sul "basso"
- ☑ per utilizzare il "portiere volante" (il portiere esce dalla sua area e si porta in attacco) bisogna disporre di un secondo portiere



7.3.2.1 "Terza ondata"

Nel caso non sia possibile effettuare un tiro pulito durante la seconda fase, non necessariamente si deve rinunciare a questa situazione di vantaggio, ossia di tenere sotto pressione la squadra avversaria. A questo scopo si attua la cosiddetta "terza ondata" o "contropiede con lo Specialist".

La terza ondata garantisce continuità al gioco, il possesso di palla, ma contemporaneamente permette l'effettuazione dei cambi previsti. Proprio la possibilità di effettuare i cambi ne caratterizza la sua realizzazione.

Rispetto alla seconda fase tradizionale, la continuità d'azione impostata, permette il coinvolgimento dello Specialist (= "terza ondata") nella fase conclusiva dell'azione.

57

caratteristica

obiettivo

L'obiettivo della terza ondata è quello di poter effettuare un tiro da 2 punti, effettuando passaggi in sicurezza. Per una realizzazione ottimale, è necessario "leggere" bene gli spazi e attaccare con le giuste traiettorie.

principi

Nella realizzazione della terza ondata attenersi ai seguenti principi:

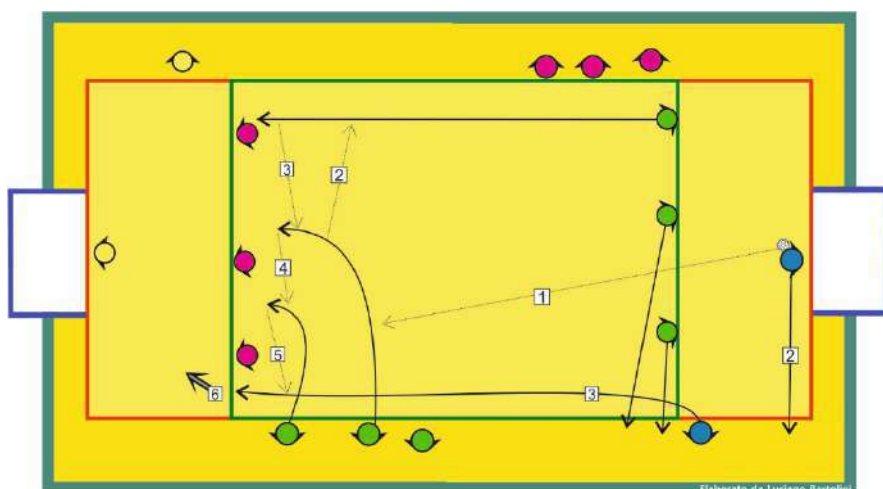
- ☑ attaccare gli spazi
- ☑ legare il difensore
- ☑ passare al "rimorchio"
- ☑ gestire la velocità d'azione

Vi sono tre diverse possibilità di realizzazione della terza ondata in base alla posizione dello Specialist e al numero dei cambi.

Specialist esterno

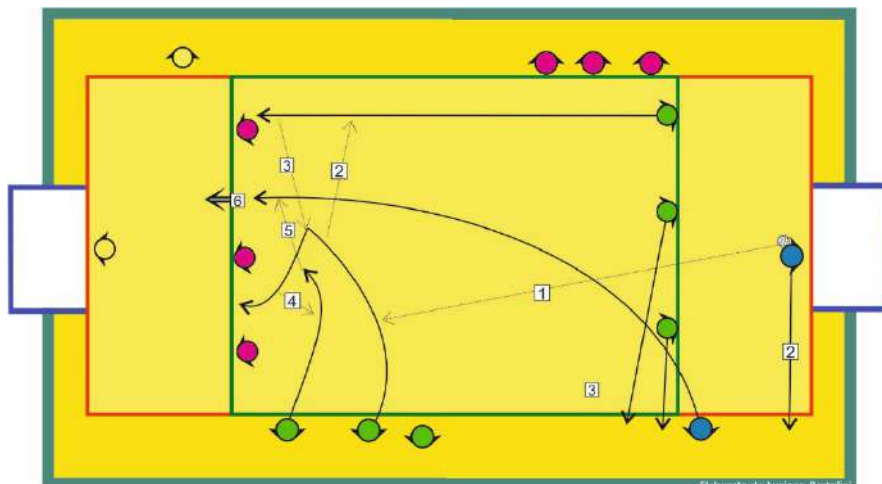
1) Specialist esterno

In questa situazione lo Specialist è il terminale dell'azione a scalare. Il passaggio del portiere viene ricevuto dal giocatore alto che passa alla "striscia". La striscia penetra e inizia l'azione scalare dei tre attaccanti che liberano lo Specialist che arriva in velocità



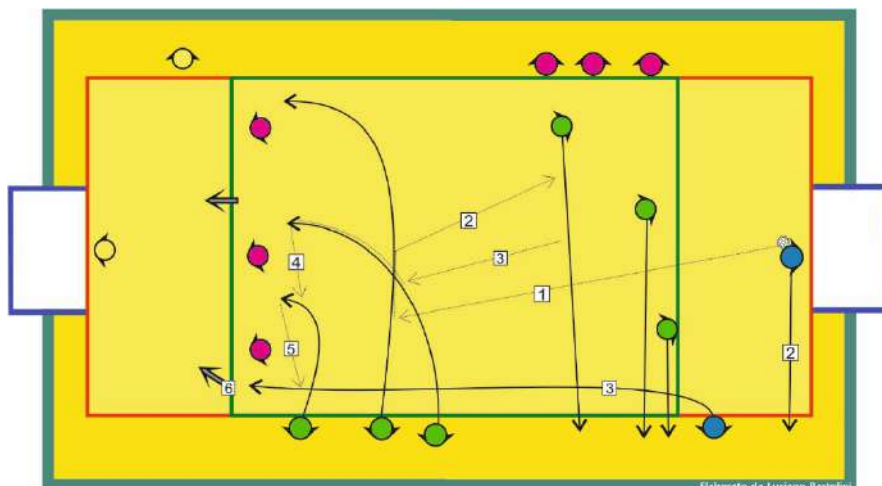
2) Specialist al centro

L'impostazione della circolazione della palla è identica, tuttavia lo Specialist penetra nello spazio tra il difensore centrale e quello lontano. Per facilitare questa azione il giocatore basso, dopo aver passato alla "striscia", assume la posizione di pivot

**3) Tre cambi**

Tre cambi

Nel caso vengano effettuati tre cambi, è necessaria un'ottima sincronizzazione per evitare incomprensioni e perdita della palla. Mentre si effettuano i cambi, si mantiene costante la pressione sulla squadra avversaria e si cerca di sfruttare la mancanza di tempo per riorganizzare la difesa.

**7.3.3 TERZA FASE**

Nel caso non si riesca a dare continuità di gioco con le prime due fasi, si passa alla terza fase dove l'attacco si organizza per poter realizzare la propria strategia offensiva.

Vengono eseguiti i cambi previsti in modo meno frenetico e vengono assunte le posizioni di gioco previste dalla propria formazione di gioco.

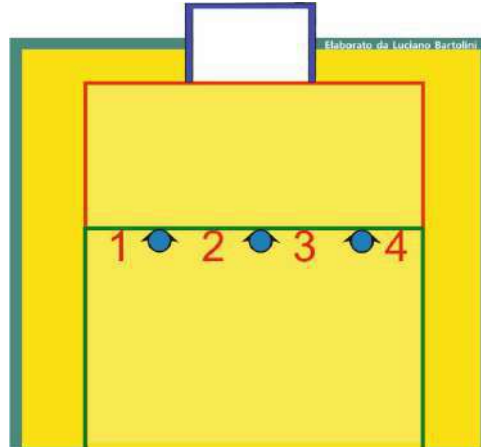
organizzazione

7.3.4 QUARTA FASE

Nella quarta fase la squadra in attacco può gestire il gioco d'attacco in quanto gioca costantemente in superiorità numerica (4 contro 3). Inoltre i giocatori si trovano nelle loro posizioni ottimali e, quindi, sono in grado di fornire il massimo delle proprie capacità di prestazione.

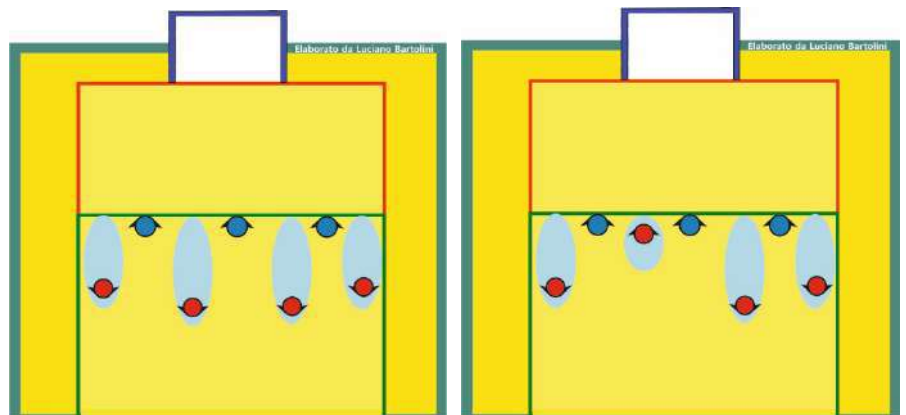
L'attacco, quando si trova di fronte ad una difesa schierata, ha la possibilità di utilizzare **4 spazi di gioco**.

4 spazi



spazio di competenza

Essendo 4 i giocatori e 4 gli spazi di gioco, ogni attaccante, indipendentemente dal sistema di gioco prescelto, ha uno spazio di gioco di competenza.



Specialist

Lo Specialist è un ruolo che può essere svolto da tre diverse tipologie di giocatori con le seguenti peculiarità:

1) azione di **supporto**

- ☒ cerca di catturare l'attenzione degli avversari
- ☒ esegue movimenti senza palla per legare un avversario
- ☒ facilita il gioco dei compagni

2) azione di **finalizzatore**

- ☒ la squadra gioca per costruire una sua azione di tiro

3) azione di **costruttore del gioco**

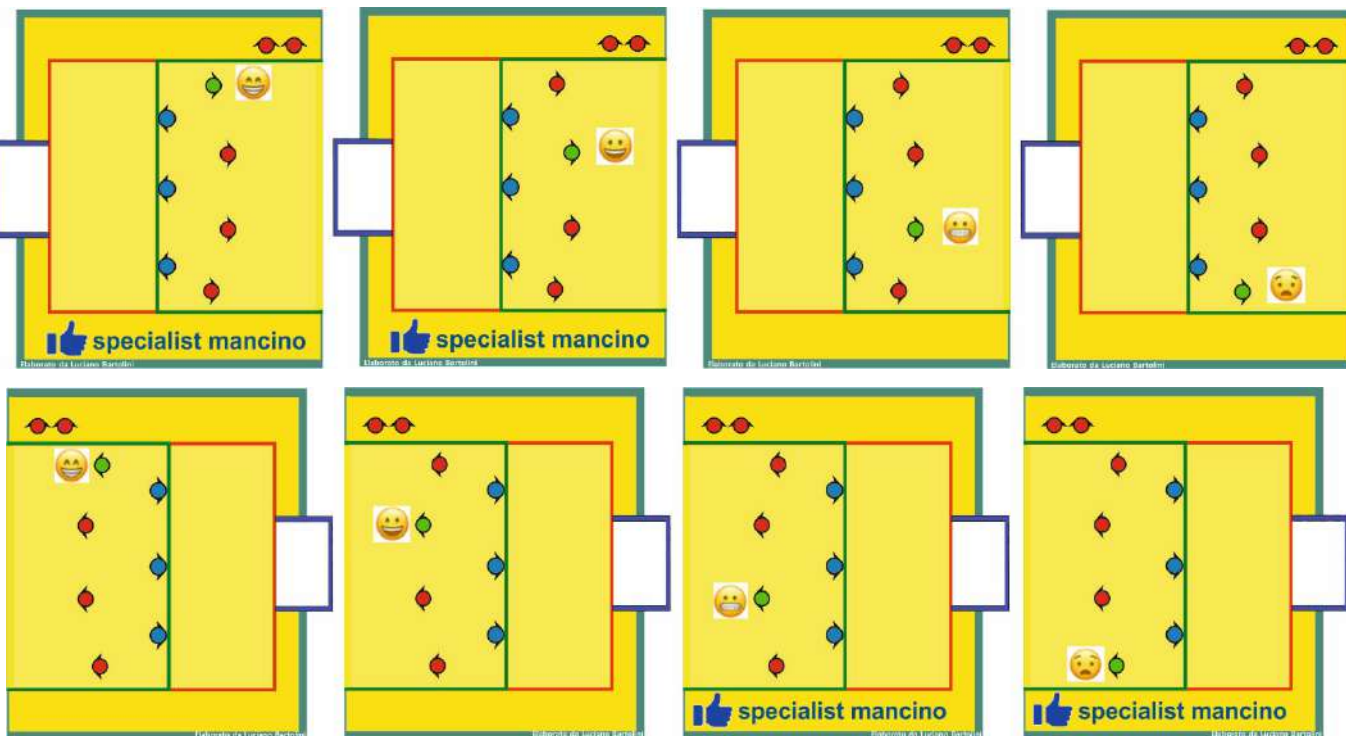
- ☒ attira l'attenzione degli avversari
- ☒ organizza il gioco
- ☒ realizza passaggi smarcanti (assist)

La formazione d'attacco può schierarsi con 4 o con 3 giocatori di costruzione.

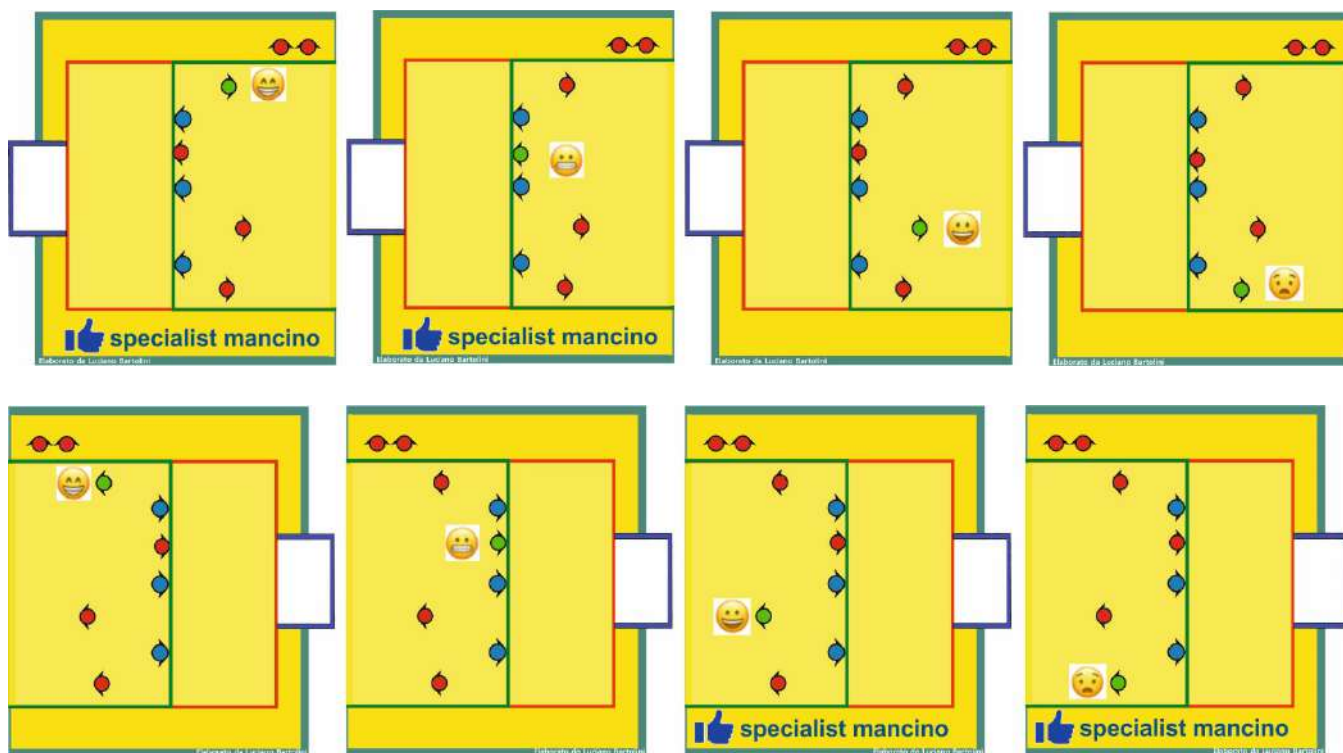
dove gioca?

In questi diversi schieramenti, dove gioca lo Specialist?

1) Schieramento a 4



2) Schieramento a 3



Ogni formazione ha i suoi vantaggi:

1) attacco a 4

- ☑ la palla viene passata con maggiore sicurezza
- ☑ utilizza l'ampiezza del terreno di gioco
- ☑ i cambi di posto sono facilitati

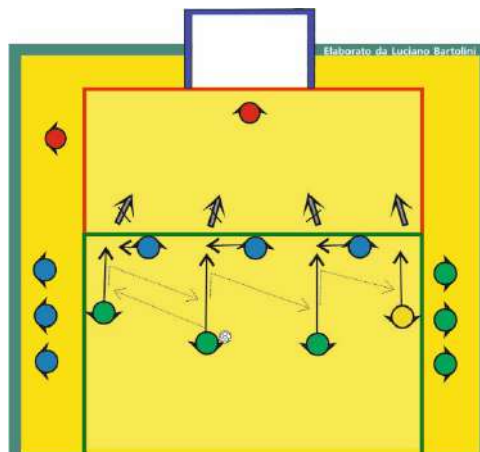
2) attacco a 3

- ☑ limita il pressing della difesa
- ☑ sfrutta la profondità
- ☑ sfrutta i blocchi e i veli

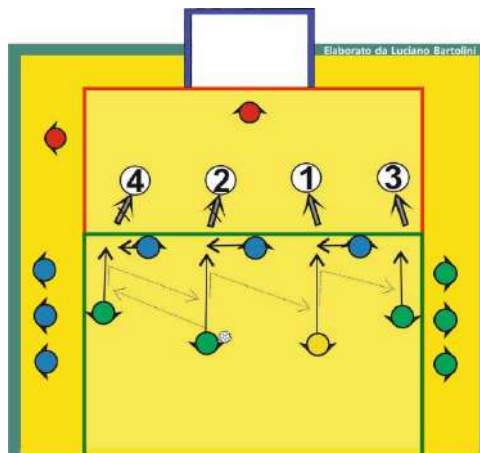
MODELLI DI GIOCO: ESEMPI DI ATTACCHI IN 4ª FASE

7.3.4.1 Attacco a 4

Scalare

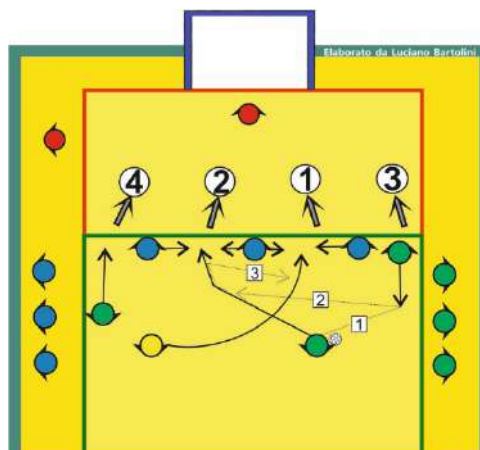


- La penetrazione inizia senza palla
- Se il difensore non chiude si tira da 2
- Al termine dell'azione si ripiega o si esce dal campo



- ② Se il difensore centrale chiude sullo Specialist, palla al mediano sx (spin shot)
- ③ Se il difensore lontano (striscia) chiude lo Specialist, palla all'esterno dx (possibilità di Fly)
- ④ Se il difensore vicino chiude il mediano sx, palla all'esterno sx (possibilità di Fly)

Cambio di posto

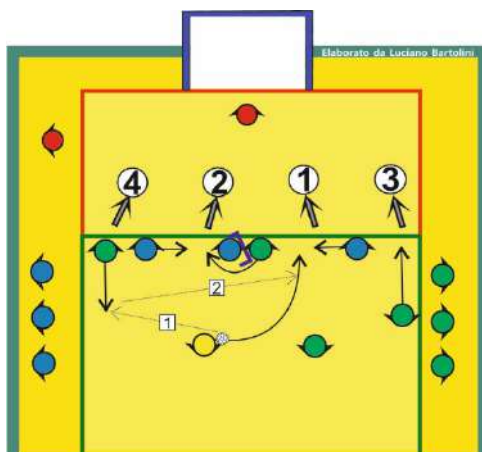


- ② Se il difensore centrale chiude lo Specialist, palla al mediano che si è spostato a sx.
- ③ Se il difensore lontano (striscia) chiude lo Specialist, palla all'esterno dx (possibilità di Fly)
- ④ Se il difensore vicino chiude il mediano sx, palla all'esterno sx (possibilità di Fly)

Riflessione: l'incrocio è sconsigliato perché rallenta l'azione rendendola prevedibile

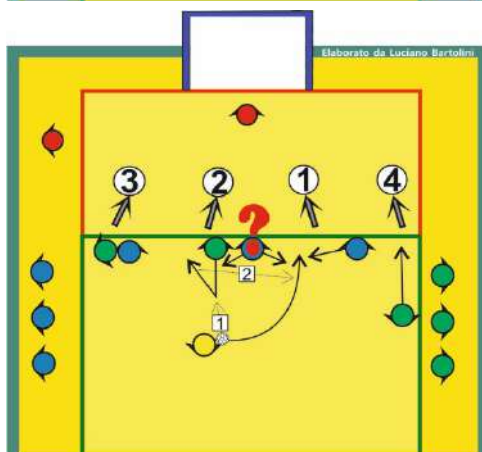
7.3.4.2 Attacco a 3

Specialist play maker/1



- ② Se il difensore centrale chiude sullo Specialist, palla al pivot a sx (possibilità di Fly)
- ③ Se il difensore lontano (striscia) chiude lo Specialist, palla all'esterno dx (possibilità di Fly)
- ④ Se il difensore vicino chiude il pivot sx, palla all'esterno sx (possibilità di Fly)

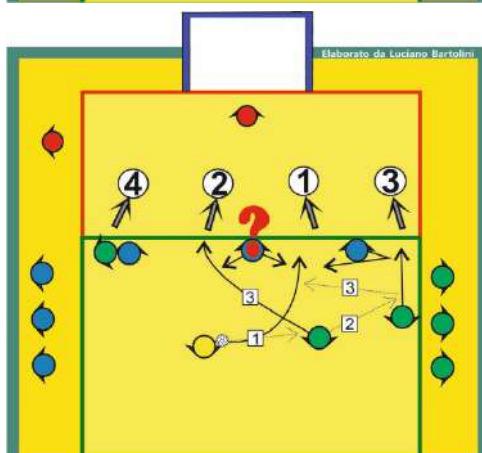
Specialist play maker/2



- ② Se il difensore centrale chiude sullo Specialist, pivot tira (Spin shot)
- ③ Se il difensore vicino chiude il pivot, palla all'esterno sx (possibilità di Fly)
- ④ Se il difensore lontano chiude lo Specialist, palla all'esterno dx (possibilità di Fly)

Se gli esterni sono pressati: DAI E VAI

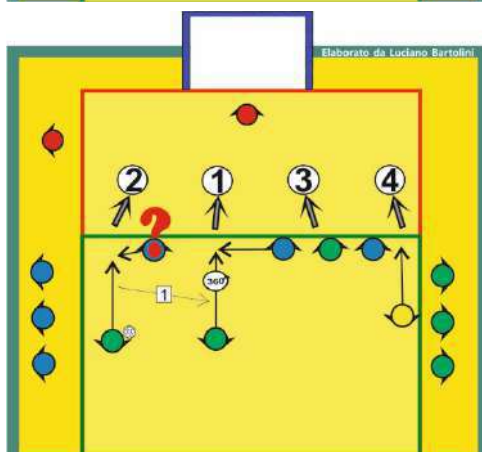
Trasformazione Specialist play maker



- ② Se il difensore centrale chiude sullo Specialist, pivot (mediano sx) tira (Spin shot)
- ③ Se il difensore lontano chiude lo Specialist, palla all'esterno dx (possibilità di Fly)
- ④ Se ② e il difensore vicino chiudono il pivot, palla all'esterno sx (possibilità di Fly)

Inserimento

Falso Specialist spostato /1



- ② Se il difensore vicino chiude il **falso** Specialist, palla ritorna alla striscia (possibilità Fly)
- ③ Se il difensore centrale chiude il **falso** Specialist, palla al pivot (ricercare il Fly se mancino)
- ④ Se ③ e il difensore lontano chiudono il pivot, palla allo Specialist.

Riflessione: su questo lato il pivot mancino è più pericoloso

Falso Specialist spostato /2

Se gli esterni sono pressati: DAI E VAI

63

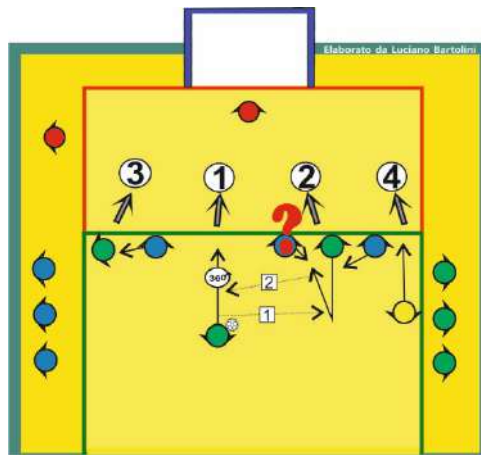
Falso Specialist spostato /3

Inserimento

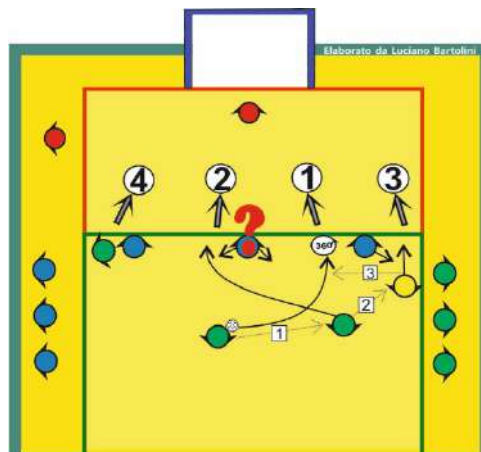
Doppio falso Specialist

Attacco parallelo

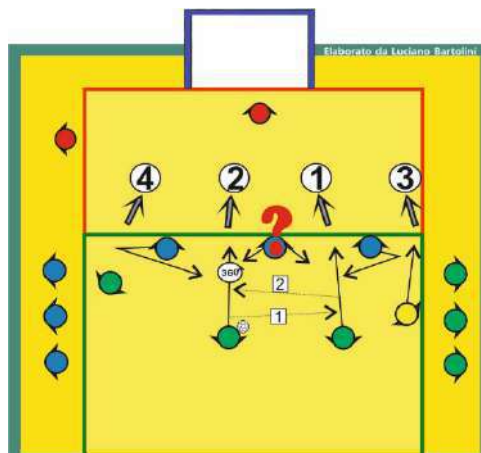
Specialist lontano/1



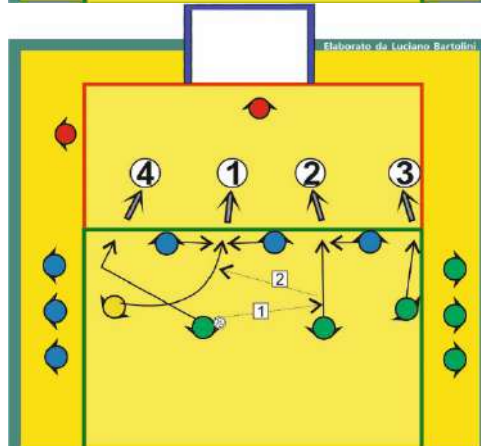
- ② Se il difensore centrale chiude il **falso Specialist**, il pivot tira (Spin shot)
- ③ Se il difensore vicino chiude il **falso Specialist**, palla alla striscia (possibilità di Fly)
- ④ Se ② più il difensore lontano chiudono il pivot, palla allo Specialist.



- ② Se il difensore centrale chiude il **falso Specialist**, palla al pivot (mediano inserito)
- ③ Se il difensore lontano chiude il **falso Specialist**, palla allo Specialist
- ④ Se ② più il difensore vicino chiudono il pivot, palla all'esterno sx (possibilità di Fly)

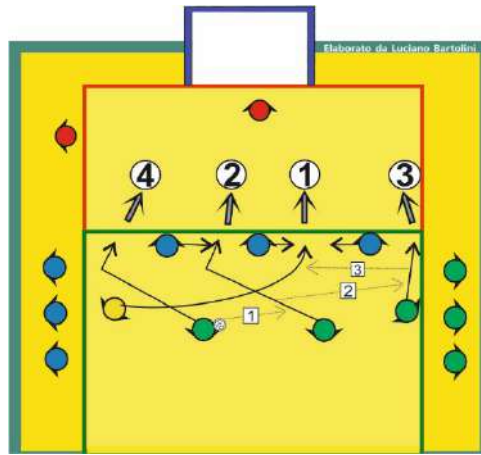


- ② Se il difensore centrale chiude lo Specialist, il pivot (mediano inserito) tira (possibilità di Fly)
- ③ Se il difensore lontano chiude lo Specialist, palla all'esterno dx (possibilità di Fly)
- ④ Se ② più il difensore vicino chiudono il pivot, palla all'esterno sx (possibilità di Fly)



- ② Se il difensore centrale chiude lo Specialist, palla al mediano dx
- ③ Se ② + il difensore lontano (striscia) chiudono il mediano dx, palla all'esterno dx
- ④ Se il difensore vicino chiude lo Specialist, palla al mediano sx (inserito all'esterno sx)

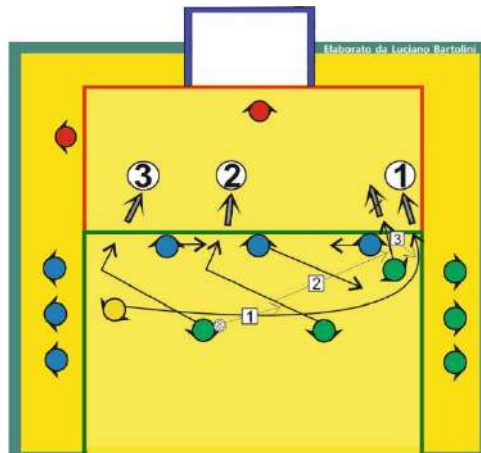
Specialist lontano/2



- ② Se il difensore centrale chiude lo Specialist, palla al mediano dx (inserito a pivot)
- ③ Se il difensore lontano (striscia) chiude sullo Specialist, palla all'esterno dx
- ④ Se ② e il difensore vicino chiudono sul pivot, palla al mediano sx (inserito all'esterno sx)

64

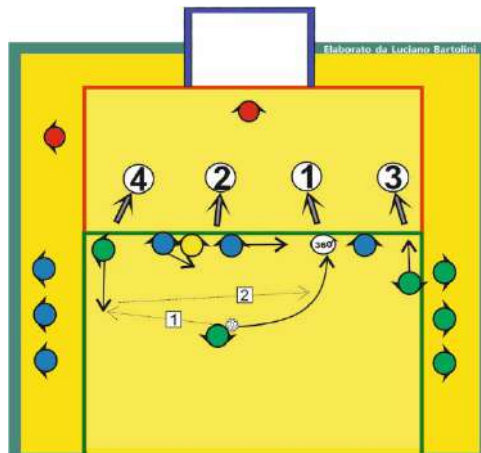
Specialist lontano/3



- ② Se il difensore centrale chiude lo Specialist, palla al mediano dx (inserito a pivot)
- ③ Se ② + il difensore vicino chiudono sul pivot, palla al mediano sx (inserito all'esterno sx)

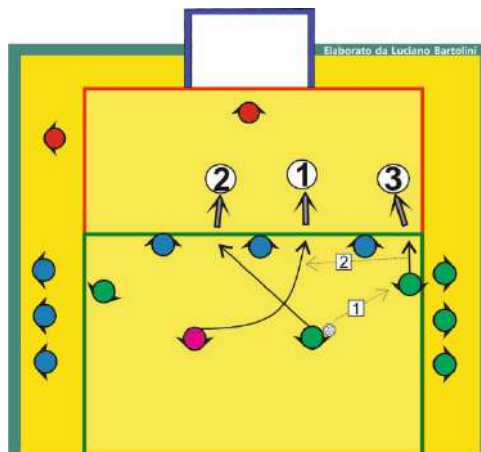
Riflessione: soluzione difficilmente replicabile molte volte durante una gara

Specialist pivot



- ② Se il difensore centrale chiude il **falso** Specialist, palla allo Specialist
- ③ Se il difensore lontano (striscia) chiude il **falso** Specialist, palla all'esterno dx (possibilità di Fly)
- ④ Se il difensore vicino chiude lo Specialist, palla all'esterno sx (possibilità di Fly)

Specialist inserimento a pivot



- ② se il difensore centrale anticipa e chiude lo Specialist, palla al pivot (ex esterno sx)
- ③ Se il difensore lontano (striscia) chiude lo Specialist, palla all'esterno dx (possibilità di Fly)

Riflessione: soluzione difficilmente replicabile molte volte durante una gara

7.4 LE FASI DEL GIOCO DI DIFESA

inferiorità numerica

Nel gioco difensivo del Beach handball la difesa agisce costantemente in inferiorità numerica, pertanto agisce in costante emergenza in quanto tre difensori devono difendere quattro spazi che gli attaccanti utilizzano per realizzare la loro azione d'attacco.

pericolosità degli attaccanti

Oltre alla difficoltà di chiudere gli spazi di gioco, i difensori devono tenere presente le diverse pericolosità degli avversari determinate dalla loro possibilità di realizzare reti che valgono 2 punti. Devono pertanto riservare particolare attenzione allo Specialist e al portiere.

possesso di palla

Altro elemento da tenere presente è se l'avversario, diretto o indiretto, è in possesso di palla.

ruolo/posizione di gioco

Oltre a questi criteri i difensori devono tenere presente la seguente priorità in relazione al ruolo/posizione di gioco:

- ☒ Specialist
- ☒ Pivot
- ☒ Esterno vicino alla zona di cambio
- ☒ Esterno lontano alla zona di cambio

tipologia azioni

Anche la tipologia delle azioni necessita di una particolare priorità:

- ☒ Specialist in penetrazione
- ☒ Giocatore con possibilità di tiro da 2
- ☒ Giocatore in penetrazione con tiro da 1
- ☒ Giocatore nei pressi dei 6 metri con tiro da 1
- ☒ Giocatore in elevazione da lontano da 1
- ☒ Giocatore che si avvicina ai 6 metri

“male minore”

Le scelte difensive tengono conto del concetto filosofico del “male minore”, cioè:

- ☒ Meglio una rete da 1 punto che una da 2 punti
- ☒ Meglio una rete da 1 che un rigore
- ☒ Meglio un tiro da lontano che uno da vicino
- ☒ Meglio un tiro da posizione defilata che uno dal centro

7.4.1 PRIMA FASE

tiro del portiere

schermare

66

Nella prima fase di difesa l'obiettivo primario è evitare il tiro diretto del portiere in quanto la porta non è difesa dal portiere. Già nella quarta fase d'attacco, nella scelta dell'impostazione del gioco, ci si era preoccupati dell'eventuale prima fase difensiva cercando di evitare che lo Specialist giocasse troppo lontano dalla linea di cambio.

La prima azione che viene effettuata dopo un tiro è quella di schermare il portiere, affinché non effettui un tiro direttamente in porta. Questo compito spetta al pivot che, in prossimità della linea dell'area di porta, cerca di evitare e disturbare l'eventuale lancio del portiere.

Nel caso il possesso di palla sia stato perso per un errore di passaggio o per una infrazione di gioco, il giocatore più vicino (solitamente chi ha perso il possesso di palla), prima di uscire, scherma la porta murando il tentativo di tiro.

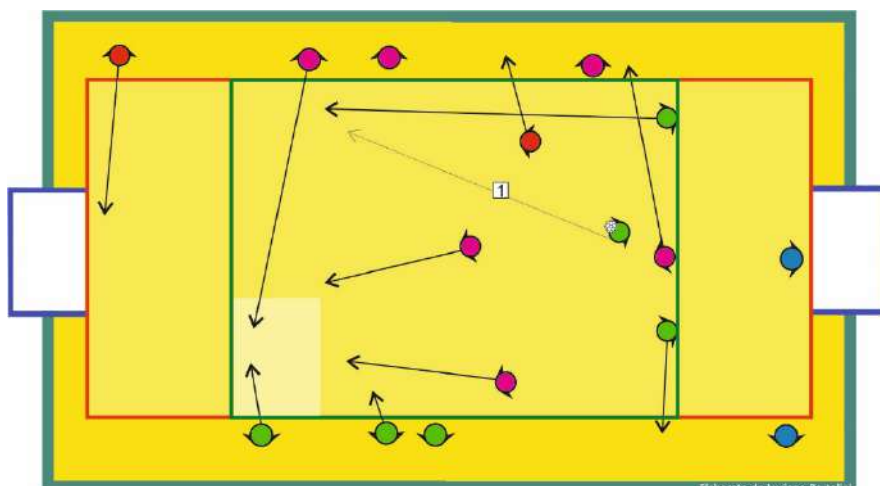
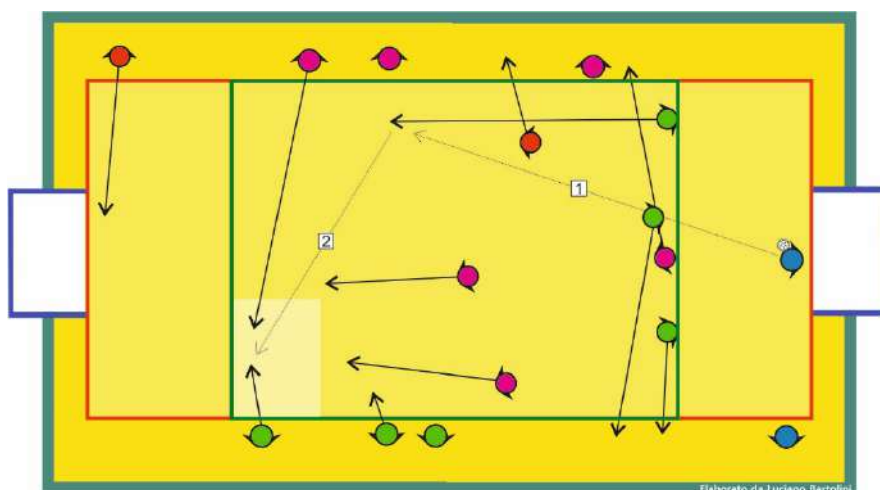
L'obiettivo della prima fase difensiva è evitare, oltre che il lancio del portiere, un tiro da 2 punti e ritardare lo sviluppo del gioco della squadra avversaria.

occupare la zona di entrata più vicina alla porta

Nell'effettuazione dei cambi, bisogna cercare, oltre che effettuarli rapidamente, di occupare la zona di entrata avversaria più vicina alla porta.

lancio del portiere

lancio del difensore



7.4.2 SECONDA FASE

Nella seconda fase di difesa l'obiettivo è quello di rallentare il gioco degli avversari, poiché nello sviluppo dinamico del gioco la difesa si trova maggiormente in difficoltà nella propria azione difensiva.

La difesa cercherà di intercettare la palla, ma nel caso non vi riesca, cercherà di evitare di subire un tiro dalla zona centrale per portare la conclusione della squadra avversaria in una zona defilata in modo da poter collaborare con il portiere.

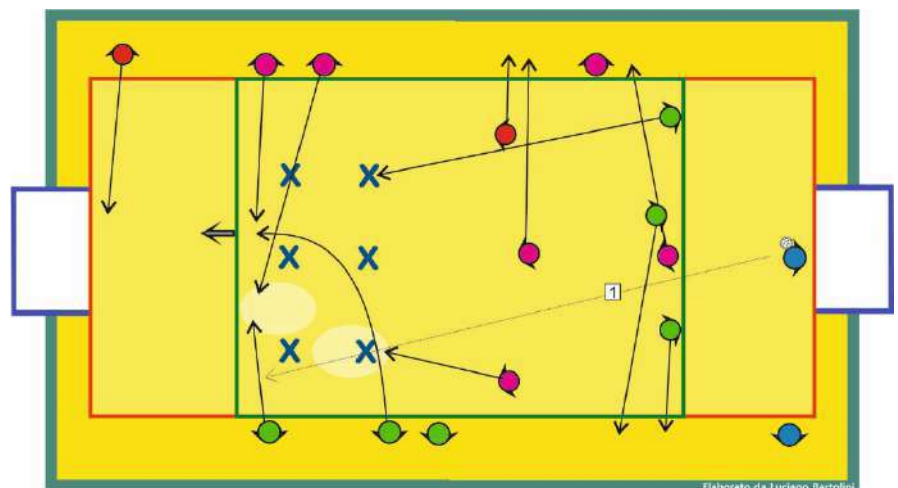
Per facilitare questo compito difensivo, bisognerebbe evitare di concludere l'azione d'attacco con un tiro da parte della striscia

Nello sviluppo dell'azione di gioco, evitare di fare fallo per non subire un eventuale tiro di rigore o subire un'esclusione. Giocare sempre per condizionare la conclusione

L'atteggiamento difensivo e i compiti dei diversi giocatori cambiano in base al giocatore su chi viene effettuato il lancio della palla o a come viene sviluppata la seconda fase offensiva.

1) Passaggio al giocatore basso

- ☑ La striscia deve intercettare ripiegando
- ☑ Il 1° difensore deve condizionare il tiratore a defilarsi
- ☑ I difensori devono schierarsi 3c3 in attesa che entri lo Specialist avversario.



2) Passaggio al giocatore alto

- ☑ La striscia deve pressarlo
- ☑ Il 1° difensore che entra deve marcare l'attaccante basso
- ☑ La striscia e il 1° difensore ad entrare dovrebbero condizionare a giocare largo (defilato)
- ☑ Il 2° difensore che entra controlla il centro dell'area

intercettare la palla

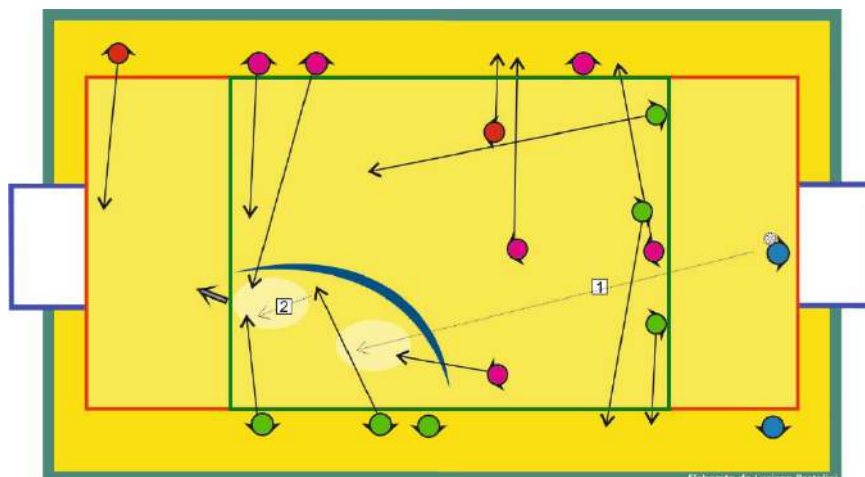
67

evitare di fare fallo

condizionare la conclusione

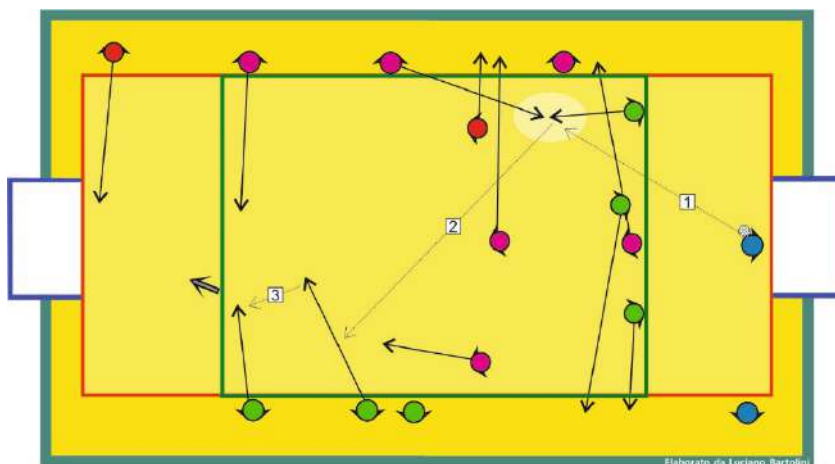
giocatore basso

giocatore alto



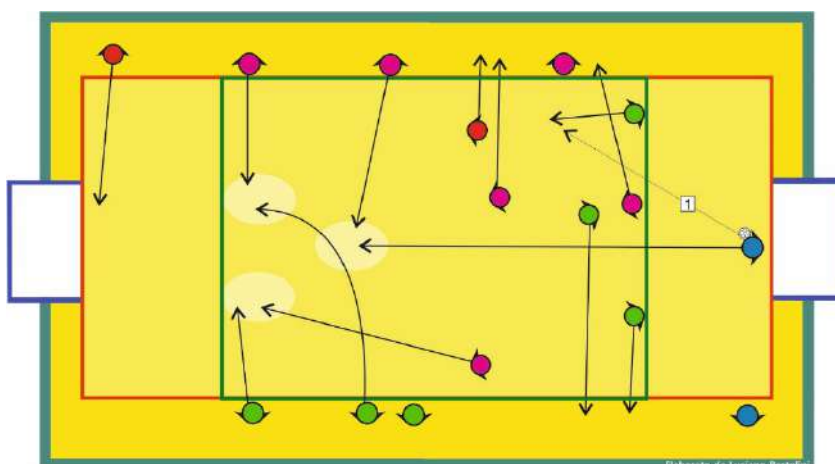
3) Pressione sulla striscia

- ☑ Il 1° (o anche il 2° difensore) entra alto e pressa la striscia avversaria per rallentare la manovra d'attacco



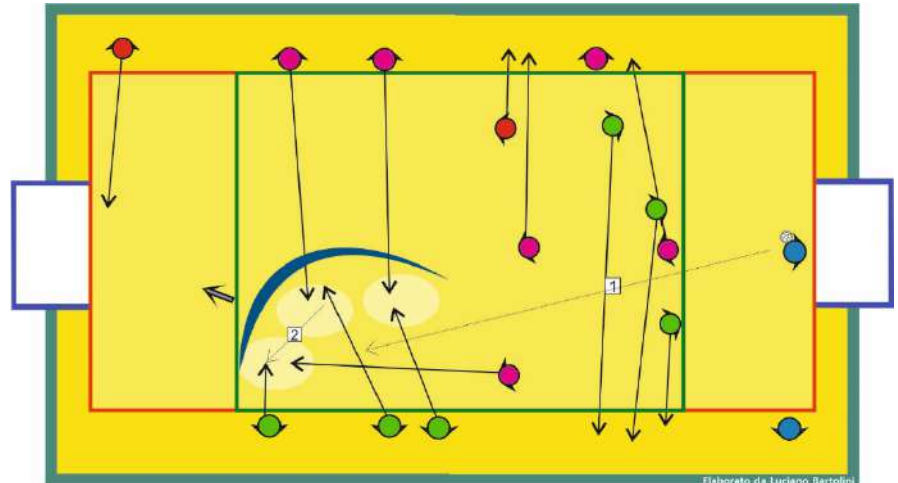
4) Portiere volante

- ☑ La striscia deve ripiegare rapidamente
- ☑ Il 1° difensore che entra deve presidiare il centro alto per intercettare il portiere
- ☑ Il 2° difensore deve proteggere la linea dell'area di porta: attenzione all'inserimento a pivot



5) Tre cambi

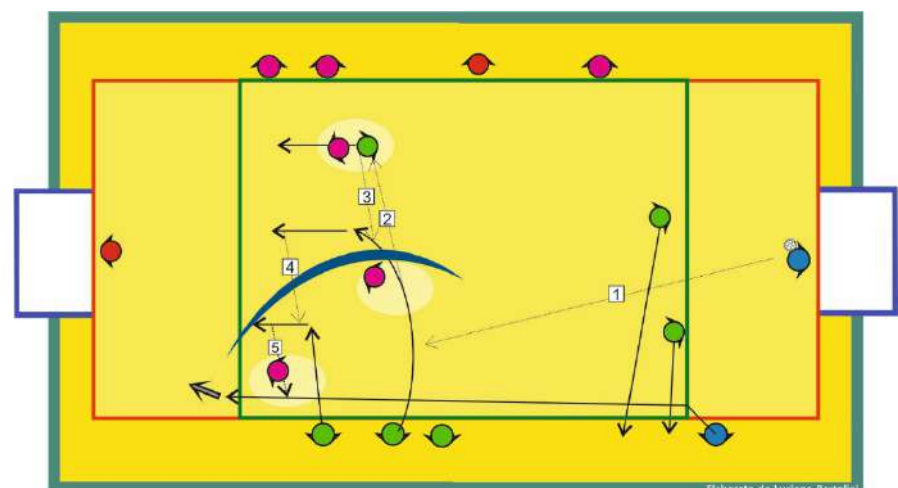
- ☑ La striscia deve ripiegare rapidamente
- ☑ Il 1° difensore che entra deve presidiare il centro
- ☑ Il 2° difensore si spinge sul cambio avversario per formare un fronte con i compagni sino all'ingresso dello specialist



6) Terza ondata

Nel caso la squadra inserisca lo Specialist per dare continuità alla pressione dell'attacco:

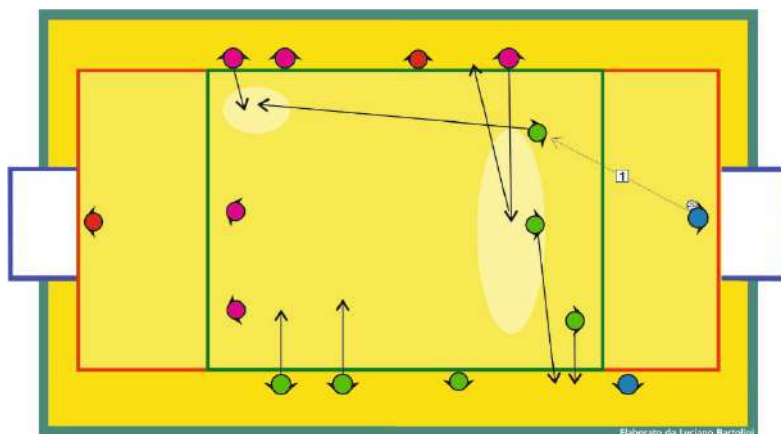
- ☑ la striscia deve ripiegare rapidamente e presidiare la sua zona
- ☑ il 1° difensore deve presidiare il centro alto per intercettare il 1° avversario ad entrare e condizionarlo verso l'esterno
- ☑ il 2° difensore deve pressare la striscia ed evitare che riceva la palla
- ☑ la difesa deve creare un fronte difensivo



7) Il 4° difensore

Nell'azione difensiva viene utilizzato un 4° difensore per pressare la striscia o addirittura lo Specialist.

Il 2° difensore entra quando il 4° difensore ha concluso la sua sortita ed esce dal campo.



7.4.3 TERZA FASE

Quando l'attacco rinuncia alla frenesia offensiva della seconda fase e si organizza per poter realizzare la propria strategia offensiva, anche la squadra in difesa si organizza.

Vengono eseguiti i cambi previsti in modo meno frenetico e vengono assunte le posizioni di gioco previste dalla propria formazione di gioco.

7.4.4 QUARTA FASE

La difesa agisce costantemente in inferiorità numerica, ma la cosa fondamentale è, per questo motivo, non ritenersi inferiori.

Non avendo la gestione del gioco, la difesa deve adattare la sua struttura in base alla disposizione degli attaccanti.

schieramento

La prima distinzione si deve fare se l'attacco si schiera a 4 o a 3 (con pivot).

attenzione prioritario

Come già detto nel capitolo dell'attacco, gli spazi di gioco sono 4, ma non tutti gli spazi sono ampi uguali, in quanto dipende dalla posizione dei giocatori avversari. Avendo la possibilità di realizzare reti da 2 punti, si deve dare priorità attentive ai seguenti giocatori:

- ☒ Specialist
- ☒ Pivot
- ☒ Esterno vicino al cambio
- ☒ Esterno lontano al cambio

Prima di analizzare nello specifico i principi generali di organizzazione difensiva, è bene introdurre un elemento di tattica individuale di difesa che nella pallamano indoor non è presente, ossia l'INVITO.

Infatti uno dei principi alla base della difesa nella pallamano indoor è quella della "chiusura dello spazio". Nel Beach Handball se si applicasse rigidamente questa impostazione avremmo sempre un avversario libero al tiro in ragione della superiorità numerica dell'attacco precostituita. Per questo si dovrebbe condizionare l'avversario a iniziare l'azione con la striscia, ossia il giocatore più lontano dalla linea di cambio e questi deve essere INVITATO a tirare (non chiudendo lo spazio tra questi e la porta, invitandolo ad un tiro da 1).

Il rischio è calcolato, poiché un tiro da 1 da quella posizione, anche in caso di rete, aprirebbe, come già visto nei capitoli precedenti, lo scenario ideale per l'apertura di 1ª o 2ª fase e quindi alla possibilità di rispondere con una rete da 2. Mentre nel caso in cui la striscia avversaria tenti una azione individuale

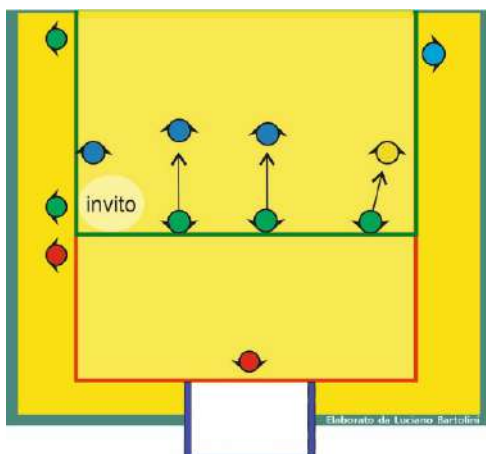
tentando uno spin shot (un tiro in fly presuppone un passaggio e quindi non possiamo parlare di azione individuale), il difensore vicino avrebbe sempre il tempo per imbastire un muro orizzontale (controgiro). È chiaro che se nella posizione di striscia gioca lo specialist avversario, come vedremo di seguito, l'invito va fatto sull'esterno opposto.

Questo sistema va in crisi in occasione del Golden Goal, ovvero quando all'avversario serve un solo punto per chiudere il set.

MODELLI DI GIOCO: ESEMPI DI DIFESA IN 4ª FASE

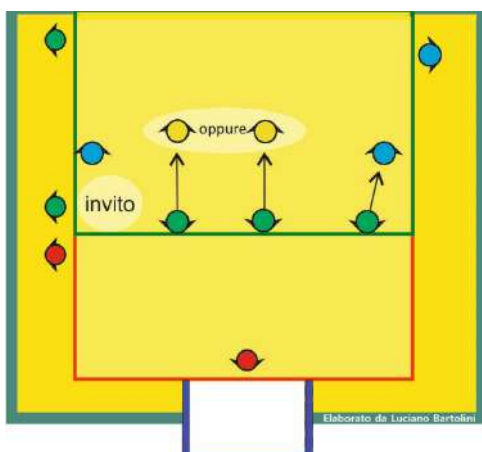
7.4.4.1 Difesa contro attacco a 4

Specialist esterno



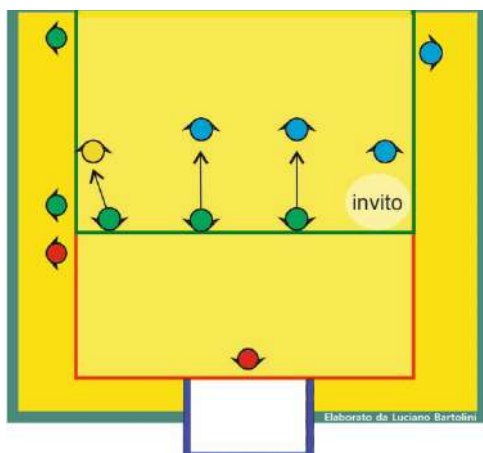
- In assenza del pivot la linea difensiva può essere alta
- Se lo Specialist resta esterno non c'è pericolo di tiri da fuori, ma di scalare.

Specialist mediano



- In assenza del pivot la linea difensiva può essere alta
- Se lo Specialist resta mediano c'è pericolo di tiri da fuori e di inserimento

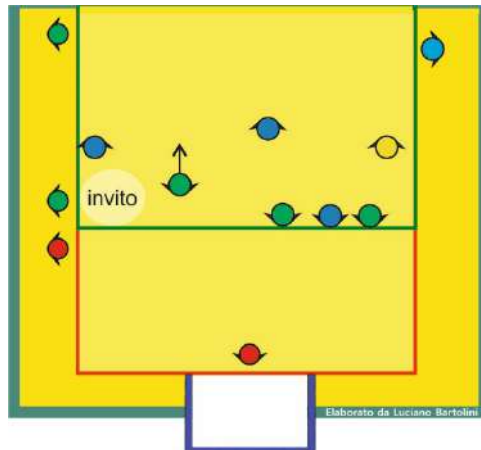
adattamento a Specialist



- Se giocano a scalare, sono esposti alla porta vuota
- Non c'è il pivot, ma è prevedibile un cambio di posto dello specialist
- Tenere sempre presente il braccio di tiro dello Specialist

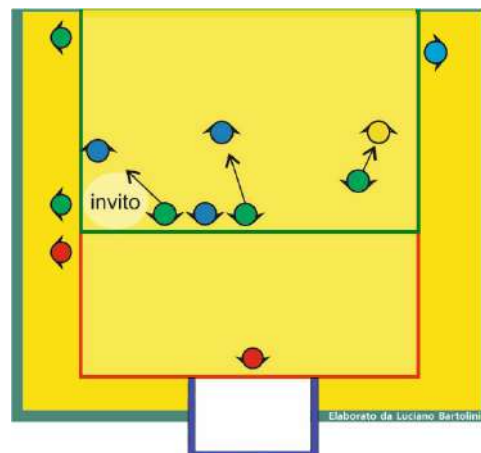
7.4.4.2 Difesa contro attacco a 3

adattamento
a Specialist esterno/1



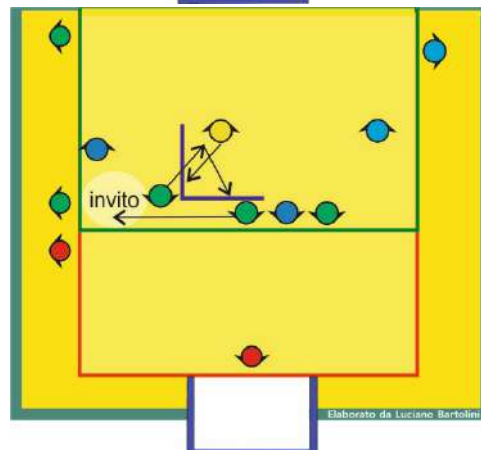
- Il difensore centrale sul pivot
- Il difensore lontano sullo Specialist
- Il difensore vicino su esterno e centrale
- Così non possono eseguire il tiro da fuori, ma lo scalare per lo Specialist o passaggio al pivot

adattamento
a Specialist esterno/2



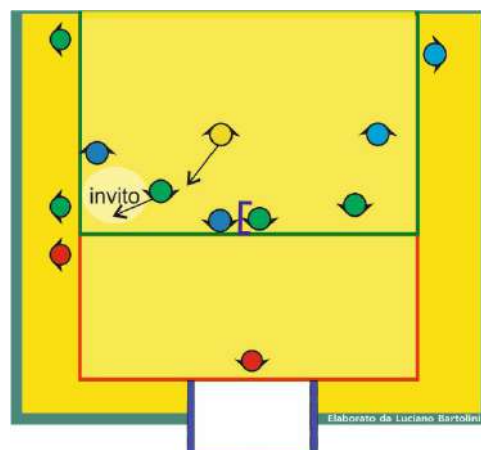
- Palla all'esterno = difensore vicino su esterno e difensore centrale su pivot
- Palla al centrale = difensore vicino su pivot e difensore centrale su centrale
- Difensore lontano sempre su specialist
- Tenere sempre presente il braccio di tiro del pivot (pericolo di Fly)

adattamento a Specialist
centrale/1

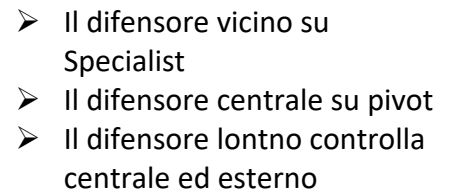
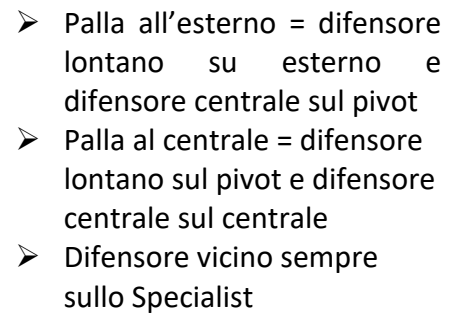


- Probabilmente lo Specialist attacca tra il difensore vicino e il difensore centrale
- Il difensore centrale chiude sul pivot
- Se il difensore vicino anticipa indirettamente sullo Specialist (difesa a "L"), il difensore centrale chiude sull'esterno libero
- Difensore lontano sul pivot

adattamento a
Specialist centrale/2



- Il difensore vicino effettua il muro ed eventualmente chiude sull'esterno



8.0 IL PORTIERE

Il giocatore che riveste questo ruolo ha una grande responsabilità, la sua prestazione spesso influenza l'andamento e il risultato della gara.

È corretto affermare che esiste "la squadra e il portiere" in quanto la squadra cerca di impedire che gli avversari eseguano un tiro in porta ma, se ciò avviene, solo il portiere potrà evitare che venga realizzata una rete. Certamente i pali e la traversa potranno aiutarlo, ma nel beach anche l'ondulazione della sabbia potrebbe "giocare" a suo vantaggio o svantaggio.

8.1 CARATTERISTICHE

Le caratteristiche che il portiere deve avere per ricoprire la particolarità del ruolo riguardano diversi aspetti della sfera psichica e fisica dell'atleta:

psicologiche

a) Caratteristiche psicologiche:

- ☒ controllo delle emozioni
- ☒ resistenza allo stress
- ☒ capacità di attenzione
- ☒ capacità di concentrazione
- ☒ coraggio
- ☒ propensione al rischio
- ☒ capacità di lavorare separatamente dal gruppo squadra
- ☒ voglia di imparare

fisiologiche

b) caratteristiche fisiologiche

- capacità condizionali

- ☒ forza: - di tiro
 di salto
- ☒ rapidità: segmentaria
 generale
- ☒ accelerazione
- ☒ resistenza
- ☒ stabilità di tutto il corpo
- ☒ *capacità coordinative*
- ☒ capacità di differenziazione
- ☒ capacità di reazione
- ☒ capacità di orientamento
- ☒ capacità di equilibrio
- ☒ capacità di ritmo

cognitive

c) capacità cognitive

- ☒ capacità di osservazione
- ☒ capacità di reazione
- ☒ capacità di decisione
- ☒ capacità di anticipazione

istinto

Oltre a questi requisiti il portiere deve essere **istintivo**, cioè deve avere la capacità di intervenire sulla palla per evitare la rete anche in modo scomposto. Questo aspetto, nello sviluppo tecnico-tattico del portiere, non deve essere inibito in quanto la tecnica deve aiutarlo nell'esecuzione della parata, la tattica a condizionare l'esecuzione del tiro, ma l'istinto, insieme all'esperienza, lo aiuterà ad eseguire un'azione difensiva di successo.

fiducia in sé

Il portiere deve avere fiducia in sé stesso durante la gara ma anche durante gli allenamenti. Infatti spesso si allena separatamente dalla squadra e senza il supporto dell'allenatore.

allenatore di se stesso

Deve pertanto svolgere le esercitazioni indicate dal suo allenatore con il suo compagno di ruolo senza la conduzione e il controllo esterno. Deve pertanto possedere un corretto feed back delle proprie azioni per evitare di apprendere tecniche scorrette o eseguire esercizi condizionali non nel modo ottimale.

concentrazione

Il portiere deve costantemente essere attento allo sviluppo del gioco. Anche quando è nella zona di cambio deve seguire lo sviluppo dell'azione d'attacco dei compagni ed essere pronto ad entrare come lo Specialist esce dal terreno di gioco. Questo richiede un alto livello di concentrazione durante tutta la gara. Egli deve pertanto imparare a rimanere concentrato con il massimo risparmio energetico. Quando si è concentrati, ma lo si è in modo emotivo, il dispendio energetico aumenta a scapito della prestazione che in tal modo potrebbe avere un calo di efficienza.

8.2 COMPITI

Il portiere non svolge esclusivamente il ruolo di difensore della propria porta, ma nelle diverse fasi del gioco, può essere:

primo difensore**a) Il primo difensore**

- ☒ se gioca nell'area di porta, ossia quando si preferisce non giocare con lo specialist, e intercetta il contropiede avversario
- ☒ se esce dall'area di porta in occasione degli shot out

ultimo difensore**b) ultimo difensore**

- ☒ difende la porta evitando la rete

primo attaccante**c) primo attaccante**

- ☒ inizia la nuova azione
- ☒ tira in porta

Prima, durante e dopo la parata assume diverse posizioni con il proprio corpo.

aspetto fisico**a) prima**

- ☒ resta fermo:
 - in appoggio su entrambe le gambe
 - peso sugli avampiedi
 - sviluppa la massima tensione possibile

aspetto psicologico

- ☒ cerca di intuire il tiro osservando:
 - l'azione di gioco
 - il movimento dell'avversario

b) durante

Liberare il movimento il più rapidamente possibile

c) dopo

- ☒ recuperare l'equilibrio
- ☒ recuperare la palla:
 - nei pressi
 - in fondo alla rete
 - dietro la porta (pallone di riserva)
- ☒ far partire l'azione d'attacco
- ☒ uscire dal campo

I tiri che il portiere è chiamato a contrastare possono essere:

a) veloci

- in appoggio (esecuzione poco probabile)
- in elevazione
- al volo (Fly)

b) lenti

- Spin shot

Altra variante che il portiere deve affrontare è la presenza o assenza del difensore al momento del tiro.

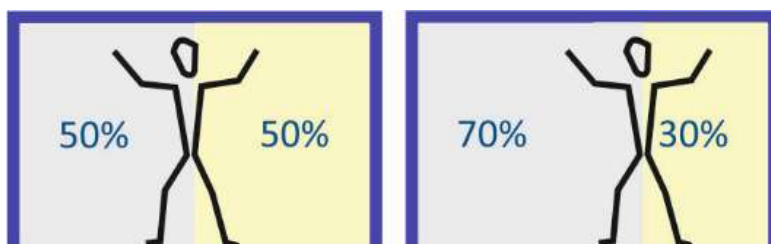
assenza
del difensore

a) Assenza del difensore

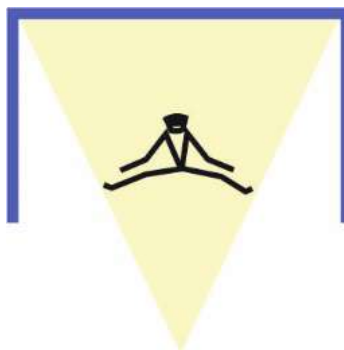
Nel caso il portiere si trovi di fronte il tiratore deve assumere immediatamente la posizione fondamentale e orientarsi verso la mano di tiro.

Il portiere può influenzare l'esecuzione del tiro

- con la sua posizione all'interno della porta



- uscendo per chiudere l'angolo di tiro (rischio pallonetto)



I tiri caratteristici del Beach (Fly e Spin) presuppongono diverse esecuzioni rispetto ai tiri standard per sfruttare le difficoltà di esecuzione.

Fly

Il tiro in **Fly** fornisce all'esecutore poco tempo per coordinarsi e osservare il portiere dal momento della ricezione. In questo caso, una soluzione potrebbe che il portiere esce verso il portiere per "murare" il tiratore, ma si offre all'esecuzione di un pallonetto.

Spin shot

Lo **Spin shot**, oltre che caratteristico, è particolare. Nella sua fase di carico, quella che precede il tiro, c'è l'esecuzione di una piroetta che caratterizza il tiro in esecuzione lunga. Durante il movimento di rotazione, il tiratore si trova in una fase "cieca" dove perde l'osservazione del portiere. Quest'ultimo ne approfitta per cambiare posizione o eseguire movimenti inaspettati, che potrebbero disorientare il tiratore quando esce dalla fase "cieca".

Un Timing adeguato e la conoscenza del tiratore aiuta certamente l'esecuzione della parata.

77

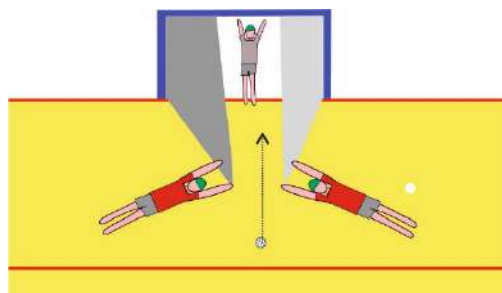
presenza
del difensore

b) Presenza del difensore

Nel caso uno o più difensori effettuino il muro difensivo, si deve attuare una collaborazione tra i due ruoli, con relativa suddivisione dei compiti.

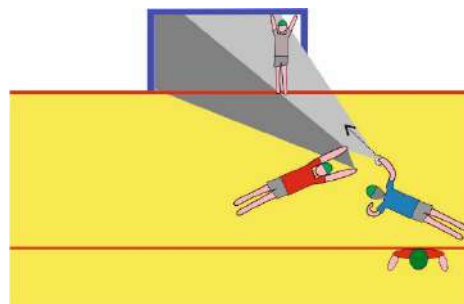
- Tiri centrali:

il centro della porta è responsabilità del portiere, lateralmente dei difensori.



- Tiri laterali

Il primo palo è responsabilità del portiere e il secondo palo del difensore



8.3 TECNICA DI PARATA

posizione fondamentale



La parata viene eseguita partendo dalla **posizione fondamentale** che, pur adattata a caratteristiche ed esigenze personali, deve rispettare le seguenti caratteristiche:

- Piedi divaricati alla larghezza delle spalle
- Mani all'altezza della testa circa la larghezza delle spalle (non avanti il viso)
- Braccia sollevate e inclinate di circa 90°

La tecnica di parata varia in relazione alla

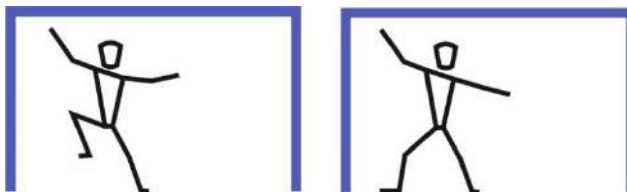
- posizione del tiratore

- all'angolo della porta in cui è indirizzato il tiro

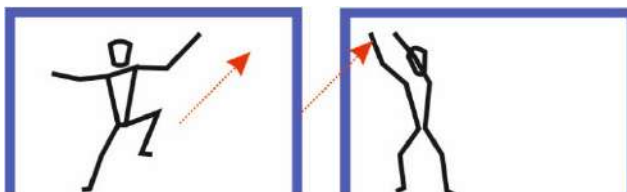
angolo alto

a) angolo alto

- dal centro



- defilato



angolo lungo

angolo corto

mezza altezza

b) mezza altezza

- dal centro



- defilato



angolo lungo

angolo lungo

angolo corto

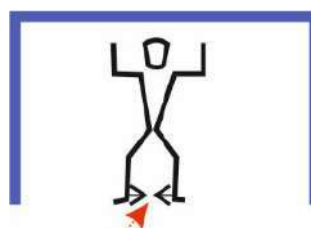
sopra la testa

c) sopra la testa



tra le gambe

d) tra le gambe



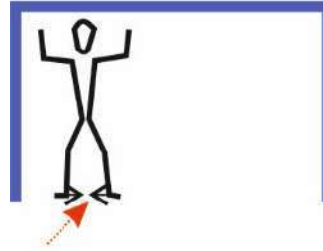
Basso

e) basso

- dal centro



- defilato

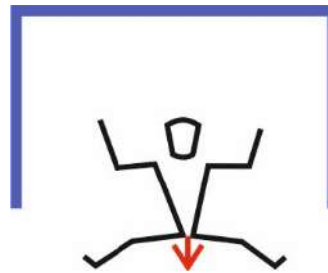


angolo corto



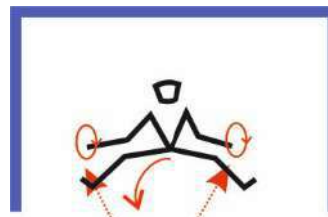
angolo lungo

Oltre alle classiche tecniche di parata, la parata su tiro basso viene anche eseguita in **spaccata**. Essa permette una rapidità di esecuzione (sfruttando la forza di gravità) e permette la possibilità di intervento sulla palla sul lato del piede di spinta. Inoltre il corpo fornisce una copertura ideale della porta.



f) **tiro ravvicinato**

- pelle d'orso



Richiede doti atletiche

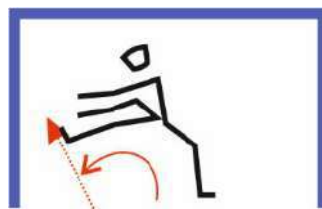
Da evitare nel caso di rigore e contropiede

- mezza pelle d'orso



Eseguire da fermo o con 1 o 2 passi in avvicinamento per "aggreire" il tiratore.

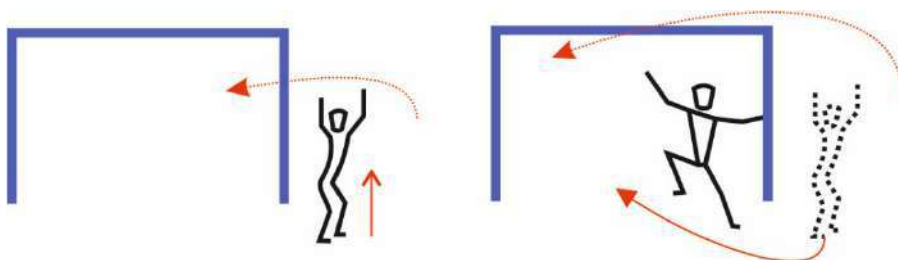
- muro



Posizionare il busto tra la palla e la porta.

pallonetto

g) tiro in pallonetto



parabola bassa: murare

parabola alta: ripiegare e tuffarsi

Indicazione: non avanzare troppo presto per non dare punti di riferimento all'attaccante

8.4 TECNICA DI LANCIO/TIRO

Il portiere non deve limitare ad esercitarsi nella parata, ma deve eseguire le esercitazioni per acquisire una tecnica di lancio/tiro corretta. Nel Beach deve essere in grado di tirare direttamente in porta e a lanciare con precisione le fasi di contropiede. Questo aspetto è anche il presupposto fondamentale per l'esecuzione corretta degli Shot out, anche se le ultime tendenze sono quelle di utilizzare sempre più spesso un giocatore di campo (specialist) durante questa fase di gioco.

Naturalmente l'obiettivo del lancio e del tiro sono diversificati, in quanto nel lancio deve cercare di mettere il compagno nelle migliori condizioni per riceverla mentre nel tiro deve fare in modo che la traiettoria non sia intercettata da un giocatore di campo o dal portiere avversario che cerca di assumere la sua posizione di gioco.

a) Il tiro

porta vuota

Il tiro deve essere effettuato quando la porta è vuota o il portiere è lontano da essa. Nel lancio deve fare attenzione al muro di un avversario rimasto in attacco, pertanto la parabola deve essere alta almeno 2,5 m. per evitare l'eventuale muro del difensore. Fare attenzione a non alzare troppo la parabola o utilizzare troppa forza.

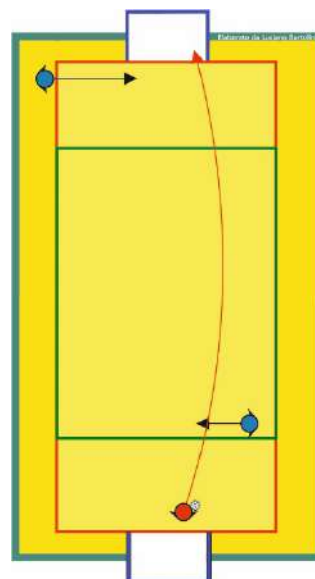
quando?

Il portiere deve tentare il tiro in porta quando lo Specialist è lontano:

- dalla porta
- dalla linea di cambio

dove?

Il tiro deve essere indirizzato verso il palo più lontano alla linea di cambio avversaria.



b) Il lancio

Il lancio al compagno sul terreno di gioco va fatto sul lato della propria linea di cambio.

prima fase

Nella prima fase del gioco d'attacco, la traiettoria deve essere tesa e alta a sufficienza per permettere la ricezione al volo.

seconda fase

Nella seconda fase il passaggio lungo e teso è diretto al primo giocatore che entra.

quando?

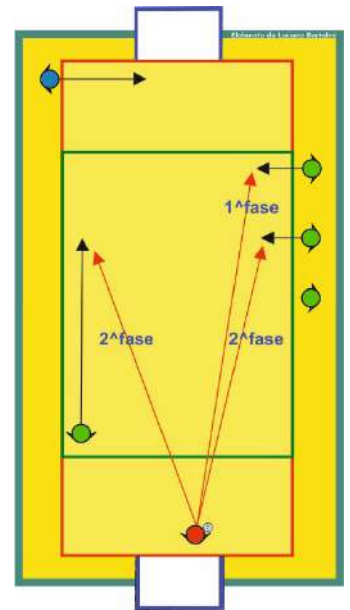
Il passaggio deve essere effettuato quando:

- ha tirato la striscia
- vengono effettuati tre cambi

dove?

Il passaggio deve essere effettuato

- a ridosso dell'area avversaria (1^a fase)
- a centrocampo (2^a fase e 3^a ondata).



8.5 COSA ALLENARE

capacità
motorie

Dal punto di vista del miglioramento delle **capacità motorie** è necessario allenare:

- ☑ la forza esplosiva degli arti inferiori
- ☑ la mobilità articolare
- ☑ la rapidità segmentaria
- ☑ la forza del cingolo scapolo omerale
- ☑ la velocità di corsa su tratto breve (6-8 m.)

tempo di
reazione

per diminuire il **tempo di reazione** all'azione di tiro e di impostazione della propria azione offensiva.

aspetti
psicologici

Oltre al miglioramento delle prestazioni fisiche, l'allenatore deve cercare di rafforzare gli aspetti psicologici del portiere. In particolare deve:

- ☑ costruire l'autostima del portiere
- ☑ rafforzare i punti di forza
- ☑ diminuire i punti debolezza

senso della
porta

È necessario costruire nel portiere il **senso della porta** per far sì che il portiere sappia orientarsi in relazione alla porta stessa, per poter decidere la tecnica di parata da utilizzare.

esercitazioni
tecniche

Naturalmente un ruolo importante lo rivestono le esercitazioni specifiche del gioco. Esse devono riguardare tutti gli aspetti del gioco in cui è previsto l'intervento del portiere.

In particolare:

- ☑ parate dei tiri
 - da vicino
 - da lontano
 (in tutte le sue variazioni possibili)
- ☑ intercetto del lancio avversario (shot out)

- ☑ parata del lancio del portiere avversario entrando dal cambio
- ☑ tiro di rigore

condizionare il tiratore

Nelle esercitazioni il portiere non si deve limitare a reagire all'esecuzione del tiro avversario, ma deve imparare a condizionarlo togliendogli in tal modo sicurezza.

esecuzione della parata

Nell'esecuzione della parata il portiere deve cercare di controllare rapidamente la palla sia che la sua deviazione abbia mandato la palla sul fondo che verso la linea dell'area

Le esercitazioni specifiche del portiere non devono limitarsi alle parate, ma esercitarsi anche nel:

- ☑ tiro
- ☑ lancio
- ☑ passaggio

forma di organizzazione

Per ottimizzare e sviluppare le capacità di base è necessario eseguire in modo sistematico **forme di organizzazione** diverse:

- ☑ lavoro individuale programmato
- ☑ lavoro di gruppo con più portieri
- ☑ singoli o gruppi di giocatori con i portieri
- ☑ squadra con i portieri
- ☑ allenatore con i portieri

Inoltre la tecnica deve essere stabilizzata allenandosi in condizioni difficili:

- ☑ sotto carico fisico
- ☑ sotto carico psicologico
- ☑ sotto carico psico-fisico (forme di gara portiere contro ...)
- ☑ sotto pressione (coordinativa, condizionale)



9.0 SHOT OUT

Gli Shot out vengono eseguiti al termine dei due set se il punteggio è 1 – 1 per determinare chi vince l'incontro.

Vengono eseguiti 5 tiri per squadra nella porta avversaria. Al termine dei 5 tentativi, se persiste la parità, si procede ad oltranza (invertendo l'ordine di tiro ogni 5 tiri) e si procede sino a quando, a parità di tentativi, l'equilibrio è rotto.

9.1 INTRODUZIONE

Per la sua collocazione al termine della gara e per l'obiettivo di determinare la squadra vincente l'incontro, vengono spesso equiparati ai rigori ed erroneamente definiti una "lotteria".

Essendo l'esecuzione più complessa dei rigori in quando sono diversi i fattori che devono essere eseguiti correttamente (dal lancio, alla ricezione sino al tiro) per ottenere il successo. Il tutto viene complicato dall'azione del portiere avversario che non si limita a reagire al tiro, ma può agire attivamente e offensivamente nella fase di organizzazione dell'azione.

La sua esecuzione non può essere lasciata al caso, ma **deve** e **può** essere allenata metodologicamente in quanto molte sono le gare che vengono decise dagli Shot out. Nelle 10 edizioni dei Campionati Europei (2000-2019) il 35% delle gare sono state decise dagli shot out. Se vengono prese in considerazione solo le gare per i primi posti si arriva al 51%, mentre solo considerando semifinali e finali la percentuale sale al 58%.

determinare la
squadra
vincente

83

Come vengono
eseguiti

L'esecuzione prevede che entrambi i portieri si trovino con almeno un piede sulla linea di porta. Il giocatore deve stare sul terreno di gioco con almeno un piede sul punto dove la linea di porta incrocia la linea laterale a destra o a sinistra.

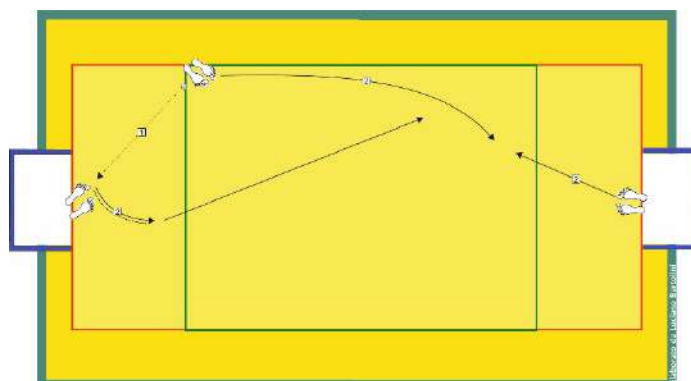
Quando l'arbitro fischia, il giocatore passa la palla al suo portiere (Specialist) sulla linea di porta. Durante il passaggio la palla non deve toccare la sabbia. Appena la palla lascia la mano del giocatore, entrambi i portieri possono muoversi.

Lo Specialist con la palla si può muovere all'interno dell'area di porta ed entro 3" deve passare o tirare in porta.

Durante il passaggio dello Specialist, la palla non può toccare la sabbia.

Il giocatore, dopo aver ricevuto la palla, senza infrangere le regole, deve cercare di realizzare la rete.

È permesso al portiere avversario difendere, lasciare l'area di porta e ritornarvi in qualsiasi momento.



cosa è meglio
scegliere?

Prima dell'inizio i capitani sono convocati dagli arbitri per sorteggiare chi tirerà per primo.

Se tocca **scegliere la porta** valutare:

- ☑ la posizione del sole
- ☑ la provenienza del vento
- ☑ altri fattori di disturbo

Attenzione: se persiste la parità, ogni 5 tiri le porte vengono invertite

Se tocca **scegliere la palla** valutare:

- ☑ tirare per secondi significa conoscere l'esito del tiro precedente
- ☑ dal 3° turno in poi potrebbe bastare un tiro da 1 punto
- ☑ tirare per primi può mettere pressione agli avversari in caso di buon esito dei tiri, ma in caso di esito negativo è uno svantaggio, ma
- ☑ ... se si va ad oltranza, nei successivi primi 5 tiri si tira per secondi

tirare per
secondi ...
... o per primi

9.2 SPECIALIST

portiere

Naturalmente lo Specialist della squadra attaccante è il **portiere**.

È il primo ad entrare in campo e si posiziona sotto la traversa della porta. Dopo il fischio dell'arbitro

- ☑ si può muovere per ricevere la palla dal compagno di squadra,
- ☑ con la palla in mano non può uscire dall'area di porta,
- ☑ non è vincolato al numero dei passi
- ☑ ha 3" per giocare la palla:
 - lanciare l'attaccante
 - tirare nella porta avversaria

per ricevere

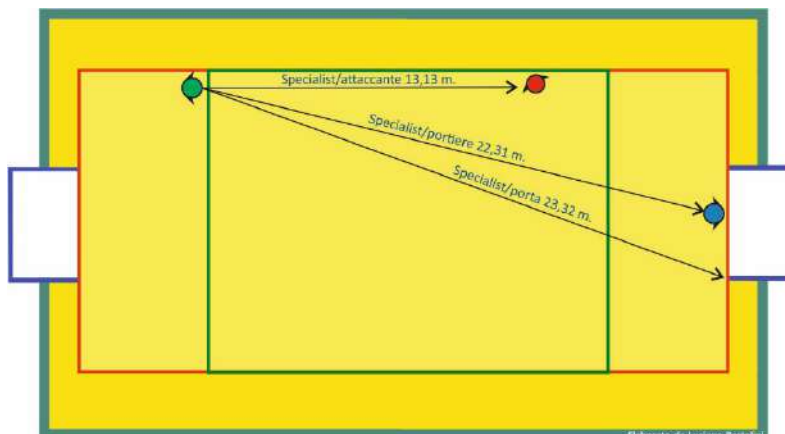
L'esito del lancio dipende dalla posizione che lo Specialist assume:

- per **ricevere**: per giocatori esperti potrebbe essere ininfluenza, ma per diminuire la distanza dall'attaccante si consiglia di posizionarsi sul primo palo.
- per **lanciare**: la ricerca di un buon angolo di lancio favorisce il compagno di squadra e mette in difficoltà l'avversario.

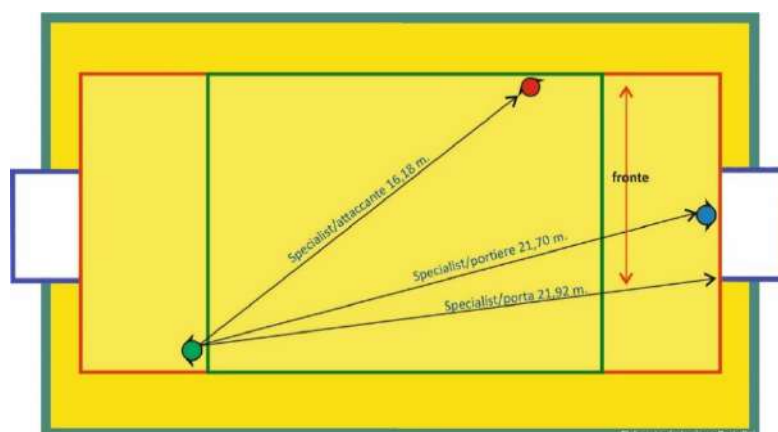
per lanciare

Tra le tante posizioni che possono essere assunte consideriamo le due estreme:

- in **scia** all'attaccante diminuisce la distanza, ma complica l'esecuzione del Fly e favorisce il portiere che ha un angolo, che si definisce "fronte" ed è più piccolo da controllare.



- Nella posizione opposta all'attaccante, aumenta la distanza, ma favorisce la ricezione, mentre il portiere ha un "fronte" più grande.



tirare o
lanciare?

Appena entra in possesso della palla lo Specialist ha il dubbio se lanciare al compagno di squadra o tirare in porta.

La scelta, se tirare e lanciare, dipende dal comportamento del portiere:

- tirare** se il portiere va in pressing alto sull'attaccante
- lanciare** se il portiere rimane tra i pali
- dipende** se il portiere si allontana per fingere il pressing, invitandolo al tiro.

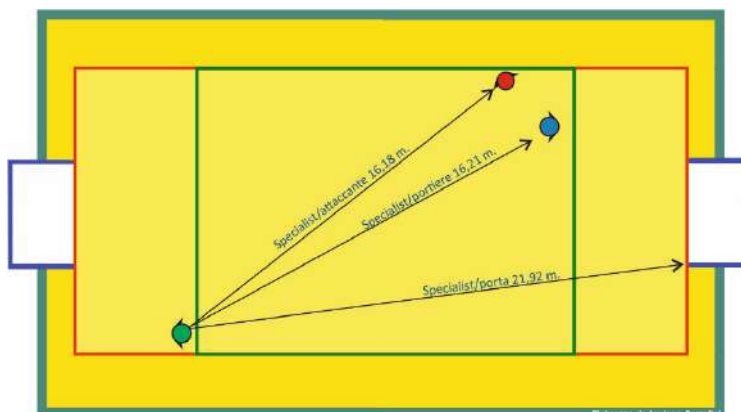
Lo Specialist non conosce in anticipo le intenzioni del portiere, pertanto ha pochissimo tempo per decidere l'esecuzione ottimale. Un aiuto può darlo la conoscenza dell'avversario e la statistica, quindi di conseguenza un allenatore deve procurarsi un data base per poter essere di sussidio al giocatore.

In generale lo Specialist deve arrivare nel punto di lancio sempre con l'intenzione di tirare in porta, per poi eventualmente lanciare. L'esecuzione di un tiro indeciso spesso risulta impreciso.

tirare

- Se il **portiere va in pressing** lo Specialist deve sempre tirare. Evitare di eseguire un tiro:
 - lento
 - con parabola troppo alta
 - troppo vicino ai pali
 - rimbalzato al suolo
 - precipitoso

Il tiro va eseguito con tranquillità dopo aver osservato il portiere. In questo può aiutarlo l'esperienza.



b) Se il portiere rimane tra i pali, **lanciare** sempre verso il compagno di squadra. Lo Specialist deve temporeggiare per consentire all'attaccante di avvicinarsi.

Il lancio **non** dovrebbe essere:

- lento
- con parabola alta
- essere eseguito al centro del campo.

Il lancio dovrebbe **favorire**:

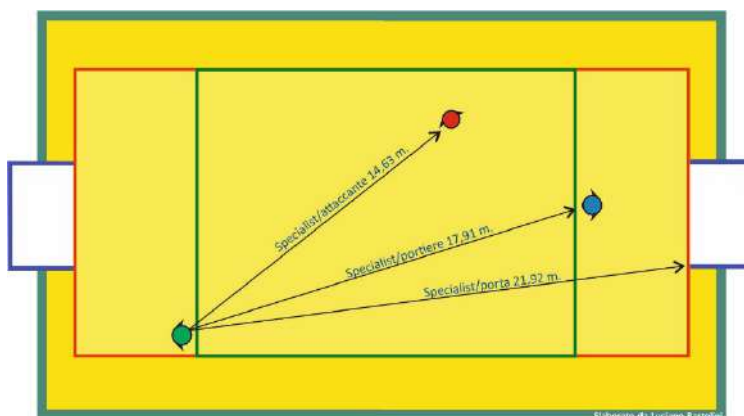
- entrata dalla posizione di mediano
- l'esecuzione del Fly (nel caso di un livello di prestazione elevato).

Lo Specialist dovrebbe posizionarsi in modo da trovare il migliore angolo di lancio, per permettere all'attaccante una ricezione ottimale in quanto la precisione del lancio è il presupposto per un buon tiro.

c) Se il portiere si allontana per fingere il pressing e invitarlo al tiro, non cadere immediatamente nella tentazione di tirare.

Tenere il portiere sotto minaccia del tiro per non farlo uscire troppo. In questo caso va eseguito un lancio corto per evitare che il portiere si avvicini troppo al giocatore. Anche in questo caso il lancio **non** dovrebbe essere:

- lento
- con parabola alta
- essere eseguito al centro del campo.



9.3 ATTACCANTE

L'attaccante è il secondo ad entrare in campo con la palla e si posiziona dove la linea dell'area di porta incontra la linea laterale sul lato della porta dello Specialist, a destra o a sinistra di esso.

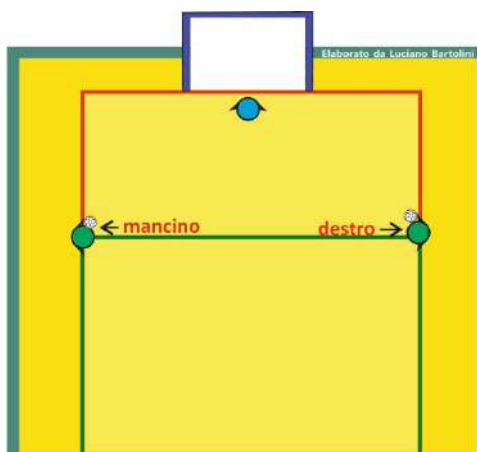
Dopo il fischio dell'arbitro:

- passa allo Specialist
- corre verso la porta avversaria
- riceve la palla
- non può eseguire più di tre appoggi
- ha 3" per tirare

posizione di
partenza

La posizione di partenza generalmente è dettata dal braccio di tiro:

- mancino a destra dello Specialist
- destro a sinistra dello Specialist



Questa non è una regola e il giocatore, per motivi tattici o personali può decidere liberamente il lato su cui posizionarsi.

Invertendo la posizione, a livelli di prestazione medio-bassi, si condiziona molto il gioco in Fly.

passaggio allo Specialist

Non essendo minacciato da avversari, si tende a sottovalutare questo **passaggio**, ma si tratta comunque di un passaggio di 7,50/10 m. (dipende dalla posizione dello Specialist).

consigli

Per una corretta esecuzione si consiglia:

- avere le mani asciutte
- avere la palla pulita
- tenere la palla con due mani sino a che l'arbitro non alza il braccio per il "pronti, partenza ..."
- non stringere la presa
- al segnale dell'arbitro alzare il braccio con spalla larga
- inspirare profondamente
- al fischio passare la palla rilasciando l'aria dai polmoni e correre.

Un ottimo alleato per una esecuzione corretta è l'esperienza e il controllo emotivo.

correre verso la porta avversaria

Dopo il passaggio, il giocatore corre verso la porta avversaria per ricevere il lancio dello Specialist.

La velocità della corsa non deve essere massima. Non c'è un difensore che lo rincorre e si hanno a disposizione 3" per coprire circa 12 m. L'andatura stile jogging è sufficiente.

Seguendo il percorso più breve, la direzione è quella di ricevere nella posizione di mediano e andare al tiro accentrandosi.

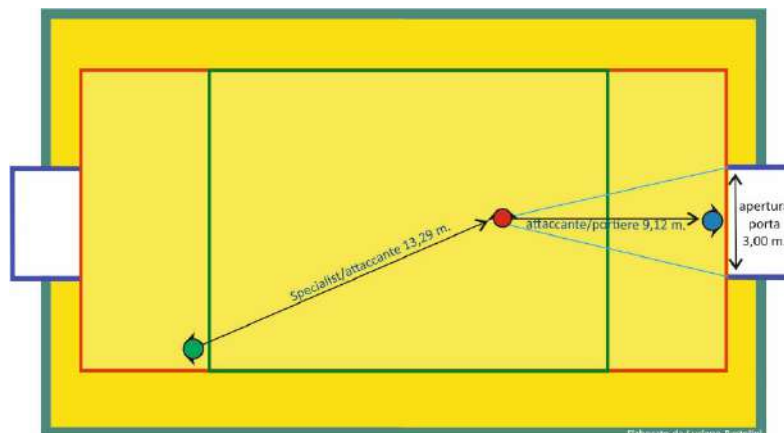
Poiché lo Specialist si allarga verso il lato opposto, l'attaccante deve ricevere in modo da poter controllare senza problemi la provenienza della palla e l'azione del portiere.

Tra le tante traiettorie che possono essere percorse consideriamo le due estreme:

a) verso il centro del terreno di gioco

svantaggio: l'attaccante non vede l'azione del portiere

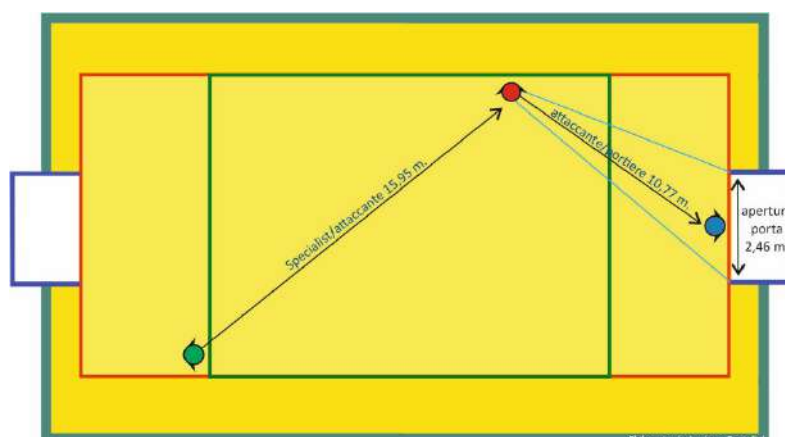
vantaggio: apertura della porta maggiore (3 m.)



b) lungo la linea laterale

svantaggio: apertura della porta minore (2,46 m.)

vantaggio: posizione ideale per ricevere e controllare l'azione del portiere



quale tiro?

Dopo aver ricevuto la palla, l'attaccante ha il dilemma su quale tiro eseguire: da 2 punti o da 1 punto?

L'attaccante deve privilegiare un tiro da 2 punti, soprattutto se sono ben preparati tecnicamente. Il tiro da 1 punto non è vietato. Una motivazione tattica può giustificare un tiro da un punto: è sufficiente per vincere.

come tirare?

La tipologia del tiro da eseguire dipende dall'azione del portiere.

a) **Il portiere rimane tra i pali**

- lo Specialist lancia lungo per avvicinare l'attaccante il più possibile alla porta.
- l'attaccante riceve:
 - in Fly, quindi tira
 - esegue lo Spin shot. Generalmente si riceve con un saltello e si atterra a piedi pari. Con 3 appoggi avvicinarsi al centro dell'area (l'ultimo è lo stacco a 2 piedi per lo Spin)

b) Il portiere esce a pressare

- lo Specialist lancia corto per evitare l'intercetto
- l'attaccante può:
 - tirare in Spin shot con pallonetto
 - accettare il duello e provare a giocare l'1 contro 1

9.4 PORTIERE

Il portiere è il terzo ad entrare in campo. Può essere un portiere di ruolo o un difensore di campo. Si posiziona sotto la traversa della sua porta.

Dopo il fischio dell'arbitro:

- può uscire dalla porta per andare ad intercettare il lancio
- pressare l'attaccante
- attendere in porta il tiro

Nel decidere di uscire per pressare o intercettare il lancio non può assolutamente toccare l'attaccante. Nel caso ciò avvenga, viene sanzionato con cartellino rosso accompagnato da un tiro dai 6 m.

azioni
consentite

Al portiere è consentito:

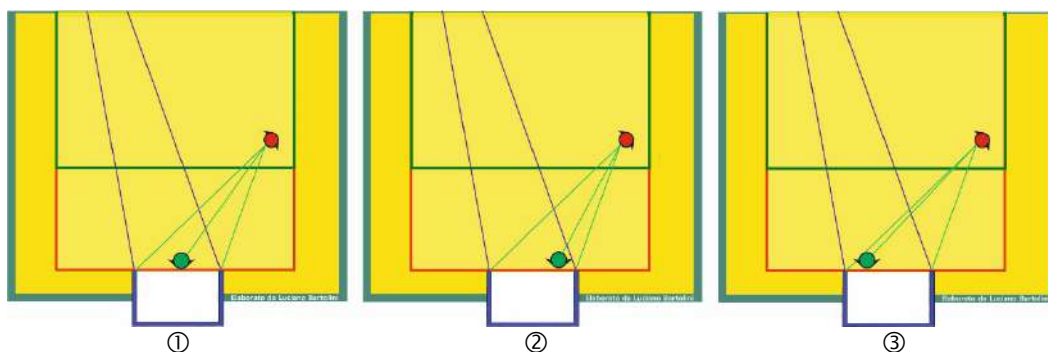
- parare
- intercettare
- murare
- condizionare l'attaccante

In quest'ultimo caso cercherà di far commettere all'attaccante un errore tecnico o costringerlo all'esecuzione di un tiro da 1 punto

dove
posizionarsi?

All'inizio dello shot out il portiere si posiziona in porta sotto la traversa. La posizione di partenza può facilitare la scelta dell'azione successiva dopo il fischio dell'arbitro.

- ① Se decide di rimanere tra i pali per parare, la posizione è ininfluente, quindi anche il centro della porta è una buona posizione.
- ② Se decide di uscire per intercettare, posizionarsi sul palo corrispondente all'attaccante per agire dal suo angolo cieco al momento della ricezione.
- ③ Se decide di uscire a pressare, posizionarsi sul palo opposto dell'attaccante per coprire la porta allo Specialist mentre esce.



Riflessione: poiché il portiere subisce l'iniziativa avversaria, non c'è una regola per il comportamento ottimale, ma può disturbare la strategia avversaria con il suo comportamento difensivo o offensivo.

se la scelta è ...
... rimanere tra
i pali

Se si sceglie di rimanere tra i pali, è preferibile schierare un **portiere di ruolo**

- molto reattivo
- capace di “leggere” il tiro dal movimento dell’attaccante
- che invita ad indirizzare il tiro in un particolare settore

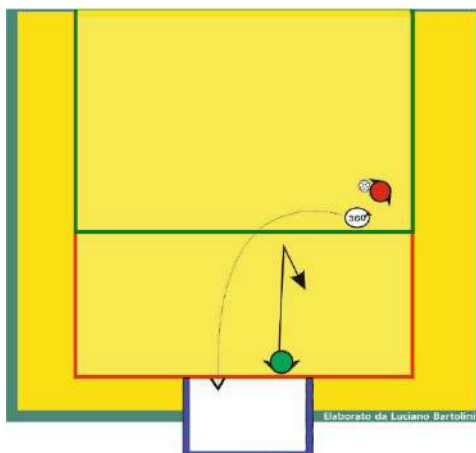
Se il portiere intuisce la direzione della palla, deve muoversi all’ultimo momento per non far cambiare l’esecuzione all’attaccante.

... non fare
arrivare il
tiratore troppo
vicino

Se non si vuole fare arrivare il tiratore troppo vicino alla porta, il portiere **finta l’uscita** per pressare e ritornare in porta.

In questo caso l’**errore** più frequente è indietreggiare al momento del tiro. Per evitare di commettere questo errore è opportuno **fissare un punto** nell’area dove aspettare il tiro e chiudere lo specchio della porta.

Questo tipo di azione del portiere lo espone al rischio del pallonetto e si ha poco tempo per cambiare la parata.

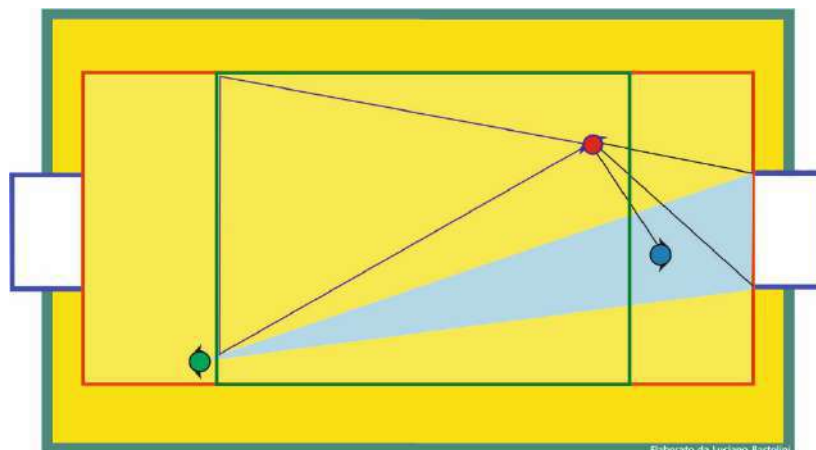


... uscire per
intercettare

Se lo Specialist non si allarga molto e lancia lento in lunghezza, vale la pena tentare di intercettare la palla.

Per eseguire questa azione sono necessari rapidità e scelta di tempo. Evitare qualsiasi contatto con l’attaccante per non essere sanzionato con un rigore.

Sino a che lo Specialist non lancia, il portiere deve trovarsi all’interno del triangolo azzurro. Uscire troppo decisi e rapidi prima che lo Specialist lanci, è un invito a tirare direttamente in porta.



Il rischio di subire una rete dalla distanza è reale, ma se si decide di uscire per intercettare il lancio, bisogna tenere presente:

- il livello tecnico/tattico
- il livello di esperienza
- lo stato d'animo (se è reduce da un errore, la sua sicurezza potrebbe essere compromessa)

... uscire per
pressare

91

Se il portiere esce per pressare, gli **errori** da evitare sono:

- essere indeciso e titubante
- non sostenere l'azione iniziale cambiando il piano tattico
- lasciare che l'attaccante organizzi la sua azione senza pressione

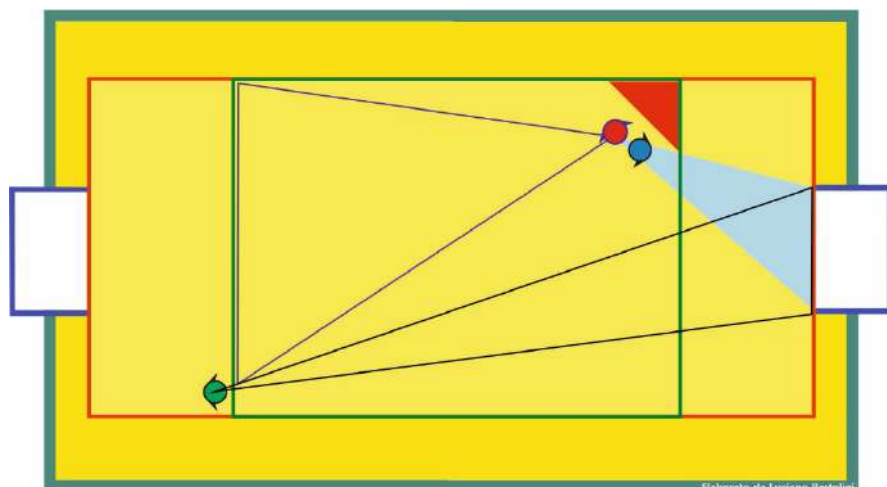
Tuttavia abituare gli avversari ad uno stile e cambiarlo a sorpresa può essere efficace.

Se la statura è molto favorevole per l'attaccante è sconsigliato uscire per pressare in quanto l'altezza facilita la conclusione dell'attaccante.

Se si vuole utilizzare questo tipo di strategia è meglio schierare in porta un **difensore di ruolo** rispetto ad un portiere.

Prima di iniziare l'azione, assicurarsi che lo Specialist non tiri in porta. Nell'esecuzione della pressione,

- accorciare al massimo la distanza dall'attaccante (vertice del triangolo azzurro)
- evitare che l'attaccante sfugga verso il centro
- invitarlo ad andare nel triangolo rosso in quanto un cattivo allineamento dei piedi dovrebbe portarlo all'esecuzione di un tiro da 1 punto.



nel caso di
controgiro ...

Nel caso l'attaccante esegua il controgiro, il portiere deve evitare di:

- tuffarsi verso il suolo in modo che l'attaccante rimanga libero con il braccio di tiro
- tuffarsi troppo velocemente passando davanti al tiratore (spiraglio pericoloso sul secondo palo).

Il portiere non deve dimenticarsi che può entrare nell'area e qui usare anche i piedi per parare.

10. PROPOSTE PER L'ALLENAMENTO

1° esercizio

Obiettivo

Migliorare le capacità di parata del portiere.

Organizzazione

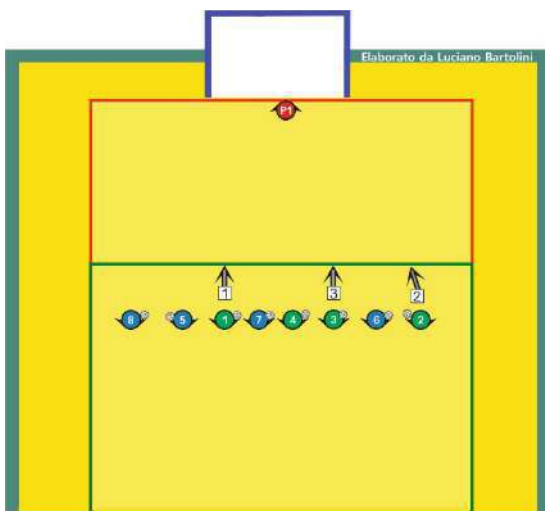
Otto ragazzi si dispongono in riga, un metro davanti la linea dell'area di porta. Ad ogni alunno viene assegnato un numero. Un portiere è in porta.

Esecuzione

Gli alunni eseguono un tiro in appoggio seguendo la numerazione assegnata.

Variazione

Il tiro viene eseguito in Spin shot



2° esercizio

Obiettivo

Strutturazione del gioco d'attacco.

Organizzazione

Vengono occupate le posizioni d'attacco di EV, CN, EL e PC e quelle difensive di DV, DC e DL. CN è in possesso di palla.

Esecuzione

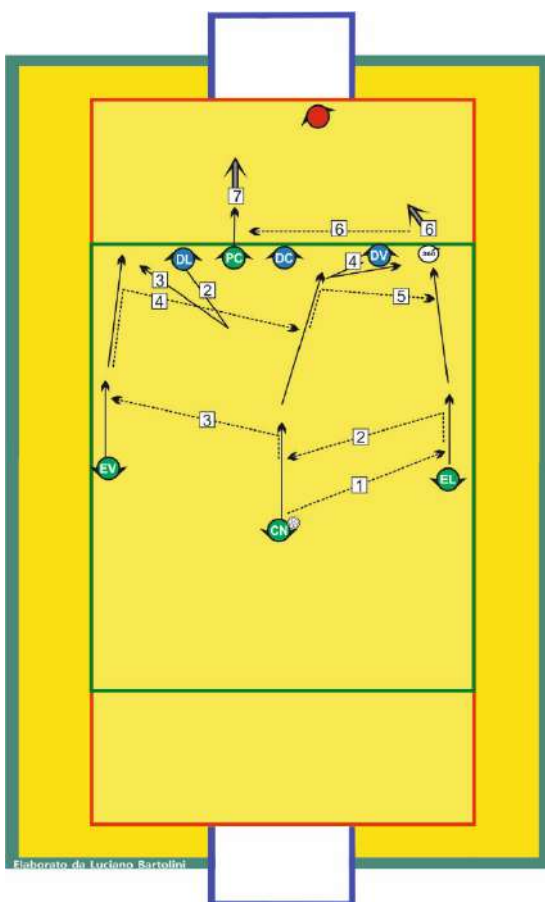
Gli attaccanti eseguono una serie di passaggi introduttivi per poter mandare al tiro EL che tira in Spin shot.

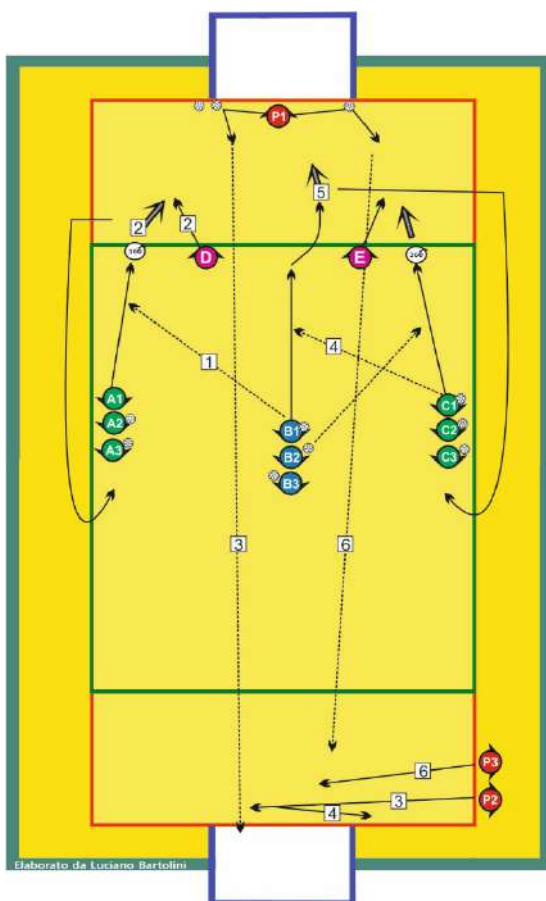
La difesa agisce in modo semi attivo.

La sequenza dei passaggi deve sempre essere eseguita come indicato.

Variazione

EL, invece di tirare, durante l'impostazione dello Spin shot, passa a PC che tira in Fly.





3° esercizio

Obiettivo

Difesa dallo Spin shot.

Organizzazione

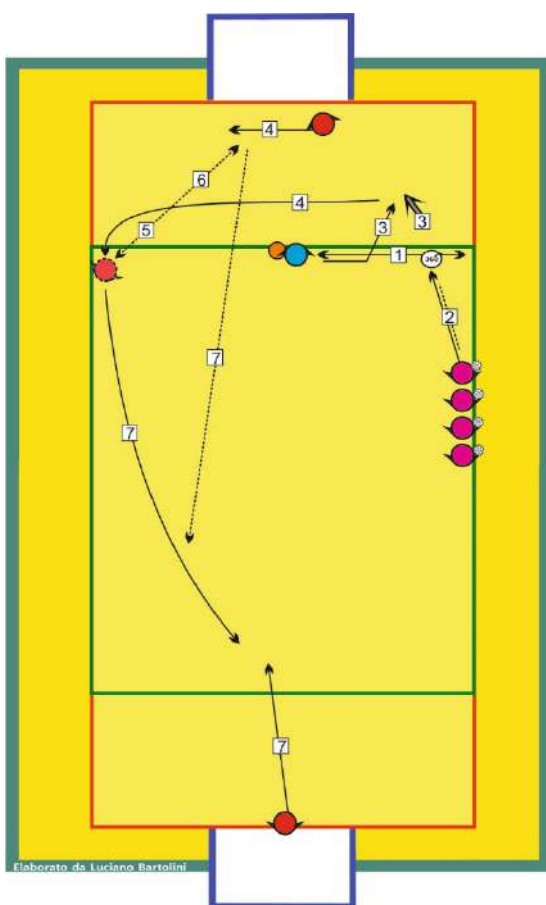
Gli attaccanti si dispongono con la palla su tre file A, B e C. Il primo di una fila esterna A è senza palla. Due difensori (D ed E) si dispongono sulla linea dell'area di porta.

La porta è difesa da un portiere (P1).

Sull'altro lato del campo due portieri sono posizionati esternamente alla linea di campo (P2 e P3).

Esecuzione

B1 passa ad A1 che tira in porta in Spin shot. Il difensore difende esclusivamente saltando per murare il tiro di A1. Dopo il tiro, A1 esce dal campo e poi si porta nella fila di B mentre P1 recupera la palla e tira nell'altra porta che viene difesa da P2, che entra in campo quando A1 esce dal campo. Quindi B1 riceve la palla da C1 e tira in elevazione tra i due difensori che non intervengono. B1 esce immediatamente dal campo e si porta in coda alla fila di C. P1 recupera la palla e tira nell'altra porta che viene difesa da P3, che entra in campo quando B1 esce dal campo. Successivamente B2 passa a C1



4° esercizio

Obiettivo

Movimenti difensivi.

Organizzazione

Una fila di attaccanti si pone con la palla vicino la linea laterale. Un difensore si pone sulla linea dell'area di porta al centro della linea stessa, dove viene posto un cono rovesciato infilzato sulla sabbia.

In ogni porta vi è un portiere.

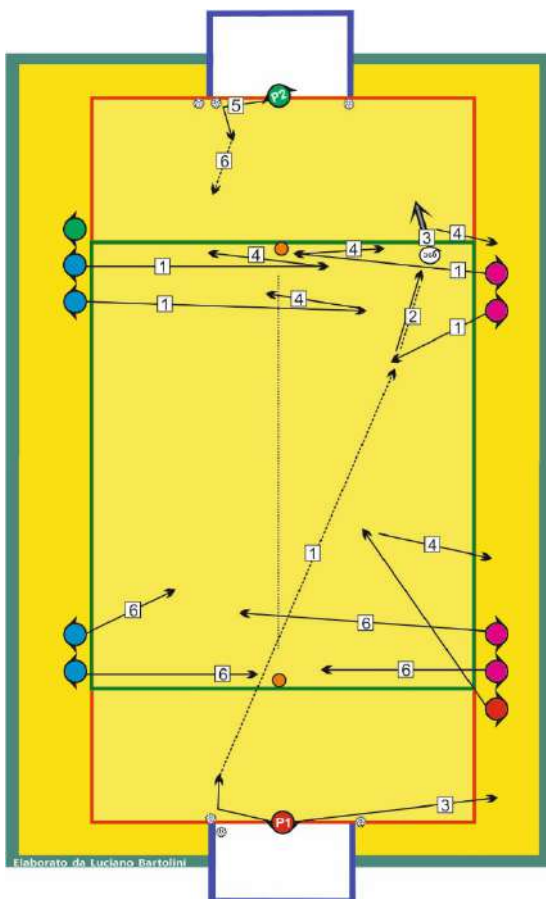
Esecuzione

Partendo dalla posizione vicina al cono, il difensore corre lungo la linea dell'area di porta per quattro volte. In ogni tratto di corsa deve toccare la linea laterale e il cono.

Quando il difensore ha toccato il cono terminando la sua corsa a navetta, l'attaccante avanza verso la porta ed esegue un tiro in porta in Spin shot.

Il difensore salta per cercare di murare il tiro.

Dopo l'azione difensiva, il difensore si alza immediatamente e si porta sull'angolo opposto della linea dell'area di porta. Riceve la palla dal portiere e la ripassa immediatamente. Quindi scatta in direzione della porta avversaria per ricevere il lungo passaggio e concludere l'azione secondo le caratteristiche degli shot out.



5° esercizio

Obiettivo

Contropiede

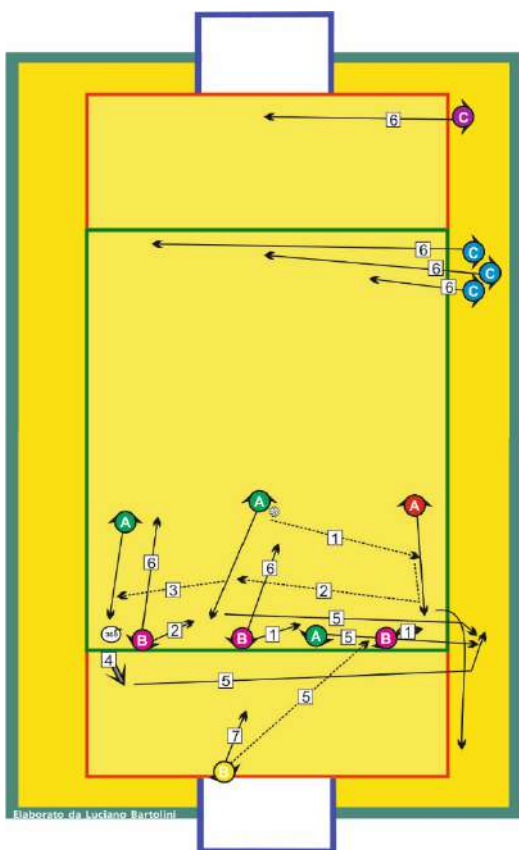
Organizzazione

Su ogni lato del campo, si dispongono due difensori ed uno specialist nella parte difensiva e due attaccanti nella parte offensiva. Le porte sono difese da un portiere. Diverse palle sono disposte accanto alle porte. Il campo viene idealmente diviso longitudinalmente da due coni rovesciati.

Esecuzione

All'inizio P1 prende una palla posizionata accanto alla porta. Contemporaneamente, sul lato opposto del terreno di gioco, entrano in campo due attaccanti e due difensori. P1 passa la palla ad uno dei due attaccanti ed esce. Gli attaccanti giocano 2 contro 2 con due difensori che sono entrati in campo insieme a loro. Come P1 esce, entra in campo lo specialist e si porta in attacco per giocare 3 contro 2 se nel frattempo l'azione non si è conclusa.

Non appena si conclude l'azione, P2 inizia la stessa esecuzione sull'altro lato con i giocatori che entrano in campo non appena i loro compagni escono dal campo.



6° esercizio

Obiettivo

Resistenza al gioco difensivo

Organizzazione

Vengono formati 3 gruppi (A, B, C) composti da 4 alunni ciascuno, di cui uno è lo specialist/portiere.

Le squadra A attacca 4 contro 3 contro B, mentre la squadra C si pone nella zona di cambio dall'altro lato.

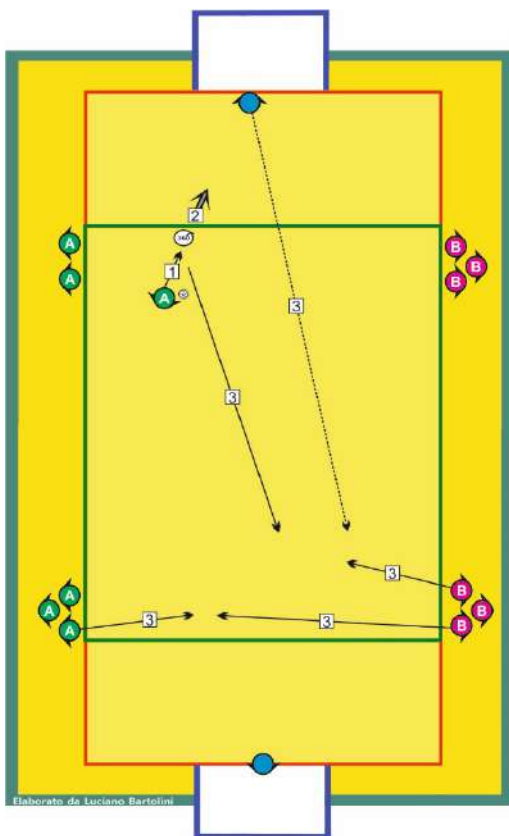
Esecuzione

Si gioca costantemente 4 contro 3.

Conclusa l'azione, la squadra in attacco (A) esce e, sul lato opposto, entra la squadra C. Ora B attacca contro C.

Quindi, dopo il tiro, B esce, ed entra A. Ora B attacca contro A.

Dopo 5 azioni difensive di ogni squadra sostituire le squadre in campo o cambiare la composizione delle stesse.



7° esercizio

Obiettivo

Difesa 2 contro 2

Organizzazione

Due squadre (A e B) si dispongono esternamente alla propria zona di cambio, equamente suddivisi tra la posizione d'attacco e di difesa.

Le porte sono difese da un portiere.

Esecuzione

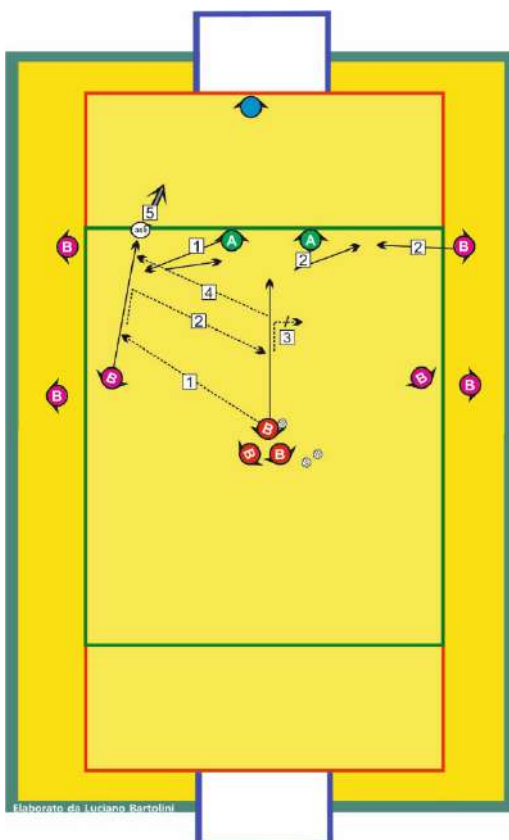
1ª azione: un attaccante di A entra in campo e tira in porta.

2ª azione: dopo il tiro entrano in campo due attaccanti di B e un difensore di A. Il tiratore ripiega rapidamente per giocare 2 contro 2.

3ª azione: un attaccante di B entra in campo e tira in porta.

4ª azione: dopo il tiro entrano in campo due attaccanti di A e un difensore di B. Il tiratore ripiega rapidamente per giocare 2 contro 2.

Eseguire di seguito.



8° esercizio

Obiettivo

Processo decisionale

Organizzazione

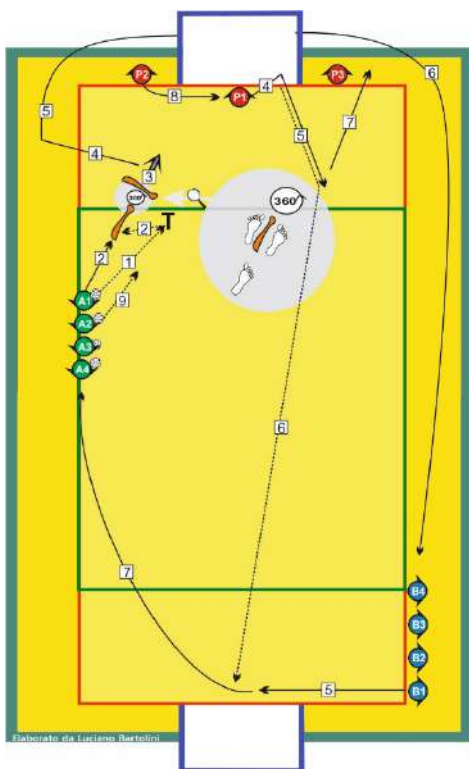
Vengono occupate le posizioni d'attacco di Esterno Vicino (EV), Centrale (specialist), Esterno Lontano (EL). Due difensori agiscono davanti l'area di porta, mentre due difensori si dispongono (in ginocchio) esternamente sui due lati del terreno di gioco accanto alla linea dell'area di porta.

Esecuzione

Lo specialist mette in gioco la palla e si gioca 3 contro 2.

Senza una sequenza stabilita, in modo improvviso e al di fuori del controllo visivo degli attaccanti, uno dei difensori esterni entra in gioco per giocare 3 contro 3.

Gli attaccanti devono decidere la soluzione di gioco in base al comportamento dei difensori.



9° esercizio

Obiettivo

Esecuzione Spin shot e tiro del portiere

Organizzazione

Gli atleti si dividono in due gruppi: il gruppo **A** si dispone in fila accanto alla linea laterale di sinistra ad una distanza di 3 metri dalla linea dell'area di porta, il gruppo **B** si dispone (seduti) lateralmente alla linea laterale all'altezza della porta opposta. Tre portieri (**P**) si alternano nella stessa porta. L'allenatore (**T**) si dispone lateralmente alla fila di A, davanti alla linea dell'area di porta. Una pettorina viene disposta a terra per delimitare lo spazio di tiro.

Esecuzione

A1 passa a T e corre in diagonale verso la porta. Riceve il passaggio di ritorno, si arresta a piedi pari, esegue un salto con rotazione di 360° e tira in porta. P1 cerca di parare il tiro e di recuperare immediatamente la palla per tirare nella porta avversaria.

Dopo il tiro, A1 deve immediatamente uscire lateralmente dal campo per permettere a B1 di entrare in campo per intercettare il tiro di A1.

Al termine dell'azione, B1 recupera la palla e si porta in coda al gruppo A, A1 si porta in coda al gruppo B, mentre P2 entra a difendere la porta dal tiro di A2. P1 esce dal campo.

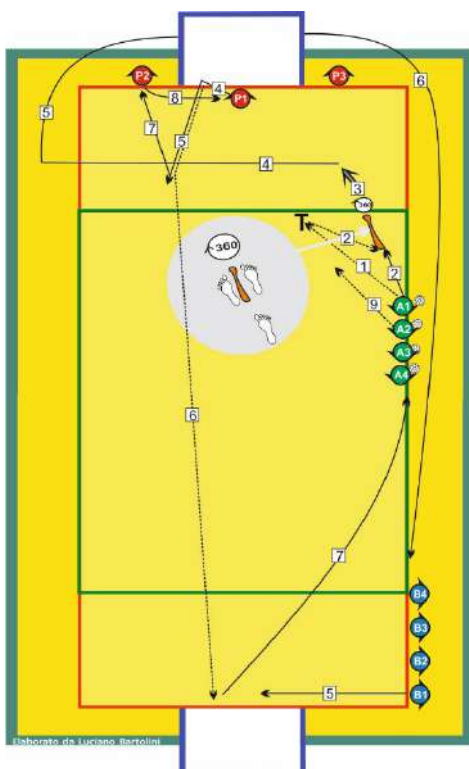
Indicazione

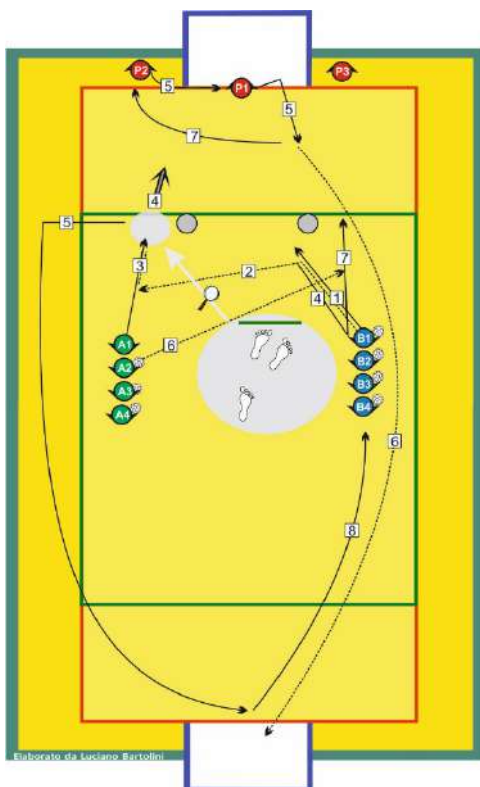
Per stimolare gli atleti ad arrestarsi a piedi pari in modo corretto orientati verso la porta, disporre una pettorina al suolo in senso verticale e richiedere agli alunni di effettuare l'arresto con un piede a destra ed uno a sinistra di essa.

Per stimolarli a saltare all'interno dell'area di porta, disporre un'ulteriore pettorina orizzontalmente, all'interno dell'area di porta. La distanza deve essere adeguata alle loro capacità.

Variazione

Esercitarsi anche sul lato destro dell'attacco.





10° esercizio

Obiettivo

Tiro in Fly e progressione didattica dello Spin shot

Organizzazione

Due file di atleti (A e B) si dispongono parallele. Tutti gli atleti sono in possesso di palla ad eccezione di A1. Due difensori si dispongono vicino alla linea dell'area di porta all'altezza dei pali della porta.

Esecuzione

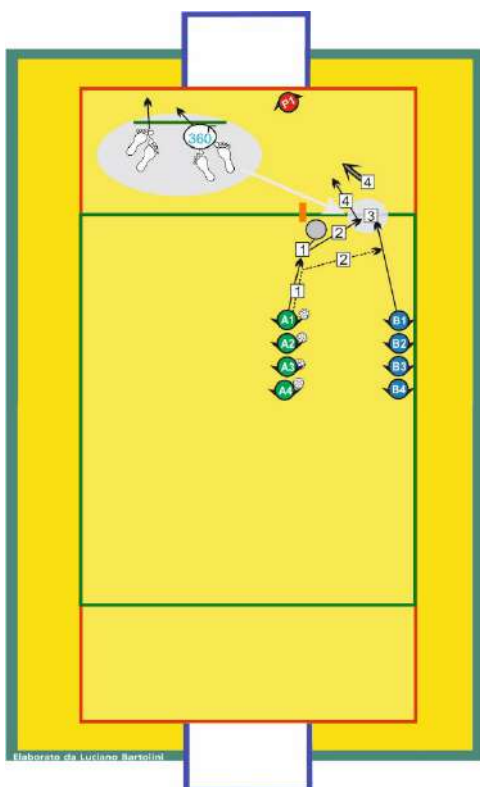
B1 passa ad A1 che, dopo stacco a piedi pari, tira nello spazio esterno. B1 si ricarica e riceve il passaggio di A2 e dopo stacco a piedi pari tira. A2 si ricarica E così di seguito. P1, dopo aver difeso il tiro di A1, recupera la palla e tira immediatamente verso la porta opposta, quindi esce e viene sostituito da P2 che difende il tiro di B1 ecc. Dopo il tiro il giocatore esce dal campo e va a recuperare la palla nella porta opposta. Successivamente si porta in coda alla fila opposta.

Variazioni

- 1) Il tiro deve essere eseguito in Fly
- 2) Dopo l'arresto a piedi pari eseguire il tiro dopo un giro di $180^\circ + 180^\circ$
- 3) Eseguire il tiro in Spin shot

Indicazioni

Da questa posizione esterna di tiro, la posizione dei piedi deve avvenire in direzione della porta.



11° esercizio

Obiettivo

Gioco 2 contro 1 e tiro in Spin shot

Organizzazione

Due file di atleti (A e B) si dispongono parallele: una al centro (A) in possesso di palla e una esterna (B). Un difensore si dispone sulla linea dell'area di porta. Lo spazio d'azione viene delimitato con una pettorina.

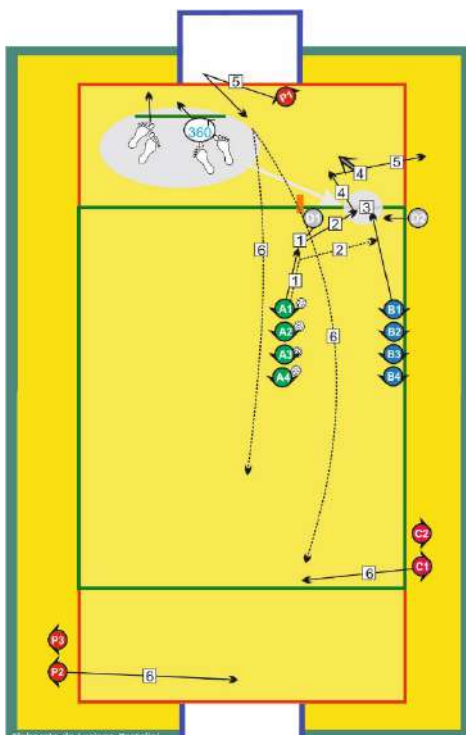
Esecuzione

2 contro 1

A1 avanza con la palla in mano. Il difensore esce per impedirgli un passaggio a B1 per l'esecuzione del Fly e rientra immediatamente dopo che A1 ha effettuato il passaggio a B1 che conclude con un tiro in Spin shot. Nel rientrare il difensore deve cercare di limitare lo spazio d'azione di B1 (farlo tirare più esternamente possibile e successivamente saltare per murare il tiro e schermare l'angolo lungo della porta).

Indicazione

Eseguire l'esercizio anche sull'altro lato dell'attacco.



12° esercizio

Obiettivo

Gioco 2 contro 1 e tiro in porta o lancio in 1ª fase del portiere.

Organizzazione

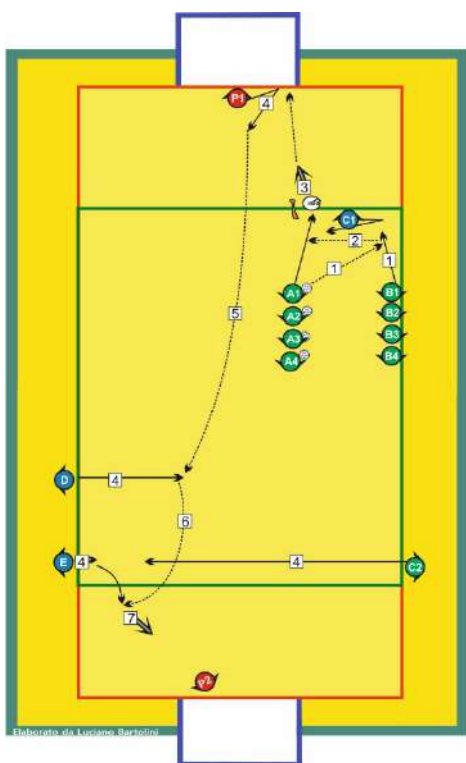
Stessa disposizione dell'esercizio precedente. Nel lato opposto del terreno di gioco vengono aggiunti due attaccanti (C1 e C2), che si dispongono in ginocchio al limite della zona di cambio. Un portiere (P1) si alterna nella difesa dei tiri, mentre due portieri (P2 e P3) si pongono nella zona di cambio sul lato opposto. La postazione del difensore viene raddoppiata (D1 e D2).

Esecuzione

Stessa esecuzione d'attacco precedente. Dopo il tiro di B1, P1 recupera immediatamente la palla e la lancia nella porta avversaria. Contemporaneamente il difensore esce per permettere a C1 e P3 di entrare in campo. P1 può decidere, secondo la situazione, di tirare direttamente in porta o passare a C1.

Variazione

Anche l'attaccante che ha effettuato il tiro deve uscire. C1 entra quando esce il difensore, mentre il portiere può entrare quando è uscito B1.



13° esercizio

Obiettivo

Gioco 2 contro 1 in posizione laterale e lancio del portiere in 2ª fase

Organizzazione

Due file di attaccanti (A e B) si dispongono su due file parallele. Un difensore (C1) si dispone di fronte alle due file sulla linea dell'area di porta. C'è un portiere in ogni porta (P1 e P2). Con una pettorina delimitare lo spazio d'azione.

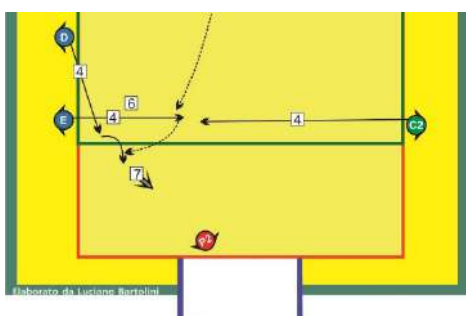
Nell'altra metà campo un difensore (C2) si trova esternamente nella propria zona di campo. Nell'altro lato si trovano due attaccanti: uno centrale (D) e uno avanzato (E).

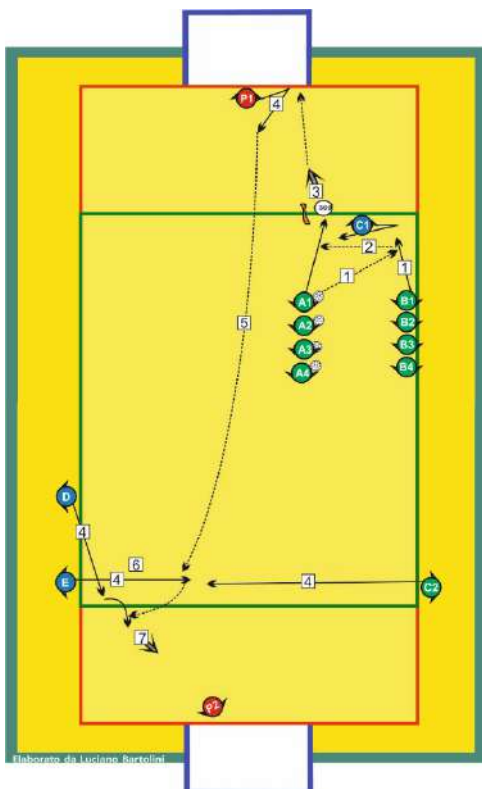
Esecuzione

A1 e B1 giocano 2 contro 1 contro C1. Mentre P1 recupera la palla, D – E e C2 entrano in campo. P1 deve passare a D che immediatamente passa ad E. Per evitare l'intervento di C2, E penetra in posizione laterale. Esecuzione del tiro in Fly.

Variazione

P1 passa ad E che entra più in profondità. E passa a D che si inserisce lungo la linea laterale.





14° esercizio

Obiettivo

Gioco 2 contro 1 in posizione centrale e lancio del portiere in 2ª fase

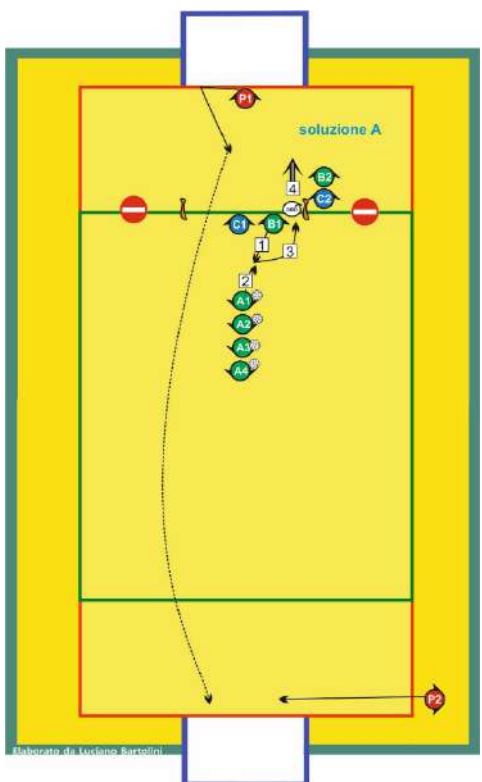
Organizzazione

Due file di attaccanti (A e B) si dispongono su due file parallele in posizione centrale. Un difensore (C1) si dispone di fronte alle due file sulla linea dell'area di porta. Un altro difensore (C3) si dispone nella zona adiacente e, dopo ogni azione, cambia con C1 – C'è un portiere in ogni porta (P1 e P2). Con due pettorine delimitare lo spazio d'azione.

Nell'altra metà campo un difensore (C2) si trova esternamente nella propria zona di campo. Nell'altro lato si trovano due attaccanti: uno centrale (D) e uno avanzato (E).

Esecuzione

A1 e B1 giocano 2 contro 1 contro C1. Mentre P1 recupera la palla, D – E e C2 entrano in campo. P1 deve passare a D che immediatamente passa ad E. E si porta verso il lato opposto del campo per giocare 2 contro 1 contro C2.



15° esercizio

Obiettivo

Gioco 2 contro 1 verticale (terzino-pivot) e tiro del portiere nella porta avversaria.

Organizzazione

Una fila di attaccanti (A) si dispone in fila in posizione centrale di fronte alla porta. Un pivot (B1) e un difensore (C1) si dispongono sulla linea dell'area di porta. All'esterno dello spazio d'azione, delimitato da due pettorine, si dispongono un altro pivot (B2) e un altro difensore (C2). La porta è occupata da un portiere (P1) mentre sul lato opposto, nella zona di cambio si dispone un altro portiere (P2).

Esecuzione

A1 e B1 giocano 2 contro 1 contro C1. Dopo il tiro, P1 recupera immediatamente la palla e lancia immediatamente verso la porta avversaria. Contemporaneamente P2 entra in campo per difendere la porta dal lancio di P1.

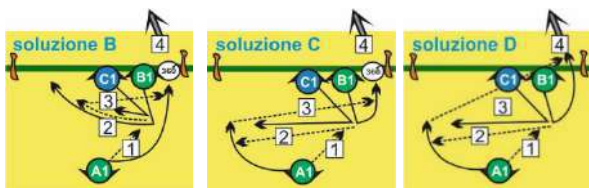
Possibili soluzioni di gioco

C1 esce, riceve il passaggio da A1, ...

A) si gira e penetra verso la linea dell'area di porta e tira in Spin shot.

B) penetra nell'altro spazio, tira in Spin shot o, se viene seguito da C1, passa ad A1

C) passa ad A1 e rientra verso l'area di porta, riceve il passaggio di ritorno e tira in Spin shot o in Fly (D).



16° esercizio

Obiettivo

Gioco 3 contro 2 con pivot.

Organizzazione

Gli attaccanti occupano le posizioni di Esterno Vicino (EV), Centrale (CN), e Pivot Centrale (PC) mentre i difensori occupano le posizioni di Difensore Lontano (DL) e Difensore Centrale (DC). Viene delimitato lo spazio d'azione escludendo dal gioco quello che dovrebbe essere utilizzato dall'Esterno Lontano (EL) e dal Difensore vicino.

Per facilitare le indicazioni di gioco, gli spazi di gioco vengono numerati (1 = esterno, 2 = mediano, 3 = interno).

100

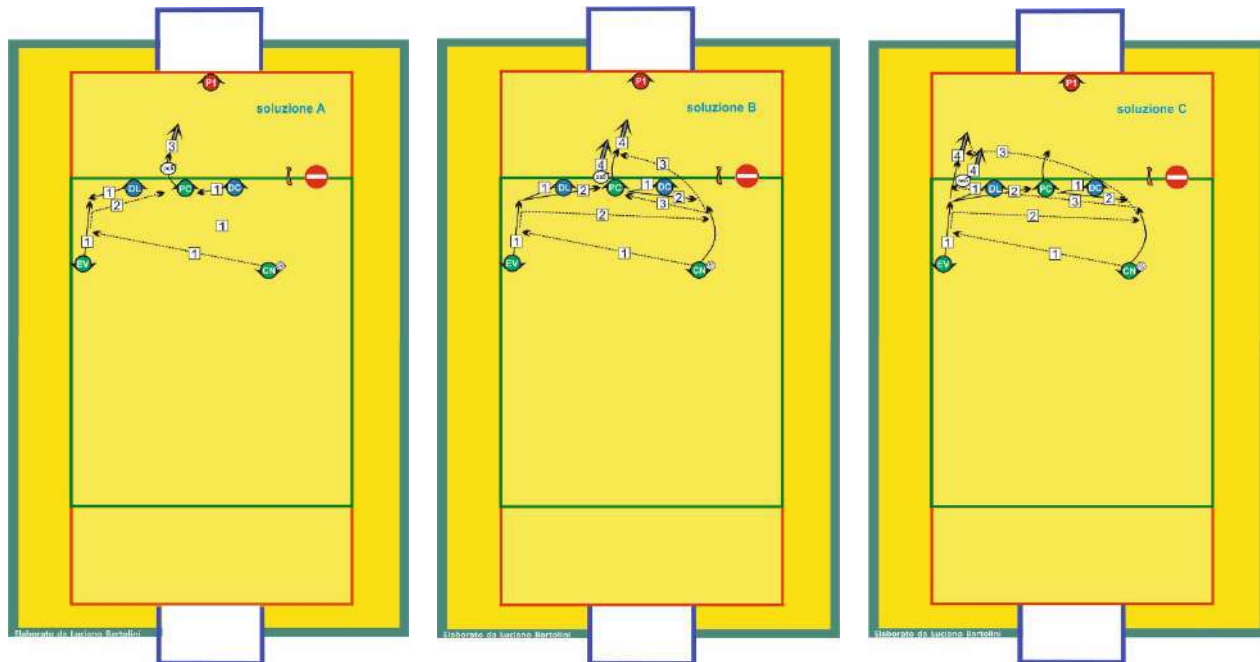
Esecuzione

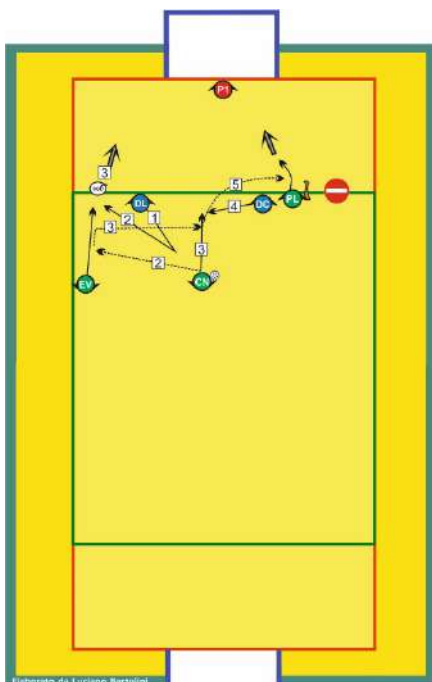
Si gioca liberamente 3 contro 2.

Possibili soluzioni di gioco

CN passa la palla ad EV che penetra nello spazio 1. Se DL gli chiude lo spazio, EV passa ...

- A) ... a PC. Se DC marca PC posteriormente, quest'ultimo conclude con un tiro in Spin shot o Fly (determinato dal tipo di passaggio ricevuto);
- B) ... a CN se DC marca PC in modo ottimale. CN penetra nello spazio 3 e in relazione all'azione difensiva, o tira o passa a PC;
- C) ... a CN se DC marca PC in modo ottimale. CN penetra nello spazio 3 e in relazione all'azione difensiva effettua il passaggio di ritorno ad EV, che conclude con un tiro in Spin shot o Fly (determinato dal tipo di passaggio ricevuto).





17° esercizio

Obiettivo

Gioco 3 contro 2 in posizione laterale

Organizzazione

Gli attaccanti occupano le posizioni di Esterno Vicino (EV), Centrale (CN), e Pivot Lontano (PL), mentre i difensori occupano le posizioni di Difensore Lontano (DL) e Difensore Centrale (DC). Viene delimitato lo spazio d'azione, escludendo dal gioco quello che dovrebbe essere utilizzato dall'Esterno Lontano (EL) e dal Difensore vicino.

Per facilitare le indicazioni di gioco, gli spazi di gioco vengono numerati (1 = esterno, 2 = mediano, 3 = interno).

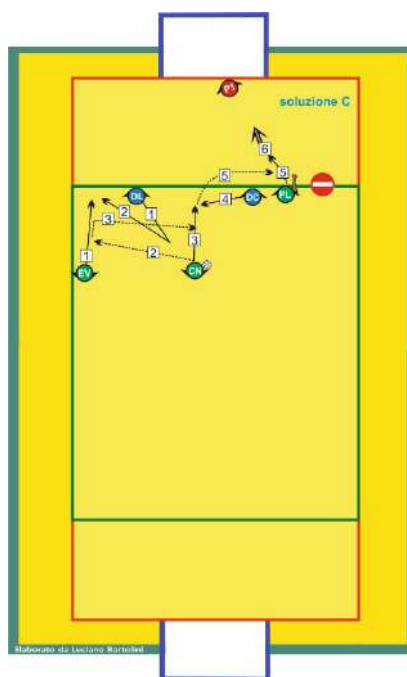
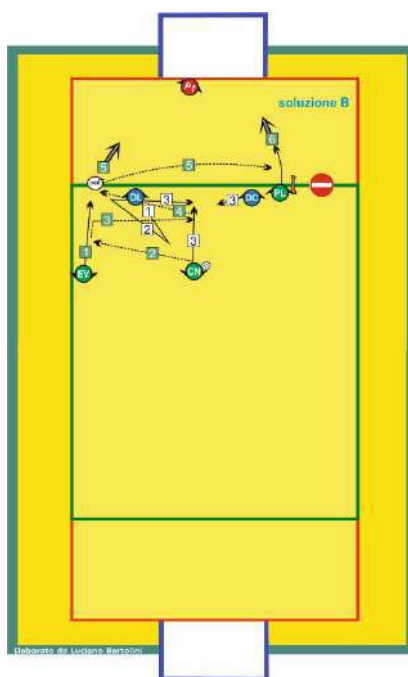
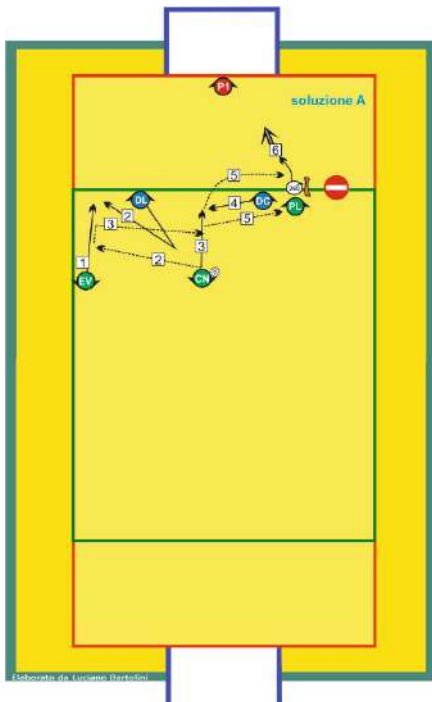
Esecuzione

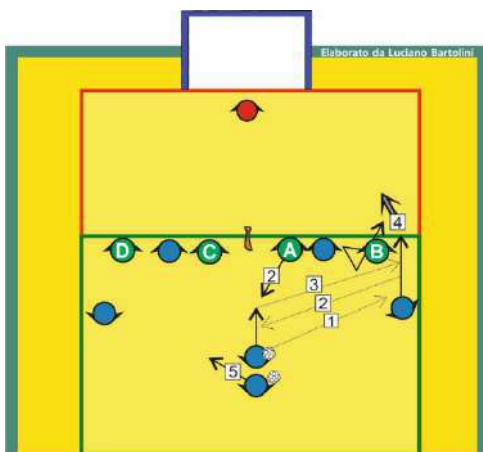
Si gioca liberamente 3 contro 2.

Possibili soluzioni di gioco

CN passa la palla ad EV che penetra nello spazio 1. Se DL gli chiude lo spazio, EV passa ...

- ... a CN. Se DC chiude su di lui passa a PL, che conclude con un tiro in Spin shot o Fly (determinato dal tipo di passaggio ricevuto);
- ... a CN. Se DC marca PL e DL chiude su CN quest'ultimo effettua un passaggio di ritorno ad EV, che conclude con un tiro in porta in Spin shot (soluzione B1) o, dalla stessa posizione di tiro, effettua un passaggio a PL per poter effettuare un tiro in Fly (soluzione B2);
- ... a CN. Se DC chiude su di lui, CN esegue un passaggio lob a PL per poter effettuare un tiro in Fly.





18° esercizio

Obiettivo

Difesa: gioco 3 contro 2 bilaterale con anticipo e difesa del tiro.

Organizzazione

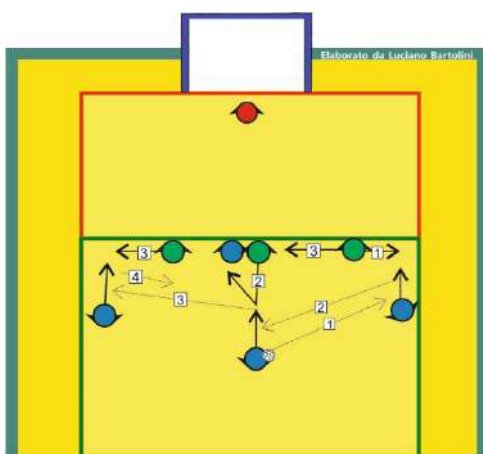
Vengono occupate le posizioni d'attacco di Esterno vicino, Centrale (2 giocatori), Esterno lontano, pivot destro e pivot sinistro. Due difensori agiscono accanto ad ogni pivot (A e B; C e D).

Esecuzione

Il Centrale passa al giocatore esterno che gioca immediatamente il passaggio di ritorno. Quando l'esterno ripassa al Centrale, il difensore interno al pivot (A) esce su di esso, mentre il difensore esterno (B) chiude sul pivot.

Il Centrale ripassa all'esterno. B cerca di intercettare il passaggio e, se non vi riesce, cerca di effettuare il muro difensivo.

Conclusa l'azione, il secondo Centrale inizia l'esecuzione sull'altro lato dell'attacco.



19° esercizio

Obiettivo

Difesa: gioco 4 contro 3 (con e senza specialist) con anticipo e difesa del tiro.

Organizzazione

Vengono occupate le posizioni d'attacco di Esterno vicino, Centrale, Esterno lontano, pivot centrale. Tre difensori occupano le posizioni di Esterno vicino, Centrale ed Esterno lontano.

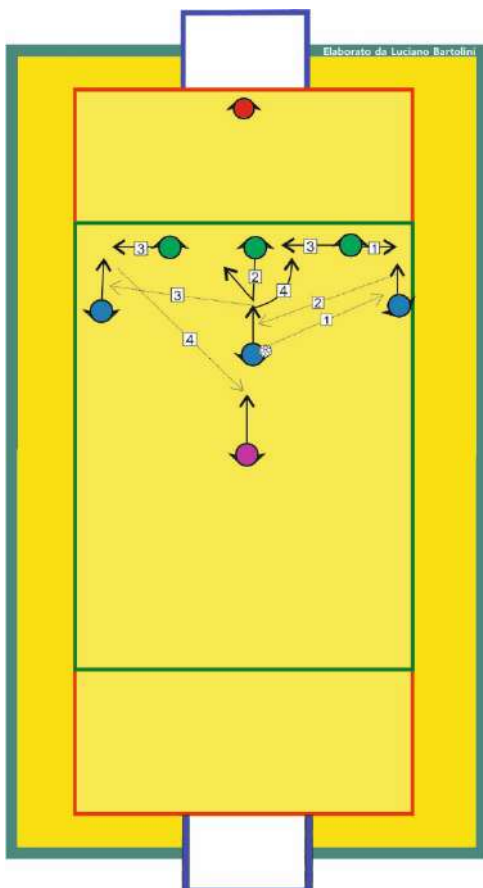
Esecuzione

I tre attaccanti esterni si passano la palla e cercano di passare al pivot.

Il difensore centrale esce sempre sul centrale avversario quando è in possesso di palla e ripiega quando passa la palla. I due difensori esterni marcano l'avversario diretto se in possesso di palla o chiudono sul pivot se la palla è sul lato opposto. I difensori cercano di intercettare i passaggi.

Variazione

Gli attaccanti esterni possono tirare quando i difensori esterni sono in ritardo sul marcamiento. In questo caso i difensori effettuano il muro per ridurre il raggio di tiro.



20° esercizio

Obiettivo

Difesa dal gioco 3 contro 3 a 4 contro 3 (con specialist che arriva in un secondo momento)

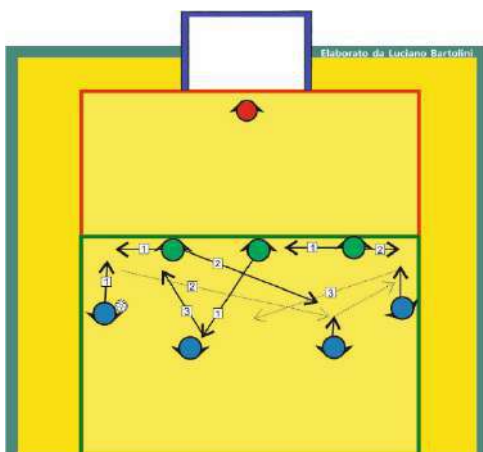
Organizzazione

Vengono occupate le posizioni di attacco di Esterno vicino, Centrale ed esterno lontano e le tre posizioni difensive. Un quarto attaccante (specialist) si dispone al centro del terreno di gioco,

Esecuzione

I tre attaccanti si passano la palla da posizione a posizione e i tre difensori cercano di intercettare il passaggio eseguendo pressing alto (tendente a marcatura a uomo). Quando la palla è in possesso di uno dei due giocatori esterni, il giocatore al centro del terreno di gioco (Specialist) avanza, deve ricevere la palla.

Contemporaneamente il centrale si inserisce nel ruolo di pivot. Il gioco continua con gli attaccanti che cercano di sfruttare la superiorità numerica per eseguire un tiro in porta.



21° esercizio

Obiettivo

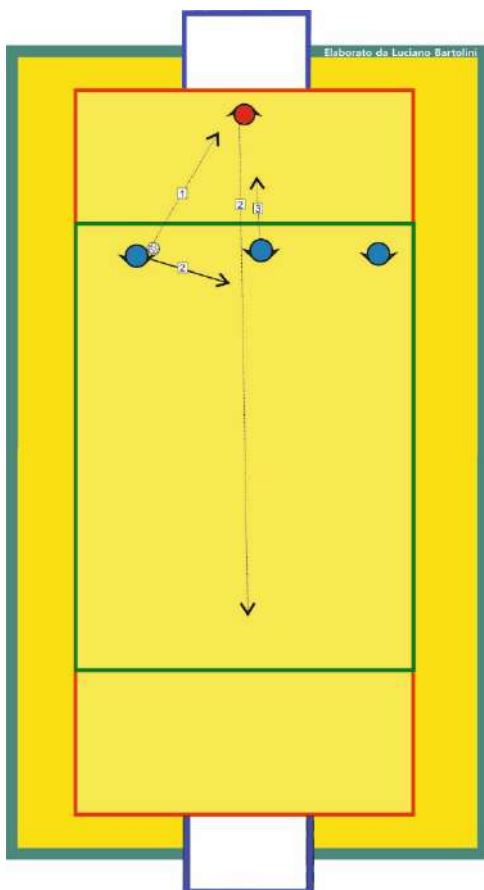
Difesa di un attacco a 4 (con e senza specialist)

Organizzazione

Vengono occupate le posizioni di attacco di Esterno e Mediano vicino ed Esterno e Mediano lontano. Tre difensori agiscono in difesa.

Esecuzione

Gli attaccanti passano la palla da posizione a posizione. I difensori cercano di intercettare il passaggio. Per raggiungere questo obiettivo, il difensore centrale esce sistematicamente in anticipo sul mediano quando l'esterno è in possesso di palla, per costringerlo a passare all'altro mediano.



22° esercizio

Obiettivo

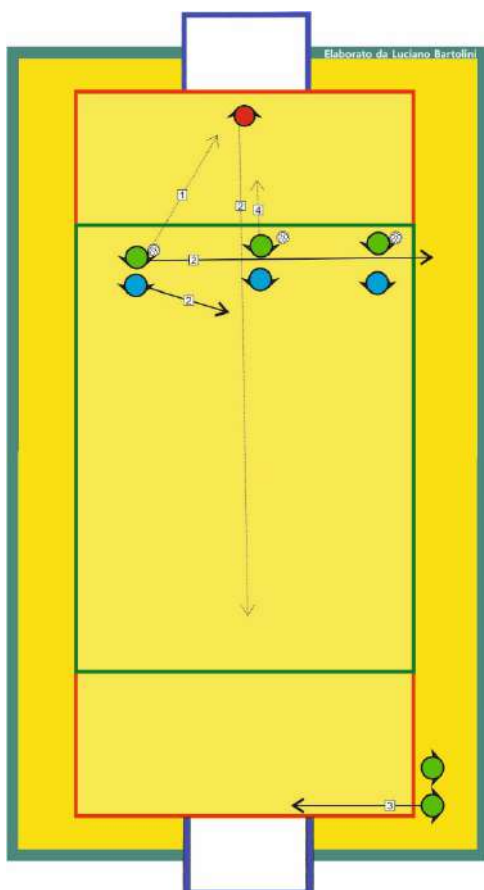
Tiro del portiere

Organizzazione

Tre atleti si dispongono sulla linea dell'area di porta con la palla. Un portiere è in porta.

Esecuzione

Gli attaccanti tirano in porta in modo che il portiere possa controllare la respinta della palla. Il portiere recupera la palla e tira immediatamente in porta. L'attaccante che ha tirato cerca di intercettare il tiro.



23° esercizio

Obiettivo

Tiro del portiere e difesa del tiro da parte del portiere avversario.

Organizzazione

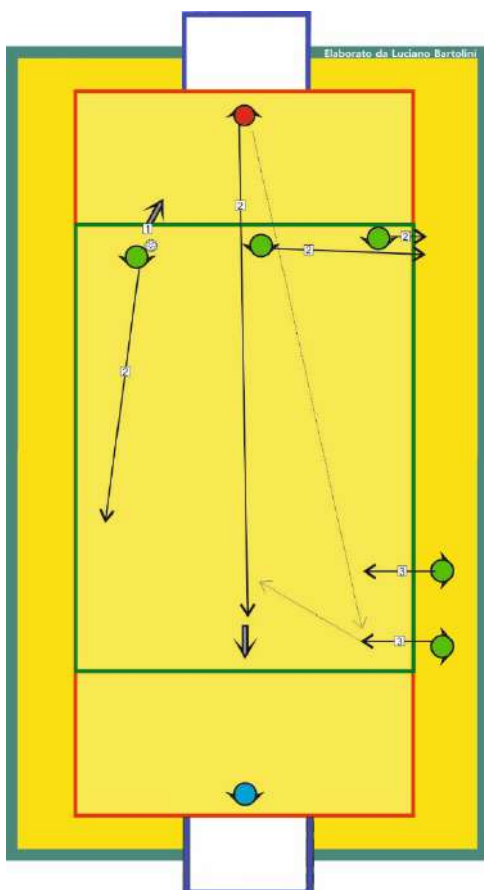
Tre atleti si dispongono sulla linea dell'area di porta con la palla. C'è un portiere in porta. Mentre altri due sono nella zona di cambio opposta.

Esecuzione

Gli attaccanti tirano in porta in modo che il portiere possa controllare la respinta della palla. Il portiere recupera la palla e tira immediatamente in porta. L'attaccante che ha tirato esce immediatamente per far entrare il portiere che deve difendere la porta dal tiro.

Variazione

La posizione di tiro viene raddoppiata. Il tiratore esce per far entrare il portiere, mentre il secondo attaccante cerca di intercettare il tiro.



24° esercizio

Obiettivo

Tiro del portiere volante

Organizzazione

Tre atleti si dispongono di fronte all'area di porta (uno con palla), due compagni nella linea di cambio pronti ad entrare. Un portiere occupa la porta avversaria.

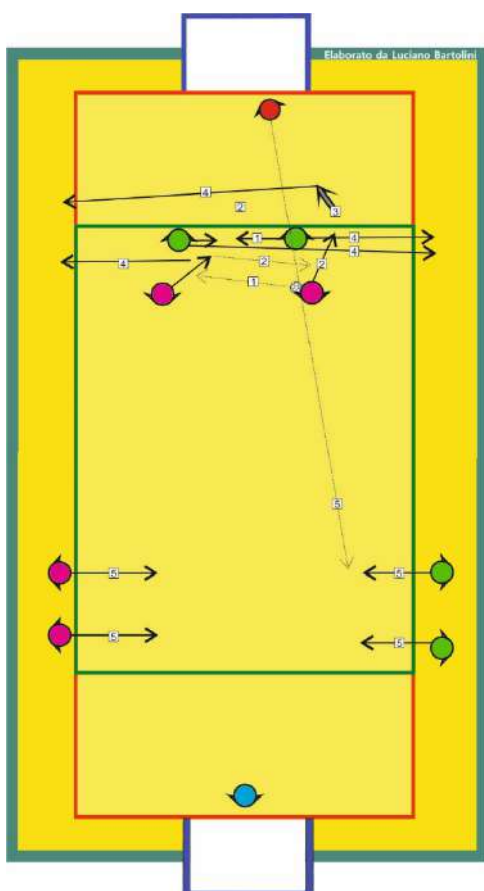
Esecuzione

Il possessore di palla tira. Immediatamente dopo il tiro la striscia corre in avanti, mentre gli altri due atleti escono per far entrare i due compagni. Il portiere recupera la palla e la passa al giocatore che entra basso. Quest'ultimo passa al portiere che dopo il passaggio, ha iniziato a correre verso la porta e dopo la ricezione della palla tira in porta.

Variazione

Il portiere passa:

- al giocatore alto
- alla striscia
- aggiungere difensori



25° esercizio

Obiettivo

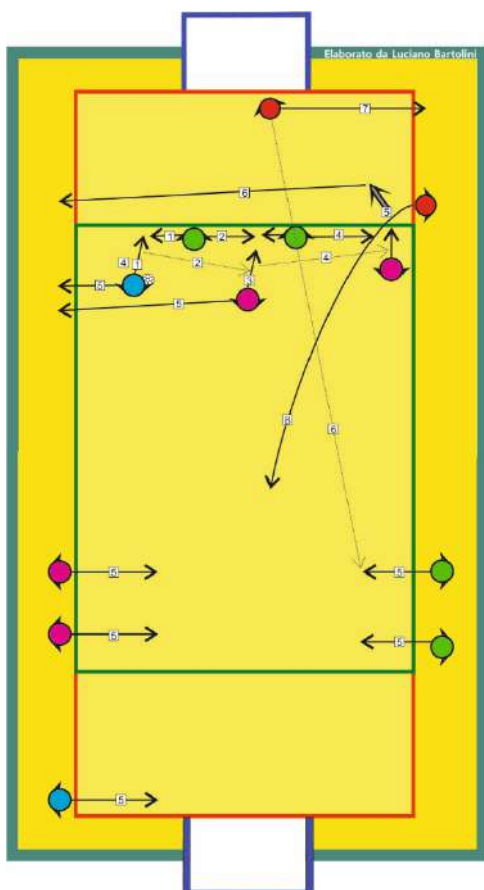
Gioco 2 contro 2 in difesa e 2 contro 2 in attacco nell'altra metà campo.

Organizzazione

Due attaccanti e due difensori si dispongono in una metà campo. Due giocatori per squadra si trovano nell'altro lato del campo nella zona di cambio. Le porte sono difese da un portiere.

Esecuzione

Gioco libero 2 contro 2. Quando la squadra in attacco tira, i 4 giocatori escono. Il portiere recupera la palla e passa al giocatore basso o alto che entra sul terreno di gioco. Giocare 2 contro 2.



26° esercizio

Obiettivo

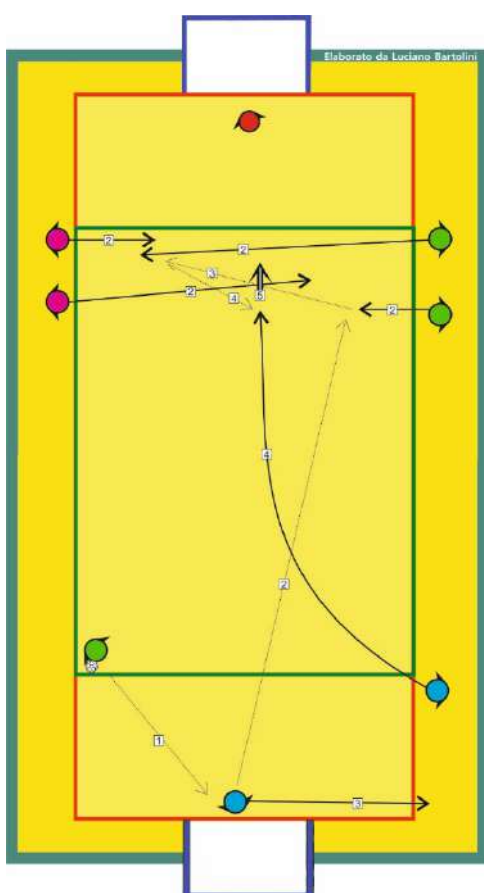
Gioco 3 contro 2 in difesa e 3 contro 2 in attacco nell'altra metà campo.

Organizzazione

Tre attaccanti e due difensori si dispongono in una metà campo. Un portiere è in porta. Due giocatori per squadra si trovano nell'altro lato del campo nella zona di cambio unitamente al portiere avversario.

Esecuzione

Gioco libero 3 contro 2. Quando la squadra in attacco tira, due giocatori per squadra escono immediatamente (resta in campo il tiratore). Il portiere recupera la palla e la passa al giocatore basso o alto che entra sul terreno di gioco. Giocare 3 contro 2. Il portiere avversario entra in campo quando esce lo Specialist.



27° esercizio

Obiettivo

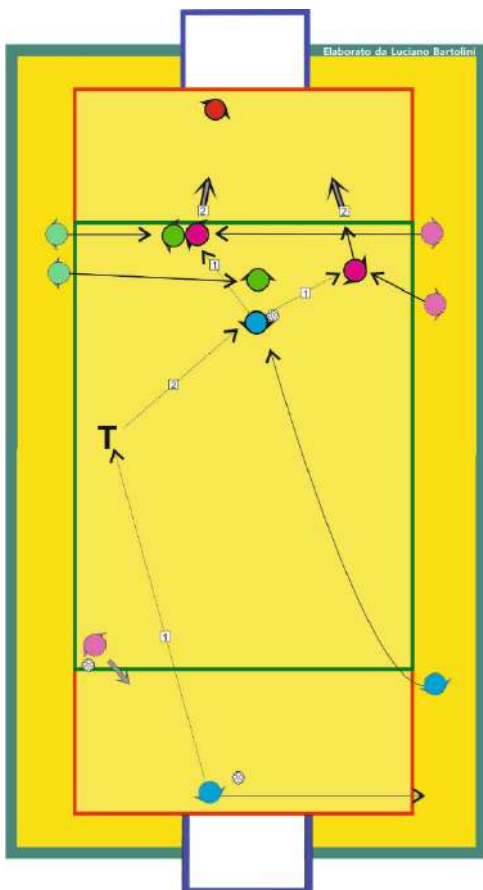
Conclusione rapida dello Specialist

Organizzazione

Due giocatori per squadra si trovano pronti ad entrare su una parte del terreno di gioco, nella loro zona di cambio. Nell'altra metà campo un portiere è in porta, lo Specialist è pronto nella zona di cambio. La striscia si trova vicino alla linea dell'area di porta in possesso di palla.

Esecuzione

La striscia tira in porta e ripiega rapidamente. Appena il portiere prende la palla, i quattro giocatori entrano in campo. Il portiere lancia la palla ad uno dei due giocatori che entrano in campo ed esce rapidamente dal terreno di gioco. Lo Specialist entra in campo e, come riceve il passaggio da un compagno, tira in porta



28° esercizio

Obiettivo

Conclusione rapida dopo passaggio dello Specialist.

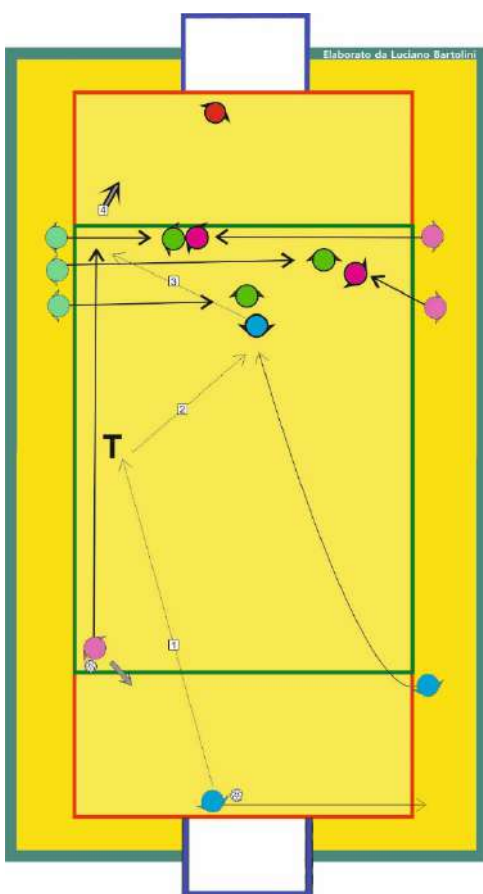
Organizzazione

Due giocatori per squadra si trovano pronti ad entrare nel terreno di gioco su una parte del terreno di gioco.

Nell'altra metà campo un portiere è in porta, lo Specialist è pronto nella zona di cambio. La striscia si trova vicino alla linea dell'area di porta in possesso di palla.

Esecuzione

La striscia tira in porta e ripiega rapidamente. Appena il portiere prende la palla, i quattro giocatori entrano in campo. Il portiere lancia la palla all'allenatore (T) che si trova nella traiettoria ideale di ripiegamento della striscia. Lo Specialist entra in campo e, come riceve il passaggio da T, minaccia di concludere l'azione e, secondo la situazione di gioco, passa la palla al giocatore esterno o al pivot.



29° esercizio

Obiettivo

Conclusione rapida dopo passaggio dello Specialist.

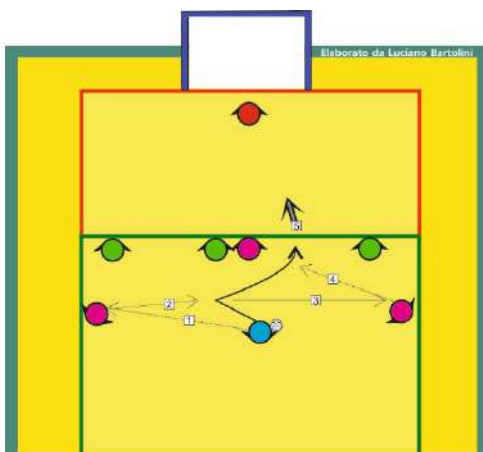
Organizzazione

Tre giocatori della squadra che dovrà difendere e due giocatori della squadra che dovrà attaccare si trovano pronti ad entrare su una parte del terreno di gioco.

Nell'altra metà campo un portiere è in porta, lo Specialist è pronto nella zona di cambio. La striscia si trova vicino alla linea dell'area di porta in possesso di palla.

Esecuzione

La striscia tira in porta e ripiega rapidamente (tiro introduttivo dell'esercizio). Appena il portiere prende la palla, i tre difensori e due attaccanti entrano in campo. Il portiere lancia la palla ad uno dei due giocatori che entrano in campo ed esce rapidamente dal terreno di gioco. Lo Specialist entra in campo e riceve il passaggio. Come lo Specialist riceve la palla, la passa alla striscia che riceve e conclude con un tiro in porta possibilmente in Fly.



30° esercizio

Obiettivo

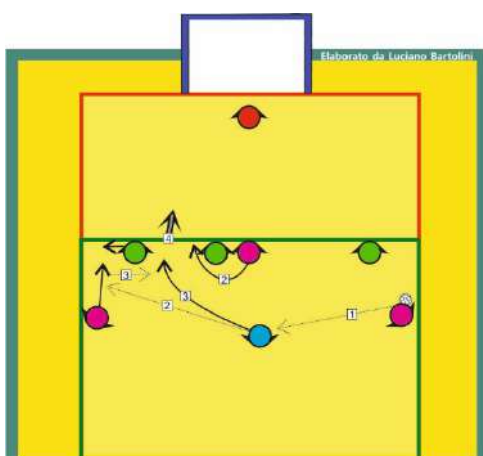
Liberare lo Specialist al tiro

Organizzazione

Gioco 4 contro 3. Gli attaccanti si dispongono con un attacco a 3. Lo Specialist gioca in posizione centrale.

Esecuzione

Lo Specialist passa all'esterno lontano e inizia a penetrare nello spazio tra il difensore vicino e il centrale. Come lo Specialist riceve la palla, si arresta e passa all'esterno vicino. Cambia direzione e, sfruttando il blocco del pivot, dopo aver ricevuto la palla, conclude con un tiro in porta.



31° esercizio

Obiettivo

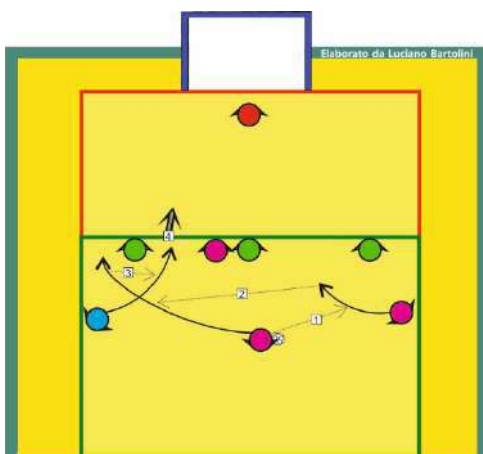
Liberare lo Specialist al tiro

Organizzazione

Gioco 4 contro 3. Gli attaccanti si dispongono con un attacco a 3. Lo Specialist gioca in posizione centrale.

Esecuzione

Lo Specialist, dopo aver ricevuto la palla dall'esterno vicino, la passa all'esterno lontano che penetra, richiamando su di sé il difensore diretto. Contemporaneamente il pivot cambia posizione superando il difensore centrale. Lo Specialist, dopo aver ricevuto il passaggio di ritorno dell'esterno lontano, sfrutta il blocco del pivot e conclude con un tiro in porta.



32° esercizio

Obiettivo

Liberare lo Specialist al tiro

Organizzazione

Gioco 4 contro 3. Gli attaccanti si dispongono con un attacco a 3. Lo Specialist gioca in posizione di esterno lontano.

Esecuzione

Il centrale passa la palla all'esterno vicino che penetra verso il centro dello spazio, tra il difensore centrale e il difensore esterno lontano. Contemporaneamente il centrale si sposta, con traiettoria esterna ad arco, per attaccare lo spazio esterno al difensore vicino che riceve la palla e continua nella sua penetrazione. Lo Specialist cambia posizione. Riceve il passaggio dal centrale (nella posizione di esterno lontano), sfrutta il blocco del pivot e conclude con un tiro in porta.

Obiettivo

Organizzazione

Esecuzione

Lo Specialist si porta verso l'esterno per ricevere il passaggio dell'esterno lontano che ha impegnato il suo avversario diretto, liberando lo spazio per la penetrazione e il tiro dello Specialist.

Obiettivo

Organizzazione

Esecuzione

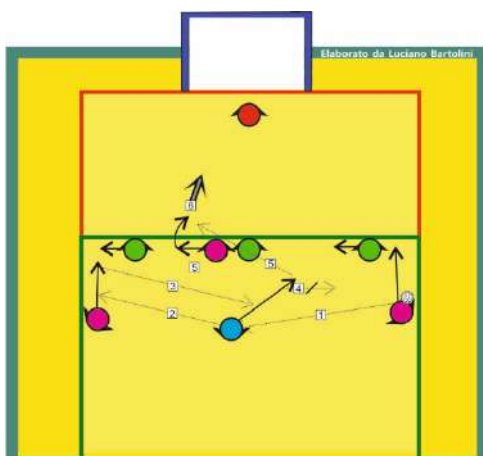
L'esterno vicino passa allo Specialist, che a sua volta passa all'esterno lontano che penetra verso l'interno. L'esterno lontano passa all'esterno vicino, che penetra nello spazio tra il difensore centrale e il difensore lontano. Lo Specialist contemporaneamente si è allargato per ricevere il passaggio dell'esterno vicino e concludere con un tiro in porta.

Obiettivo

Organizzazione

Esecuzione

L'esterno vicino passa la palla al centrale che a sua volta, passa la palla allo Specialist. Il centrale penetra verso l'esterno per attaccare lo spazio tra il difensore vicino e la linea laterale. Riceve la palla dallo Specialist, che a sua volta attacca lo spazio tra il difensore vicino e il difensore centrale. Se il difensore centrale chiude sullo Specialist, quest'ultimo passa al pivot che, se non può tirare in Fly, tira in Spin shot.



36° esercizio

Obiettivo

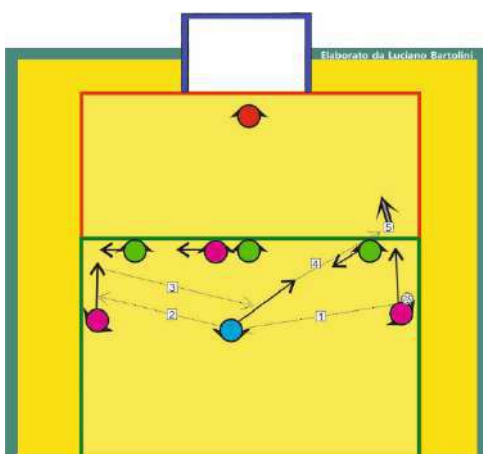
Assist dello Specialist

Organizzazione

Gioco 4 contro 3. Gli attaccanti si dispongono con un attacco a 3. Lo Specialist gioca nella posizione centrale.

Esecuzione

L'esterno vicino passa allo Specialist, che passa immediatamente all'esterno lontano. Lo Specialist riceve il passaggio di ritorno penetrando nello spazio tra il difensore centrale e il difensore lontano. Lo Specialist finta il passaggio all'esterno vicino e passa al pivot che si è sganciato dal difensore centrale. Il pivot, in relazione al tipo di passaggio ricevuto, tira in Fly o in Spin shot.



37° esercizio

Obiettivo

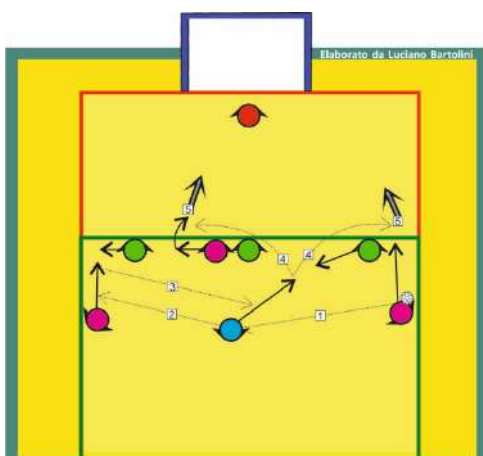
Assist dello Specialist

Organizzazione

Gioco 4 contro 3. Gli attaccanti si dispongono con un attacco a 3. Lo Specialist gioca nella posizione centrale.

Esecuzione

L'esterno vicino passa allo Specialist, che passa immediatamente all'esterno lontano. Lo Specialist riceve il passaggio di ritorno penetrando nello spazio tra il difensore centrale e il difensore lontano. Lo Specialist penetra in direzione del difensore lontano, per richiamarlo a se, e passa all'esterno vicino che, in relazione al tipo di passaggio ricevuto, tira in Fly o in Spin shot.



38° esercizio

Obiettivo

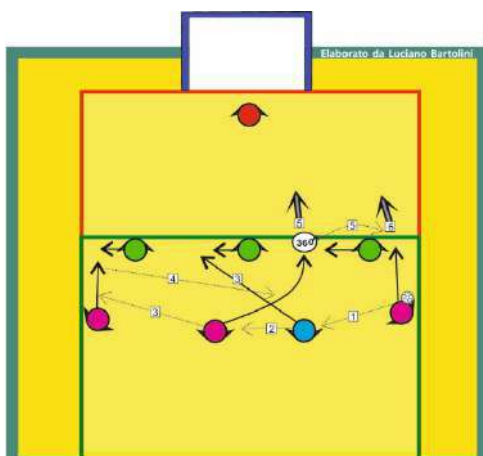
Inserimento a pivot dello Specialist per creare una situazione di tiri ad un compagno.

Organizzazione

Gioco 4 contro 3. Gli attaccanti si dispongono con un attacco a 3. Lo Specialist gioca nella posizione centrale.

Esecuzione

L'esterno vicino passa allo Specialist, che passa immediatamente all'esterno lontano. Lo Specialist riceve il passaggio di ritorno penetrando nello spazio tra il difensore centrale e il difensore lontano. Lo Specialist penetra al centro dello spazio, in modo da creare indecisione sui difensori su che debba intervenire. In base al comportamento dei difensori, lo Specialist passa al pivot o all'esterno vicino.



39° esercizio

Obiettivo

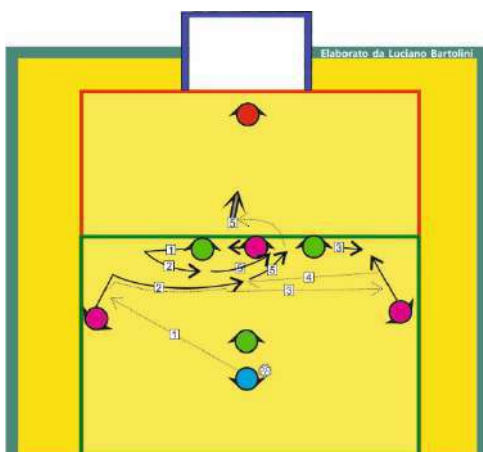
Penetrazione dello Specialist per creare una situazione di tiri ad un compagno.

Organizzazione

Gioco 4 contro 3. Gli attaccanti si dispongono con un attacco a 4. Lo Specialist gioca nella posizione di mediano vicino.

Esecuzione

Lo Specialist, dopo aver ricevuto la palla dall'esterno vicino, passa la palla al mediano lontano e si inserisce in diagonale nella posizione di pivot. Il mediano lontano passa la palla all'esterno lontano, poi riceve il passaggio di ritorno penetrando nello spazio tra il difensore centrale e il difensore lontano. Secondo la reazione dei difensori, esegue un Spin shot o passa all'esterno vicino che conclude in Fly o Spin shot.



40° esercizio

Obiettivo

Sfruttare la situazione di pressing sullo Specialist.

Organizzazione

Gioco 4 contro 3. Gli attaccanti si dispongono con un attacco a 4. Lo Specialist gioca nella posizione di centrale.

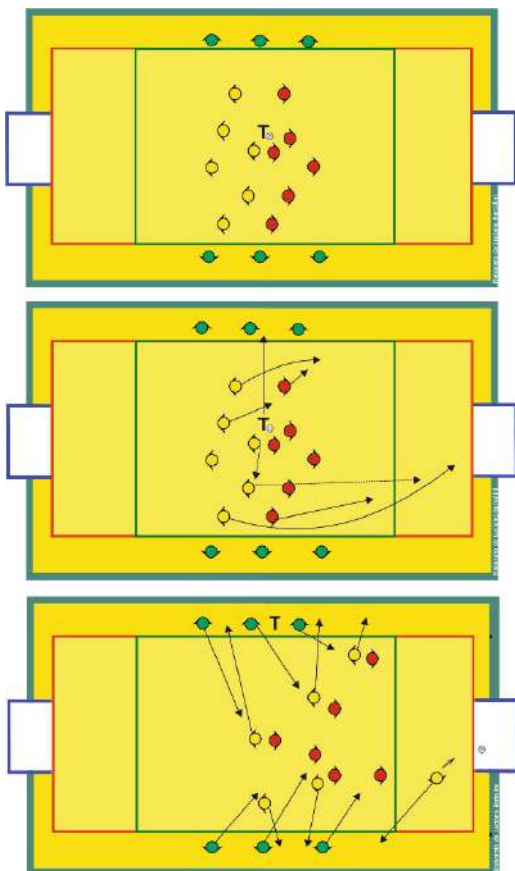
Esecuzione

Lo Specialista resta inattivo, lasciando che i compagni giochino 3 contro 2.



11. FORME DI GIOCO PER IL RISCALDAMENTO

112



1°gioco: “Si cambia”

Obiettivo

Acquisizione del concetto di cambio veloce e continuo.

Organizzazione

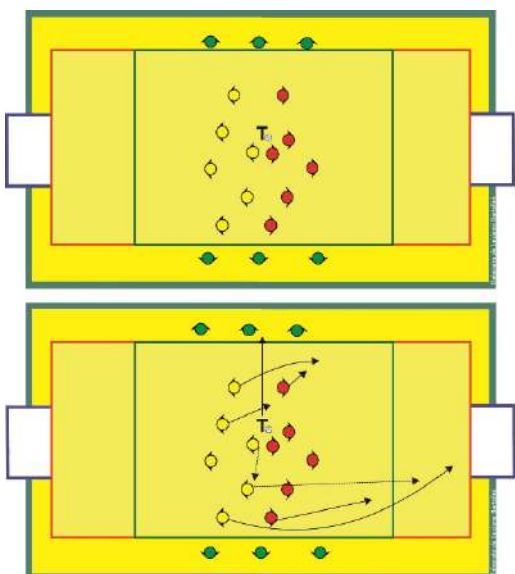
Gli atleti vengono divisi in tre squadre. Ogni squadra indossa una pettorina di diverso colore (es. giallo, rosso, verde). Due squadre si fronteggiano sul terreno di gioco (giallo e rosso), la terza (verde) si dispone esternamente al terreno di gioco, dividendosi sui due lati.

Esecuzione

La squadra gialla deve realizzare una rete nella porta difesa dalla squadra rossa. La rete può essere realizzata esclusivamente da un giocatore che entra nell'area avversaria e, ricevuta la palla da un compagno che si trova fuori dall'area, può tirare in porta.

Se la squadra gialla realizza la rete o perde il possesso di palla, esce immediatamente. La squadra rossa attacca, mentre la squadra verde entra immediatamente in campo per difendere. Quando la squadra rossa realizza una rete o perde il possesso di palla, esce ed entra la squadra gialla.

Stessa esecuzione in continuum.



2° gioco: “Canguro”

Obiettivo

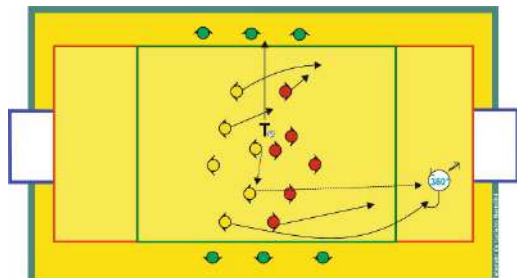
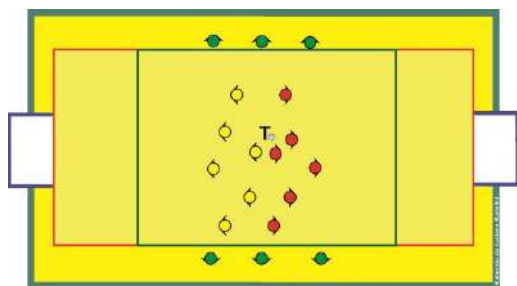
Acquisizione del concetto di Fly (ricezione e tiro nella stessa fase di volo).

Organizzazione

Stessa organizzazione del gioco “Si cambia” (1° gioco).

Esecuzione

Stessa esecuzione del gioco “Si cambia”, tuttavia il tiro in porta del giocatore all'interno dell'area di porta deve avvenire ricevendo la palla in volo e tirando prima di effettuare l'atterraggio.



3°gioco: "Trapano"

Obiettivo

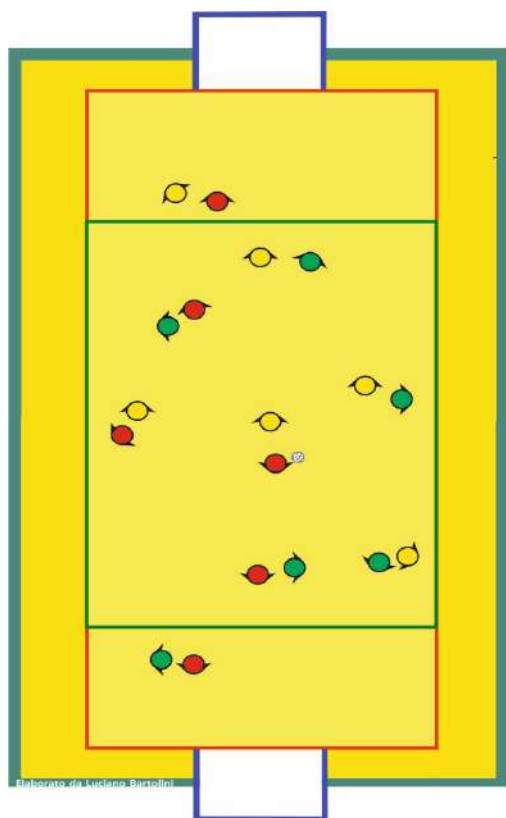
Acquisizione del concetto di Spin shot (tiro dopo rotazione di 360°).

Organizzazione

Stessa organizzazione del gioco "Si cambia" (1°gioco).

Esecuzione

Stessa esecuzione del gioco "Si cambia", tuttavia prima del tiro in porta il giocatore all'interno dell'area di porta deve eseguire un salto con una rotazione tale da orientare i piedi verso la porta. Successivamente esegue un secondo salto di 360°. La rete è valida esclusivamente se tocca la sabbia oltre la linea di porta.



4°gioco: "On Air"

Obiettivo

Ricezione e passaggio nella stessa fase di volo.

Organizzazione

Vengono formate delle squadre di 5/6 atleti. Il numero di squadre dipende dal numero totale degli atleti. Come terreno di gioco vengono utilizzate anche le aree di porta. Ogni squadra indossa una pettorina di colore diverso.

Esecuzione

La squadra in possesso di palla deve effettuare 5 passaggi consecutivi con ricezione e passaggio nella stessa fase di volo (Fly). Se ciò non avviene, non si perde il possesso di palla, ma il passaggio non viene conteggiato. Chi esegue la sequenza conquista un punto e mantiene il possesso di palla. Non si può raddoppiare il marcamento sul possessore di palla.

Variazione

Se sono state formate 4 squadre (A, B, C e D), utilizzare due palle contemporaneamente e far giocare le squadre una contro l'altra: A-B e C-D.

5°gioco: "solo da 2"

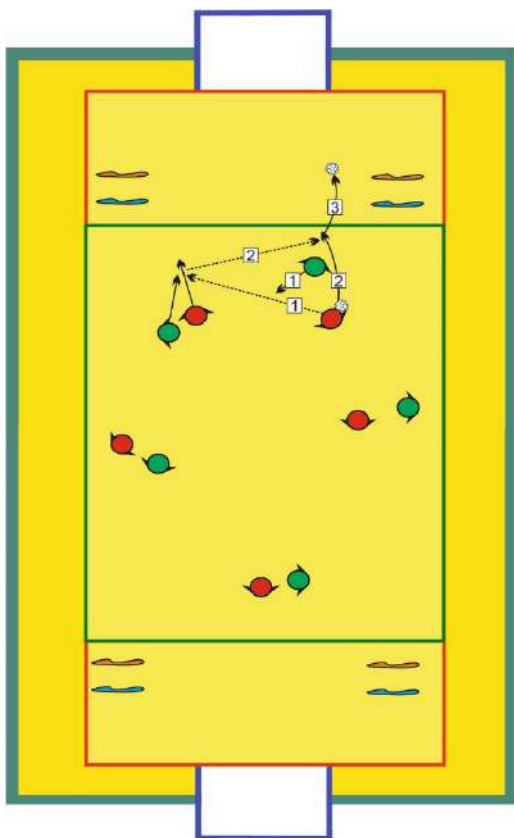
Organizzazione

Vengono formate tre squadre (A, B e C). A e B si fronteggiano sul terreno di gioco, mentre gli atleti di C si dispongono al di fuori del terreno di gioco (equamente divisi sui due lati). Nessun giocatore può entrare nell'area di porta. Si gioca senza portiere.

Esecuzione

A gioca contro B. Quando una delle due squadre realizza una rete o perde il possesso di palla, esce ed entra la squadra che è in attesa fuori dal terreno di gioco.

La rete può essere realizzata esclusivamente in Fly o Spin shot.



6°gioco: "Meta"

Obiettivo

Stimolare gli alunni a tuffarsi.

Organizzazione

Due squadre di 4/5 giocatori si fronteggiano all'interno del terreno di gioco. All'interno di ogni area di porta vengono delimitate tre zone con delle pettorine. Ogni zona ha la profondità di 1 metro.

Esecuzione

La squadra in possesso di palla deve cercare di appoggiare la palla all'interno dell'area di porta avversaria. Se la palla viene appoggiata nella zona più vicina, la squadra conquista 1 punto, in quella intermedia 2 punti, in quella più distante 3 punti. Naturalmente per riuscire a conquistare 3 punti deve effettuare una fase di volo molto più ampia.



INTRODUZIONE AL MINI BEACH HANDBALL

Dr. Frowin Fasold and Alex Gehr



115



Stile di vita e vantaggi del Beach Handball in generale

- Valori dello stile di vita: divertimento, sole, azione, elementi acrobatici, eccitazione e autorealizzazione
- Minor rischio di lesioni a causa dell'ambiente di gioco
- La palla è facile da maneggiare ed è prodotta con un materiale più morbido
- Ruolo speciale del portiere
- Situazione 4 contro3 permanente in attacco: fornisce a ogni squadra un'alta probabilità di segnare



Argomenti principali da imparare

- Difendere senza contatto fisico, solo attaccando la palla
- Giocare in modo creativo e ingegnoso
- Preparazione per le complesse azioni di tiro (Spin Shot, in Fly) e tattiche delle sostituzioni
- Acquisire familiarità con il sistema di punteggio e lo shoot-out

Raccomandazioni per Mini Beach Handball (bambini sotto i 10 anni)

- Dimensioni del campo ridotte; distanza ridotta dalla porta (es. 12x8m, due aree da 5m)
- Si gioca con una palla metodologica aderente (ad es. street handball GOALCHA)
- Nessun portiere/Specialist identificato, ogni giocatore di una squadra indossa lo stesso colore (ogni giocatore può essere il portiere)
- Sostituzioni in blocco dopo aver segnato: se una squadra segna un goal, tutti e quattro i giocatori di questa squadra devono essere sostituiti in un blocco
- Tutti i tentativi di tiro spettacolari contano due punti (ogni tipo di Spin shot, in Fly, frog-jump-throws, dietro la schiena, tiro di rigore dai 5 metri, goal coast-to-coast)
- Ogni partita è composta da due set (di 5 minuti ciascuno) e uno shoot-out (tutti i giocatori devono tirare)
- Shoot-out: entrambi i portieri sono posizionati nella propria area di porta (non sono confinati sulla linea di porta, ma non possono lasciare la propria area di porta). Il giocatore di campo deve prendere la palla e cercare di segnare un goal senza alcuna violazione delle regole; tuttavia, prima del tiro, la palla può toccare la sabbia una volta (prima o dopo la ricezione del passaggio dal portiere).

Raccomandazioni aggiuntive per Ultimate Beach Handball (bambini sotto i 12 anni)

Ultimate Beach Handball colma il divario rispetto al normale Beach handball. Tutte le regole del Mini Beach Handball vengono applicate, ma in parte adattate:

- Si consiglia la dimensione del campo normale e una palla di dimensione 0
- Due giocatori di ogni squadra indossano una maglia di colore diverso rispetto ai loro compagni di squadra (uno in campo e uno nell'area di cambio). Questi giocatori fungono da portiere e (!) da Specialist.
- Se una squadra segna un goal o perde la palla (!), tutti e quattro i giocatori di questa squadra devono essere sostituiti in blocco (compreso lo specialista).
- Le seguenti azioni contano due punti: Spin shot (non è necessario un giro di 360°), goal in Fly (la palla non deve essere presa prima di essere lanciata), goal del portiere/Specialist, tiri di rigore dai 6 metri.
- Ogni partita è composta da due set (da 7 minuti ciascuno) e da uno shoot-out (inclusi tutti i giocatori).
- Durante gli Shoot-out la palla non può toccare la sabbia.



Sistema di punteggio in Mini Beach Handball e Ultimate Beach Handball

Se una squadra vince entrambi i set e gli shoot-out, vince 2:0. Se una squadra vince un set e gli shoot-out, vince 2:1. Se una squadra vince entrambi i set e perde agli Shoot-out, vince 2:1

Testi
Bartolini Luciano – Toscano Luigi

Grafici
Bartolini Luciano

Disegno a pag. 25
Albrois Alessandro



