

Beach volley

Uno sport spettacolare

Le differenze salienti

Beach volley	Pallavolo
15 o 21 punti per set.	25 punti per set.
Cambio di campo dopo 5 o 7 punti.	Non si cambia campo durante un set.
I colpi d'attacco vanno (leggermente) battuti. Non sono permesse finte con le punte delle dita.	Sono permesse le finte con le punte delle dita.
È permesso oltrepassare il campo avversario da sotto la rete, evitando di disturbare la squadra opposta.	Il fallo d'invasione è punito.
Il fallo d'invasione è punito.	Il muro non è considerato come tocco di palla della squadra.
Se si manda la palla nel campo avversario con un palleggio la traiettoria deve essere perpendicolare alla linea delle spalle.	Niente limitazioni.
Solo le schiacciate potenti verso il basso possono essere respinte a mani aperte. Le «palle gratuite» devono essere respinte con bagher o con una tecnica simile.	Ogni colpo d'attacco può essere respinto a mani aperte.
L'alzata in palleggio viene valutata con severità (rotazione debole del pallone e breve contatto con la mano sono ammessi).	Valutazione meno severa.
Senza schieramento.	Schieramento preciso a rotazione.
Dimensioni del terreno: 16 x 8 metri.	Dimensioni del terreno: 18 x 9 metri.
In molti tornei ufficiali si gioca senza arbitro.	Ogni partita ufficiale è diretta da un arbitro.

Dalla palestra alla sabbia

Per giocare bene a beach volley occorre una buona conoscenza delle tecniche di base della pallavolo e della tattica del «due a due» in palestra. Chi ha una buona tecnica in palestra se la cava bene anche sulla sabbia. Per sviluppare un gioco idoneo alle esigenze della scuola biso-

gna adeguare le regole ufficiali (regolamento ufficiale). Anche se vi sono alcune differenze, il primo tocco di palla e la tecnica di palleggio (in alzata) non dovrebbero variare fondamentalmente dalle regole valide in palestra, perché spesso a scuola il tempo a disposizione

non permette di imparare altre tecniche. Una delle regole fondamentali del beach volley è il divieto di fare delle finte; vale a dire tutti i colpi d'attacco devono essere (leggermente) battuti. Ai principianti dovrebbe però essere permesso di afferrare il pallone (un tocco *sutre*) e rimet-

terlo in gioco con un palleggio in alzata per garantire un buon flusso del gioco. Si consiglia inoltre di non permettere ai principianti di effettuare una difesa a muro.