

## 07 | 2015

## Beach volley

### Tema del mese – Sommario

Consigli metodologici	2
Regole	3
Tecniche	4
Gioco 2 contro 2	7
Alternative al gioco 2 contro 2	9
Esercizi	
• Riscaldamento	10
• Topspin drive, poke shot e tomahawk	14
• Sviluppo del gioco	15
• Forme di gioco	18
• Forme di torneo	19
Informazioni	20

### Categorie

- Età: 9-15 anni
- Livelli scolastici: dalla 4ª elementare alla 4ª media
- Livello: principianti – avanzati



**Circa cent'anni fa, alcuni giocatori di pallavolo hanno deciso di uscire dalle palestre per provare a giocare sulla sabbia delle spiagge californiane e brasiliane. Il beach volley non è uno sport da praticare solo nel tempo libero, ma anche a scuola, come alternativa outdoor. Basta munirsi di pantaloncini, maglietta, occhiali da sole e protezione solare.**

Anche in Svizzera il beach volley continua a vivere un vero e proprio boom. Vi sono campi di sabbia quasi ovunque e si tengono tornei e campionati per i livelli più svariati. Grazie a molte strutture indoor è inoltre possibile praticare lo sport tutto l'anno. Il beach volley è sempre più diffuso anche in società e scuole. Spesso la sua pratica è stabilita nei piani di formazione e si gioca anche durante le giornate sportive. Ma il beach volley è ampiamente praticato anche nel tempo libero: si tratta di una disciplina amata e apprezzata da moltissimi già da anni.

Un altro aspetto positivo di questo sport è che si gioca all'aperto. Ma non è tutto: si gioca addirittura a piedi nudi nella sabbia! Gli allievi possono uscire dalle palestre, dalle aule e dagli spazi chiusi e godersi l'aria aperta, il sole e forse anche la pioggia e il vento. Tuttavia, non bisogna sottovalutare gli effetti del sole e del vento. Per giocare a beach volley è indispensabile proteggere la pelle e gli occhi. È consigliato che gli allievi usino occhiali da sole e i docenti non dovrebbero mai dimenticare di portarsi appresso una protezione solare.

### Sì al beach volley nelle scuole! Ma come?

Il presente tema del mese vuole sostenere i docenti a trasmettere questa affascinante disciplina sportiva agli allievi dalla quarta elementare alla quarta media in modo ludico, vicino alla realtà del gioco e con tanti contatti di palla per tutti. L'introduzione del beach volley nell'educazione fisica avviene a tappe tramite diversi esercizi semplici. Già dall'inizio si risponderà a domande come: «Che materiale occorre? Quali sono le regole? Quali tecniche usiamo che non si applicano alla pallavolo in palestra?». Anche alle differenze tra pallavolo e beach volley sarà accordata importanza sin dal principio. Inoltre, spiegheremo il gergo degli appassionati di questa divertente disciplina sulla sabbia.

Si giocherà 2 contro 2 su piccoli campi da gioco. Da una parte perché spesso è necessario a causa dello spazio disponibile, dall'altra perché così il gioco è più facile. Gli esercizi a partire dalla pagina 10 sono adatti ai principianti di beach volley che hanno già delle conoscenze tecniche nella pallavolo in palestra. Poiché le loro competenze tecniche lo permettono, possono essere adeguati anche per avanzati ed esperti che si allenano già nei campi più grandi. Alla fine del tema del mese sono illustrate possibili forme di organizzazione e di gioco.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

# Consigli metodologici

**È importante che i docenti e gli allenatori che offrono allenamenti di beach volley a allievi e a membri di società sportive trasmettano il loro entusiasmo per questa disciplina. Si raccomanda di introdurre il gioco poco a poco tramite semplici forme di esercizi.**

I seguenti consigli possono tornare utili:

- All'inizio della lezione avere già tutto il materiale pronto all'uso. Alcune palle sono già sul campo a disposizione degli allievi che arrivano prima.
- I docenti vigilano affinché gli allievi usino la protezione solare e bevano abbastanza.
- Il riscaldamento avviene nella sabbia e usando già i palloni.
- Scegliere pochi esercizi semplici.
- Gli esercizi possono essere disegnati nella sabbia. L'allenatore non ha dunque bisogno di avere sotto mano un quaderno o una lavagna.
- Gli esercizi del tema del mese possono essere effettuati seguendo l'ordine in cui sono presentati perché si integrano a vicenda.
- La struttura di base di molti esercizi è simile: in questo modo non ci vuole molto tempo per le spiegazioni.
- Una volta che un esercizio è funzionale, è possibile integrare variazioni. Attenzione: non caricare troppo le lezioni.
- Rispettare gli spostamenti.
- Mantenere le squadre da 2 anche quando il numero di allievi è dispari.
- Alla fine della lezione integrare almeno un piccola gara a punti come forma di gioco.
- Come motivazione per la fine del semestre, si può organizzare un torneo a fine anno scolastico.

## Con i piedi nella sabbia

**Materiale:** per giocare a beach volley ci vogliono uno o più campi di sabbia (si raccomanda di prenotare), palle, linee, antenne e in caso di gruppi numerosi reti trasversali o nastri da costruzione, indumenti sportivi semplici e protezione solare. Sono inoltre utili coni o altri sistemi di demarcazione.

**Campo:** se si gioca a beach volley con principianti, bambini o classi numerose composte da 20 allievi e oltre su solo un campo, è possibile suddividerlo in diversi campi di piccole dimensioni con dei nastri. Le reti trasversali vanno fissate con nastri o corde a due pali esterni al campo e tesi sopra le reti dei singoli campi. Per i principianti, fissare l'altezza della rete più in alto per rallentare il gioco e aumentare così il numero di passaggi. Un altro vantaggio dei campi di piccole dimensioni è la distanza inferiore da percorrere: in questo modo si aumenta la precisione.

**Palle:** nella scelta della palla occorre tenere in considerazione la sensazione piacevole al tatto e la stabilità della forma. Non deve per forza essere la palla più cara.

# Regole

**Nel beach volley vigono altre regole rispetto alla pallavolo in palestra. La seguente panoramica illustra le più importanti caratteristiche di entrambe le discipline.**

La condizione per giocare bene a beach volley è conoscere le tecniche di base della pallavolo. È possibile familiarizzarsi con queste tecniche in palestra prima di giocare all'aperto. Si possono riprendere le tecniche per la prima ricezione della palla ([bagher](#)) e per il palleggio ([alzata](#)) perché non sono sostanzialmente diverse dalle versioni usate in palestra.

Tuttavia, quando si attacca, nel beach volley occorre osservare la seguente regola: non sono ammesse finte con la mano aperta. Tutti i lanci di attacco devono essere colpiti ([topspin](#)) oppure fatti passare oltre la rete con un [poke](#) (colpo con le falangi intermedie). Nella difesa, è possibile respingere con la mano aperta solo i colpi duri, altrimenti rispondere con il [bagher](#) o il [tomahawk](#).

Nel formato di beach volley in cui si gioca 2 contro 2, vi sono ancora altre regole diverse rispetto alla pallavolo in palestra. Segue una panoramica delle più importanti:

Beach volley	Pallavolo in palestra
Gioco 2:2 senza riserva.	Gioco 6:6 con riserva e battitore libero.
Per vincere un set sono necessari 21 punti, per il set decisivo 15 punti (si vince con due set)	Per vincere un set sono necessari 25 punti, per il set decisivo 15 punti (si vince con tre set).
Si cambia lato dopo 7 punti, nel set decisivo dopo 5 punti.	Non si cambia lato durante lo stesso set.
Tutti gli attacchi devono essere (leggermente) colpiti. Non sono permesse finte con le punte delle dita.	Sono permesse finte con le punte delle dita.
È possibile calpestare il campo avversario, fintato non sia ostacolato l'avversario.	Chi calpesta il campo avversario è sanzionato.
Il muro è considerato come primo tocco di palla della squadra.	Il muro non è considerato 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.	Nessuna limitazione.
Solo le schiacciate potenti verso il basso possono essere respinte a mani aperte (alzata). Le «palle gratuite» devono essere respinte con bagher, una mano sola o una tecnica simile.	Ogni colpo d'attacco può essere respinto a mani aperte.
L'alzata in palleggio viene valutata con severità (ammessi solo rotazione debole del pallone e breve contatto con la mano).	Valutazione meno severa.
Non vi sono regole di schieramento.	Schieramento predefinito a rotazione.
Dimensione del campo: 16 × 8 metri. Altezza della rete: 2,24 m per le donne, 2,43 m per gli uomini 2,24 m per i ragazzi U15 2,35 m per i ragazzi U17 2,15 m per le ragazze U15 2,24 m per le ragazze U17	Dimensione del campo: 18 × 9 metri. Altezza della rete: 2,24 m per le donne 2,43 m per gli uomini

## Documenti da scaricare

Sul suo sito, la Federazione svizzera di pallavolo riporta le regole e le direttive ufficiali (in francese e in tedesco). Tra le altre cose, sono spiegate le regole speciali per l'alzata in palleggio per gli U15 fino agli U21. Lo scopo di questa regola un po' meno severa nella tecnica dei passaggi è di semplificare ai giovani l'accesso all'alzata per così acquisire sicurezza.

→ [Regolamenti e direttive \(in tedesco e in francese\)](#)

# Tecniche

**Il presente capitolo illustra le tecniche che, oltre a quelle già note della pallavolo in palestra, completano il profilo di ogni giocatore di beach volley. Le tecniche di base della pallavolo in palestra sono un presupposto fondamentale.**

Il primo tocco di palla (ricezione con bagher) e il palleggio sono solo leggermente diversi rispetto alla versione in palestra. Nel beach volley, tuttavia, non è possibile eseguire un passaggio con le 10 dita in cui la traiettoria non è perpendicolare alla linea delle spalle. Per questo, è raccomandato rinviare sempre la palla oltre la rete con un topspin drive o un poke shot. Come variante di difesa (sopra la testa) per palloni non troppo potenti si può usare il tomahawk.

## Topspin drive

Dopo aver ricevuto il palleggio, si sceglie una delle possibilità di attacco. Siccome la maggior parte dei bambini non ha la possibilità di lanciare la palla dall'altra parte del campo avversario (schiacciata), si usa il topspin drive. Anche per i giocatori avanzati, questo lancio fa parte del repertorio per far passare le palle oltre il muro nella zona libera.

### Descrizione tecnica

Il colpo viene preparato aprendo la zona delle spalle con una posizione del corpo tesa e arcuata. La palla viene colpita al di sopra della spalla della mano utilizzata. Il colpo inizia con un leggero movimento di rotazione del tronco che viene generato tendendo la muscolatura diagonale e spostando in avanti dapprima la spalla e poi il gomito. La mano deve essere portata il più velocemente possibile verso la palla.



→ [Sequenza di immagini \(pdf\)](#)  
→ [Forme di esercizio](#)

Nel topspin drive, si cerca di colpire la palla sotto il punto centrale. Il giocatore colpisce la palla «da sotto».

In seguito, la mano è spinta sopra la palla con un movimento del polso destinato a farla scendere infondendole una rotazione in avanti.



**Osservazione:** il topspin drive deve essere subito esercitato sopra la rete per ridurre il rischio di compiere errori nel movimento (battuta con gomito basso). Cercare di verificare che la battuta non sia un movimento di spinta da sotto («lancio del peso»).

## Poke shot

Non sempre la palla può essere lanciata nel campo avversario. Il vento e i palleggi poco precisi portano spesso la palla vicino alla rete. In questi casi, i giocatori hanno bisogno di una variante. E siccome la finta a mano aperta non è permessa, entra in gioco il poke shot (to poke in italiano significa spingere).

### Descrizione della tecnica

Con la mano tesa e le dita piegate si forma una piccola superficie di battuta con la parte superiore delle falangi intermedie.

Con questa piccola superficie si spinge il centro della palla verso l'obiettivo e così la palla oltrepassa la rete, se possibile oltre il muro.



→ [Sequenza di immagini \(pdf\)](#)

→ [Forme di esercizio](#)

### Rincorsa per le battute di attacco

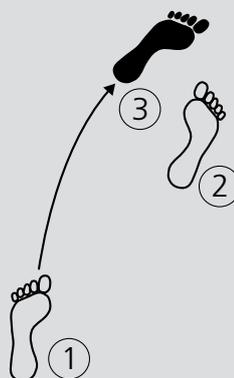
Effettuando il topspin drive e il poke shot, sorge presto la domanda su come si prende lo slancio per saltare durante l'attacco.

Dopo aver introdotto il topspin drive, occorre anche lavorare sulla rincorsa a tre passi (sinistra – destra – sinistra per i destrimani e destra – sinistra – destra per i mancini).

Contrariamente alla palestra, occorre anche prestare attenzione al fatto che il penultimo passo è più corto e che bisogna aspettare finché entrambi i piedi sono stabili nella sabbia compatta prima di spiccare il salto.

#### Svolgimento

- A gruppi, gli allievi corrono su una superficie in cui la sabbia è stata spianata e poi osservano le loro tracce. Quale traccia sembra più adeguata?
- L'allenatore ne discute poi con ogni gruppo e presenta la rincorsa corretta.
- Si ripete [l'esercizio con la palla lanciata dall'allenatore \(o compagno\)](#). Gli allievi cercano di integrare la rincorsa prima del salto e di lanciare la palla mentre sono in aria nel campo avversario (topspin drive).



## Difesa con tomahawk

È possibile usare la mano aperta solo per difendere i colpi potenti. Un lancio poco forte che va verso l'alto prima di cadere, non può essere difeso con la mano aperta sopra la testa. In questi casi, i giocatori fanno uso del tomahawk.

### Descrizione della tecnica

Il tomahawk è una tecnica di difesa in cui la palla è colpita con entrambe le mani sopra la testa. Si colpisce con i palmi delle mani collocati uno nell'altro oppure con il bordo delle mani. Concretamente: le mani sono una nell'altra a forma di conchiglia, i pollici indietro e la mano a pugno.



→ [Sequenza di immagini \(pdf\)](#)  
→ [Forme di esercizio](#)

**Variante:** colpire la palla con le mani tese e incrociate, i palmi sono rivolti verso l'alto.



# Gioco 2 contro 2

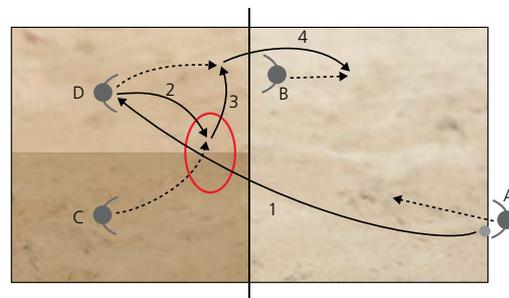
Il beach volley si basa su strategie specifiche, sia durante la costruzione del gioco sia in situazione di difesa, durante le quali la tecnica, la tattica e la comunicazione interagiscono.

## Costruzione del gioco

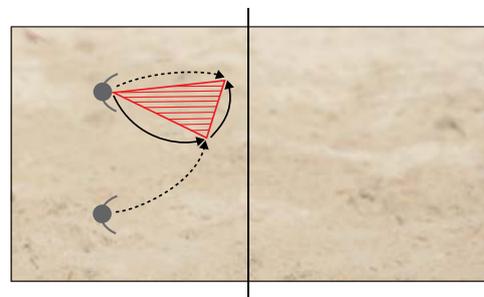
Il gioco deve svolgersi in uno spazio ristretto per semplificare gli spostamenti e minimizzare gli effetti del vento. In questo caso si parla di «piano di gioco ridotto»:

- C e D ricevono. A serve verso D.
- Mentre la palla passa dal giocatore del servizio al giocatore che riceve, C corre già verso la «casa» (zona di gioco ideale, situata vicino alla rete).
- D riceve e rilancia nella «casa» verso C, poi si sposta per l'attacco.
- C corre sotto la palla, posiziona il corpo/i piedi in funzione della ricezione, orienta la [linea delle spalle verso il punto di attacco](#) sulla rete e lancia.
- D corre e passa la palla nel campo avversario.

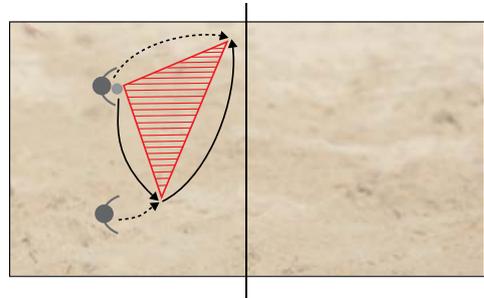
Questo piano di gioco ridotto è rappresentato da un triangolo, i cui angoli sono i punti in cui si riceve la palla, la si passa e si attacca. Se il triangolo è troppo grande aumenta il rischio di commettere errori (traiettorie della palla e spostamenti lunghi, vento, campo visivo ridotto per l'attaccante) (v. ill. 2 e 3).



Costruzione del gioco con la «casa» (cerchio rosso)



Triangolo piccolo



Triangolo troppo grande

Tecnica	Tattica	Comunicazione
<b>Ricezione</b> , portare «in casa». La «casa» è una zona ampia nel centro, davanti vicino alla rete, da cui avvengono i palleggi (alzate).	Mettersi d'accordo su chi si sposta nel centro per ricevere. Il giocatore che riceve passa in modo relativamente diritto verso la rete, nella «casa». Il compagno corre verso la zona «casa».	Gridare il nome di chi riceve.
<b>Sicurezza nei passaggi</b> : realizzare il palleggio con precisione affinché il compagno possa attaccare. Il giocatore che palleggia usa attivamente i piedi per avere una posizione stabile. Linea delle spalle orientata verso l'obiettivo. È possibile effettuare il bagher. Anche in questo caso linea delle spalle verso l'obiettivo.	Se la palla ricevuta può essere passata abbastanza in alto verso la rete, il compagno che si trova già in posizione avrà più facilità a fare il palleggio. Il palleggio è realizzato verso l'alto e abbastanza in verticale. Non rinversare l'attaccante. Applicare la tattica del triangolo piccolo.	Il compagno che corre per fare il passaggio può gridare «mia». L'attaccante può dire dove vuole la palla.
<b>Attacco</b> e capacità decisionale dell'attaccante. Attacco con topspin e poke shot, in piedi o in salto. Gli avanzati attaccano con lo smash.	L'attaccante può scegliere dove lanciare la palla e scegliere la rispettiva tecnica.	Il compagno che effettua il passaggio può dire all'altro giocatore dove si trova la zona libera.
<b>Servizio</b> , effettuato da sotto o sopra, e piazzato nella metà del campo avversario (a scelta)	Servire verso il giocatore che poi deve attaccare. Oppure servire nelle zone, o tra i giocatori per creare confusione oppure negli angoli o sulle linee laterali.	È possibile mettersi d'accordo prima con il compagno, anche tramite segni, su quale giocatore fare il servizio.

→ [Forme di esercizio](#)

## Difesa

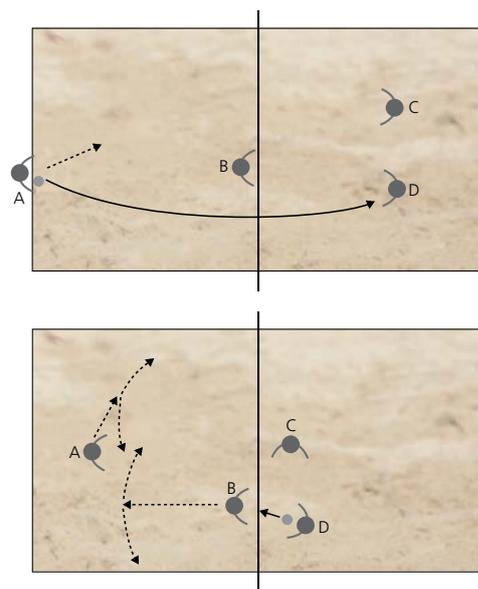
Per iniziare a giocare a beach volley, è raccomandato un sistema di difesa senza muro. Uno dei due partner si colloca sempre vicino alla rete per difendere le palle che potrebbero essere giocate in modo impreciso dall'avversario.

- A serve e B si trova vicino alla rete, nella zona centrale.
- Dopo aver servito, A si va a mettere nel centro del campo per occupare la posizione difensiva di base (formazione a «i») (immagine 1).
- B invece osserva il gioco e si colloca di fronte all'attaccante vicino alla rete.
- Quando B vede che gli avversari sviluppano il gioco – ovvero che non lanciano la palla oltre la rete nella sua metà campo – torna nella posizione di base. Il compagno si sposta sulla diagonale (immagine 2).

**Importante:** al momento del contatto, il difensore è **in piedi** con una leggera posizione in avanti, anche se non è ancora tornato del tutto in posizione di difesa. In questo modo, è possibile spostarsi in tutte le direzioni rapidamente per difendere la palla.

Si creano così delle zone di difesa e una prima tattica di difesa. I giocatori imparano che in qualsiasi sistema di difesa del beach volley si devono lasciare alcune parti del campo all'avversario. Solo così è possibile difendere in modo efficace il resto del campo (zone grigie) (immagine 3). Se l'avversario però dovesse giocare nelle zone che possono essere difese occorre sfruttare questa possibilità.

Nella squadra che attacca, il giocatore che effettua il passaggio dopo averlo fatto va subito a piazzarsi come sostegno, poi torna in difesa per difendere le palle che tornano direttamente.



Tecnica	Tattica	Comunicazione
Tecniche di difesa, bagher, tomahawk e beach dig. Piedi attivi quando ci si sposta dalla rete, passo incrociato di lato per arrivare in posizione di difesa, sempre tenere lo sguardo sulla palla. Quando l'attaccante tocca la palla, il difensore deve essere un po' inclinato in avanti per riuscire a reagire in ogni direzione.	Senza muro: il giocatore di fronte all'attaccante davanti alla rete è in grado di valutare quando arriva il momento giusto per spostarsi nella posizione di difesa nel campo. Il giocatore si sposta di lato con passi incrociati, lo sguardo resta sulla palla. Il compagno che aspetta dietro nel centro si sposta in diagonale. La traiettoria del passaggio in difesa è sufficientemente alta per consentire al compagno di posizionarsi correttamente.	Chi riceve la palla grida. Le zone di difesa sono note. Dove le zone si intersecano, sono fondamentali la comunicazione e le decisioni rapide su chi riceve la palla.

**Osservazione:** nel presente tema del mese, non è trattata la strategia di difesa con muro. Si rimanda al documento «[Block – Defense – Strategien](#)» (disponibile solo in tedesco o in francese) di Swiss volley.

### Esercitarsi

Tutte le forme di attacco presentate nel tema del mese possono essere esercitate contro una squadra che difende. Per rendere i compiti più facili ai difensori, è possibile rinunciare a determinate opzioni di attacco. Ad esempio: «si può solo attaccare lungo la linea».

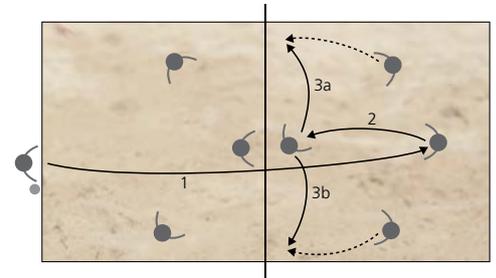
# Alternative al gioco 2 contro 2

Se l'insegnante ha a disposizione solo una o due lezioni nella sabbia o se gli allievi hanno poca dimestichezza con il beach volley si consiglia di scegliere l'opzione 4:4 o 3:3 per permettere loro di giocare e di divertirsi.

## Sistema di gioco 4:4

Per i principianti nelle scuole, il gioco a 4 contro 4 è una forma introduttiva ideale per passare dalla palestra alla sabbia. Conviene introdurre questa tattica di gioco già in palestra.

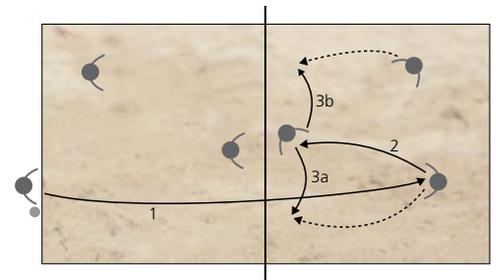
Dopo il servizio, il giocatore che serve corre dietro verso la metà campo e può essere utilizzato solo come difensore. Non può dunque attaccare vicino alla rete. Non è consigliato giocare per molto tempo in questo modo perché vengono a mancare le caratteristiche tipiche del beach volley: le zone libere, le distanze lunghe e i tuffi nella sabbia.



Sistema di gioco 4:4 (disposizione a forma di diamante)

## Sistema di gioco 3:3

Si tratta di una forma per introdurre il beach volley nelle scuole medie. Tutti i giocatori possono attaccare sotto rete. Il giocatore che si trova nel centro davanti è già «in casa». In questo modo, si semplifica lo sviluppo del gioco ma solo se si può passare la palla ricevuta verso di lui. Il 3 contro 3, per esempio, è utile anche per la [forma di gioco con palla lanciata dall'allenatore per il topspin drive](#).



Sistema di gioco 3:3

### L'ABC del beach volley

**Beach dig:** difesa a mani aperte contro schiacciate di potenza.

**Call:** chiamata dell'alzatore all'attaccante (informazione su dove e come tirare il pallone).

**Chicken wing:** difesa che consiste in un triangolo con gli avambracci in linea sul petto e le braccia (simile a un colpo d'ala).

**Cut shot:** pallone corto giocato in diagonale.

**Dig:** difesa di un colpo d'attacco potente.

**Float serve:** una tecnica di servizio in cui la palla è lanciata possibilmente senza rotazione e in cui la traiettoria è modificata dalla pressione dell'aria (densità elevata) dietro la palla.

**Husband- and wife-service:** un servizio posizionato appositamente tra due giocatori che ricevono per creare confusione.

**Jump serve:** battuta in salto.

**Jump-float:** un float serve con un leggero salto.

**Longline:** una palla lanciata parallela alla linea.

**Poke shot:** colpo giocato con la parte superiore delle falangi intermedie.

**Rainbow shot:** colpo giocato longline sopra il giocatore che mura.

**Rally point:** nuovo metodo per contare introdotto nel 2001. Ogni scambio conta un punto. Occorrono due set vincenti da 21 punti. La squadra vincente deve avere un vantaggio minimo di due punti sull'avversario per aggiudicarsi il set.

**Shot (topspin drive):** attacco tattico e piazzato, spesso giocato oltre il muro.

**Sideout:** costruzione dell'attacco basato sulla ricezione con una conclusione riuscita.

**Skyball:** servizio molto alto, spesso eseguito dal basso.

**Tomahawk:** difesa sopra la testa effettuata con entrambe le mani.

# Riscaldamento

**Spostarsi velocemente e attivare bene i piedi sono elementi fondamentali. Se possibile, effettuare sempre le forme di riscaldamento con la palla in modo ludico. Così gli allievi possono abituarsi nel migliore dei modi al fondo diverso.**

Oltre ad aumentare la temperatura del corpo, il riscaldamento contiene esercizi di mobilitazione e stabilizzazione nonché di rafforzamento dei muscoli addominali, delle spalle e delle gambe.

Nella prima parte del tema del mese (pagg. 10-12) sono presentate delle forme di riscaldamento. Gli esercizi «[Passare la palla](#)» e «[Equilibrisimo](#)» si focalizzano sulle abilità «correre e saltare». L'esercizio «[Gioco dei numeri](#)», infine, consente di allenare i passaggi e il bagher orientati verso il partner.

## Il giardino dei palloni

**Grazie a questo esercizio i bambini dispongono di una migliore percezione del campo e del gioco.**

I palloni sono distribuiti nel campo (allineati, a zig zag, ecc.). I giocatori ci corrono attorno tenendo lo sguardo sempre sulla rete, evitando di camminare indietro e tenendo i piedi sempre rivolti verso la direzione di corsa.

### Variante

- Toccare i palloni con la mano o il sedere.



## Palla sempre in gioco

**In questo gioco, i bambini prestano un'attenzione particolare alla qualità dei loro passaggi. Se sbagliano li aspetta una punizione.**

Da tre a sei giocatori si sparpagliano correndo in una metà campo passandosi il pallone (alzata in palleggio e bagher). Chi compie un errore o un passaggio sbagliato esegue un giro di punizione attorno al campo prima di riprendere a giocare.

### Variante

- Al sesto tocco il giocatore si sdraia a pancia in giù nella sabbia. Il passaggio che segue deve toccare la sua schiena.

### Più facile

- È permesso afferrare il pallone prima di giocarlo.



## Pallatennis

**In questo esercizio è permesso un solo contatto di palla. Per intensificare il gioco i bambini sono costretti a fare un'andata e ritorno correndo.**

Due squadre composte di 3 o 4 giocatori si fronteggiano in un campo ridotto (4 x 8 m o con rete trasversale) con la rete abbassata. È permesso solo un contatto di palla per squadra; il passaggio seguente deve essere eseguito da un giocatore dell'altra squadra.

### Variante

- Solo il giocatore che lancia il pallone può stazionare all'interno del campo, gli altri devono stare fuori.

### Più facile

- «Palla sopra la corda». È permesso afferrare il pallone prima di rilanciarlo oltre la rete.



## A caccia di conigli

**Un gioco che stimola il sistema cardiovascolare. I bambini devono sempre avere sott'occhio i compagni.**

Due squadre (rossa e gialla) si suddividono in «cacciatori» e «conigli». In una metà campo i cacciatori tentano di colpire i conigli con un pallone da pallavolo e viceversa nell'altra metà campo. È vietato uscire dalla metà campo e correre con il pallone in mano. Chi è colpito cambia area di gioco entrando in quella della squadra corrispondente. Vince la squadra che colpisce tutti gli avversari.

**Osservazione:** toccare l'avversario con la palla in mano e con al massimo un passo.



## Passa passa

**Due squadre sono una di fronte all'altra e devono passarsi la palla un numero definito di volte. Un esercizio che può diventare in fretta molto intenso.**

Due squadre di quattro giocatori si affrontano in una metà campo con qualsiasi tipo di palla. Quale squadra riesce a fare 20 passaggi senza lasciar cadere per terra il pallone o senza che un avversario lo tocchi? La squadra che perde fa un giro di punizione attorno al campo.

**Variante**

- Giocare con un pallone da beach volley ma con la tecnica di beach volley (alzate in palleggio, bagher, drive, ecc.).



## Dietro la linea

**Riuscire a smarcare e a passare la palla in modo preciso sono la chiave del successo di questo gioco che coinvolge due squadre.**

Rete rialzata. Due squadre di cinque giocatori si affrontano nel campo di beach volley passandosi un pallone qualsiasi. Ottiene un punto chi riesce a depositare il pallone dietro la linea di fondo avversaria facendo al massimo un passo. Perde il pallone chi lo lascia cadere per terra.

**Variante**

- Giocare con un pallone da beach volley ma con la tecnica di beach volley (alzate in palleggio, bagher, drive, ecc.).



## Gioco virtuale

**Un esercizio che invita i bambini a concentrarsi esclusivamente sugli spostamenti specifici a questa disciplina.**

Senza pallone i giocatori si muovono nel campo facendo i movimenti tecnici e le mosse strategiche di beach volley (servizio flottante o in salto, varianti di ricezione, correre a rete, muro, attacco, ecc.).



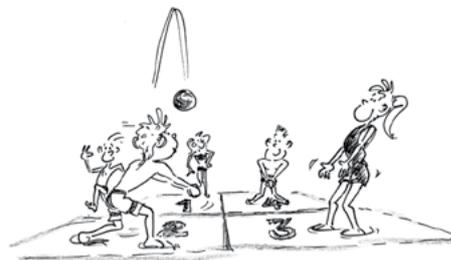
## Quattro quarti

**Durante questo esercizio, basato sui passaggi, i bambini devono conciliare ricezione, orientamento e rilancio.**

Le due metà campo vengono suddivise in quattro quarti. Nel quadrato di partenza ci sono due giocatori, nei tre altri quadrati uno solo. Dal quadrato di partenza il pallone è alzato in senso orario al prossimo giocatore. Questo lo riceve, esegue un'alzata e poi lo passa al compagno seguente e così via. Corriere in direzione del passaggio.

### Varianti

- Prescrivere la tecnica di passaggio (solo palleggio in alzata, solo bagher ecc.).
- Torneo a squadre.



## Corsa a stella

**Un esercizio che stimola il sistema cardiovascolare. I bambini infatti eseguono un percorso a stella correndo a perdifiato.**

In ogni angolo e nel centro di un campo da beach volley si trova una palla. Un allievo parte da uno degli angoli con la mano sulla palla. Al segnale del docente corre nel centro, tocca la palla, corre al prossimo angolo, tocca la palla, torna nel centro e via dicendo. L'allievo compie una stella a corsa andando in ciascuno degli angoli (passando sempre dal centro) e toccando la palla finché torna al punto di partenza.

### Variante

- Staffetta: due squadre sono disposte in due campi. Ogni allievo disegna una stella correndo finché tocca l'ultima palla. Poi parte il prossimo.



## Passare la palla

**Questo esercizio si focalizza sugli spostamenti frontali e laterali. La palla in questo caso dà vita all'azione.**

Gli allievi sono disposti in cerchio (numero pari). Due allievi sono uno di fronte all'altro e hanno entrambi una palla. Passano la palla a destra e si scambiano il posto eseguendo una delle seguenti varianti:

- Correre in avanti, battere la mano («dammi cinque»).
- Correre di lato con passi incrociati, gamba destra davanti, battere entrambe le mani con il compagno.
- Correre di lato con passi incrociati, gamba sinistra davanti, battere entrambe le mani con il compagno.
- Di lato, battere le mani con il compagno mentre si salta.
- Di lato, battere le mani con il compagno senza volare di lato (muro).



## Equilibrisimo

**La sabbia non facilita le cose mentre si salta. In questo esercizio i bambini allenano l'elevazione e l'equilibrio.**

Saltare in alto su una gamba nella sabbia, passando da una gamba all'altra. Bilanciarsi, trovare l'equilibrio e passare al prossimo salto. Due serie di 10 salti.

### Variante

- Salto incrociato a zig zag o saltare a occhi chiusi.



## Gioco dei numeri

**Il seguente esercizio permette di introdurre le tecniche di base del passaggio e del bagher. Sono inoltre allenati l'orientamento verso il compagno e la comunicazione all'interno della squadra.**

Formare gruppi da 8-10 allievi. I gruppi rimangono in una metà campo e ciascuno ha un numero da 1 a x. Si gioca con 2-3 palloni.

Tutti corrono in modo disordinato e poi passano la palla rispettando la cronologia numerica. La palla non deve cadere nella sabbia, il docente può dare dei compiti di penitenza in caso contrario. Il docente può anche decidere di invertire l'ordine (da x a 1).

### Svolgimento

- Passare la palla con il passaggio a 10 dita, ricevere. Durante il passaggio, la linea delle spalle è sempre rivolta verso la direzione del compagno che riceve. Visto che il compagno è sempre in movimento, ci si deve continuamente adattare osservando gli spostamenti e girandosi correttamente. È possibile lanciare la palla solo quando tra i due compagni si stabilisce un contatto visivo.
- La palla è ricevuta con la tecnica delle 10 dita, effettuare uno o più passaggi intermedi, cercare una persona che riceve, stabilire il contatto visivo, passare.
- Ricevere la palla con un bagher, passaggi intermedi, girarsi verso il compagno che riceve, passare.
- Ricevere la palla con un bagher, solo un passaggio intermedio, osservare, girarsi verso l'allievo che riceve, passare (attenzione: versione più difficile!).



### Programma di stabilizzazione

La stabilizzazione e il rafforzamento della muscolatura addominale, delle spalle e delle gambe fanno parte di ogni programma di riscaldamento. Adeguare gli esercizi al livello di forza dei giocatori e svolgerli senza attrezzi accessori.

Nel presente tema del mese, non sono trattati programmi specifici per la stabilizzazione. Nei documenti disponibili sul sito di Swiss volley (in tedesco e in francese) si trovano molti suggerimenti.

→ [Inserti pratici di swissvolley.ch](http://Inserti pratici di swissvolley.ch)

# Topspin drive, poke shot e tomahawk

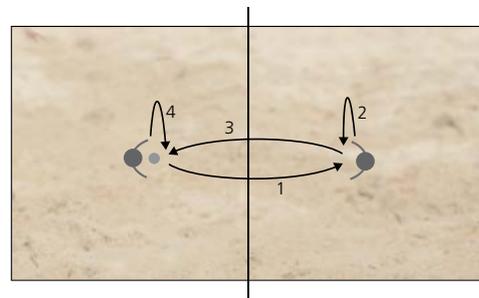
Questo capitolo propone delle forme di esercizio che permettono di acquisire i tre gesti tecnici presentati in precedenza.

## Topspin drive

Il **topspin drive**, o **shot**, è una palla d'attacco colpita in modo leggero e ben piazzata, giocata generalmente al di sopra del muro.

### In coppia: lanciare oltre la rete verso il partner

- Eseguire il topspin drive oltre la rete. Tenere il gomito/il braccio alto, tutta la mano colpisce la palla (il gesto produce il suono «platsch»).
- Passarsi la palla, colpirla da sotto e infonderle una rotazione in avanti ruotando il polso.
- Colpire la palla, il compagno riceve con bagher, la palla va in alto e il compagno la riprende.
- Forma finale: come prima, ricevere con bagher e lanciare in alto. Ma invece di riprendere la palla, eseguire un palleggio alto e poi ritornare la palla al compagno (attenzione: versione più difficile!) (immagine a destra).

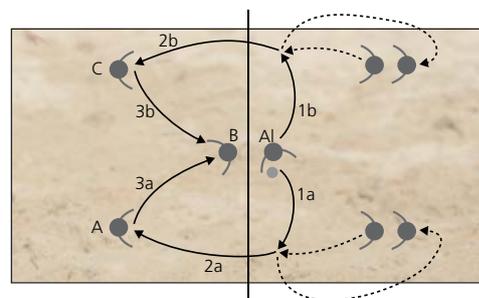


### Con l'allenatore: lanciare oltre la rete verso il difensore

- L'allenatore (o un compagno) si trova vicino alla rete e alza la palla una volta a destra e una volta a sinistra per gli allievi che realizzano un topspin drive longline (lungo la linea) oltre la rete dalla posizione in piedi.
- Di fronte due allievi (A e C) cercano di ritornare la palla all'allievo B che raccoglie i pallini e li prepara per l'allenatore.
- Dopo circa 20 palle, cambiare A, B e C con altri attaccanti.

### Varianti

- L'attaccante passa la palla all'allenatore (passaggio in alto o lancio) che la riceve e la lancia a sua volta.
- L'attaccante passa la palla all'allenatore (passaggio in alto o lancio) che la gioca con un passaggio.



→ [Descrizione tecnica](#)

## Poke shot

Il **poke shot** è un colpo giocato unicamente con la parte superiore delle falangi intermedie.

- Giocolare la palla su una mano con la tecnica poke.
- In due: A lancia la palla verso l'alto, la passa con un poke oltre la rete verso il compagno.
- Uno contro l'altro. Il primo allievo lancia la palla in aria e poi la passa oltre la rete (lancio lungo o corto). Il compagno cerca di difendere e poi prendere la palla.



→ [Descrizione tecnica](#)

## Difesa con tomahawk

Il **tomahawk** è un colpo di difesa giocato con le mani sovrapposte all'altezza della testa.

- A coppie con una palla. A lancia la palla con uno shot alto verso B che difende la palla con un tomahawk oppure con le mani incrociate tese e piatte.
- Oltre la rete: A cerca di far passare la palla sopra a B con un topspin drive o un poke shot. B difende con un tomahawk.



→ [Descrizione tecnica](#)

# Sviluppo del gioco

Per far funzionare il gioco 2:2 è indispensabile sviluppare progressivamente la tattica e la tecnica. L'allievo deve essere sicuro nelle ricezioni, nei passaggi e negli spostamenti e conoscere bene la nozione di gioco a triangolo.

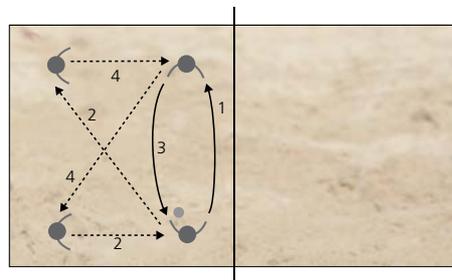
## Passaggi sicuri

Grazie a questo esercizio si migliora la precisione dei passaggi e dei palleggi sotto rete.

In ogni piccolo campo si fronteggiano due giocatori a rete e due in posizione arretrata a una distanza di tre metri. I giocatori davanti si lanciano il pallone parallelamente alla rete; chi ha tirato si sposta diagonalmente all'indietro sull'altro lato. Il posto vuoto a rete è colmato dal giocatore che si trova dietro. Quanti palleggi riescono senza errori a rete?

### Variante

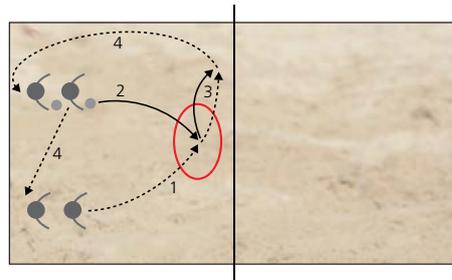
- Dopo il lancio il giocatore corre verso il compagno, lo sostiene nell'attacco e poi corre indietro.



## Simulazione di gioco (passaggi)

Un esercizio che permette di conseguire sicurezza nei passaggi e negli spostamenti mentre si sviluppa il gioco.

Una squadra da quattro giocatori si trova in un piccolo campo. Un giocatore nel campo dietro a sinistra batte sul pallone: è il segnale per il compagno di destra che deve correre verso la «casa». A due mani, il giocatore lancia il pallone con una traiettoria ad arco verso la zona obiettivo da dove il compagno gli fa un passaggio breve lungo la rete (simulazione) che poi invece riceve lui stesso. In seguito si ripositiona in fondo alla fila, cambiando ogni volta lato.



## Attacco

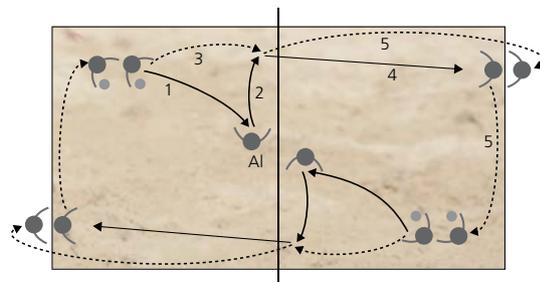
In questo esercizio si tratta di riconoscere i percorsi dell'attaccante e di colpire in modo preciso.

I giocatori lanciano il pallone all'allenatore (o a un compagno) che lo passa (o lancia) ai giocatori a media altezza lungo la rete. I giocatori corrono a rete e battono leggermente la palla da fermi, poi con una rincorsa saltando leggermente e diagonalmente verso il fondo campo dove un compagno deve prendere la palla.

### Varianti

- Gli attaccanti preparano uno smash facendo tre passi con il ritmo giusto (tam-ta-tam).
- Definire le zone obiettivo: colpire a fondo campo, shot longline, marcature (coni, pneumatici, ecc.).

Materiale: coni, pneumatici, ecc.



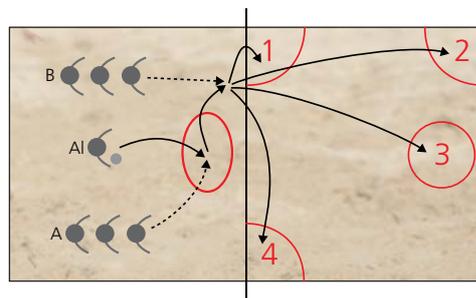
## Forme di gara

**Nelle seguenti gare si tratta di imparare a passare e a posizionare un attacco con una palla lanciata dall'allenatore.**

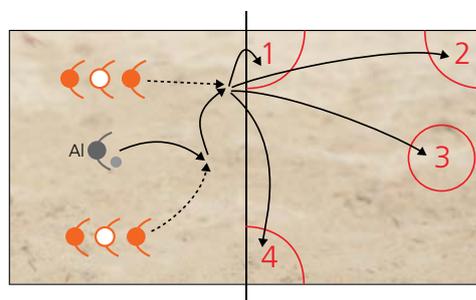
Situazione di partenza: l'allenatore è a metà campo con i palloni. I giocatori sono disposti in due file alle basi. L'allenatore lancia una palla nella «casa». A lancia, B attacca. Definire 4 zone obiettivo dei lanci:

- 1) corto con poke,
- 2) lungo accanto alla linea con topspin drive (longline shot),
- 3) lungo nel centro con topspin drive (zona lunga tra i difensori),
- 4) corto in diagonale.

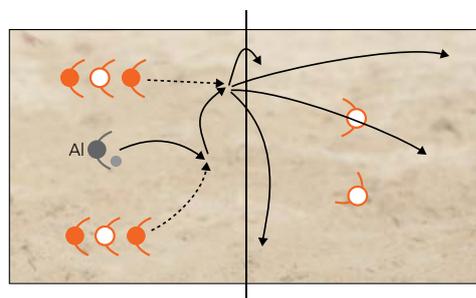
**Osservazione:** lo sviluppo del gioco deve avvenire in un triangolo piccolo ([piano di gioco ridotto](#)) tra ricezione, passaggio e attacco.



**Forma di gara 1:** la metà dei giocatori forma la squadra rossa, l'altra metà la squadra blu. Per ogni colpo riuscito nella zona obiettivo definita dall'allenatore si ottiene un punto. Chi riesce a ottenere più punti dopo 50 palle ricevute, la squadra rossa o quella blu?



**Forma di gara 2:** i giocatori formano delle squadre da due e scelgono un colore (arancione e bianco). La squadra avversaria può difendere nel campo opposto ed evitare punti. Si evita un punto quando dopo la difesa la palla è catturata dal secondo giocatore. Dopo ogni attacco e conclusione, la squadra che ha attaccato passa in difesa e quella che difendeva aspetta il suo turno vicino agli attaccanti. Chi riesce a ottenere più punti dopo 50 palle ricevute, la squadra arancione o quella bianca?



**Forma di gara 3:** l'allenatore lancia la palla dal lato opposto. Le squadre devono sviluppare il gioco da sole, cercando di farlo in un triangolo piccolo. La squadra avversaria può difendere nel campo opposto ed evitare punti. Per evitare un punto, ritornare la palla nel campo avversario.

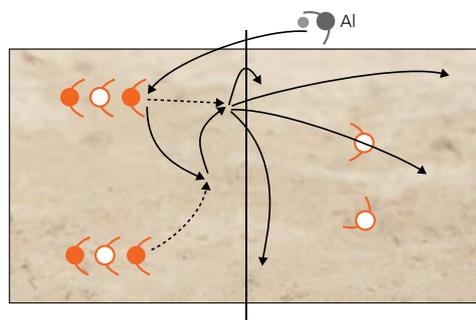
Dopo aver sviluppato e concluso un attacco, la squadra che attacca passa alla difesa. Dopo aver difeso, la squadra si rimette in fila dietro gli attaccanti. Chi ottiene il maggior numero di punti dopo 50 palle giocate? Gli arancioni o i bianchi?

### Variante

- L'azione prosegue fino alla fine.

**Osservazione:** in questo caso, è importante mantenere la dinamica del gioco restando in movimento. Il giocatore che tocca per primo la palla lo comunica tempestivamente al compagno gridando «io». Il compagno corre allo stesso tempo verso l'obiettivo e può cercare di richiedere la palla gridando «mia».

Oltre ad allenare gli spostamenti utili per sviluppare il gioco dopo la ricezione e a posizionare la palla nel campo avversario è anche possibile imparare la tattica adeguata per la difesa. Al più tardi durante questa forma di gioco emergeranno domande sulla tattica di difesa da adottare, come: «qual è la migliore posizione da mantenere?»



## Servire e ricevere

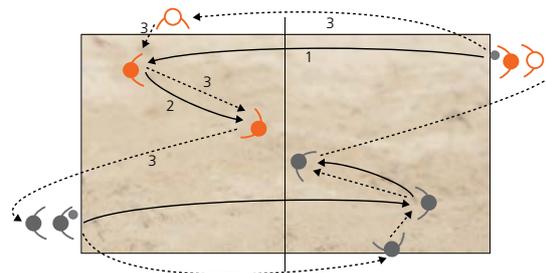
**Un esercizio che permette di aumentare la precisione dei servizi e favorisce la concentrazione.**

Servizio verso il ricevitore che rilancia in bagher all'alzatore a rete. I giocatori rincorrono i passaggi, l'alzatore è sempre responsabile della palla di gioco. I giocatori cambiano di posizione anche in caso di errori di passaggio o di ricezione.

### Varianti

- Il gioco inizia dopo il decimo punto. Per ogni ricezione riuscita si calcola un punto supplementare, mentre per errori di servizio o di passaggio un punto di punizione.
- Giocare su più campi: quale campo riesce per primo a eseguire correttamente 21 ricezioni?

**Osservazione:** questa forma si presta anche per essere giocata «al contrario».

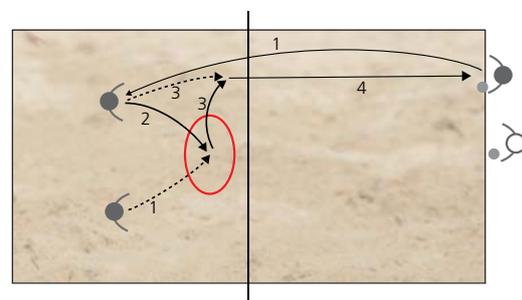


## Servizio, ricezione, passare e attaccare

**Questa forma aiuta a migliorare la precisione nel ricevere e a integrare i percorsi necessari per passare e attaccare.**

Quattro giocatori per ogni piccolo campo. Due si tengono pronti per ricevere, gli altri due si alternano in una battuta dal basso (o lanciano il pallone). Il servizio deve essere preciso e non potente. Il ricevitore grida tempestivamente «io» e riceve con un bagher. Il compagno corre nella «casa» e grida «a me». Passaggio lungo la rete e «colpo d'attacco» semplice in topspin per il giocatore a servizio. Dopo dieci ricezioni per squadra si invertono i ruoli.

**Osservazione:** se questo esercizio è assimilato bene, si può presumere che gli allievi siano pronti per giocare.



# Forme di gioco

**Ai bambini piace molto misurarsi gli con gli altri il più rapidamente possibile. L'insegnante deve proporre delle forme di gioco che riproducano le varie sequenze della costruzione di un punto.**

## King/Queen of court

**Un gioco molto apprezzato sia dai principianti, sia dagli avanzati. Contano unicamente i punti ottenuti su una metà campo.**

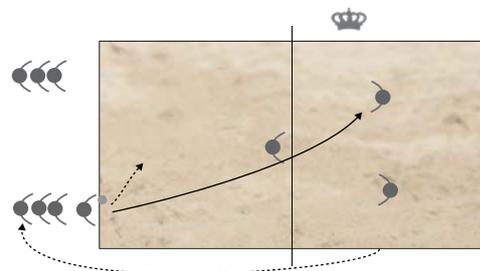
Si tratta di una forma di gioco 2 contro 2 con diverse squadre. Si possono ottenere punti solo su un lato del campo (campo del re). Nell'altro lato, la squadra avvia il gioco con un servizio, eventualmente da sotto, e poi passa la palla.

Se la squadra che si trova sul campo del re A ottiene un punto, oppure vince lo scambio, riceve un punto del re. La palla è portata in gioco da una nuova squadra sul lato B. Se invece a vincere è la squadra che si trova nel lato B, quest'ultima passa sul lato A e cerca di ottenere un punto del re.

### Varianti

- Gli errori nei compiti non valgono come punti, oppure
- per due errori nei compiti si ottiene un punto.
- Lo scambio nel campo del re avviene solo se la squadra che serve ha vinto già due scambi.

**Osservazione:** questa forma di gioco è proposta anche quando si hanno a disposizione tre o più squadre e un solo campo. È possibile giocare anche sui campi di piccole dimensioni: così possono partecipare fino a 24 allievi contemporaneamente.



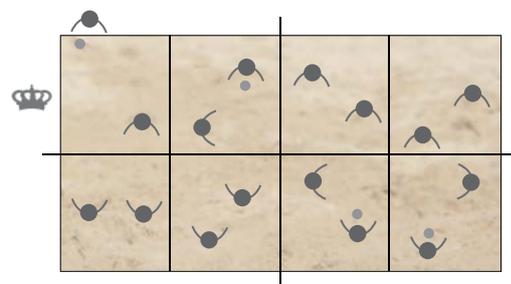
# Forme di torneo

I campi di piccole dimensioni si prestano bene per svolgere queste forme di torneo, che possono però essere organizzate anche su delle superfici di gioco ufficiali se ve ne sono a disposizione e se il livello degli allievi lo permette.

## Re o regina della spiaggia

**Tutti insieme e tutti contro tutti. È il principio su cui si basa questo torneo, che permette a ognuno di giocare con vari partner.**

Giocare in quattro campi di piccole dimensioni o campi normali. All'interno di un campo quattro giocatori si affrontano (una volta ognuno) per un set vincente (tre partite in tutto). Poi si stabilisce una classifica. I primi quattro di ogni gruppo riformano una squadra e giocano tra di loro, ecc. Per garantire la distribuzione equa dei giocatori, l'allenatore annota i risultati e stabilisce la ripartizione.

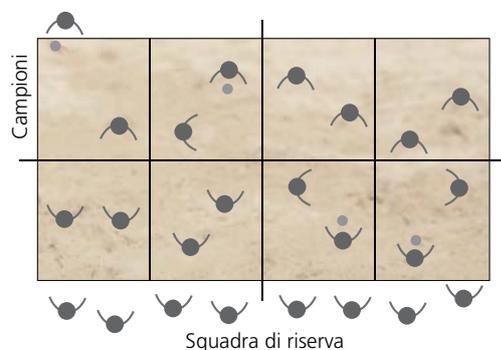


## Torneo di lega

**O vinci, o esci! È così che si svolge questo torneo. In tal modo la squadra che sta a riposo può partecipare.**

Tre squadre per campo. In una metà campo ci sono gli sfidanti, nell'altra i campioni in carica al cui lato si tiene pronta una squadra di riserva. Ogni partita si gioca su due set vincenti. Se vincono i campioni escono gli sfidanti. Se invece vincono gli sfidanti, sono loro a cambiare campo, i campioni escono e la squadra di riserva diventa la squadra sfidante.

**Osservazione:** cercare di ripartire equamente le forze.



## Sfida a turno

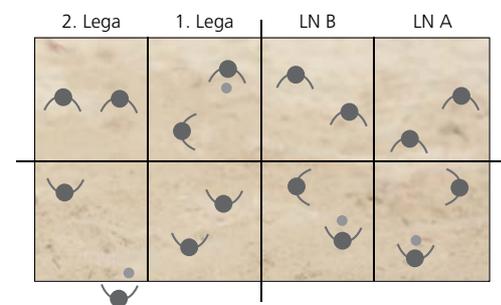
**Questa forma di torneo permette di organizzare delle partite equilibrate, ma l'elemento sorpresa è dietro l'angolo!**

Squadre da due iniziano a giocare in un campo piccolo. Dopo 5 minuti di gioco la squadra vincitrice sale di un campo, quella che ha perso retrocede di uno. In caso di pareggio si gioca un punto di spareggio.

**Osservazione:** giocare da sei a otto partite per permettere alle squadre di fondo di risalire la classifica.

### Variante

- Tutti contro tutti. Alla fine della partita le squadre cambiano campo in senso orario, eccetto una squadra che rimane sempre allo stesso posto. Chi vince riceve due punti, per un pareggio si ottiene un punto. Quale squadra raccoglie il maggior numero di punti in sette partite?



### Tornei a scuola

Per i tornei organizzati a scuola o nelle società, l'insegnante forma dei gruppi se possibile omogenei. Dopo un turno qualificativo, le squadre si ritrovano per le finali. Si può limitare il tempo di gioco (da 6 a 8 minuti a partita) o giocare a punti (un set a 15). Questo permette di finire le partite più o meno nello stesso momento.

→ [Modelli di torneo](#)

# Informazioni

## Documenti didattici

- Beck, S., Dieckman, C. (2013): [Inserto pratico 2/13 «Block-Defense-Strategien»](#). Berna: Swiss Volley (in tedesco e in francese)
- Beck, S. (2012): [Inserto pratico 2/12 «Perfekt annehmen!»](#). Berna: Swiss Volley (in tedesco e in francese)
- Beck, S. (2011): [Inserto pratico 2/11 «Verteidigungskünstler»](#). Berna: Swiss Volley (in tedesco e in francese)
- Beck, S. (2010): [Inserto pratico 2/10 «Zuspielen verbindet»](#). Berna: Swiss Volley (in tedesco e in francese).
- Egger, P. (2009): [Inserto pratico 2/09 «Annahme als Fundament»](#). Berna: Swiss Volley (in tedesco e in francese).
- Kobel, S., Brin, M. (2008): [Inserto pratico 2/08 «Hol dir das Mini-Break»](#). Berna: Swiss Volley (in tedesco e in francese).
- Schnyder-Benoît, N., Kobel, S. (2007): [Inserto pratico 2/07 «Von der Halle in den Sand»](#). Berna: Swiss Volley (in tedesco e in francese).
- Meier, M. (2006): [Inserto pratico 2/06 «Beachvolleyball für jung und alt»](#). Berna: Swiss Volley (in tedesco e in francese).

## Link

- [Regolamento ufficiale Beach volley](#) (in tedesco e in francese)
- [Regolamento palleggio alto U15-U21](#) (in tedesco e in francese)
- [Raccomandazioni costruzione campo da beach volley](#) (in tedesco e in francese)

## Sequenze di immagini

- [Topspin drive](#) (pdf)
- [Poke shot](#) (pdf)
- [Tomahawk](#) (pdf)

**Ringraziamo** Volley Intensiv, classe sportiva del liceo Bäumlhof, Swiss Olympic Partner School, e il settore delle giovani leve di beach volley dell'SC Gym Leonhard guidati da Dori Hebeisen, per aver partecipato alle riprese fotografiche.

## Partner



ASEP



## Impressum

### Editore

Ufficio federale dello sport UFSP  
2532 Macolin

### Autrice

Annalea Hartmann, esperta G+S Beach volley, dipl. docente di educazione fisica II PFZ, Docente all'Istituto dello sport dell'Università di Basilea

### Redazione

mobilesport.ch

### Foto

Christian Rosenberger

### Illustrazioni

Leo Kühne

### Grafici

Media didattici SUFSM

### Layout

Media didattici SUFSM