

## Beach volley: 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	Ogni colpo d'attacco può essere respinto a mani

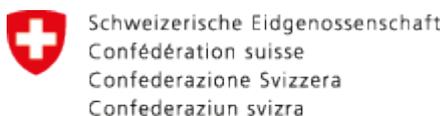
possono essere respinte a mani aperte (alzata). Le «palle gratuite» devono essere respinte con bagher, una mano sola o una tecnica simile..	aperte.
L'alzata in palleggio viene valutata con severità (ammessi solo rotazione debole del pallone e breve contatto con la mano).	Valutazione meno severa.
Non vi sono regole di schieramento.	Schieramento predefinito a rotazione.
Dimensione del campo: 16 × 8 metri.	Dimensione del campo: 18 × 9 metri.
Altezza della rete:	Altezza della rete:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2,24 m per le donne</li> <li>• 2,43 m per gli uomini</li> <li>• 2,24 m per i ragazzi U15</li> <li>• 2,35 m per i ragazzi U17</li> <li>• 2,15 m per le ragazze U15</li> <li>• 2,24 m per le ragazze U17</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2,24 m per le donne</li> <li>• 2,43 m per gli uomini</li> </ul>

## 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 ed esercizi](#)

Fonte: Annalea Hartmann, esperta G+S Pallavolo



**Ufficio federale dello sport UFSPO**