

Beach volley: Dalla spiaggia alla scuola

Questo sport per vacanzieri è diventato uno dei passatempi di grido in Svizzera e fa sempre più proseliti nelle scuole, nei club sportivi o anche semplicemente tra chi vuole divertirsi nel tempo libero.



Il beach volley: una disciplina praticata e apprezzata da molte persone.

Negli ultimi 15 anni il beach volley è diventato una delle discipline più popolari dello sport americano e brasiliano passando da sport di moda a disciplina olimpica.

In Svizzera, la sua popolarità è dovuta alle buone prestazioni fornite a livello di campionati mondiali e giochi olimpici da atleti e squadre rossocrociate. Il boom scatenato da questi successi ha spinto molte piscine e scuole ad allestire dei campi di beach volley e ad organizzare numerosi tornei e manifestazioni. Inoltre anche nel nostro paese è possibile praticare questo sport tutto l'anno grazie ad alcuni campi di

sabbia indoor.

La spiaggia davanti a scuola

L'evoluzione positiva di questa disciplina fa sì che nelle scuole e nei club sportivi ci sia una forte domanda di forme d'allenamento specifiche. Come introdurre il beach volley a scuola o in una società sportiva con i giovani? Una domanda che molti insegnanti e allenatori sicuramente si saranno già posti. Niente paura, esistono dei giochi e degli esercizi che facilitano la preparazione di lezioni. I primi passi nella sabbia sono importanti: gli allievi devono acquisire delle esperienze motorie diverse per familiarizzarsi con elementi nuovi come la sabbia, le dimensioni del campo, gli spostamenti e l'orientamento, reso difficile dall'assenza dei punti di riferimento abituali, ecc.

[Qui trovi altri contenuti sul beach volley](#)

Facilitare il gioco

Occorre però adeguare le regole per sviluppare una cultura di gioco idonea alle esigenze della scuola. Ad esempio, in alcuni esercizi bisogna dare la possibilità ai principianti di poter afferrare il pallone. Oppure il campo va suddiviso in minicampi (con reti trasversali e demarcazioni supplementari) per accogliere una classe intera (v. pagina 8). Al sistema «due contro due», però, non si deve rinunciare per mantenere inalterato lo spirito del gioco.

Per tutti i livelli

Il vantaggio di questo sport è che tutti possono giocare. Sono sufficienti un pallone e un campo da beach volley. Per il resto basta provare e



Non bisogna esitare ad adattare le regole del gioco al livello dei giocatori

lanciarsi. Allora perché non introdurlo a scuola?

Un piccolo campo per grandi campioni

Spesso per i bambini ed i giovani giocare in un campo regolare di beach volley è troppo difficile sia perché la forza fisica non basta a superare le grandi distanze sia perché non padroneggiano completamente la tecnica necessaria.

Perciò il campo regolare dovrebbe essere suddiviso in 2 a 4 minicampi con l'aiuto di reti trasversali o marcature supplementari. Ciò accorcia le distanze da percorrere e aumenta la precisione dei colpi. Le reti trasversali possono essere fissate alle traverse (ad es. pali con corde o nastri) al di fuori del campo. L'ideale è di delimitare i minicampi con del nastro. Inoltre per i principianti si consiglia di piazzare la rete piuttosto in alto per rallentare il gioco e permettere di allungare la durata dei palleggi.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO