

## Beach volley: 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.

---

Fonte: Annalea Hartmann, esperta G+S Pallavolo



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**