

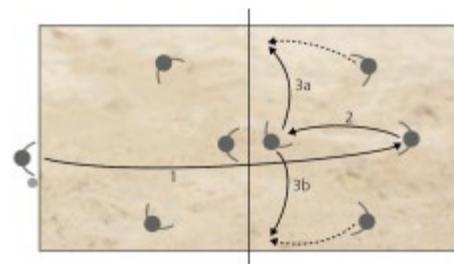
Beach volley: Alternative al gioco 2 contro 2

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 contro 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.

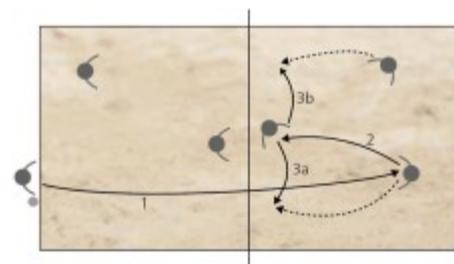


Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Sistema di gioco 3 contro 3

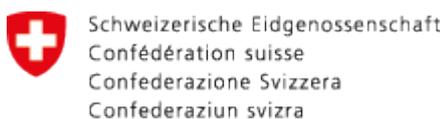
Si tratta di una forma per introdurre il beach volley nelle scuole medie. Tutti i giocatori possono attaccare sotto rete. Il giocatore che si trova nel centro davanti è già «in casa». In questo modo, si semplifica lo sviluppo del gioco ma solo se si può passare la palla ricevuta verso di lui.

Il 3 contro 3, per esempio, è utile anche per [la forma di gioco con palla lanciata dall'allenatore per il topspin drive.](#)



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Fonte: Annalea Hartmann, esperta G+S Pallavolo



Ufficio federale dello sport UFSPO