

Tema del mese 07/2015: Beach volley

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.

Tema del mese

- [Beach volley](#) (pdf)

Aiuti

- [Consigli metodologici](#)
- [Regole](#)
- [Tecniche: topspin-drive, poke shot e tomahawk](#)
- [Gioco 2 contro 2: costruzione del punto](#)
- [Gioco 2 contro 2: difesa](#)
- [Alternative al gioco 2 contro 2](#)

- [Riscaldamento](#)
- [Topspin-drive, poke shot e tomahawk](#)
- [Sviluppo del gioco](#)
- [Forme di gioco](#)
- [Forme di torneo](#)

Fonte: Annalea Hartmann, esperta G+S di Pallavolo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP