Inserto pratico 20: Beach volley

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.

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. L'inserto pratico vuole essere un aiuto per allenatori ed atleti nell'ambito della preparazione della lezione. La prima cosa da trasmettere agli allievi è la gioia ed il piacere del gioco introducendoli alla disciplina con esercizi e giochi semplici. 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.

Adatto per principianti ed avanzati

Per quanto possible, il riscaldamento dovrebbe essere fatto con il pallone. Dalla pagina 2 alla 5 si illustrano varie possibilità di messa in moto. Chi vuole aver successo sulla sabbia deve saper saltare con potenza e muoversi con rapidità; perciò le pagine 6 e 7 si focalizzano sull'allenamento della forza e della velocità per bambini e giovani.

A partire dalla pagina 8 seguono spunti e consigli per giocatori principianti, avanzati e buoni. E naturalmente non mancano le spiegazioni delle regole e dei termini del beach volley come pure le indicazioni per ordinare il materiale necessario.

Inserto pratico 20: Beach volley (pdf)