Beach volley

mobile
inserto pratico

20

4|06 UFSPO & ASEF

Scoppia la beachmania // 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.

Max Meier, Ralph Hunziker
Traduzione: Roberta Ottolini; foto: Marcer Giger, Daniel Käsermann; disegni: Leo Kühne; layout: Monique Marzo

L'*inserto pratico* è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'*inserto pratico*): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
UFSPO, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

▶ 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.

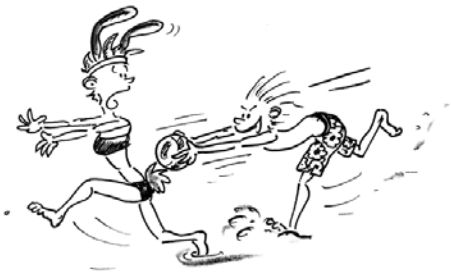
Adatto per principianti ed avanzati

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. //

Messa in moto giocosa

Il giardino dei palloni

Come? I palloni sono distribuiti nel campo (allineati, a zig zag, ecc.). I giocatori ci corrono attorno tenendo lo sguardo sempre sulla rete, evitando di camminare indietro e tenendo i piedi sempre rivolti verso la direzione di corsa.
Variante: toccare i palloni con la mano o il sedere.



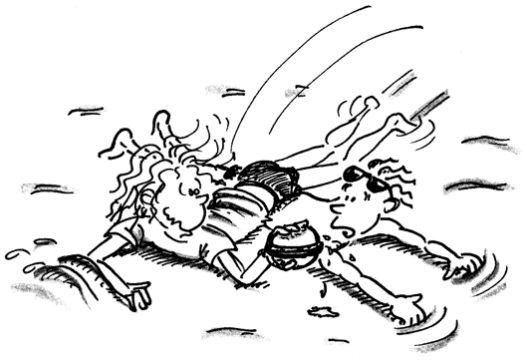
A caccia di conigli

Come? Due squadre (rossa e gialla) si suddividono in «cacciatori» e «conigli». In una metà campo i cacciatori tentano di colpire i conigli con un pallone da pallavolo e viceversa nell'altra metà campo. È vietato uscire dalla metà campo e correre con il pallone in mano. Chi viene colpito cambia area di gioco entrando in quella della squadra corrispondente. Vince la squadra che colpisce tutti gli avversari.

Giocare e divertirsi

Per giocare a beach volley in tutta sicurezza limitando i rischi d'infortunio occorre eseguire un buon riscaldamento muscolare, possibilmente su sabbia e sotto forma di gioco. Gli esercizi sono volti a rafforzare la muscolatura delle gambe, del busto e delle spalle. Ecco come si può suddividere una lezione di beach volley:

- 10-15 minuti: riscaldamento sotto forma di gioco
- 10 minuti: rafforzamento e mobilità articolare
- 20 minuti: allenamento tecnico
- 40 minuti: partita (torneo).



«Agli ordini!»

Come? Al fischio i giocatori si sparpagliano in una metà campo correndo in modo rilassato. Essi devono eseguire il più rapidamente possibile tutti i comandi ricevuti:

- «Cavalletto», fermarsi subito.
- «Doppio cavalletto», fermarsi subito mettendosi in due spalla a spalla.
- «Barca a quattro», sedersi a gambe incrociate in quattro formando una linea (uno dietro l'altro).
- «Burger», sdraiarsi sulla sabbia a pancia in giù.
- «Doppio burger», in due sdraiarsi sulla sabbia pancia contro pancia (uno sotto, uno sopra).
- «Squali», cambiare metà campo.

Chi esegue il comando per ultimo o rimane da solo deve fare un giro di punizione attorno al campo di gioco.

Pallone sempre in gioco

Come? Da tre a sei giocatori si sparpagliano correndo in una metà campo passandosi il pallone (alzata in palleggio, bagher). Chi fa un errore o un passaggio sbagliato esegue un giro di punizione attorno al campo prima di riprendere a giocare.
Varianti:
■ Forma più facile: è permesso afferrare il pallone prima di giocarlo.
■ Al sesto tocco il giocatore si sdraia a pancia in giù nella sabbia. Il passaggio che segue deve toccare la sua schiena.

Pallatennis

Come? Due squadre composte di 3 o 4 giocatori si fronteggiano in un campo ridotto (4x8 metri o con rete trasversale) con la rete abbassata. È permesso solo un contatto di palla per squadra; il passaggio seguente deve essere eseguito da un gocatore dell'altra squadra.
Varianti:
■ Forma più facile: è permesso afferrare il pallone prima di rilanciarlo.
■ Solo il giocatore che lancia il pallone può stazionare all'interno del campo, gli altri devono stare fuori.

Passa passa

Come? Due squadre di quattro giocatori in una metà campo. Quale squadra riesce a fare 20 passaggi senza lasciar cadere per terra il pallone o senza che un avversario lo tocchi? La squadra che perde fa un giro di punizione attorno al campo.
Variante: giocare con un pallone da beach ma con la tecnica di pallavolo (alzate in palleggio, bagher, drive, ecc.).

Beach volley virtuale

Come? Senza pallone i giocatori si muovono nel campo facendo i movimenti tecnici e le mosse strategiche di beach volley (servizio flottante o in salto, varianti di ricezione, correre a rete, muro, attacco, ecc.).

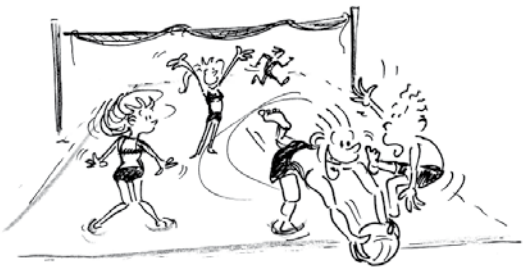
«mobile» in offerta speciale

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:
- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa: Fr. 37.– (invece di Fr. 42.–) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

Informazioni e ordinazioni:
www.mobile-sport.ch

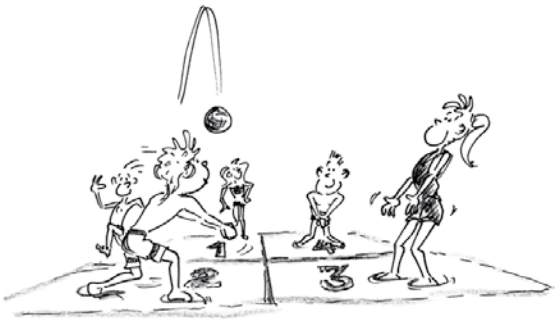
Grazie

▶ a Max Meier, docente di educazione fisica ed allenatore di pallavolo e di beach volley, per il suo prezioso sostegno e contributo nella realizzazione dell'inserto pratico.
Contatto:
max@meier-volleyball.ch
www.meier-volleyball.ch



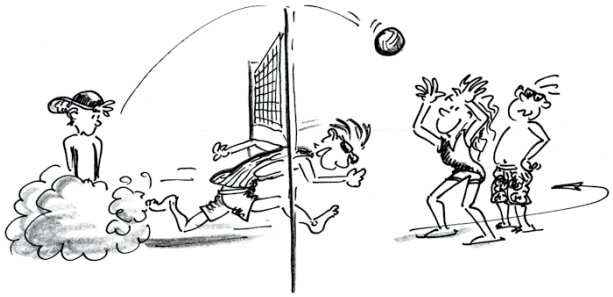
Dietro la linea

Come? Rete rialzata. Due squadre di cinque giocatori si affrontano nel campo di beach volley passandosi un pallone qualsiasi. Ottiene un punto chi riesce a depositare il pallone dietro la linea di fondo avversaria facendo al massimo un passo. Perde il pallone chi lo lascia cadere per terra.
Variante: giocare con un pallone da beach ma con la tecnica di pallavolo (alzate in palleggio, bagher, drive ecc.).



Quattro quarti

Come? Le due metà campo vengono suddivise in quattro quarti. Nel quadrato di partenza ci sono due giocatori, nei tre altri quadrati uno solo. Dal quadrato di partenza il pallone viene alzato in senso orario al prossimo giocatore. Questo lo riceve, esegue un'alzata e poi lo passa al compagno seguente e così via. Correre in direzione del passaggio.
Varianti:
- Prescrivere la tecnica di passaggio (solo palleggio in alzata, solo bagher ecc.).
- Torneo a squadre.

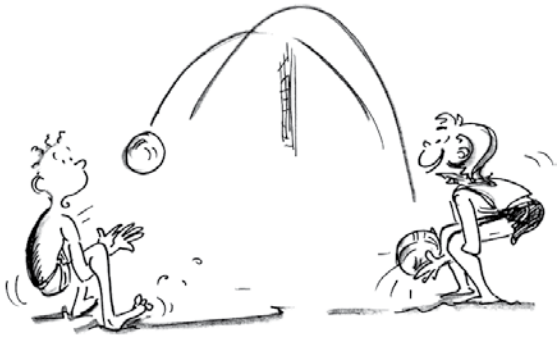


Correre in cerchio

Come? Due squadre di 3 a 6 giocatori si fronteggiano a tre metri dalla rete disponendosi in fila uno dietro l'altro. Si passano il pallone palleggiando in alzata al di sopra della rete. Dopo il passaggio il giocatore cambia metà campo passando sotto la rete e rimettendosi in fila. In ogni metà campo possono affrontarsi da 4 a 6 squadre.
Varianti:
- Dopo ogni passaggio effettuare un palleggio intermedio prima di rinviare il pallone oltre la rete.
- Fronteggiarsi: ogni squadra ha un campo proprio (4 x 4 metri). Chi commette un errore (tecnica, pallone in rete o out) scala di un campo.

L'accalappiacani

Come? Giocare all'acchiappino. I giocatori possono spostarsi solo a gattoni nel campo di beach volley. Due giocatori (accalappiacani) tentano di catturare i «cani». Chi si fa toccare rimane fermo in piedi a gambe divaricate (entrata del «canile») e viene liberato solo se un compagno gli passa sotto le gambe.



Acchiappapalla

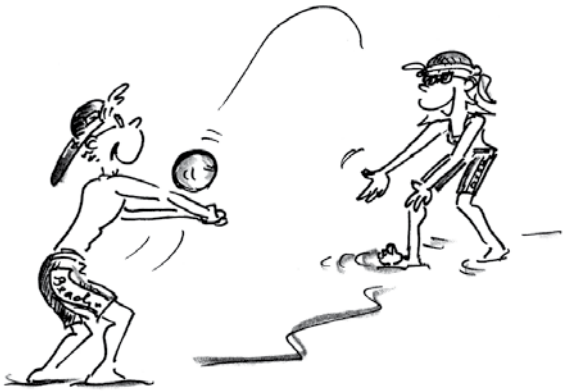
Come? Due squadre si allineano dietro la linea di fondo della propria metà campo. I due giocatori in testa alla fila tengono ognuno un pallone stando all'interno del campo. Secondo una tecnica prescritta (lancio sopra la testa, a una o due mani, dal basso ecc.) tirano il pallone contemporaneamente verso l'altra metà campo al di sopra della rete. I giocatori avversari afferrano il pallone secondo una tecnica prescritta (dietro la schiena, a gambe divaricate e piegate, con due mani da dietro, ecc.). Dopo aver preso il pallone passano correndo sotto la rete e vanno a rimettersi in fila.
Osservazione: occorre adeguare la lunghezza dei passaggi all'età e al livello degli allievi.

La statua

Come? Forma di ricezione con uno o due giocatori. La metà dei giocatori da catturare ha un pallone da beach volley. Solo chi è in possesso di palla può essere catturato. Chi viene catturato, oppure lascia andare il pallone senza giocarlo, effettua un passaggio impreciso o non lo prende volontariamente, diventa una statua e deve restare fermo. Chi è catturato viene liberato con un doppio passaggio (palleggio in alzata o bagher).

Da professionista a professionista

Come? Gioco a due con un pallone. I giocatori si dispongono ai lati del campo passandosi il pallone sopra la testa da una linea laterale all'altra. Dopo 10 passaggi cambiano tecnica passando al bagher e dopo 10 bagher pelleggiano in alzata. Alla fine fanno dei passaggi liberi corti o lungi, a destra o sinistra.



Dalla palestra alla sabbia

▶ Per giocare bene a beach volley occorre una buona conoscenza delle tecniche di base della pallavolo e della tattica del «due a due» in palestra. Chi ha una buona tecnica in palestra se la cava bene anche sulla sabbia. Per sviluppare un gioco idoneo alle esigenze della scuola bisogna adeguare le regole ufficiali (regolamento ufficiale vedi p.15). Anche se vi sono alcune differenze, il primo tocco di palla e la tecnica di palleggio (in alzata) non dovrebbero variare fondamentalmente dalle regole valide in palestra, perché spesso a scuola il tempo a disposizione non permette di imparare altre tecniche. Una delle regole fondamentali del beach volley è il divieto di fare delle finte; vale a dire tutti i colpi d'attacco devono essere (leggermente) battuti. Ai principianti dovrebbe però essere permesso di afferrare il pallone (un tocco su tre) e rimetterlo in gioco con un palleggio in alzata per garantire un buon flusso del gioco. Si consiglia inoltre di non permettere ai principianti di effettuare una difesa a muro.

Tracce indelebili

Charlie Chaplin

Come? I giocatori si spostano nella sabbia in punta di piedi. I talloni si toccano leggermente e non toccano mai il suolo. Due serie di 30 secondi.

Sulle dita dei piedi

Come? Stare in piedi nella sabbia. Arricciare le dita dei piedi facendo avanzare il corpo man mano di alcuni metri. I piedi rimangono sempre a terra. Due serie ognuna da 4 o 5 metri.

Tracce nella sabbia

Come? Fare un passo dopo l'altro nella sabbia. Spingere in avanti con forza nella sabbia il collo del piede posteriore. Più è profondo il solco che viene a crearsi, più è potente il movimento. Due giri lungo i lati del campo di beach volley.

Equilibrismo

Come? Saltare in alto su una gamba nella sabbia, passando da una gamba all'altra. Bilanciarsi, trovare l'equilibrio e passare al prossimo salto. Due serie di 10 salti. Variante: salto incrociato a zig zag o saltare a occhi chiusi.

Combattimento di galli

Come? Due giocatori si fronteggiano con le braccia incrociate sul petto. Saltellando su una gamba provano a far perdere l'equilibrio all'altro facendolo vacillare. Perde chi poggia per terra il secondo piede, cambia gamba o cade. Chi vince per primo cinque duelli?
Variante: delimitare un campo (2 x 3 metri); chi esce dal campo ha perso.

Saltare

Come? Stare in piedi con le gambe divaricate tenendo i palmi delle mani all'altezza della testa (posizione muro). Abbassarsi sulle ginocchia e saltare con vigore in aria con entrambe le gambe per riatterrare nello stesso punto e riprendere la posizione di partenza. Dieci salti per serie.
Variante: in gruppi di due fronteggiandosi a rete, saltare contemporaneamente battendo le mani sul bordo della rete.

Una superficie ideale

▶ La sabbia è una superficie ideale per rafforzare la muscolatura dei piedi e delle gambe. Oltre a quest'effetto viene intensificata anche la propriocezione (coordinamento muscolare) e la capacità d'equilibrio. Tutto ciò previene i rischi d'infortunio. Il programma ideale di riscaldamento comprende anche degli esercizi volti a rafforzare la muscolatura della spalla e del busto. La documentazione utile è reperibile sotto:
www.mobile-sport.ch → Archivio → 2005, inserto pratico 1/2005
www.suva.ch → suvaliv! → Supporti informativi

Dalla linea alla rete

Il giocoliere

Come? I giocatori sono dietro la linea di fondo, il primo tiene un pallone. Facendo un passaggio a sé (palleggio in alzata, bagher) corre a rete, fa un passaggio a sé sopra la rete (avanti e indietro). Ritornando verso il gruppo fa una rotazione su sé stesso facendo un passaggio (alto) a sé. Se il pallone cade per terra, ricomincia daccapo.

Staffetta a rete

Come? ? I giocatori formano delle colonne dietro la linea di fondo. Il primo giocatore passa correndo sotto la rete tenendo il pallone, lo lancia al di sopra della rete, lo riprende dall'altra parte e lo fa rotolare da dietro attraverso le gambe dei compagni in fila. Ogni giocatore effettua tre turni. Quale squadra è la più veloce?

Sisifo

Come? Il primo giocatore colloca il pallone sotto la rete, corre all'indietro e batte la sua mano contro quella del compagno. Questi va a riprendere il pallone, lo porta al terzo giocatore che a sua volta lo mette sotto la rete, ecc.

Variante: due giocatori si affrontano, ognuno ha un pallone sulla propria linea ma va a prendere il pallone dell'avversario collocandolo sulla propria linea. Chi ritorna per primo? Alla fine si affrontano tra di loro i vincitori ed i perdenti.

Speedy Gonzalez

Il beach volley non richiede solo forza ma anche velocità, per cui gli esercizi a staffetta sono ideali. Per mantenere un buon livello d'intensità, i tempi devono essere brevi ed i gruppi di piccole dimensioni (idealmente gruppi di tre o quattro componenti).

Principianti all'opera

Innamorati del pallone

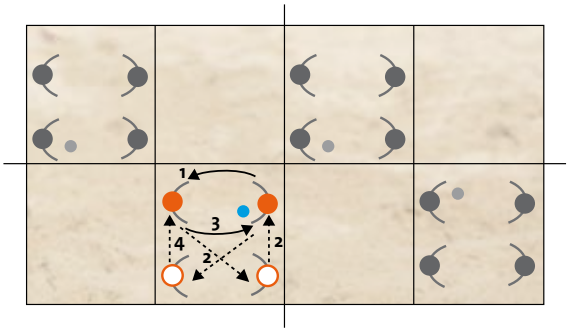
Come? Ogni giocatore ha un pallone. Da fermi, i giocatori si passano il pallone giocolando da due a tre volte (alzata in palleggio) prima di lanciarlo in alto in avanti (circa due metri) e rincorrerlo. Poi riprendono il pallone, ricominciano i passaggi e così via.
Perché? Abituarsi al pallone e sviluppare la sensibilità per il pallone.
Variante: dopo l'alzata in palleggio fare mezza rotazione (o una intera) su sé stessi e continuare a palleggiare senza interruzione.

La zona fissa

Come? Formare delle coppie. Un giocatore lancia al compagno il pallone (variando la distanza). Il compagno sta nella zona obiettivo (segnata con un pneumatico, dei coni, ecc.) fa un passaggio a sé con un bagher e lo riprende senza lasciare la zona obiettivo. Inversione dei ruoli dopo sei tentativi validi.
Perché? Allenare la sicurezza di ricezione.
Variante: il giocatore che riceve il pallone lo rilancia direttamente con un bagher in alzata.

Passaggi sicuri

Come? In ogni minicampo si fronteggiano due giocatori a rete e due in posizione arretrata ad una distanza di tre metri. I giocatori davanti si lanciano il pallone parallelamente alla rete; chi ha fatto il tiro si sposta diagonalmente all'indietro sull'altro lato. Il posto vuoto a rete viene colmato dal giocatore che sta dietro. Quanti palleggi riescono senza errori a rete?
Perché? Migliorare la precisione dei palleggi e dei passaggi a rete.
Variante: dopo il lancio il giocatore corre verso il compagno, lo sostiene nell'attacco e poi corre indietro.



Direzione della palla
Direzione di corsa
Obiettivo (pneumatico)

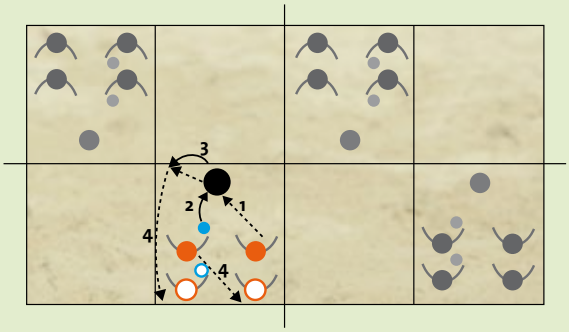
Un piccolo campo per grandi campioni

▶ 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.

Esercizio chiave

Simulazione di gioco

Come? Squadra di quattro giocatori in un minicampo. Un giocatore nel campo dietro a sinistra batte sul pallone: è il segnale per il compagno di destra di correre verso la zona obiettivo (ad es. pneumatico). A due mani, il giocatore lancia il pallone con una traiettoria ad arco verso la zona obiettivo da dove il compagno gli fa un passaggio breve lungo la rete (simulazione) che poi invece riceve lui stesso. Inversione dei ruoli e del campo.
Perché? Allenare ed affinare la fluidità dell'azione e dei percorsi per la costruzione del gioco.



Topspin

Come? Due giocatori si fronteggiano a rete, uno tiene un pallone (variare le distanze). Il giocatore con la palla fa un passaggio alto a sé e da fermo con un topspin lo passa al compagno che lo afferra o lo riceve con un bagher rilanciandolo a sua volta con un topspin. I colpi offensivi devono essere piazzati con potenza e precisione sul compagno (esercizio di coppia).

Perché? Imparare a battere offensivamente da fermi.
Variante: gioco a punti in un minicampo. Colpi offensivi precisi e piazzati in modo che il compagno non possa raggiungere il pallone.

Schiacciare con potenza

▶ Molti bambini e giovani non sono in grado di fare uno smash battuto verso il basso a causa della loro altezza. Per riuscire comunque un attacco potente devono imparare a scuola o nel loro club sportivo il «topspin drive» (o «shot»). Gli esercizi di topspin vanno fatti a rete sin dall'inizio. È essenziale eseguire il colpo sopra la testa (gomito rialzato) e con il braccio quasi teso. La rotazione in avanti del pallone (topspin) viene impressa dal polso.

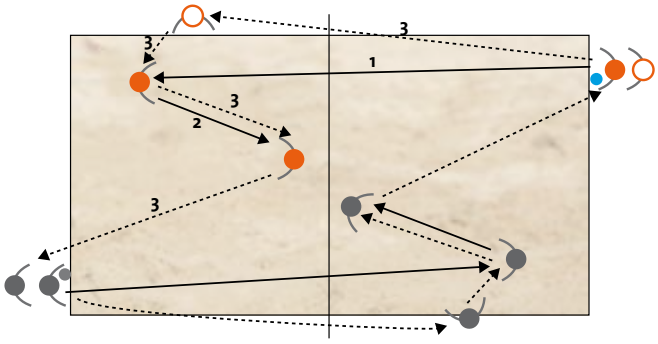
Variazioni per avanzati

Il palo del supplizio

Come? Gioco a due. Il giocatore con pallone fa una battuta dal basso sopra la rete e tenta di colpire il compagno immobile con le braccia incrociate dietro la schiena in mezzo al campo avversario. Evita il pallone solo per non essere colpito in faccia. Chi riesce a colpire il maggior numero di volte il compagno con cinque battute?
Perché? Dosare le forze e migliorare la precisione del servizio.
Variante: delimitare con delle marcature o altri ausili delle zone che devono essere colpite con il servizio.

La lavatrice

Come? Fino a 10 giocatori per campo. Servizio dal basso verso il ricevitore che rilancia in bagher all'alzatore a rete. I giocatori rincorrono i passaggi, l'alzatore è sempre responsabile della palla di gioco. I giocatori cambiano di posizione anche in caso di errori di passaggio o di ricezione. Quale campo riesce 21 buone ricezioni?
Perché? Aumentare la precisione dei passaggi ed allenare la concentrazione.
Variante: il gioco inizia dopo il decimo punto. Per ogni ricezione riuscita si calcola un punto supplementare, mentre per errori di servizio o di passaggio c'è un punto di punizione.



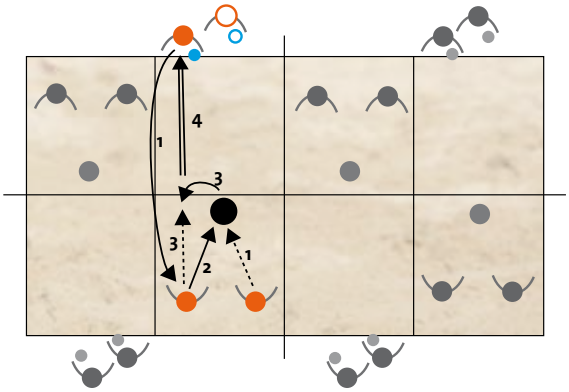
Un gioco a scontri diretti

▶ Nel beach volley la ricezione è un elemento fondamentale. Se non riesce può pregiudicare l'efficacia dell'intera catena di gioco. Visto che spesso vengono violate le regole quando la ricezione avviene con alzata in palleggio (v. regole a pag. 15) è preferibile abituare i giocatori a fare il primo tocco in bagher (gli avanzati anche con tecniche specifiche di beach volley).

In questa disciplina è ideale una costruzione «stretta» del gioco, vale a dire non cercare i passaggi lunghi. La base del gioco è una posizione attiva di difesa (v. foto). La ricezione deve alzarsi nell'area centrale del campo in modo tale da dare abbastanza tempo al compagno di spostarsi. Il principiante spesso fa troppo pochi passi in direzione del pallone tentando invece di raggiungerlo con le braccia. Spesso un passo in più sarebbe invece utile perché i passaggi (bagher, alzata in palleggio) vanno sempre eseguiti tenendo il buon equilibrio e con il baricentro del corpo al di sotto del pallone.
Inoltre va sottolineata l'importanza della comunicazione tra

Schemi di gioco

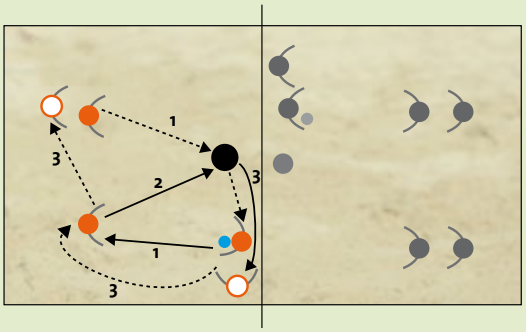
Come? Quattro giocatori per ogni minicampo. Due si tengono pronti per ricevere, due si alternano in una battuta dal basso (o lanciano). Il servizio deve essere preciso e non potente. Il ricevitore grida tempestivamente «io» e riceve con un bagher. Il compagno corre nella zona obiettivo e grida «a me». Passaggio lungo la rete e «colpo d'attacco» semplice con alzata o battuta topspin per il giocatore a servizio. Dopo dieci ricezioni per squadra si invertono i ruoli.
Perché? Migliorare la precisione di ricezione e allenare i percorsi.



Esercizio chiave

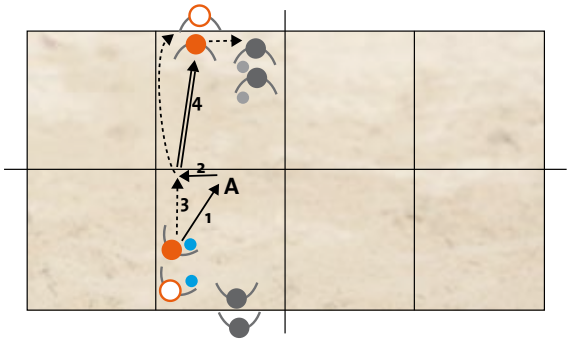
Costruire il gioco in cerchio

Come? Il giocatore fa un'alzata in palleggio longline verso il giocatore che riceve e, nel frattempo, il compagno alla destra corre verso l'obiettivo del pallone (pneumatico, ecc.). Il ricevitore fa un bagher in direzione del compagno che lo passa con alzata in palleggio al prossimo giocatore a rete in modo da non interrompere l'azione. Cambio di campo dopo 3-5 minuti.
Perché? Affinare il concatenamento di azioni e gli spostamenti durante la costruzione del gioco.



Attaccare dopo un passaggio

Come? I giocatori lanciano il pallone all'allenatore (o a un compagno) che lo passa (lancia) ai giocatori a media altezza lungo la rete. I giocatori corrono a rete e battono la palla da fermi, poi con una rincorsa e saltando leggermente e diagonalmente verso il fondo campo dove un compagno deve prendere la palla.
Perché? Imparare a conoscere il percorso dell'attaccante e a battere con precisione.
Varianti:
- Gli attaccanti preparano uno smash facendo tre passi e con il ritmo giusto (jam-ta-tam).
- Definire le zone obiettivo: colpire nel fondo campo, shot longline, marcature (coni, pneumatici, ecc.).



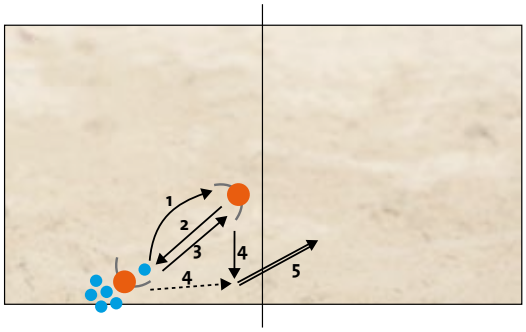
i giocatori. Chi riceve deve gridare tempestivamente «io». A questo segnale il compagno sa che deve correre a rete in centro e gridare «a me» per rispondere al compagno che ha ricevuto.

Il difensore rivolge il corpo verso l'attaccante o il pallone. A ginocchia piegate (ca. 120° gradi) e con le mani a livello delle spalle/testa è in grado di reagire rapidamente e con efficienza al movimento del pallone.

Sfide più complesse

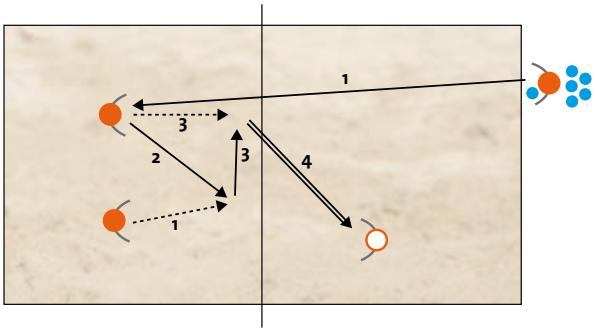
Doppio sideout

Come? Il gruppo B serve il gruppo A, il gruppo C è di riserva e raccoglie i palloni per i gruppi che giocano. Dopo il servizio il gruppo A tenta di concludere l'attacco direttamente (sideout). Se ci riesce ottiene due punti. Se il gioco invece prosegue, il vincitore prende un punto. Dopo cinque servizi il gruppo A va in panchina e serve il gruppo C.
Perché? Allenare e sostenere il gioco di sideout.
Variante: un giocatore del gruppo C si tiene ai lati del campo con dei palloni. Chi vince il primo palleggio riceve da questo giocatore un pallone gratuito (con battuta dal basso). Se lo stesso gruppo vince poi anche il secondo palleggio, guadagna un punto.



Giocare con un partner

Come? L'attaccante passa un pallone alzato al compagno a rete. Questo fa uno shot verso l'attaccante che lo rinvia con un bagher al compagno. Alzata in palleggio lungo la rete con smash dell'attaccante. Dopo sei ripetizioni si invertono i ruoli. Per ogni errore (rete, out) il giocatore deve fare un giro di punizione attorno al campo. Alla fine vanno raccolti i palloni.
Perché? Esercitarsi a colpire con potenza e a guadagnare maggiore sicurezza.
Variante: piazzare a rete un giocatore che mura e che deve tentare di intercettare l'attaccante. Il compagno raccoglie i palloni.



Tenere d'occhio l'obiettivo

Come? Quattro giocatori per ogni campo. Due sono pronti a ricevere, uno batte da sotto e uno forma la «zona d'attacco». Servizio preciso su un ricevitore e costruzione del gioco con tre tocchi. Il colpo d'attacco è destinato al giocatore che si muove in ritardo (ossia dopo il secondo tocco dell'avversario) verso la zona nella quale deve giocare l'attaccante.
Perché? Costruire la catena di gioco e aumentare la precisione dell'attacco.
Variante: delimitare una zona offensiva (coni, pneumatici) con vari punti.

Catena di gioco fluida

▶ Gli esercizi volti a favorire la fluidità della catena di gioco sono delle forme d'allenamento che ripetono determinati aspetti secondo un ritmo adeguato alle capacità del giocatore. Perciò, quando il gruppo da allenare è di grandi dimensioni è importante che i giocatori abbiano l'occasione di fungere da allenatore assistente responsabile della qualità dei palleggi.

Un muro ben fatto

▶ Con il servizio del compagno si capisce quale avversario passerà all'attacco. Il giocatore che mura inizia subito a muoversi in quella direzione senza però andare troppo avanti o posizionarsi troppo lateralmente perché c'è il rischio che l'avversario faccia un attacco a sorpresa col secondo tocco. Il muro viene fatto partendo da una posizione a gambe flesse dalla quale nasce un salto esplosivo a corpo teso. Tendenzialmente il giocatore che mura salta leggermente più tardi dell'attaccante intercettando la traiettoria prevista del pallone (v. foto). Il suo compagno copre l'altra metà del campo.

Il giocatore che mura fa notare al compagno che intercetta l'attaccante sinistro diagonalmente (segno a V) e quello destro longline (solo indice).

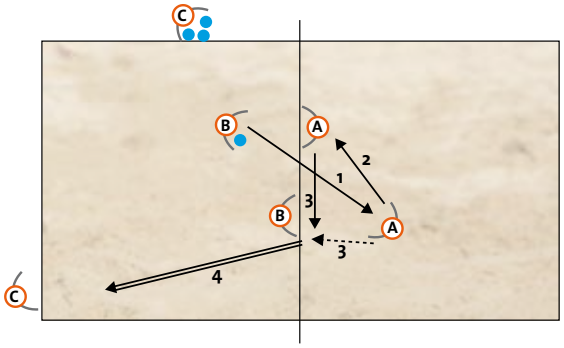
Esercizio chiave

Sale e pepe

Come? Due giocatori si fronteggiano diagonalmente in una metà campo. Quante volte riescono a ripetere il seguente ritmo di tre tocchi: shot d'attacco di A su B (all'inizio un servizio), bagher di B con palla rialzata su A, alzata in palleggio di A su B, shot d'attacco di B su A ecc.
Perché? Riuscire a costruire il gioco senza errori.

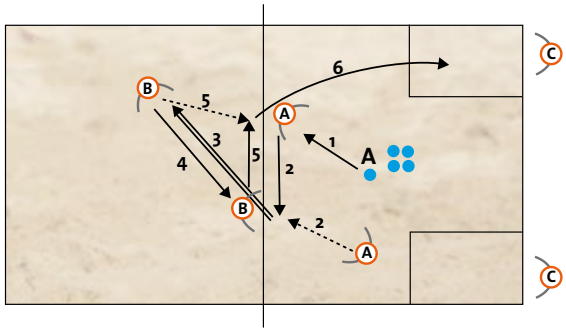
Duello a rete

Come? Un giocatore del gruppo B attacca diagonalmente con un pallone alzato (autosmash). Di fronte un giocatore del gruppo A blocca longline. Catena di gioco con tre tocchi con smash potente nel campo di B. Il secondo giocatore del gruppo B blocca lo smash. Chi vince il duello a rete? Il gruppo C raccoglie i palloni e li tiene a disposizione. Cinque attacchi rapidi prima di invertire i ruoli.
Perché? Esercitare uno schema di gioco tipico del beach volley.



Il muro longline

Come? L'allenatore lancia la palla al giocatore a rete del gruppo A che inizia il palleggio verso il compagno. Attacco diagonale verso un muro longline dell'avversario del gruppo B. Ricezione, catena di gioco e contrattacco con shot in uno dei due angoli del campo (delimitati con marcature). Il gruppo A ottiene un punto per ogni smash diagonale riuscito che non può più essere raggiunto. Il gruppo B guadagna punti se riesce a piazzare uno shot in una delle metà campo, mentre il gruppo C raccoglie i palloni e li tiene a disposizione.
Perché? Esercitare uno schema di gioco tipico del beach volley.



Due contro due

Torneo di lega

Come? In un minicampo prestabilito iniziano a giocare le squadre con due giocatori. Al 5° minuto di gioco la squadra vincitrice sale di un campo, quella che ha perso retrocede di uno. In caso di pareggio si gioca un punto di spareggio. Da sei a otto partite per permettere alle squadre di fondo di risalire la classifica.
Variante: tutti contro tutti. Alla fine della partita le squadre cambiano campo in senso orario, eccetto una squadra che rimane sempre allo stesso posto. Chi vince prende due punti, uno per un pareggio. Quale squadra ottiene il maggior numero di punti in sette partite?

Il re della spiaggia

Come? Da giocare in quattro minicampi o campi normali. All'interno di un campo quattro giocatori si affrontano (una volta ognuno) per un set vincente (tre partite in tutto). Poi si stabilisce una classifica. I primi quattro di ogni gruppo riformano una squadra e giocano tra di loro, ecc. Per garantire una distribuzione equa dei giocatori, l'allenatore annota i risultati e stabilisce la ripartizione.

Scegliere la forma idonea

▶ I tornei a scuola o per allenare i juniori dovrebbero essere delle partite di gruppo con classifica in modo che tutti i giocatori possano giocare approssimativamente uno stesso numero di partite. Più semplice è il tabellone, più è facile anche l'organizzazione e più lunghi sono i tempi effettivi di gioco. Per rispettare il tabellone conviene limitare le partite a pochi minuti (al minimo 6 minuti) o giocare un set a 15 punti (8 a 10 munuti). Con due set vincenti a 15 punti (ca. 30 minuti) o 21 punti (ca. 40 minuti) non è possibile rispettare un programma minuzioso.
Dei modelli di torneo sono reperibili (in francese o in tedesco) sotto: **www.jugendundsport.ch** → Sportarten → Volleyball → spezifische Downloads. A titolo di sostegno per i giocatori più deboli sono utili anche forme di torneo e di gioco di carattere sociale nelle quali una squadra si compone di elementi forti e più deboli.

Sfida a turno

Come? Tre gruppi per campo. In una metà campo ci sono gli sfidanti, nell'altra i campioni al cui lato si tiene pronto un gruppo di riserva. Ogni partita si gioca su due set vincenti. Se vincono i campioni escono gli sfidanti. Se invece vincono gli sfidanti, essi cambiano campo, i campioni escono e la squadra di riserva diventa il gruppo sfidante.

Uno sport spettacolare

Le differenze salienti

Beach volley	Pallavolo
15 o 21 punti per set.	25 punti per set.
Cambio di campo dopo 5 o 7 punti.	Non si cambia campo durante un set.
I colpi d'attacco vanno (leggermente) battuti. Non sono permesse finte con le punte delle dita.	Sono permesse le finte con le punte delle dita.
È permesso oltrepassare il campo avversario da sotto la rete, evitando di disturbare la squadra opposta.	Il fallo d'invasione è punito.
Il fallo d'invasione è punito.	Il muro non è considerato come tocco di palla della squadra.
Se si manda la palla nel campo avversario con un palleggio la traiettoria deve essere perpendicolare alla linea delle spalle.	Niente limitazioni.
Solo le schiacciate potenti verso il basso possono essere respinte a mani aperte. Le «palle gratuite» devono essere respinte con bagher o con una tecnica simile.	Ogni colpo d'attacco può essere respinto a mani aperte.
L'alzata in palleggio viene valutata con severità (rotazione debole del pallone e breve contatto con la mano sono ammessi).	Valutazione meno severa.
Senza schieramento.	Schieramento preciso a rotazione.
Dimensioni del terreno: 16 x 8 metri.	Dimensioni del terreno: 18 x 9 metri.
In molti tornei ufficiali si gioca senza arbitro.	Ogni partita ufficiale è diretta da un arbitro.

L'abc del beach volley

Jump Serve: battuta in salto.
Topspin Serve: servizio che imprime al pallone una rotazione in avanti.
Call: chiamata dell'alzatore all'attaccante (informazione su dove e come tirare il pallone).
Smash: schiacciata battuta con potenza.
Shot (Topspin-Drive): attacco tattico e piazzato.
Cut Shot: pallone corto giocato in diagonale.
Rainbow Shot: colpo giocato longline sopra il giocatore che mura.
Poke Shot: colpo giocato con la parte superiore delle falangi intermedie.
Beach Dig: difesa a mani aperte contro schiacciate di potenza.
Chicken Wing: difesa che consiste in un triangolo con gli avambracci in linea sul petto e le braccia.
Sideout: costruzione dell'attacco basato sulla ricezione con una conclusione riuscita.

Il beach volley in rete

www.meier-volleyball.ch: organizza campi di beach volley per giovani ed adulti in Italia e in Svizzera (prezzi moderati per campi scolastici). Online shop per materiale specifico.
www.volleyball.ch: sito ufficiale di Swiss Volley. Contiene modelli di tornei (tabelloni ufficiali) (→ Beach → Turnier-Organisatoren →Tableaux).
www.alder-eisenhut.ch: online shop per materiale specifico.
www.wiba-sport.ch: online shop per materiale specifico.

Bibliografia

- **Bisciotti, G.N.** (2001). Biomeccanica dei salti nella pallavolo e nel beach volley. In: Scuola dello sport, n. 52. Roma, CONI.
- **Egger, P.** (2000). Beachvolley. Document CP, Macolin, EFSM.
- **Kobel, S.** (2005). Au top mondial. Manuel du beacher pour joueurs et entraîneurs. Swissvolley.
- **Meier, M.** (2006). Beachvolley pour tout le monde. Cahier de l'entraîneur. Swissvolley magazine.
- **Théraulaz, B.** (2003). Capire ed insegnare la pallavolo. Macolin, UFSPO.