



LAURA TACCHINI (classe 1992)
ASD SCUOLA DI PALLAVOLO POLISPORTIVA SAN NICOLO' PC

BEACHEASY

PER COLORO CHE SI AFFACCIANO PER LA PRIMA VOLTA
ALL'ENTUSIASMANTE DISCIPLINA SPORTIVA QUALE È IL BEACH VOLLEY



Questo opuscolo, dedicato ad argomenti tecnici,
è stato elaborato in collaborazione
con il settore Scuola e Promozione e il Settore Beachvolley
per la manifestazione giovanile Beac&Ball

Concepito come raccolta di appunti
non ha la pretesa di essere un testo specialistico,
auspica solamente poter essere un sintetico ausilio
a tutti coloro che si affacciano per la prima volta
a questa entusiasmante disciplina sportiva.

Direttore
Prof. Paolo Pasqualoni





FONDAMENTALI BEACHVOLLEY

PALLEGGIO

Esistono due tipi di Palleggio: simile all'indoor e trattenuto (senza tempi morti) Il secondo tipo è da privilegiare perché: la palla non ruota, maggior precisione (con vento), più tempo per la rincorsa

BAGHER

Equilibrio capacità fondamentale

Ricezione imperfetta nell'indoor è perfetta nel Beach Volley. Frontale al ricevitore e staccata di 1,5 m.

Tecniche di ricezione: Frontale, Laterale
Tenere conto del vento (in faccia o dietro)

ATTACCO

Esistono due tipi di attacco: colpo di potenza, colpo di precisione.

Colpi di potenza: diagonale lunga, diagonale stretta, attacco potente al centro del campo, lungolinea.

Colpi di precisione: Cut Shot, Line Shot, Deep Angle, Deep Line, Short Shot (Dink). Il Poke shot e Cobra sono modi di colpire la palla.

BATTUTA

Strategia della battuta comincia prima del match scegliendo il lato di campo con vento in faccia.

Battuta in salto è la tecnica più utilizzata. Nel lancio della palla si deve tenere conto delle condizioni di vento e sole.

Altri tipi di battuta: dal basso (per principianti), float (battuta tattica), Salto Float (con vento alle spalle), Skyball (con sole e vento), Tennis (vento molto forte)

MURO

Posizione di partenza con un piede avanti l'altro, al centro del campo e ad un metro da rete per decidere, valutando la qualità di ricezione e alzata se fintare il muro o effettuarlo. Tenere conto anche delle condizioni del vento.

Tecniche di muro: Kong Block (muro ad una mano), Spread Block (muro aperto), Muro contro palle lente, Finto Muro, Muro ad invito.

Le chiamate

Dito rivolto in basso (muro sul lungolinea)

Due dita rivolte in basso (muro in diagonale)

Mano a pugno (senza muro)

Tre dita (finta sul lungolinea, muro in diagonale)

Quattro dita (finta diagonale, muro in lungolinea)

Medio che incrocia l'indice (Muro su palla lenta)

Indice e mignolo distesi (Spread Block)

Indice ad uncino (Finto muro)

Mano aperta (carta bianca)

DIFESA

Per difendere è necessario "volar prendere la palla". Un buon difensore indoor può non esserlo altrettanto sulla sabbia. Questo perché gli spazi da difendere sono diversi

Nel difensore vanno allenate le capacità di anticipazione, concentrazione, analisi spazio-temporale e osservazione dell'avversario

Le tecniche di difesa sono: Bagher, Bagher ad una mano, Bagher in tuffo, Beach Dig, Tomahawk, Gator Dig, Chicken Wing



QUALCHE ESERCIZIO

Battuta

Per i ragazzi la tecnica di battuta più semplice da imparare inizialmente è quella dal basso. Per insegnarla si può procedere nel seguente modo:

- posizione in ginocchio: colpire la palla posta a terra di fianco ad un ginocchio, mano in posizione di cucchiaio o pugno;
- a coppie, da posizione in piedi (distanza ravvicinata) sostenere la palla con l'arto che non esegue la battuta, con l'altro colpire la palla tramite un'oscillazione del braccio per avanti dietro;
- A coppie, come il precedente, ma ora le gambe sono leggermente piegate con gamba opposta al braccio di battuta più avanti rispetto all'altra (per un destro gamba sinistra avanti, per un mancino il contrario). Da questa posizione, movimento di battuta del braccio teso e colpo sulla palla di pugno oppure con mano a "cucchiaio" o aperta. Questa volta il compagno è dall'altra parte della rete.

Dopo aver appreso la battuta dal basso si può passare all'apprendimento della battuta Float.

- Tracciare dei disegni sulla sabbia per delimitare 5 zone. Cercare di centrarle utilizzando le varie tecniche di battuta.

Esempio: 10 battute per ogni zona in forma di gara tra coppie.

- Per allenare la battuta in salto eseguire diverse ripetizioni di servizio tennis (piedi per terra) in ciascuna delle 5 zone a dando molta rotazione alla palla (sia nel lancio che quando la si colpisce).

Bagher

- Con un pallone a testa cercare di mantenere la palla in volo colpendola con gli avambracci.
- Lancio della palla e bagher di controllo
- Tocchi successivi in bagher di controllo.
- I tre esercizi precedenti eseguiti su lancio della palla da parte di un compagno.
- Bagher lungo e bagher corto con chiamata: perpendicolari a rete, compagno vicino rete con palla indica con le dita 1 per palla corta, 2 palla lunga ed esegue il passaggio in palleggio, il compagno esegue il bagher. Eseguire l'esercizio con palleggio di controllo.
- Bagher con spostamento laterale: perpendicolari a rete, compagno vicino rete esegue un palleggio di controllo e palleggio prima verso destra e in seguito verso sinistra del compagno a fondo campo che esegue il bagher spostandosi nel seguente modo: verso destra con gamba sinistra avanti, verso sinistra con gamba destra avanti.

Palleggio

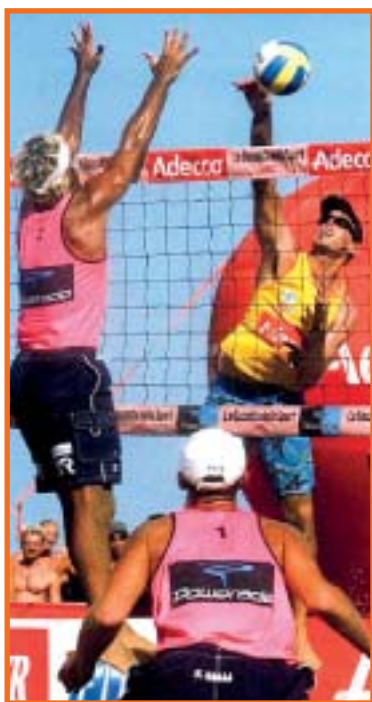
- Da posizione in ginocchio a coppie uno di fronte all'altro a distanza di 2 mt circa passare e bloccare la palla in posizione di palleggio. I ragazzi controllano la posizione corretta delle mani.
- Una palla a testa, auto lancio della stessa e presa sopra la testa in posizione di palleggio, controllare la posizione delle mani.
- A coppie sempre alla distanza di 2 mt circa, un compagno in piedi lancia la palla al compagno in ginocchio che esegue il palleggio al compagno
- Auto lancio palleggio al compagno cambiando il piede ad ogni ripetizione.
- Sempre in movimento alternare palleggio alto e palleggio basso sempre con spinta delle gambe e distensione completa delle braccia con polsi bloccati.
- Sempre a coppie e perpendicolari a rete, auto lancio a due mani verso destra, arresto con piede sinistro avanti, blocco della palla e rilancio al compagno. Se lo spostamento avviene verso sinistra si avrà, invece, il piede destro avanti.
- Stesso esercizio, ma ora non bloccando più la palla. Viene eseguito un palleggio di controllo dopo spostamento laterale e palleggio al compagno. Alternare spostamento a destra e spostamento a sinistra.
- Sempre lo stesso esercizio, ma ora togliendo anche il palleggio di controllo: il giocatore sottorete lancia una volta a destra e una a sinistra mentre il compagno a fondocampo esegue il palleggio diretto.

ATTACCHI DI PRECISIONE

- 1 - Cut Shot;
- 2 - Line Shot;
- 3 - Angle Shot;
- 4 - Deep Angle;
- 5 - Deep Line;
- 6 - Short Shot (dink);
- 7 - Poke shot;
- 8 - Cobra;

Il "Cobra" e la "Nocca" sono azioni che corrispondono ad un modo di colpire la palla e non la direzione di uno "Shot".

Particolare importante da ricordare è, che a differenza dall'indoor, il pallonetto è espressamente vietato dal regolamento.



Cut shot o palla tagliata

1 - CUT SHOT O PALLA TAGLIATA

"To cut" in inglese significa tagliare e infatti, questo gesto, consente di imprimere alla palla una traiettoria che termina nell'"angolo stretto" del campo avversario.

Il giocatore destro che attacca a destra colpisce la palla nella sua parte destra, sotto il punto centrale e avvolge con la mano la parte laterale del pallone.

Il palmo della mano è ruotato con una torsione del polso in intrarotazione (per il colpo da dx a sx) o in extrarotazione (per il colpo da sx a dx)

2- LINE SHOT O COLPO LENTO IN LUNGOLINEA

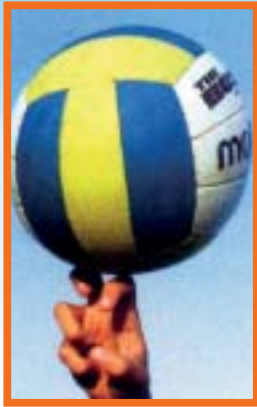
Può venir utilizzato ogni volta che ci si trova di fronte ad un muro posizionato in lungolinea e una difesa sulla diagonale. Nell'esecuzione del gesto si deve colpire la palla leggermente sotto in modo da imprimerle una traiettoria a parabola a scavalcare il muro verso il lungolinea.

3 - ANGLE SHOT O COLPO LENTO IN DIAGONALE

È un colpo utilizzato contro un muro posizionato in diagonale e una difesa in parallela. Come il precedente ha una traiettoria a parabola a scavalcare il muro verso la diagonale.

4 - DEEP ANGLE O DIAGONALE DI FONDO

Si utilizza questo colpo quando ci si accorge che l'avversario effettua uno stacco con difesa sulla diagonale. L'obiettivo sarà quindi quello di scavalcare il giocatore mirando all'angolo di fondocampo.



**Poke shot
o colpo di nocche**



Cobra (foto 1)



Cobra (foto 2)

3- DEEP LINE O LUNGOLINEA DI FONDO

Come il Deep Angle, ma questa volta il giocatore che si sta staccando dal muro scende sul lungolinea e l'attaccante cerca di scavalcarlo.

4- SHORT SHOT O COLPO CORTO

Questa palla cade appena dopo la rete e si utilizza quando ci si trova senza il muro avversario con i due giocatori pronti a difendere un colpo potente. Si può fare anche col muro, ma sarà un poco più lungo per evitare che chi mura, scendendo, si possa girare e la prenda.

5- POKE SHOT O COLPO DI NOCCHE

E' da utilizzare quando ci si trova ad attaccare una palla molto vicina a rete per anticipare il muro avversario e riuscire a scavalcarlo. Infatti tale colpo garantisce la possibilità di prendere la palla più in alto del palmo e di cambiare direzione del colpo all'ultimo.

Il colpo è eseguito fingendo un attacco forte e all'ultimo rallentando il braccio andando a colpire il pallone con dita delle mani flesse tra prima e seconda falange.

6- COBRA

Si differenzia dal Poke Shot solamente per la posizione delle dita. Esistono due varianti:

- dita unite, tese e rigide, impattare la palla nel punto distale delle stesse (foto 1);
 - dita unite, tese, rigide con pollice opposto che va ad unirsi alle dita sulle ultime falangi; anche in questo caso la palla è impattata nella parte distale delle dita (foto 2). A differenza del colpo di nocche è più difficile variare il colpo più di tanto se non nella profondità dello stesso.
- Comunque, bisogna prestare attenzione nell'insegnare questo gesto ai giovani in quanto il peso del pallone e l'esecuzione ripetuta potrebbero portare, a lungo andare, danni alle articolazioni delle dita stesse.

COLPO DI ATTACCO

- Palla tenuta ferma con le mani in avanti, colpo di frusta con il polso.
 - Stessa cosa con palla tenuta in alto.
 - Da braccio flesso estendere l'avambraccio colpendo la palla.
 - Autolancio a due mani e colpo di attacco.
 - A coppie su lancio del compagno colpo di attacco, inizialmente i due compagni sono in posizione ravvicinata.
- rincorsa
- Stacco da fermo con rullata dei piedi, eseguire colpo di attacco.
 - Ultimo passo di rincorsa (partenza a piedi pari), eseguire colpo di attacco.
 - Ultimo passo di rincorsa (piede sinistro avanti), eseguire colpo di attacco.
 - Due passi di rincorsa (partenza piedi pari), eseguire colpo di attacco.

TECNICHE DI DIFESA

- 1 - Bagher;
- 2 - Bagher in Tuffo;
- 3 - Una Mano;
- 4 - Beach Dig;
- 5 - Tomahawk;
- 6 - Gator Dig;
- 7 - Chicken Wing;
- 8 - Poke shot difensivo.

Esercizi per il tuffo

- Piegamenti sulle braccia facilitati con appoggio sulle ginocchia.
- Stessa cosa questa volta con appoggio sui piedi.
- Da posizione in ginocchio sparsi nel campo lasciarsi cadere e ammortizzare la caduta con le braccia.
- Stessa cosa sollevando una gamba alternativamente.
- Sempre sparsi per il campo lasciarsi cadere in avanti accennando uno scivolamento in avanti con appoggio sul petto per i maschi addominale per le ragazze.
- A coppie un compagno in quadrupedia l'altro fa da assistenza tenendo una gamba del compagno e aiutandolo nello scivolamento.
- Lanciare una palla simulando il gesto del bagher e poi eseguire la caduta;
- Stessa cosa sollevando una gamba.
- Lanciare una palla simulando il gesto del bagher e poi eseguire la caduta;
- Stessa cosa sollevando una gamba da terra.
- Singolarmente provare il tuffo sul posto lasciandosi cadere e ammortizzando bene con le braccia sulla sabbia.
- A coppie uno di fronte all'altro un compagno in ginocchio l'altro lancia una palla in modo da favorire il recupero con un braccio (mano a pugno).
- Stessa cosa provando però con il tuffo completo, 3 recuperi a testa poi cambio.

BEACH DIG

Oververo "difesa a mani aperte". Le palle difese in questo modo sono quelle alte e forti; le mani a forma di "scodella" con palmi rivolti in alto-avanti hanno l'effetto di attutire il colpo e i polsi di indirizzare la palla verso il centro del campo. Per quanto riguarda i colpi di precisione, questa tecnica è vietata.



Beach Dig

L'INSEGNAMENTO DELLA TECNICA

L'atleta deve "Saper giocare" cosa significa? Deve essere in grado di variare il proprio programma motorio in base alla variazione della situazione.

Durante l'apprendimento motorio Meinel e Schnabel individuano tre stadi: Coordinazione grezza, Coordinazione fine, Disponibilità Variabile.

I principi didattici invece ai quali l'allenatore deve basarsi sono: presentazione del compito, quantità di esercitazioni, variabilità della pratica, organizzazione delle attività

LE EMOZIONI

Il giocatore di beach è in costante pressione e lo stress psichico cioè "disequilibrio tra ciò che viene richiesto all'atleta e quello che è in grado di fare" possono compromettere la prestazione. Tecnica di Jacobson può aiutare l'atleta nella gara

Quello che appare sbalorditivo è che durante l'allenamento "ideomotorio" il muscolo non è passivo ma vengono prodotte attivazioni muscolari identiche a quelle preposte al movimento reale. Questa "simulazione" coinvolge le stesse aree corticali coinvolte nella preparazione motoria

INFORTUNI E ALIMENTAZIONE

Prima dell'invenzione del bagher (Cecoslovacchia '60) i traumi più ricorrenti riguardavano le dita delle mani con fratture, lussazioni, distacco del tendine dell'estensore lungo. Anche la distorsione di caviglia era frequente poiché l'invasione sottorete non veniva sanzionata

Attualmente i traumi più frequenti sono: Spalla del lanciatore, Jumper's Knee, Distorsioni di caviglia, Sand Toe, Crampi muscolari oltre a patologie come il Colpo di sole e Colpo di calore

Un trauma tipico del giocatore di beach è il Sand Toe ovvero "dito nella sabbia". Il giocatore Usa Tim Hovland si infortunò talmente tante volte che volle dare il nome di "Hov toe" a questo infortunio. La maggior parte delle superfici sabbiose è morbida ma a volte ci sono dei punti più duri ed è proprio in questi che il dito si piega sotto il peso del corpo.

Il danno interessa la giuntura della capsula, legamenti e tendini rendendo nei casi più gravi necessario l'intervento chirurgico

Una corretta alimentazione deve cominciare alcuni mesi prima delle competizioni. Durante un torneo il giocatore di beach deve assumere tra una partita e l'altra piccoli spuntini a base di carboidrati e proteine associando un'idratazione costante con acqua e sali minerali sia prima, durante e dopo la gara.

Da uno studio svolto sulla giocatrice Gattelli si è notato che un aumento di proteine nella dieta ha consentito di mantenere e aumentare la forza muscolare. Non bisogna comunque evitare i carboidrati ma assumere un pasto equilibrato con 40% carboidrati, 30% Proteine, 30% grassi.

Assumere troppi carboidrati è controproducente poiché si innalza l'insulina impedendo l'utilizzo dei grassi di riserva e favorendo la sonnolenza a discapito della concentrazione

Evitare gli alcolici in quanto hanno azione depressiva sul sistema nervoso facendo diminuire la velocità di risposta motoria e al caldo provocano un aumento di lavoro per i meccanismi di termoregolazione.

REGOLAMENTO BEACH&BALL

Partecipazione

Il Trofeo si rivolge a squadre di qualunque livello di gioco suddivise nelle seguenti categorie:

- Sand Volley U10:** categoria di gioco unica - 3x3 M-F-Misto (nati/e 2000-2001)
campo da gioco m 4,5 x 9 - altezza rete m 1,80 (M/F/Misto)
- Sand Volley U12:** categoria di gioco unica - 3x3 M-F-Misto (nati/e 1998-1999)
campo da gioco m 6 x 12 - altezza rete m 2,00 (M/F/Misto)
- Sand Volley U14:** 3x3 M e 3x3 F (nati/e 1996-1997)
campo da gioco m 8 x 16 - altezza rete m 2,24 (M) / 2,15 (F)
- Sand Volley U16:** 3x3 M e 3x3 F (nati/e 1994-1995)
campo da gioco m 8 x 16 - altezza rete m 2,35 (M) / 2,24 (F)
- Beach Volley U18:** 2x2 M e 2x2 F (nati/e 1993)
campo da gioco m 8 x 16 - altezza rete m 2,43 (M) / 2,24 (F)
- Beach Volley U19:** 2x2 M e 2x2 F (nati/e 1992)
campo da gioco m 8 x 16 - altezza rete m 2,43 (M) / 2,24 (F)

Le squadre potranno essere composte da atleti di età inferiore a quella indicata per la categoria di gioco. Per le categorie di gioco Under 10 e 12 sono previste fino a due riserve per squadra che dovranno essere utilizzate obbligatoriamente a rotazione. Per le categorie di gioco Under 14 e 16 sono previste fino a due riserve per squadra; in questo caso le sostituzioni potranno essere effettuate senza richiesta formale all'arbitro, consentite solo a gioco fermo e in numero illimitato. Per le categorie di gioco Under 18 e 19 è previsto l'utilizzo di un'eventuale riserva che potrà sostituire il giocatore titolare solo ad inizio dell'incontro oppure, nel caso sostituisca un giocatore infortunato, in qualsiasi momento e una sola volta. La composizione delle squadre dovrà essere conforme a quanto indicato nella scheda atleti consegnata al momento del check-in. Gli atleti iscritti a una squadra non potranno far parte di altre squadre. Ogni squadra dovrà dotarsi del proprio pallone da gioco. Gli atleti dovranno presentarsi sul campo da gioco con un documento di riconoscimento personale poiché saranno effettuati controlli a campione sull'età dei partecipanti.

Nota: La partecipazione al Trofeo Beach&Ball comporta l'accettazione del regolamento generale consultabile e scaricabile al sito www.beachvolley.it.

Formula di gioco

La formula di gioco prevede tre giornate di qualificazione (lunedì, martedì e mercoledì) attraverso gironi all'italiana a quattro/cinque squadre con incontri giocati in un unico set al meglio dei 21 punti con limite ai 23. Al termine della fase di qualificazione sarà stilata, per ciascuna categoria di gioco, una classifica provvisoria sulla base del quoziente punti acquisito sino a quel momento da ciascuna squadra. La fase finale (giovedì) si svolgerà sulla base della predetta classifica con incontri a eliminazione diretta sino alla finalissima; gli incontri si giocheranno in un unico set al meglio dei 21 punti con limite ai 23; gli incontri di finale (1°-2° e 3°-4° posto) si giocheranno in due set su tre al meglio dei 21 punti con limite ai 23 ed eventuale terzo set ai 15 punti con uno scarto di due punti senza limite di punteggio.

Arbitraggi

Gli arbitraggi saranno effettuati a rotazione dagli atleti componenti le squadre secondo un dettagliato programma di gara fornito al momento del check-in. Per le categorie di gioco Under 10 e 12 gli arbitraggi saranno diretti con molta tolleranza; gli atleti chiamati ad arbitrare potranno essere coadiuvati dai propri responsabili accompagnatori; per tutte le altre categorie di gioco gli atleti designati ad arbitrare potranno essere sostituiti da un tecnico o da un dirigente accompagnatore, in questo caso, il tecnico o il dirigente accompagnatore non potrà arbitrare gli incontri in cui risulti rappresentante di una delle due squadre. Gli incontri di semifinale e finale saranno diretti da arbitri federali. Nel corso della manifestazione le squadre potranno chiedere che il proprio incontro sia diretto da un arbitro federale; le richieste saranno soddisfatte sino ad esaurimento degli arbitri disponibili. Lo spirito della manifestazione impone un gioco all'insegna dell'amicizia e della sana competizione; tutti gli incontri dovranno essere ispirati al principio del "fair play"; atleti, allenatori, accompagnatori e genitori dovranno accettare le decisioni arbitrali e mantenere un comportamento rispettoso nei confronti dei partecipanti e degli organizzatori.

Verifica dei risultati della fase di qualificazione

Al termine di ogni incontro le squadre hanno l'obbligo di verificare l'esatta trascrizione del risultato finale sul referto di gara e, nel corso della giornata, di verificare l'esatta trascrizione di ciascuno dei risultati finali dei propri incontri sui Tabelloni di Gara esposti. Terminati gli incontri di qualificazione nessuna richiesta di correzione dei risultati inseriti sui Tabelloni di Gara sarà accettata. Le classifiche, al termine della fase di qualificazione, saranno esposte in più punti della località turistica. Le squadre dovranno prendere visione della classifica provvisoria e quindi, sulla base del prospetto consegnato al momento del check-in, degli orari degli incontri e degli arbitraggi programmati per la successiva fase finale.

Gestione dei ritardi

Le squadre chiamate a disputare gli incontri che non dovessero presentarsi al campo da gioco, o dovessero presentarsi incomplete, o con ritardi superiori ai 20 minuti rispetto ai tempi indicati nei referti di gara, saranno dichiarate perdenti con il punteggio di 0-21. La perdita dell'incontro sarà decisa irrevocabilmente dal Commissario di Gara su segnalazione del ritardo da parte della squadra avversaria e/o dell'arbitro. Nessun ritardo sarà accettato per gli incontri del primo turno della mattina e del pomeriggio; in questo caso le squadre chiamate a disputare gli incontri che non dovessero presentarsi al campo da gioco, o dovessero presentarsi incomplete, o dovessero presentarsi oltre l'orario indicato saranno dichiarate perdenti con il punteggio di 0-21. Nota: è fatto obbligo alle squadre presentarsi ai campi da gioco con almeno 30 minuti di anticipo sugli orari indicati nei calendari di gara (almeno 15 minuti di anticipo per le squadre chiamate a disputare gli incontri del primo turno della mattina e del pomeriggio)

Premiazioni

Gli atleti delle prime tre squadre classificate di ciascuna categoria di gioco saranno premiati con medaglie oro, argento e bronzo; inoltre, tutti gli atleti della categoria di gioco Under 10 saranno premiati con una medaglia ricordo. Il Trofeo Beach&Ball 2010 sarà assegnato al gruppo sportivo le cui squadre avranno ottenuto nella fase finale (giornata di giovedì) i migliori piazzamenti: somma dei punti ottenuti dalle squadre, in tutte le categorie di gioco, classificate tra il primo e il

quarto posto (1° classificato = 10 punti; 2° classificato = 6 punti; 3° classificato = 4 punti; 4° classificato = 3 punti). A parità di punteggio il trofeo sarà assegnato al gruppo sportivo che avrà formalizzato per primo la propria iscrizione.

Principali regole di gioco

1. Non sarà consentito ad una squadra iniziare, o proseguire, un incontro avendo un numero di atleti in campo inferiore a quello indicato per la categoria di gioco. Se, nell'impossibilità di utilizzare giocatori di riserva, il numero degli atleti di una squadra dovesse risultare inferiore a quello indicato per la categoria di gioco, la gara sarà sospesa e decretata la vittoria della squadra avversaria con il punteggio di 0-21.
2. Nel caso una squadra, nella fase di qualificazione, dovesse perdere più di due incontri per forfait, ai fini del calcolo del quoziente punti (valido per la determinazione della classifica provvisoria) non si terrà conto di alcun risultato degli incontri riferiti alla squadra stessa.
3. Dopo ogni sette punti assegnati le squadre cambiano campo (ogni cinque punti nel caso il set venga giocato ai 15 punti).
4. Nel corso dell'incontro ogni squadra potrà richiedere due tempi di riposo (anche consecutivi) di 30" ciascuno.
5. Pur non essendoci posizioni determinate per i giocatori in campo, né rotazioni (possono murare e/o attaccare tutti gli atleti da qualsiasi posizione del campo), l'ordine di servizio deve essere mantenuto durante ogni incontro. Durante il servizio tutti gli atleti, tranne colui che serve, devono essere all'interno del proprio campo.
6. Il giocatore ha a sua disposizione cinque secondi per servire dopo il fischio dell'arbitro; se il servizio viene eseguito prima del fischio dell'arbitro si ripete l'azione.
7. Se il pallone, dopo essere stato lanciato o lasciato dal giocatore al servizio, cade a terra senza toccare lo stesso giocatore, o viene da questi afferrato, ciò è considerato come un tentativo di servizio e, conseguentemente, si ha la perdita dell'azione.
8. In fase di servizio, la palla nell'oltrepassare la rete può toccarla.
9. Per la categoria di gioco Under 10 il servizio potrà essere eseguito dal basso o in palleggio e sarà libero (sia dall'alto, sia dal basso) per tutte le altre categorie di gioco.
10. Per la categoria di gioco Under 10 su servizio la palla potrà essere ricevuta in bagher o in palleggio. Per tutte le altre categorie di gioco su servizio la palla non potrà essere ricevuta in palleggio.
11. Quando tocchi simultanei al di sopra della rete fra due avversari danno luogo alla palla trattata il gioco continua (non viene fischiato il doppio fallo).
12. Per le categorie di gioco Under 12, 14, 16, 18 e 19 il giocatore commette fallo quando attacca in palleggio con un passaggio che non ha traiettoria perpendicolare alla linea delle spalle, salvo che non sia diretto al suo compagno e finisca nel campo avversario involontariamente.
13. Per le categorie di gioco Under 12, 14, 16, 18 e 19 il giocatore commette fallo quando fa il pallonetto ma è consentita la palla colpita con la punta delle dita e solo se queste sono unite (colpo del cobra), con le nocche (knuckle), a mano chiusa, in ogni caso il contatto con la palla deve risultare netto.

14. La palla può essere toccata con ogni parte del corpo. Ogni squadra può colpire la palla per tre volte per farla tornare nell'altro campo.
15. Nell'azione di muro il giocatore può toccare la palla anche al di là della rete, a patto che non interferisca con il gioco degli avversari, prima o durante la loro azione di attacco. La squadra a muro avrà a disposizione soltanto due tocchi dopo il contatto del muro. Il primo tocco dopo il muro può essere eseguito da qualsiasi giocatore, incluso colui che ha toccato la palla a muro.
16. La palla deve essere colpita in modo netto e non trattenuta. Le eccezioni riguardano le azioni difensive di una palla molto veloce, in questo caso la palla può essere trattenuta per un momento sulle mani.
17. La palla mandata nel campo avversario deve passare al di sopra della rete attraverso lo spazio consentito. Questo spazio è quella parte del piano verticale della rete delimitato, in basso, dalla sommità della rete e ai lati dalle aste (anche ipotetiche) e dalla loro estensione immaginaria.
18. Un giocatore può entrare nel campo e/o nella zona libera avversaria a patto che ciò non ostacoli il gioco avversario.
19. Il compagno di squadra del giocatore che sta servendo non deve ostacolare gli avversari impedendo loro di vedere colui che serve e la traiettoria della palla; su richiesta è obbligato a spostarsi.
20. Il giocatore commette fallo quando attacca in palleggio realizzando un passaggio che non ha traiettoria perpendicolare alla linea delle spalle, salvo che non sia diretto al suo compagno e finisca nel campo avversario involontariamente.
21. I giocatori devono giocare scalzi, tranne quando diversamente autorizzati dall'arbitro.
22. Nel caso avvenga un'interferenza esterna (es.: palla in campo) il gioco sarà interrotto e l'azione ripetuta.
23. Ogni squadra è tenuta a presentarsi sul campo da gioco con il proprio pallone, così come indicato alla voce "Partecipazione".
24. Per tutta la durata della manifestazione, la Commissione Gare è l'unica competente in materia di gestione della giustizia sportiva; eventuali reclami saranno gestiti dalla stessa Commissione.
25. La Commissione Gare si riserva la facoltà di apportare eventuali modifiche migliorative al presente regolamento che saranno comunque comunicate ai responsabili dei gruppi sportivi nella giornata antecedente l'inizio della fase di qualificazione.
26. Per quanto non espressamente indicato valgono le regole internazionali di gioco del beach volley



