



# CORSO ALLENATORI DI BEACH VOLLEY FORMIA

28.01.2026 – 01.02.2026





- *Formula 2x2 specializzazione tecniche*
- *Sceglie l'avversario*
- *Domande da farsi quando iniziamo:*
- *Quale circuito/torneo?*
- *Cosa fare bene per competere?*
- *Cosa fanno bene le coppie migliori*



- 
- *Saper fare un bagher o un palleggio non significa saper alzare*
  - *Da dove parte il beach volley?*
  - *Differenza fra fondamentale e tecnica individuale*
  - *Tecniche aperte e tecniche chiuse*
  - *Nel gioco si applicano le tecniche individuali*
  - *Superare le difficoltà è un allenamento*
  - *Quale metodologia usare*



# FONDAMENTALI DEL SIDE OUT

- RICEZIONE
- ALZATA
- ATTACCO
- COPERTURA



## TIPOLOGIE DI BAGHER DI RICEZIONE

- *bagher frontale*
- *bagher laterale*
- *bagher con spostamento laterale*
- *bagher con spostamento antero-posteriore*



# TECNICA DI RICEZIONE

## POSIZIONE DI ATTESA

*posizione d'attesa con gambe  
divaricate con una apertura poco  
più ampia della linea delle spalle*



*Le braccia leggermente larghe  
e in avanti, in linea con le  
ginocchia e alla giusta distanza  
dall'asse corporeo*



*La frontalità è verso il  
battitore*





## ESECUZIONE DELLA RICEZIONE

### Punti chiave

- Valutazione della traiettoria ➔ I piedi e le gambe si muovono per primi (varie traslocazioni)
- Impatto con il pallone ➔ Possibilmente avanti alle ginocchia, e piano di rimbalzo extra-ruotato
- Gestione del bagher ➔ Movimento delle braccia sul piano frontale e poco su quello sagittale, al massimo sul piano trasversale (quando bisogna sfilare il busto)
- Sensibilità del bagher ➔ Adattamento del piano di rimbalzo alla traiettoria

7



## Spunti metodologici

*Esercizi analitici da seduti, da in ginocchio, da in piedi, da posizioni di disequilibrio per migliorare la sensibilità del bagher*

- *Esercizi per gli spostamenti nelle varie direzioni*
- *Esercizi per la valutazione della traiettoria*
- *Priorità esercitazioni per il bagher laterale*
- *Esercizi a obiettivi brevi e vari alternati ad esercizi con stress*



## ESEMPI VIDEO

DOPPIO APPOGGIO DEI PIEDI



PASSO + AFFONDO



RICEZIONE CON AFFONDO

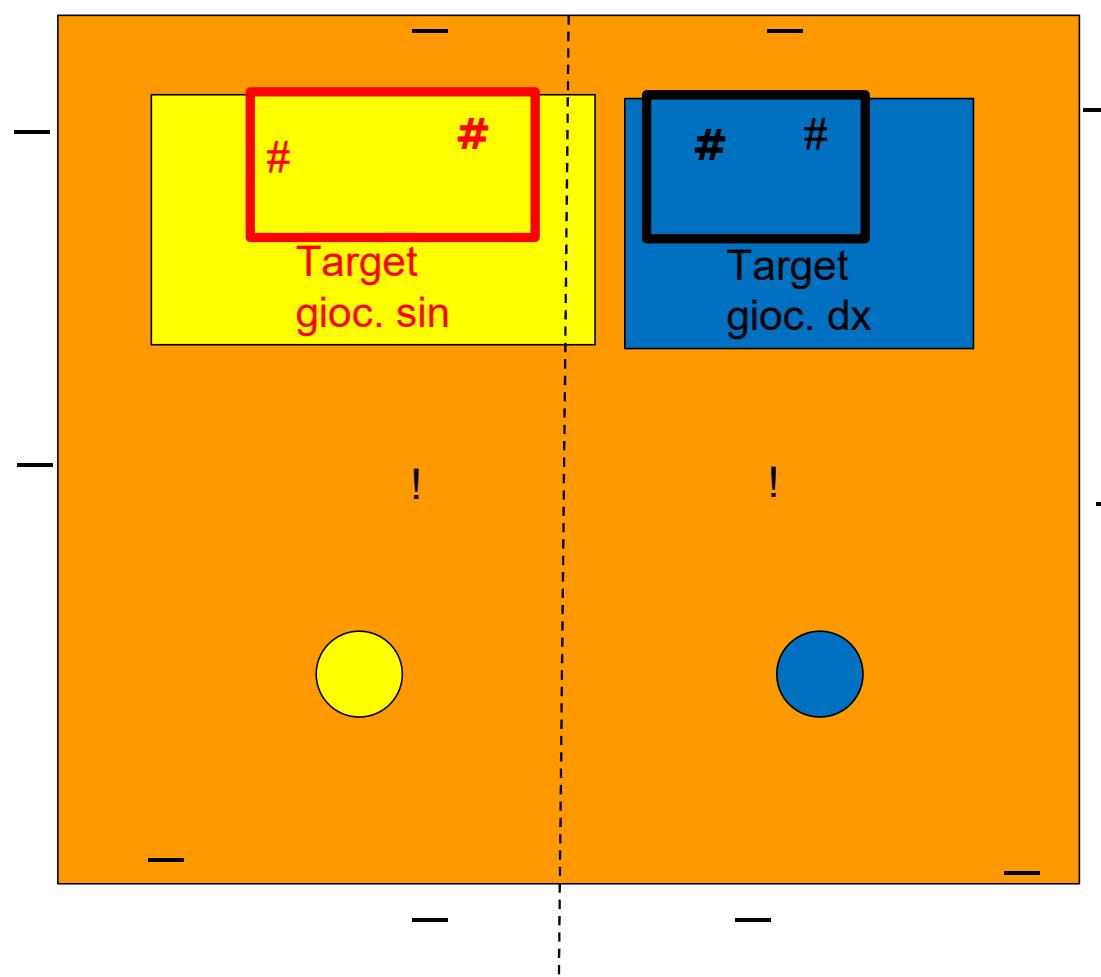


PALLA CORTA





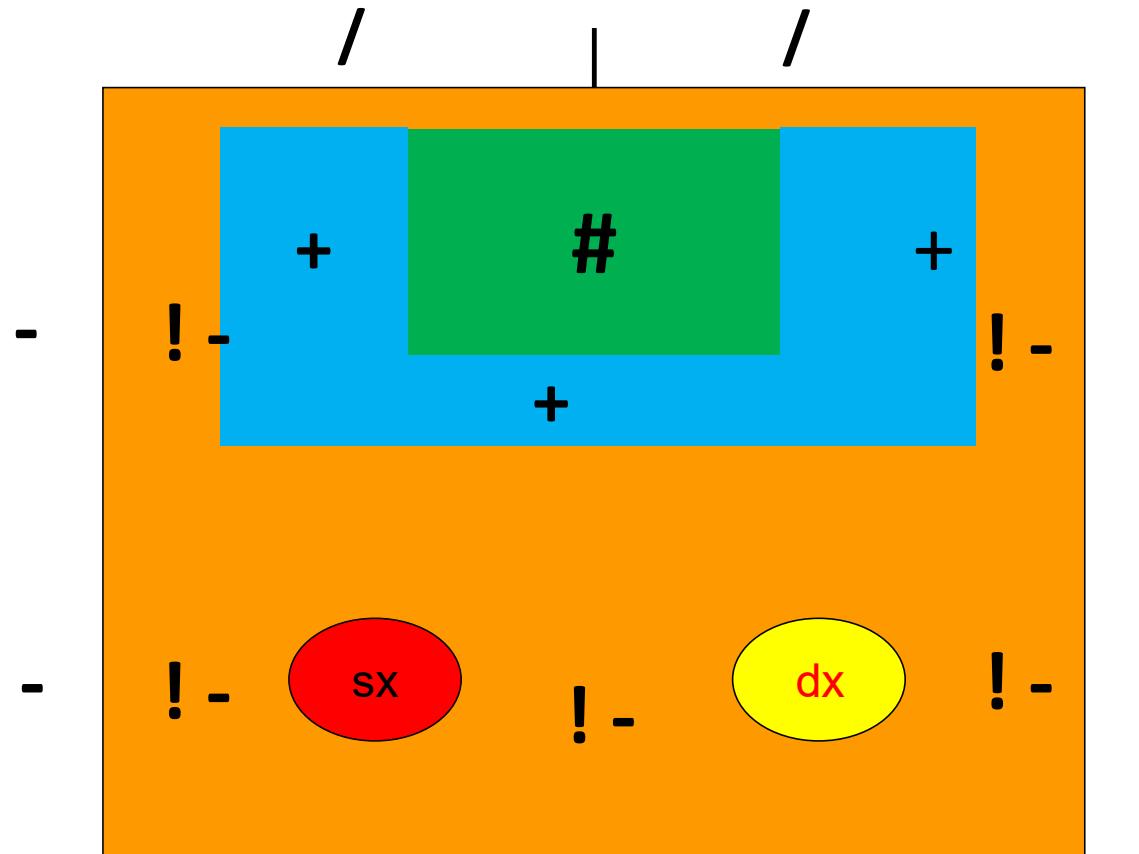
## Vecchio target ricezione



10



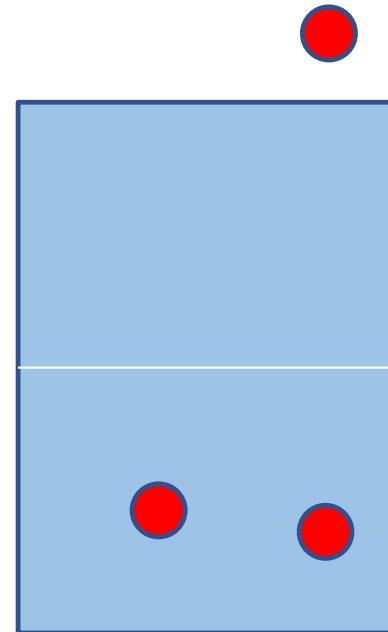
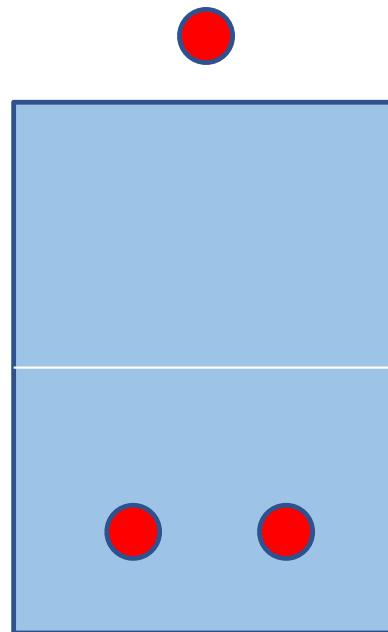
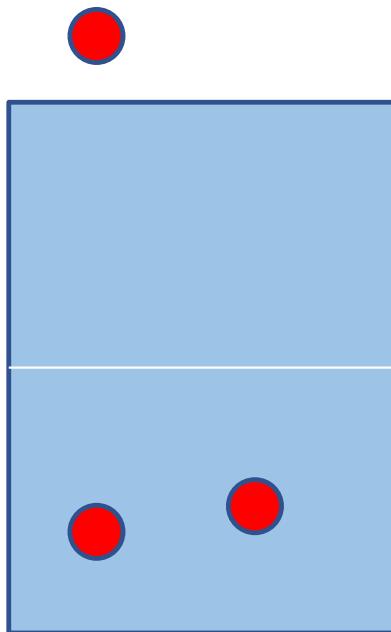
## *Nuovo target di ricezione*





# PRINCIPALI ERRORI

➤ *Di posizione rispetto al punto di partenza della battuta*



ACCADEMIA  
FIPAV



- Rispetto alla direzione del vento
- Rispetto alle caratteristiche del battitore avversario
- Di tecnica
- mancata tenuta degli angoli dei segmenti corporei di arti inferiori e busto;
- errore di valutazione sulla posizione del bagher al momento dell'impatto con la palla rispetto all'asse corporeo;
- errore di uscita delle braccia sul bagher laterale; il primo ad aprirsi è il braccio sulla traiettoria della palla che successivamente e poco prima dell'impatto viene raggiunto dall'altro.



• *La ricezione? Alcuni giocatori hanno tanto talento, altri non impareranno mai, io penso che la mia tecnica non sia proprio bella da vedere, ma ho un buon feeling col pallone e questa è la cosa più importante*

# Reinder Nummerdor



# Domande ?



ACCADEMIA  
FIPAV



## Alzata in palleggio

### Punti chiave

➤ Posizione di partenza



Baricentro sopra la linea del ginocchio e  
apertura piedi poco più ampia delle spalle  
(come ricezione)

➤ Tempo d'ingresso



E' fondamentale trovare il tempo e la  
velocità di spostamento giusta per essere  
dietro alla palla, la traslocazione inizia  
quando capisco di non ricevere

➤ Precisione



Ricerca della frontalità, e dell'equilibrio  
per diminuire il margine di errore

➤ Timing sulla palla



Meglio essere un po' in ritardo che in  
anticipo



## Spunti metodologici

- Esercizi per l'ingresso/uscita della palla
- Esercizi per l'ingresso/tempo e spinta dei piedi
- Esercizi per la forza
- Esercizi con traslocazioni varie
- Esercizi per la precisione



## Alzata in bagher

### Punti chiave

➤ Posizione di partenza

Baricentro sopra la linea del ginocchio e apertura piedi poco più ampia delle spalle (come ricezione)

➤ Tempo d'ingresso

➤ E' fondamentale adattare la velocità d'ingresso in base all'esito della ricezione della compagna, la traslocazione inizia quando capisco di non dover ricevere

➤ Precisione

➤ Ricerca della frontalità (se possibile), equilibrio, anticipo nella preparazione delle braccia

➤ Timing sulla palla

➤ Meglio essere un po' in ritardo che in anticipo; fondamentale la spinta dell'ultimo piede



ACCADEMIA  
FIPAV



## Spunti metodologici

- Esercizi per la spinta delle gambe
- Esercizi con traslocazioni varie
- Esercizi per la precisione



## VIDEO ALZATA PALLEGGIO E BAGHER

The image consists of two side-by-side video frames from a beach volleyball match. The left frame is titled "ALZATA IN PALLEGIO" and shows a player in a white and blue uniform performing a serve. The right frame is titled "ALZATA IN BAGHER" and shows a player in a white and blue uniform performing a serve. Both frames have a red overlay with white text. The left frame says "alzata in palleggio" and "Att dopo Ricez". The right frame says "alzata in bagher" and "Att dopo Ricez | OR[R-,1][R!,1]". Both frames also mention "Gottardi-orsi Toth" and "Analisi storico". The "DataVolley" logo is visible in the bottom right corner of each frame.



# Domande ?





# ATTACCO

## Tipi di attacco:

- *Attacco forte*
- *Attacco piazzato o veloce*
- *Shot*

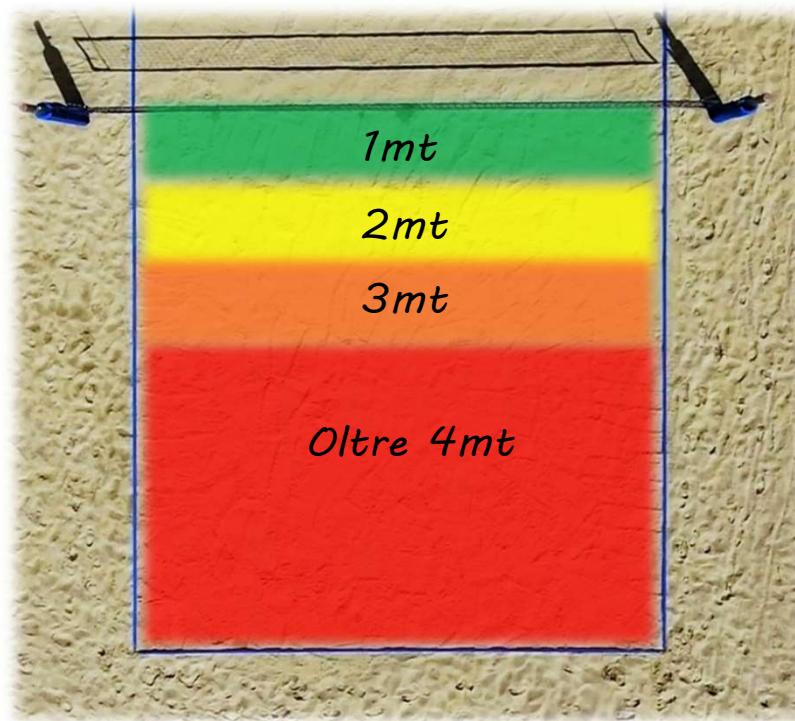
## Punti chiave:

- *Manualità*
- *Varietà di colpi*
- *Potenza del colpo forte  
(velocità del braccio)*
- *Tempo*





# GESTIONE ATTACCO



- entro 1 mt tutti i rischi
- entro 2 mt rischio medio
- entro 3 mt rischio basso
- oltre 4 mt nessun rischio



## Tempi di attacco

**Palla alta**



*In una rincorsa con destro, sinistro e pre-salto, il punto di riferimento è + o - destro su bagher o palleggio d'alzata*

**Mezza palla**



*il punto di riferimento è il sinistro + o - un'attimo prima del bagher o palleggio d'alzata*

**Super**



*il punto di riferimento è + o - il sinistro sul bagher o palleggio d'alzata*

*N.B. I tempi d'attacco vanno adattati alla tipologia del giocatore, più o meno rapido; più o meno esplosivo ecc.*



## Punti rete e chiamate d'attacco

*In ogni punto rete può essere fatta qualsiasi chiamata, giocare qualsiasi tipo di attacco e con qualsiasi tempo*

*Larga*

*Vicina*

*Centro*





## Spunti metodologici

- Esercitazioni di continuità del colpo d'attacco (*manualità*)
- Esercitazioni per l'attacco *in shot*
- Esercitazioni su rincorsa (*tempo e stacco*)
- Esercitazioni su preparazione della rincorsa in base al lato di campo e in base al punto rete



# Preparazione e rincorsa

- Approccio alla rincorsa per i giocatori di sin e di dx
- Primo passo e tempo d'attacco
- Secondo passo e pre-salto
- Slancio delle braccia
- Caricamento/Stacco



ACCADEMIA  
FIPAV



## COME ALLENARE IL COLPO SULLA PALLA

Ogni tipo di attacco non può prescindere dall'avere un buon colpo sulla palla, quindi come lo alleniamo:

- Esercizi analitici alla parete
  - Esercizi analitici alla rete
  - Esercizi sintetici
- }
- Piedi a terra*
- 
- Esercizi analitici in salto
  - Esercizi sintetici in salto
  - Esercizi globali



## FATTORI CONDIZIONANTI PER L'ATTACCO

➤ RICEZIONE-ALZATA



*Ricezione negativa o  
alzata negativa  
condizionano il  
nostro S.O.*

➤ VEDERE IL CAMPO



*Abituare i ragazzi a  
guardare nel campo  
avversario*

➤ CHIAMATA DEL  
COMPAGNO



*Da utilizzare come  
indicazione su dov'è  
il difensore  
avversario, o come  
conferma di ciò che  
ho visto*

➤ IL VENTO



*In base alla direzione  
del vento  
impostiamo il nostro  
S.O.*



## COPERTURA D'ATTACCO

*La copertura è considerata come un vero e proprio fondamentale e in sequenza si sviluppa:*

- *Posizionamento di copertura di chi alza*
- *Auto-copertura dell'attaccante*
- *Copertura di chi alza*



---

*Domande ?*

