



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



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

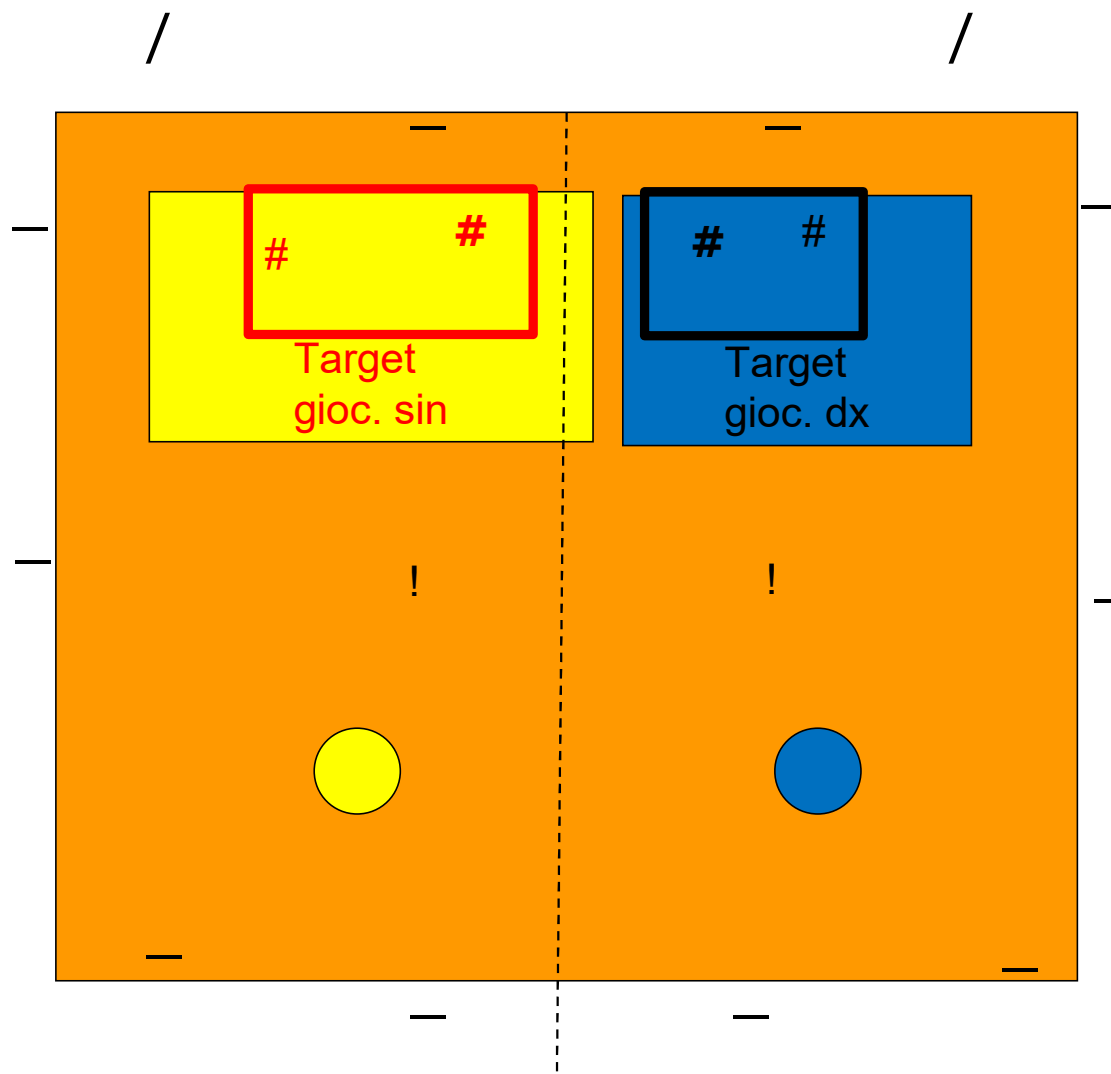


PALLA CORTA



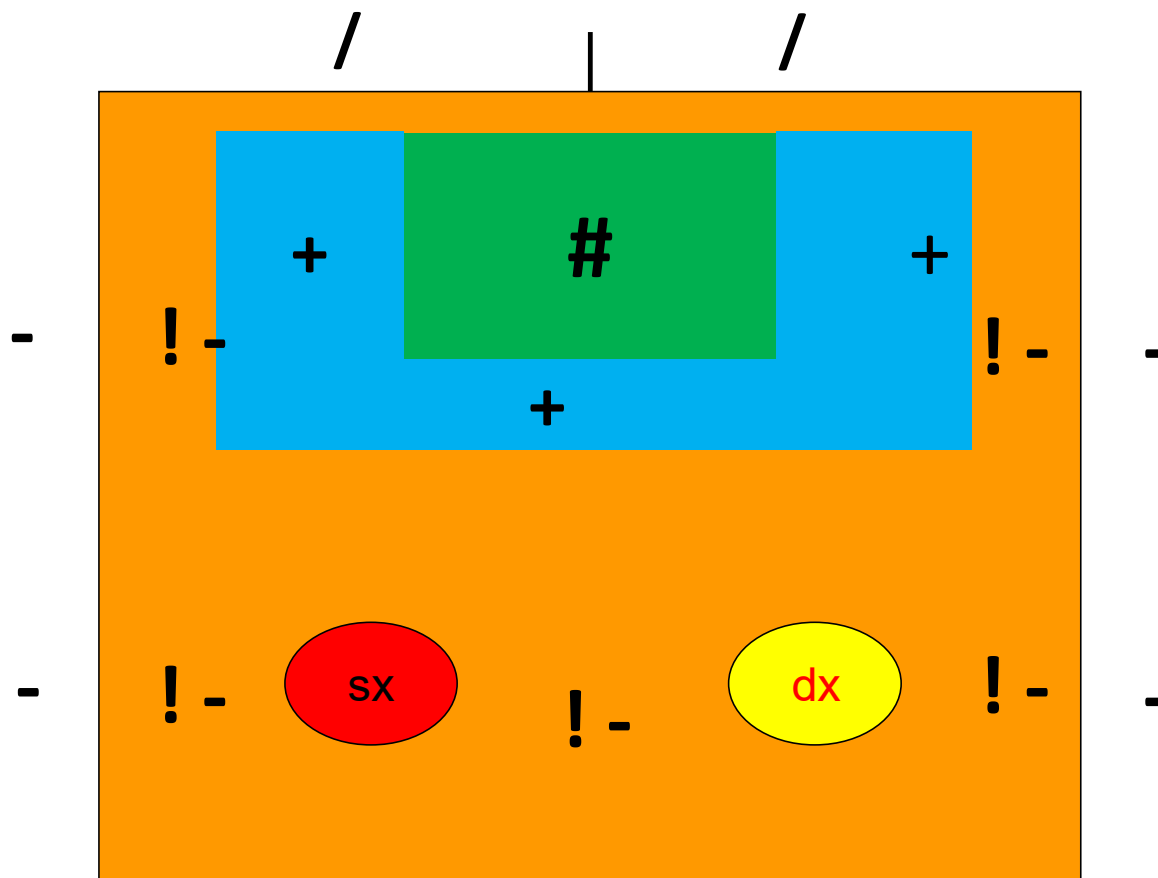


Vecchio target ricezione





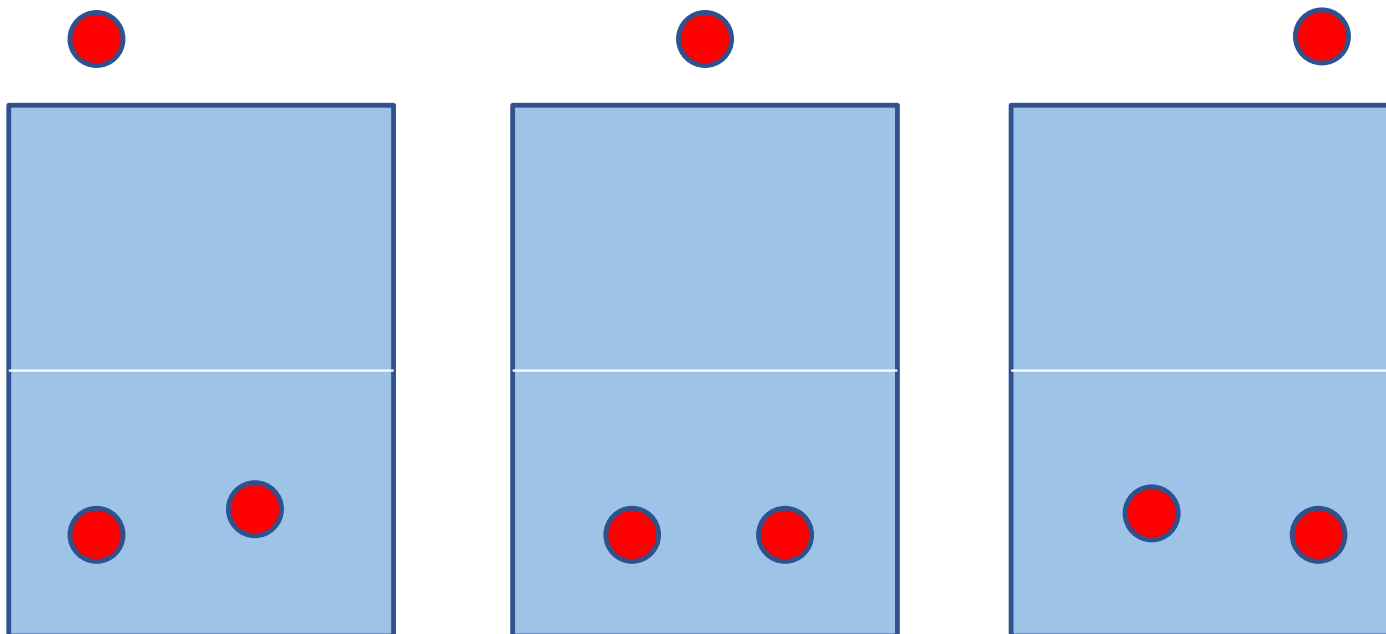
Nuovo target di ricezione





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.*

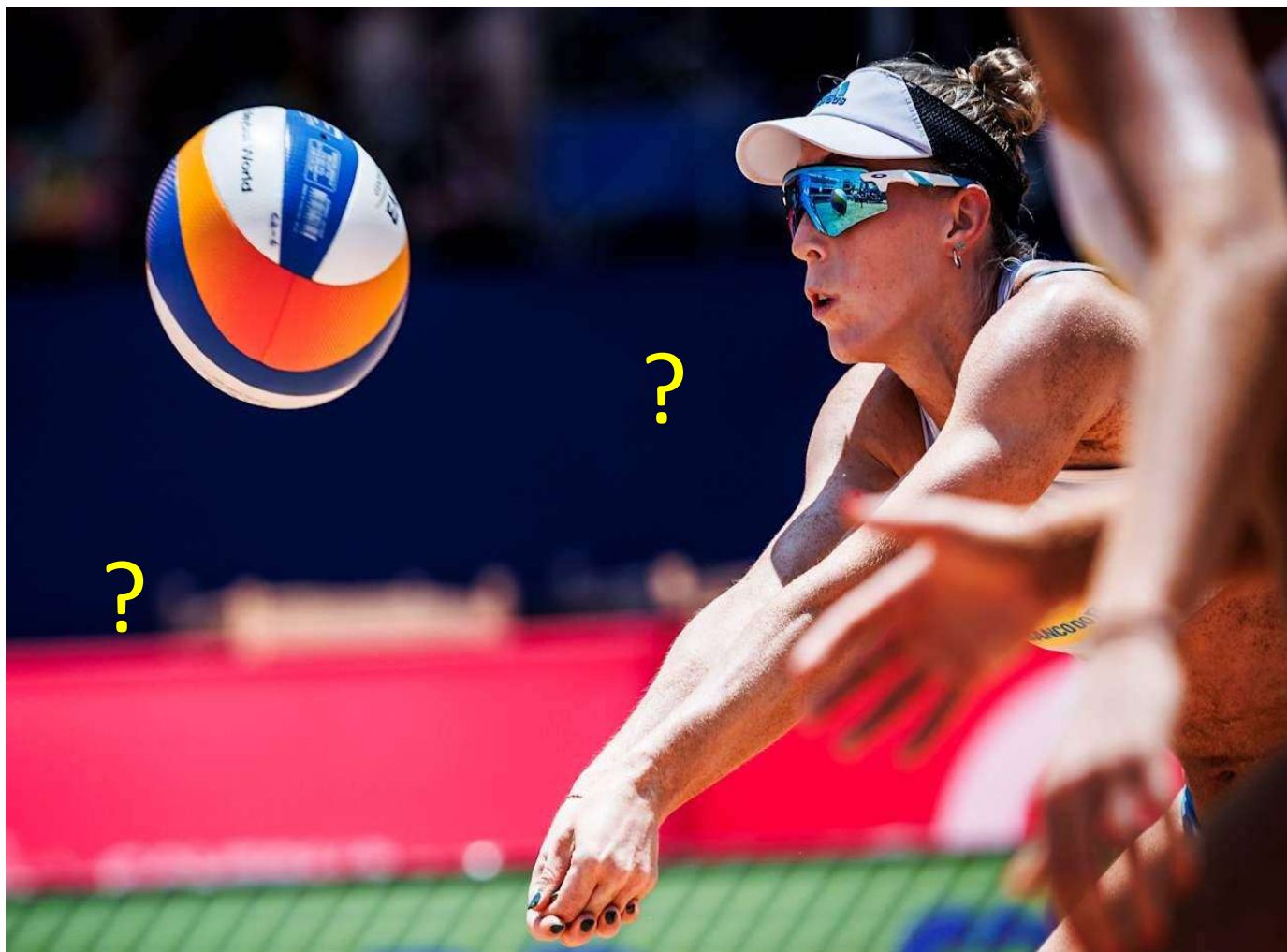


- *La ricezione? Alcuni giocatori hanno tanto talento, altri non impareranno mai, io penso che la mia tecnica non sia proprio bella da vedere, ma ho un buon feeling col pallone e questa è la cosa più importante*

Reinder Nummerdor



Domande ?



ACCADÉMIA
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



ACCADEMIA
FIPAV



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





Domande ?



ACCADEMIA
FIPAV



ATTACCO

Tipi di attacco:

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

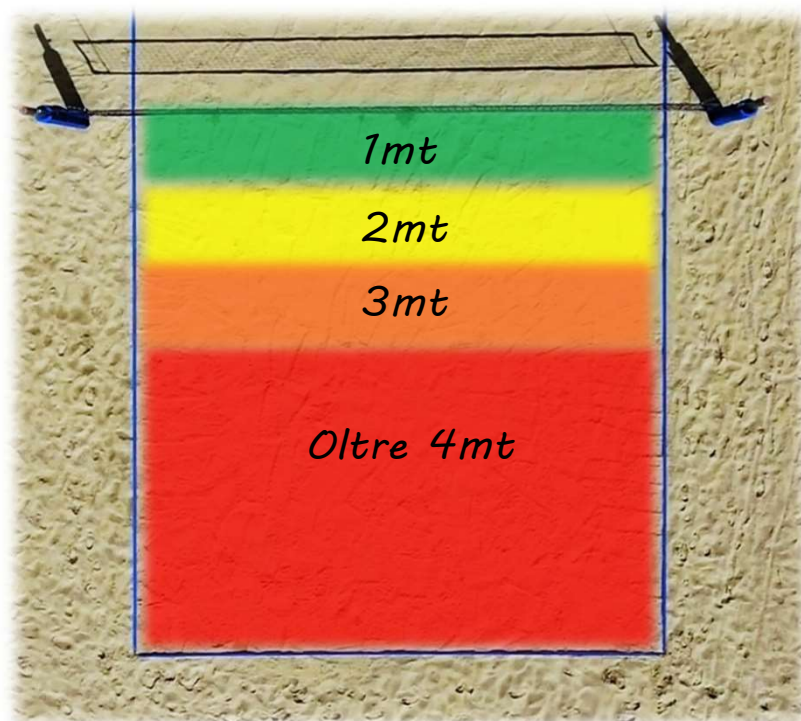


Punti chiave:

- *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 ?

