



Vers. 2.1

Nota: la versione più recente è quella che fa stato ed è pubblicata sul sito ufficiale:
www.beachvolleylugano.com

Regolamento

Ogni tesserato del Beach Volley Lugano può partecipare, previa iscrizione, ai corsi di formazione che si terranno in giorni prestabiliti della settimana ai campi di via Maraini a Pregassona. Di seguito riportiamo il programma ufficiale in dettaglio.

1. Iscrizione ai corsi di BEACH VOLLEY
2. Quando e dove si svolgeranno i corsi
3. Corso BASE ed AVANZATO
4. Consigli utili
5. Comportamento

1. Iscrizione ai corsi di BEACH VOLLEY

Per iscriversi ai corsi organizzati dalla nostra società è necessario compilare il formulario presente online **sul sito ufficiale del Beach Volley Lugano** (<http://www.beachvolleylugano.com>) oppure **telefonando al numero 091 940 15 45** (dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 12.00 oppure dalle 14.00 alle 17.00).

Una volta formulata la richiesta verrete contattati per una conferma. Il costo dei corsi è di 50.- chf a blocco (come specificato di seguito) e prevede un numero massimo di iscritti pari a 10 persone.

2. Quando e dove si svolgeranno i corsi

I corsi sono attualmente previsti nelle seguenti date (tre blocchi separati in giugno, luglio e agosto).

Blocco 1	Blocco 2	Blocco 3
19 maggio	16 giugno	10 luglio
22 maggio	23 giugno	14 giugno
26 maggio	26 giugno	17 luglio
02 giugno	30 giugno	21 luglio
05 giugno	03 luglio	24 luglio
12 giugno	07 luglio	28 luglio

Ogni sessione ha la durata di 1h (dalle 18.30 alle 19.30).
I corsi avranno luogo presso i campi di Via Maraini a Pregassona.

3. Corso BASE ed AVANZATO

I corsi sono suddivisi in 2 categorie: BASE ed AVANZATO. Il primo è rivolto a chi non ha mai praticato il beach volley o pallavolo indoor, che quindi deve assimilare i fondamentali e le nozioni elementari di questa disciplina. Il secondo è invece rivolto a chi avendo già delle nozioni di pallavolo o di beach volley vuole approfondire le tecniche della disciplina (che comunque è differente da quella indoor).

È importante capire a che gruppo appartenere perché facilita l'apprendimento e migliora la produttività del gruppo. Sarà l'istruttore a consigliare il praticante su quale corso sia più adatto alle sue caratteristiche. Riportiamo di seguito i programmi dei due corsi.

BASE

Fondamentali	Bagher
	Palleggio
	Attacco
	Servizio
	Spostamenti sulla sabbia
ABC del Beach Volley	Regole fondamentali
	Vocabolario
	Condotta in campo

AVANZATO

Tecniche avanzate	Difesa
	Colpi d'attacco
	Tattiche e strategie di gioco
	Muro e spostamenti
ABC del Beach Volley	Regole fondamentali
	Vocabolario
	Condotta in campo

4. Consigli utili

Sul Beach Volley e su come è bene praticarlo sentiamo doveroso riassumere in alcuni punti i nostri consigli:

- L'abbigliamento è in sostanza quello che utilizzereste in spiaggia: ciabatte, costume, maglietta e consigliamo un cappellino e degli occhiali da sole per evitare scottature o insolazioni;
 - Non dimenticate nemmeno il telo da spiaggia. Tuffandovi ed avendo a che fare con la sabbia è utile avere qualcosa con cui potersi pulire al termine della pratica;
 - Portarsi da bere. Questo sport fa consumare parecchi liquidi, non sottovalutate questo fattore, in quanto la mancanza d'acqua può portare a scompensi o crampi. Meglio ancora se portate con voi anche una banana o della frutta fresca da consumare a vostra discrezione quando ne sentite l'esigenza;
 - Per chi ha pelli sensibili proteggersi con la crema solare ad alta protezione;
 - Ricordarsi di portare un ricambio. Il beach volley si pratica anche se c'è pioggia leggera. Avere un ricambio vi permet-
-

terà di tornare a casa in tutta salute;

- Se doveste avere dei dubbi chiedete: i consigli sono gratuiti e spesso rimediano!

5. Comportamento

È auspicabile quanto ovvio che ogni socio del Beach Volley Lugano mantenga un atteggiamento consono nel rispetto dell'ambiente di gioco e del prossimo. Atteggiamenti dispotici, ingiuriosi o in qualsiasi modo irrispettosi verranno puniti mediante l'espulsione dalla struttura.

