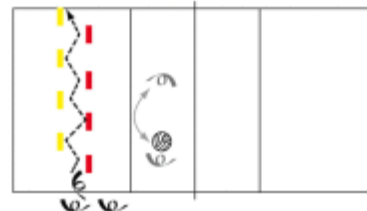


Pallavolo: Rapidi e precisi

Questo esercizio permette di allenare la precisione dei passaggi in condizioni di stanchezza.

Delimitare un breve percorso su entrambi i lati. Gli allievi formano delle coppie. Compiere il percorso correndo per 15 secondi (piccoli spostamenti veloci), palleggi ad una distanza di cinque metri per 30 secondi come recupero attivo (attenzione alla qualità del gesto). Chi riesce ad eseguire i palleggi più precisi?



Variante

Optare per altre forme più faticose (ad es. dei salti).

Materiale: Coni di demarcazione, ecc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO