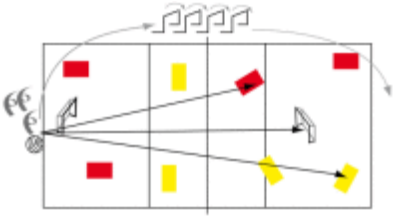
# Pallavolo: Servire in modo preciso anche da stanchi

**Servire colpendo il bersaglio anche in condizioni di fatica è lo scopo di questo esercizio.**

Collocare dei bersagli (tappeti, porte da unihockey, paletti, ecc.) su entrambi i lati del campo. I giocatori lanciano la palla per tre volte consecutivamente verso lo stesso bersaglio. Dopodiché cambiano lato e lì eseguono dei movimenti specifici sulla lunghezza del campo (percorso di salti, slalom, saltelli, ecc.). Chi riesce a colpire il maggior numero di volte il bersaglio nonostante la stanchezza?



## Varianti

- I bersagli sono allievi alla ricezione;
- Ogni bersaglio corrisponde ad un punteggio diverso (i giocatori contano i tentativi andati a segno), chi ottiene il punteggio più alto?

## più difficile

- Non è chi esegue il servizio che sceglie il bersaglio ma il giocatore che sta dietro di lui.

**Materiale:** Tappeti, porte da unihockey, paletti, ecc.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**