

Beach volley: Staffetta a rete

Questo esercizio ludico aiuta ad allenare la resistenza e la velocità nella sabbia. Due squadre si affrontano negli sprint e nei lanci.

I giocatori formano delle colonne dietro la linea di fondo. Il primo giocatore passa correndo sotto la rete tenendo il pallone, lo lancia al di sopra della rete, lo riprende dall'altra parte e lo fa rotolare da dietro attraverso le gambe dei compagni in fila. Ogni giocatore effettua tre turni. Quale squadra è la più veloce?



Fonte: Insetto pratico «mobile» 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO