Beach volley – Riscaldamento: Passare la palla

Questo esercizio si focalizza sugli spostamenti frontali e laterali. La palla in questo caso dà vita all'azione.

Gli allievi sono disposti in cerchio (numero pari). Due allievi sono uno di fronte all'altro e hanno entrambi una palla. Passano la palla a destra e si scambiano il posto eseguendo una delle seguenti varianti:

- Correre in avanti, battere la mano («dammi cinque»).
- Correre di lato con passi incrociati, gamba destra davanti, battere entrambe le mani con il compagno.
- Correre di lato con passi incrociati, gamba sinistra davanti, battere entrambe le mani con il compagno.
- Di lato, battere le mani con il compagno mentre si salta.
- Di lato, battere le mani con il compagno senza volare di lato (muro).

Fonte: Annalea Hartmann, esperta G+S Pallavolo

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO