

Beach volley: La zona fissa

Grazie a questo esercizio i giocatori allenano i bagher. Il giocatore ne esegue uno e poi cerca di riprendere la palla senza lasciare la zona obiettivo.

Formare delle coppie. Un giocatore lancia al compagno il pallone (variando la distanza). Il compagno sta nella zona obiettivo (segnata con un pneumatico, dei coni, ecc.) fa un passaggio a sé con un bagher e lo riprende senza lasciare la zona obiettivo. Inversione dei ruoli dopo sei tentativi validi.



Variante

più difficile

Il giocatore che riceve il pallone lo rilancia direttamente con un bagher in alzata.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO