

Beach volley: Passa passa

Due squadre si affrontano sul campo da gioco. L'obiettivo dell'esercizio è che i componenti di una squadra si passino la palla in modo tale che non tocchi per terra e non finisca nelle mani degli avversari.

Due squadre di quattro giocatori in una metà campo. Quale squadra riesce a fare 20 passaggi senza lasciar cadere per terra il pallone o senza che un avversario lo tocchi? La squadra che perde fa un giro di punizione attorno al campo.



Variante

Giocare con un pallone da beach ma con la tecnica di pallavolo (alzate in palleggio, bagher, drive, ecc.).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO