

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO