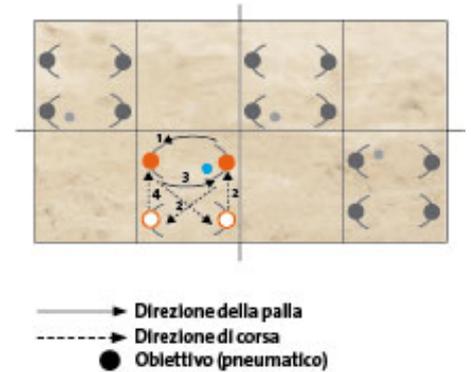


Beach volley: Passaggi sicuri

In questo esercizio si allenano i passaggi e gli spostamenti sul campo. I giocatori imparano così ad eseguire passaggi precisi e a posizionarsi correttamente.

In ogni minicampo si fronteggiano due giocatori a rete e due in posizione arretrata ad una distanza di tre metri. I giocatori davanti si lanciano il pallone parallelamente alla rete; chi ha fatto il tiro si sposta diagonalmente all'indietro sull'altro lato. Il posto vuoto a rete viene colmato dal giocatore che sta dietro. Quanti palleggi riescono senza errori a rete?



Variante

Dopo il lancio il giocatore corre verso il compagno, lo sostiene nell'attacco e poi corre indietro.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO