

Beach volley: Doppio sideout

Grazie a questo esercizio i giocatori allenano e sostengono il gioco di sideout. In questo gioco contano i punti che si ottengono con il primo attacco.

Il gruppo B serve il gruppo A, il gruppo C è di riserva e raccoglie i palloni per i gruppi che giocano. Dopo il servizio il gruppo A tenta di concludere l'attacco direttamente (sideout: v. [articolo](#)). Se ci riesce ottiene due punti. Se il gioco invece prosegue, il vincitore prende un punto. Dopo cinque servizi il gruppo A va in panchina e serve il gruppo C.



Variante

Un giocatore del gruppo C si tiene ai lati del campo con dei palloni. Chi vince il primo palleggio riceve da questo giocatore un pallone gratuito (con battuta dal basso). Se lo stesso gruppo vince poi anche il secondo palleggio, guadagna un punto.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO