

## Beach volley: Correre in cerchio

**Un esercizio classico di pallavolo. Dopo il passaggio al di sopra della rete, il giocatore cambia campo e si rimette in fila dall'altra parte.**

Due squadre di 3 a 6 giocatori si fronteggiano a tre metri dalla rete disponendosi in fila uno dietro l'altro. Si passano il pallone palleggiando in alzata al di sopra della rete. Dopo il passaggio il giocatore cambia metà campo passando sotto la rete e rimettendosi in fila. In ogni metà campo possono affrontarsi da 4 a 6 squadre.



### Varianti

- Dopo ogni passaggio effettuare un palleggio intermedio prima di rinviare il pallone oltre la rete. Fronteggiarsi: ogni squadra ha un campo proprio (4 x 4 metri).
- Chi commette un errore (tecnica, pallone in rete o out) scala di un campo.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO