

# Beach volley: Da professionista a professionista

**Un esercizio che permette di allenare i movimenti di base della pallavolo. Due giocatori si passano il pallone sopra la testa cambiando progressivamente tecnica. Si presta bene ad essere introdotto nella fase di riscaldamento.**

Gioco a due con un pallone. I giocatori si dispongono ai lati del campo passandosi il pallone sopra la testa da una linea laterale all'altra. Dopo 10 passaggi cambiano tecnica passando al bagher e dopo 10 bagher pelleggiano in alzata. Alla fine fanno dei passaggi liberi corti o lunghi, a destra o sinistra.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**