

## Beach volley: Beach volley virtuale

In questo esercizio vengono svolti i movimenti specifici del beach volley senza l'ausilio della palla. Gli allievi si abituano così al campo da gioco e eseguono i movimenti con facilità.

Senza pallone i giocatori si muovono nel campo facendo i movimenti tecnici e le mosse strategiche di beach volley (servizio flottante o in salto, varianti di ricezione, correre a rete, muro, attacco, ecc.).



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO