

Beach volley: Pallatennis

Un esercizio che si presta bene ad essere introdotto nella fase di riscaldamento. Come nel tennis, la palla può essere colpita una sola volta. In questo modo gli allievi imparano a spostarsi nel campo.

Due squadre composte di 3 o 4 giocatori si fronteggiano in un campo ridotto (4x8 metri o con rete trasversale) con la rete abbassata. È permesso solo un contatto di palla per squadra; il passaggio seguente deve essere eseguito da un giocatore dell'altra squadra.



Varianti

- Solo il giocatore che lancia il pallone può stazionare all'interno del campo, gli altri devono stare fuori.

più facile

- È permesso afferrare il pallone prima di rilanciarlo

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO