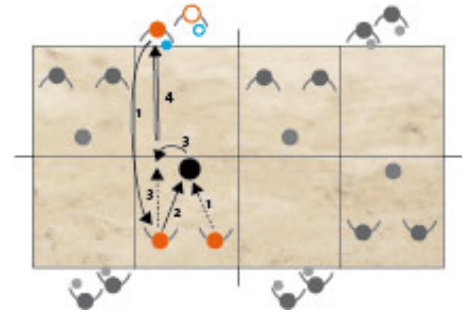


Beach volley: Schemi di gioco

L'obiettivo di questo esercizio è di migliorare la precisione di ricezione e allenare i percorsi. Due giocatori eseguono dieci battute dal basso dopodiché passano alla ricezione.

Quattro giocatori per ogni minicampo. Due si tengono pronti per ricevere, due si alternano in una battuta dal basso (o lanciano). Il servizio deve essere preciso e non potente. Il ricevitore grida tempestivamente «io» e riceve con un bagher. Il compagno corre nella zona obiettivo e grida «a me». Passaggio lungo la rete e «colpo d'attacco» semplice con alzata o battuta topspin per il giocatore a servizio. Dopo dieci ricezioni per squadra si invertono i ruoli.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO