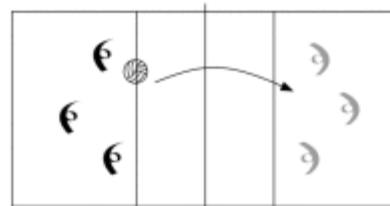


Pallavolo: Trova la soluzione

Esercizio tre contro tre. Si gioca un set di 15 punti cambiando sempre le regole e proponendo compiti speciali. Chi riesce a cavarsela meglio?

Due squadre di tre persone giocano una contro l'altra un set di 15 punti. Tutti e tre i giocatori devono aver toccato la palla prima di farla passare sopra la rete. Ad ogni manche sono proposti dei compiti speciali e le regole vengono cambiate. Chi riesce il più velocemente possibile a sviluppare una tattica efficace che porti alla vittoria?



Varianti

- Le zone dei 3 m di entrambi i lati sono tabù (fossato).
- Un giocatore per squadra indossa un nastro colorato e solo lui può giocare la palla sopra la rete.
- Uno dei tocchi di palla va eseguito con un'altra parte del corpo, ad esempio con le braccia.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO