

Allenamento polisportivo all'aperto – Al parco: Pallone sempre in gioco

Un esercizio ludico ideale per il riscaldamento che può essere svolto su erba o su sabbia a seconda dell'intensità desiderata. I giocatori imparano a migliorare i passaggi e a spostarsi velocemente.

Due gruppi da tre-quattro giocatori sono posizionati in fila indiana a tre metri dalla rete. I giocatori si passano il pallone da beach volley sopra la rete (palleggio). Dopo il passaggio, il giocatore passa sotto la rete e cammina (corre) dall'altra parte e si posiziona in coda alla fila.



Varianti

più difficile

- Correre attorno al campo. Toccare la linea di fondo dell'avversario prima di prendere posto nella fila di giocatori.
- Gara a gruppi. Quale squadra riesce a compiere 50 passaggi per prima?

Materiale: palla da beach volley, rete.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO