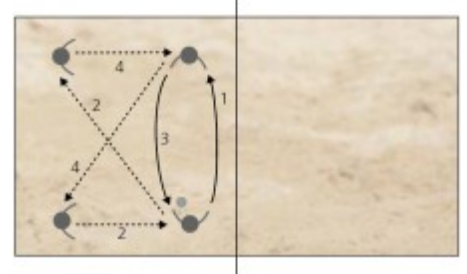


Beach volley – Sviluppo del gioco: Passaggi sicuri

Grazie a questo esercizio si migliora la precisione dei passaggi e dei palleggi sotto rete.

In ogni piccolo campo si fronteggiano due giocatori a rete e due in posizione arretrata a una distanza di tre metri. I giocatori davanti si lanciano il pallone parallelamente alla rete; chi ha tirato si sposta diagonalmente all'indietro sull'altro lato.

Il posto vuoto a rete è colmato dal giocatore che si trova dietro.



[Cliccare sull'immagine per ingrandirla](#)

Quanti palleggi riescono senza errori a rete?

Variante

Dopo il lancio il giocatore corre verso il compagno, lo sostiene nell'attacco e poi corre indietro.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO