

Beach volley – Riscaldamento: Palla sempre in gioco

In questo gioco, i bambini prestano un'attenzione particolare alla qualità dei loro passaggi. Se sbagliano li aspetta una punizione.

Da tre a sei giocatori si sparpagliano correndo in una metà campo passandosi il pallone (alzata in palleggio e bagher).

Chi compie un errore o un passaggio sbagliato esegue un giro di punizione attorno al campo prima di riprendere a giocare.



Variante

- Al sesto tocco il giocatore si sdraia a pancia in giù nella sabbia. Il passaggio che segue deve toccare la sua schiena.

Più facile

- È permesso afferrare il pallone prima di giocarlo.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO