

Beach volley – Riscaldamento: Pallatennis

In questo esercizio è permesso un solo contatto di palla. Per intensificare il gioco i bambini sono costretti a fare un'andata e ritorno correndo.

Due squadre composte di 3 o 4 giocatori si fronteggiano in un campo ridotto (4 × 8 m o con rete trasversale) con la rete abbassata.

È permesso solo un contatto di palla per squadra; il passaggio seguente deve essere eseguito da un giocatore dell'altra squadra.



Variante

- Solo il giocatore che lancia il pallone può stazionare all'interno del campo, gli altri devono stare fuori.

Più facile

- «Palla sopra la corda». È permesso afferrare il pallone prima di rilanciarlo oltre la rete.

Materiale: coni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO