

Beach volley: Sale e pepe

L'obiettivo di questo esercizio è di riuscire a costruire il gioco senza errori. Si presta particolarmente bene per essere introdotto nella fase di riscaldamento.

Due giocatori si fronteggiano diagonalmente in una metà campo. Quante volte riescono a ripetere il seguente ritmo di tre tocchi: shot d'attacco di A su B (all'inizio un servizio), bagher di B con palla rialzata su A, alzata in palleggio di A su B, shot d'attacco di B su A ecc.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO