

Beach volley: Quattro quarti

In questo esercizio gli allievi allenano i passaggi. I ragazzi si dispongono in cerchio e si passano la palla in senso orario. L'esercizio può essere svolto anche sotto forma di competizione.

Le due metà campo vengono suddivise in quattro quarti. Nel quadrato di partenza ci sono due giocatori, nei tre altri quadrati uno solo. Dal quadrato di partenza il pallone viene alzato in senso orario al prossimo giocatore. Questo lo riceve, esegue un'alzata e poi lo passa al compagno seguente e così via. Correre in direzione del passaggio.



Varianti

più difficile

- Prescrivere la tecnica di passaggio (solo palleggio in alzata, solo bagher ecc.).
- Torneo a squadre.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP