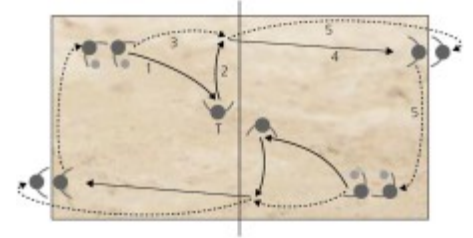


Beach volley – Sviluppo del gioco: Attacco

In questo esercizio si tratta di riconoscere i percorsi dell'attaccante e di colpire in modo preciso.

I giocatori lanciano il pallone all'allenatore (o a un compagno) che lo passa (o lancia) ai giocatori a media altezza lungo la rete.

I giocatori corrono a rete e battono leggermente la palla da fermi, poi con una rincorsa saltando leggermente e diagonalmente verso il fondo campo dove un compagno deve prendere la palla.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Gli attaccanti preparano uno smash facendo tre passi con il ritmo giusto (tam-ta-tam).
- Definire le zone obiettivo: colpire a fondo campo, shot longline, marcature (coni, pneumatici, ecc.).

Materiale: bersagli



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO