

Beach volley – Riscaldamento: Quattro quarti

Durante questo esercizio, basato sui passaggi, i bambini devono conciliare ricezione, orientamento e rilancio.

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 è 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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO