

## Beach volley – Riscaldamento: Gioco fantasma

Un esercizio che invita i bambini a concentrarsi esclusivamente sugli spostamenti specifici a questa disciplina.

Senza pallone i giocatori si muovono nel campo facendo i movimenti tecnici e le mosse strategiche di beach volley (servizio flottante o in salto, varianti di ricezione, correre a rete, muro, attacco, ecc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO