

Beach volley: Il palo del supplizio

Questo esercizio permette di dosare le forze e migliorare la precisione del servizio. L'obiettivo è di colpire il maggior numero di volte il compagno con cinque battute.

Gioco a due. Il giocatore con il pallone fa una battuta dal basso sopra la rete e tenta di colpire il compagno immobile con le braccia incrociate dietro la schiena in mezzo al campo avversario. Evita il pallone solo per non essere colpito in faccia. Chi riesce a colpire il maggior numero di volte il compagno con cinque battute?

Variante

Delimitare con delle marcature o altri ausili delle zone che devono essere colpite con il servizio.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO