

## Beach volley: Topspin

**Grazie a questo esercizio i partecipanti imparano a battere offensivamente da fermi. Il giocatore con la palla fa un passaggio alto e con un topspin lo passa al compagno.**

Due giocatori si fronteggiano a rete, uno tiene un pallone (variare le distanze). Il giocatore con la palla fa un passaggio alto a sé e da fermo con un topspin lo passa al compagno che lo afferra o lo riceve con un bagher rilanciandolo a sua volta con un topspin. I colpi offensivi devono essere piazzati con potenza e precisione sul compagno (esercizio di coppia).



### Variante

Gioco a punti in un minicampo. Colpi offensivi precisi e piazzati in modo che il compagno non possa raggiungere il pallone.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO