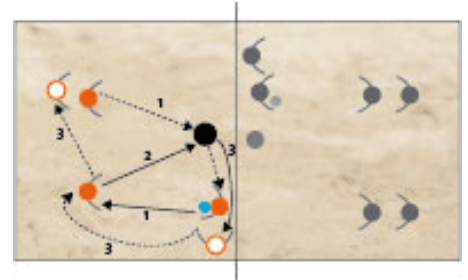


Beach volley: Costruire il gioco in cerchio

Grazie a questo esercizio i partecipanti affinano il concatenamento di azioni e gli spostamenti durante la costruzione del gioco. Se si gioca correttamente, l'esercizio può essere svolto senza pause.

Il giocatore fa un'alzata in palleggio longline verso il giocatore che riceve e, nel frattempo, il compagno alla destra corre verso l'obiettivo del pallone (pneumatico, ecc.). Il ricevitore fa un bagher in direzione del compagno che lo passa con alzata in palleggio al prossimo giocatore a rete in modo da non interrompere l'azione. Cambio di campo dopo 3-5 minuti.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO