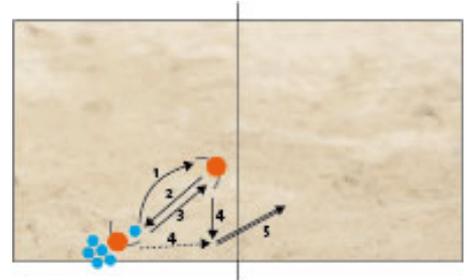


## Beach volley: Giocare con un partner

I giocatori si esercitano a colpire con potenza e si allenano per guadagnare maggiore sicurezza. Per rendere l'esercizio più difficile si può piazzare a rete un giocatore che mura.

L'attaccante passa un pallone alzato al compagno a rete. Questo fa uno shot verso l'attaccante che lo rinvia con un bagher al compagno. Alzata in palleggio lungo la rete con smash dell'attaccante. Dopo sei ripetizioni si invertono i ruoli. Per ogni errore (rete, out) il giocatore deve fare un giro di punizione attorno al campo. Alla fine vanno raccolti i palloni.



### Variante

#### più difficile

Piazzare a rete un giocatore che mura e che deve tentare di intercettare l'attaccante. Il compagno raccoglie i palloni.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO