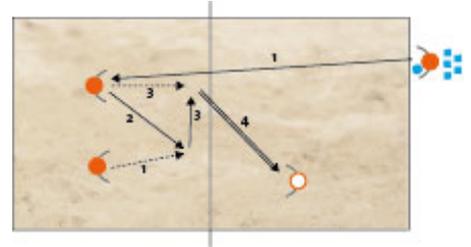


Beach volley: Tenere d'occhio l'obiettivo

Questo esercizio aiuta a costruire la catena di gioco e ad aumentare la precisione dell'attacco. Il giocatore in attacco deve reagire rapidamente e spostarsi nella zona giusta.

Quattro giocatori per ogni campo. Due sono pronti a ricevere, uno batte da sotto e uno forma la «zona d'attacco». Servizio preciso su un ricevitore e costruzione del gioco con tre tocchi. Il colpo d'attacco è destinato al giocatore che si muove in ritardo (ossia dopo il secondo tocco dell'avversario) verso la zona nella quale deve giocare l'attaccante.



Variante

Delimitare una zona offensiva (coni, pneumatici) con vari punti.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 04/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO