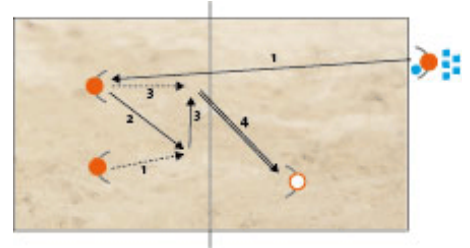


## Beach volley: Tenere d'occhio l'obiettivo

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