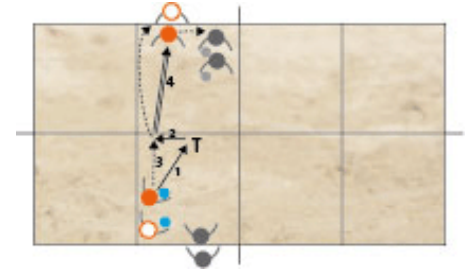


Beach volley: Attaccare dopo un passaggio

Un esercizio che permette di conoscere il percorso dell'attaccante e di battere con precisione. Con un lancio o con un passaggio i giocatori colpiscono la palla in modo tale che finisca nel campo avversario.

I giocatori lanciano il pallone all'allenatore (o a un compagno) che lo passa (lancia) ai giocatori a media altezza lungo la rete. I giocatori corrono a rete e battono la palla da fermi, poi con una rincorsa e saltando leggermente e diagonalmente verso il fondo campo dove un compagno deve prendere la palla.



Varianti

più difficile

- Gli attaccanti preparano uno smash facendo tre passi e con il ritmo giusto (jam-ta-tam).
- Definire le zone obiettivo: colpire nel fondo campo, shot longline, marcature (coni, pneumatici, ecc.).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO