

# Beach volley – Riscaldamento: Passa passa

Due squadre sono una di fronte all'altra e devono passarsi la palla un numero definito di volte. Un esercizio che può diventare in fretta molto intenso.

Due squadre di quattro giocatori si affrontano in una metà campo con qualsiasi tipo di palla.

Quale squadra riesce a fare 20 passaggi senza lasciar cadere per terra il pallone o senza che un avversario lo tocchi? La squadra che perde fa un giro di punizione attorno al campo.



## Variante

Giocare con un pallone da beach volley ma con la tecnica di beach volley (alzate in palleggio, bagher, drive, ecc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO