

Beach volley – Riscaldamento: Il giardino dei palloni

Grazie a questo esercizio i bambini dispongono di una migliore percezione del campo e del gioco.

I palloni sono distribuiti nel campo (allineati, a zig zag, ecc.). I giocatori ci corrono attorno tenendo lo sguardo sempre sulla rete, evitando di camminare indietro e tenendo i piedi sempre rivolti verso la direzione di corsa.



Variante

Toccare i palloni con la mano o il sedere.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO