



Disciplina - Categoria

PALLAVOLO - ALLENAMENTO 1 (PALLEGGIO) e 2 (BAGHER)

Età dei giocatori

≥ 8 anni

Titolo

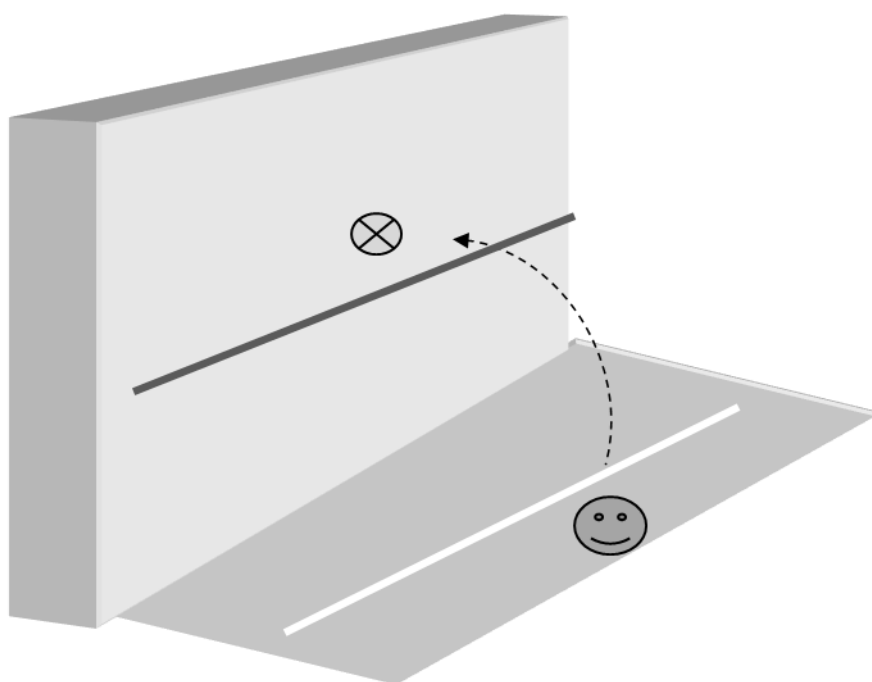
PALLA RIMBALZO

Materiale necessario

1 Pallone di pallavolo leggero per ogni partecipante – Nastro carta tracciare la linea di rimbalzo - Cinesini per delimitare il limite di posizione del giocatore.

Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsiasi tipo di terreno compatto della dimensione minima di 3 x 3 con di fronte un muro liscio.



Durata attività

3 ÷ 5 minuti a giocatore

Spiegazione attività

Ogni atleta dovrà cercare di realizzare consecutivamente, senza errori o interruzioni, il maggior numero possibile di palleggi o bagher contro la parete. L'alternanza palleggio/bagher può essere obbligatoria.

Il giocatore non può oltrepassare la linea di tiro ed il pallone deve colpire la parete sopra la linea di rimbalzo. La distanza e l'altezza della linea deve essere adeguata all'età dei partecipanti.

Il punteggio ottenuto equivale al numero di palleggi effettuati consecutivamente (30 è il punteggio massimo ottenibile). Si considera il migliore risultato nei tre tentativi possibili.

La squadra acquisisce un punteggio pari alla media dei risultati ottenuti dai propri atleti.