

PALLAVOLO -> ALLENAMENTO 3

CATEGORIA -> 6-9 ANNI

1

CON LO SCOTCH DISEGNA
UN QUADRATO SUL MURO
AD UN METRO DA TERRA

POSIZIONATI A 2 METRI DAL
MURO CON IL GINOCCHIO
SINISTRO A 90° E L'ALTRO
APPOGGIATO TERRA

2



3

CON UNA PALLINA NELLA MANO
DESTRA FAI OSCILLARE IL BRACCIO
SIMULANDO IL MOVIMENTO DELLA
BATTUTA E LANCIA LA PALLINA NEL
QUADRATO SUL MURO

Se sei mancino posiziona le gambe nel modo
opposto

OBIETTIVO

FARE TANTE
SIMULAZIONI DI
BATTUTA PRECISE
CENTRANDO L'OBIETTIVO