

PALLAVOLO -> ALLENAMENTO 5

CATEGORIA -> 10-11 ANNI

1

ATTACCA UN FOGLIO AL
MURO A 2,5 METRI DI
ALTEZZA



POSIZIONATI 4 METRI DAL
MURO E IMPUGNA UNA
PALLINA NELLA MANO PIÙ
FORTE

2



3

LANCIA LA PALLINA, TENENDO
IL GOMITO ALTO E COLPISCI IL
FOGLIO

OBIETTIVO

IMPARARE IL
MOVIMENTO DELLA
SCHIACCIATA E
CENTRARE L'OBIETTIVO