

PALLAVOLO -> ALLENAMENTO 2

CATEGORIA -> 10-11 ANNI

1

**PREPARATI IN POSIZIONE
DI BAGHER**

**ALTERNA UN AFFONDO E
DESTRA E UN A SINISTRA
SENZA MAI APRIRE LE MANI**

2



**MENTRE TI RIALZI DA OGNI
AFFONDO FAI UN BAGHER SU
PALLA LANCIATA DA UN
COMPAGNO**

3

OBIETTIVO

**FARE PIÙ
RIPETIZIONI
POSSIBILI SENZA
FAR CADERE LA
PALLA**

