

## 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