

PALLAVOLO -> ALLENAMENTO 5

CATEGORIA -> 12-17 ANNI

1

CON UN NASTRO PREPARA
UNA RETE ALTA 2,5 METRI
DA TERRA

IN UN CAMPO DISEGNA PER
TERRA UN QUADRATO A 4
METRI DALLA RETE E UNO A 7
METRI

2

3

CON UNA PALLINA IN MANO FAI
LA RINCORSA PER L'ATTACCO E
LANCIA LA PALLINA NEI
QUADRATI

OBIETTIVO

IMPARARE LA
RINCORSA E LA
CHIUSURA DEL POLSO