

ESESRCIZI AL VETRO, MURO, GRIGLIA

COLPI A RIMBALZO

- DIRITTO

-dalla linea del servizio diritto a rimbalzo sul vetro (controllo dell'impatto)

-da 2m dietro la linea del servizio diritto a rimbalzo sul vetro (aggiungere finale)

-da 4m dietro la linea del servizio diritto a rimbalzo sul vetro (aggiungere preparazione, aggiungo Forza)

- ROVESCIO

-dalla linea del servizio rovescio a rimbalzo sul vetro (controllo dell'impatto)

-da 2m dietro la linea del servizio rovescio a rimbalzo sul vetro (aggiungere finale)

-da 4m dietro la linea del servizio rovescio a rimbalzo sul vetro (aggiungere preparazione)

- DIRITTO E ROVESCIO

-da 3m dietro la linea del servizio un diritto e un rovescio alternati

- DIRITTO E ROVESCIO IN SPOSTAMENTO

-partenza dal laterale del campo e muoversi in avanti verso l'altro lato del campo colpendo la palla di diritto indirizzandola 2 volte su ogni vetro

-stessa cosa ma con un colpo su ogni vetro

- partenza dal laterale del campo e muoversi indietro verso l'altro lato del campo colpendo la palla di diritto indirizzandola 2 volte su ogni vetro

-stessa cosa con un colpo su ogni vetro

-partenza dal laterale del campo e muoversi in avanti verso l'altro lato del campo colpendo la palla di rovescio indirizzandola 2 volte su ogni vetro

-stessa cosa ma con un colpo su ogni vetro

- partenza dal laterale del campo e muoversi indietro verso l'altro lato del campo colpendo la palla di rovescio indirizzandola 2 volte su ogni vetro

-stessa cosa con un colpo su ogni vetro

-dall'angolo del campo giocare un colpo sul 1° vetro di fondo e un colpo sul 1° vetro laterale

-partitella ad un colpo a testa giocando sul vetro centrale sopra la rete

GIOCO AL VOLO

- VOLEE'

-da vicino voleè di diritto (errore polso aperto, capacità di controllo)

-dalla linea bianca voleè di diritto

-alternare una voleè da vicino e una dalla linea bianca

-da vicino voleè di rovescio

-dalla linea bianca voleè di rovescio

-alternare una voleè da vicino e una dalla linea bianca

- da vicino al vetro giocare le voleè (diritto o rovescio) senza muovere i piedi (controllo, poi si lavorerà sulla spinta)

- dall'angolo del campo giocare un colpo sul 1° vetro di fondo e un colpo sul 1° vetro laterale

- COLPO DA SOPRA LA TESTA (SMASH)

-mini-smash da vicino al vetro con auto-lancio e blocco della palla dopo ogni colpo

-mini-smash consecutivi al vetro

TRANSIZIONI

-un colpo al vetro a rimbalzo e uno al volo (tutto di diritto)

-un colpo al vetro a rimbalzo e uno al volo (tutto di rovescio)

-un colpo al vetro a rimbalzo e uno al volo (alternare diritto e rovescio)

GRIGLIA

-palleggio a rimbalzo sulla griglia (solo diritto, solo rovescio, entrambi i colpi)

-palleggio al volo sulla griglia

-gara facendo un colpo a testa nella parte centrale della griglia

ESERCIZI DI FAMILIARIZZAZIONE CON GLI ATTREZZI

PALLA

1. UNA PALLA A TESTA CON LE MANI:

- PALLEGGIO IN BASSO CON 2 MANI

-SOLO MANO DOMINANTE

-SOLO MANO NON DOMINANTE

-PALLEGGIO CON UNA MANO E PRENDO CON L'ALTRA

-STESSA COSA CON VARI SPOSTAMENTI

- LANCI VERSO L'ALTO E PRESE CON 2 MANI DOPO RIMBALZO

-SOLO MANO DOMINANTE

-SOLO MANO NON DOMINANTE

-LANCIO CON UNA MANO E PRENDO CON L'ALTRA

-STESSA COSA CON VARI SPOSTAMENTI

-LANCIO VERSO L'ALTO E BATTO LE MANI (UNA O +VOLTE)

-LANCIO E GIRO SU ME STESSO (A DX E A SX)

- LANCI CON LE MANI SUL VETRO DAL BASSO

-DA VICINO CON RIMBALZO A TERRA LANCI E PRESE CON LE 2 MANI

-STESSA COSA MA SOLO MANO DOMINANTE

-STESSA COSA MA SOLO MANO NON DOMINANTE

-STESSA COSA CON ENTRAMBE LE MANI (LANCIO CON UNA E PRENDO CON L'ALTRA)

-DA VICINO AL VOLO CON 2 MANI

-SOLO MANO DOMINANTE

-SOLO MANO NON DOMINANTE

-CON ENTRAMBE LE MANI (LANCIO CON UNA E PRENDO CON L'ALTRA)

-STESSI STEP LANCIANDO DALL'ALTO

2. UNA PALLA X COPPIA (GIOCATORI AFFRONTATI SENZA RETE)

-LANCIARSI LA PALLA DAL BASSO MIRANDO IL BERSAGLIO POSTO A TERRA (CON MANO DOMINANTE E NON DOMINANTE)

-PARTITELLA CON LE MANI A MIRARE I BERSAGLI OLTRE LA RETINA

-PARTITELLA CON LE MANI NORMALE CON RETINA

PALLA E RACCHETTA

3. UNA PALLA A TESTA CON RACCHETTA

-PERCORSO HOCKEY TENENDO RACCHETTA SUL DIRITTO E POI SUL ROVESCIO

-PALLEGGIO VERSO L'ALTO CON FACCIA RACCHETTA DEL DIRITTO CON RACCHETTA CON RIMBALZO TRA UN COLPO E L'ALTRO

- PALLEGGIO VERSO L'ALTO CON FACCIA RACCHETTA DEL ROVESCIO CON RIMBALZO TRA UN COLPO E L'ALTRO

- PALLEGGIO VERSO L'ALTO ALTERNANDO LE FACCE DELLA RACCHETTA CON RIMBALZO TRA UN COLPO E L'ALTRO

-STESSI STEP MA SENZA FAR RIMBALZARE LA PALLA A TERRA TRA UN TOCCO E L'ALTRO

-PALLEGGIO VERSO TERRA CON LA FACCIA DELLA RACCHETTA DEL DIRITTO

-PALLEGGIO VERSO TERRA CON LA FACCIA DELLA RACCHETTA DEL ROVESCIO

4. UNA PALLA X COPPIA CON RACCHETTA

-UN GIOCATORE LANCIA CON LA MANO E L'ALTRO FA BLOCCO E TIRO DI DIRITTO E POI DI ROVESCIO (POI CAMBIO RUOLI) MIRANDO I BERSAGLI

-ENTRAMBE I GIOCATORI FANNO BLOCCO E TIRO DI DIRITTO E POI DI ROVESCIO MIRANDO I BERSAGLI

-PARTITELLA CON BLOCCO E TIRO

- UN GIOCATORE BLOCCA E TIRA E L'ALTRO TIRA SUBITO (POI CAMBIO RUOLI)
- I GIOCATORI TIRANO SUBITO TT E 2
- GARA DI PALLEGGI CONSECUTIVI (SOLO DIRITTO, SOLO ROVESCIO, MIX)
- UN GIOCATORE LANCIAMOCI CON LA MANO E L'ALTRO FA STEP E VOLEE' SOLO DI DIRITTO E POI SOLO DI ROVESCIO, POI MISTE (POI CAMBIO RUOLI)
- UN GIOCATORE LANCIAMOCI CON LA MANO E L'ALTRO FA STEP E COLPO SOPRA LA TESTA (POI CAMBIO RUOLI) MIRANDO BERSAGLI
- PARTITELLA SENZA DISCESA A RETE
- PARTITELLA CON DISCESA A RETE OBBLIGATORIA DOPO SERVIZIO