



## ALLENAMENTO INDIVIDUALE – ESERCITAZIONI

1. **Lungolinea dopo il vetro (a destra)** – Il giocatore si posiziona nell'angolo posteriore destro del campo ed esegue colpi lungolinea che rimbalzano prima a terra e poi sul vetro. Per facilitare l'esecuzione, colpire la pallina prima del rimbalzo sul vetro.
2. **Smorzata a sinistra** – Il giocatore si posiziona sulla T, appoggia la pallina contro la parete frontale poi esegue una smorzata (variare le velocità di appoggio contro la parete frontale).
3. **Lungolinea dopo il vetro (a sinistra)** – Il giocatore si posiziona nell'angolo posteriore destro del campo ed esegue colpi lungolinea che rimbalzano prima a terra poi sul vetro. Per facilitare l'esercizio colpire la pallina prima del rimbalzo sul vetro.
4. **Smorzata a destra** – Il giocatore si posiziona sulla T, appoggia la pallina contro la parete frontale poi esegue una smorzata (variare le velocità di appoggio contro la parete frontale).
5. **Voleè a destra** – Il giocatore si posiziona sulla linea di metà campo (lato destro) ed esegue voleè consecutive. Per facilitare l'esecuzione, avvicinarsi alla parete frontale.
6. **Voleè a sinistra** – Il giocatore si posiziona sulla linea di metà campo (lato sinistro) ed esegue voleè consecutive. Per facilitare l'esecuzione, avvicinarsi di più alla parete frontale.
7. **“Farfalla” al volo** – Il giocatore si posiziona sulla T ed esegue voleè incrociate, di dritto e poi di rovescio, che rimbalzano prima contro la parete frontale, poi contro la parete laterale per poi tornare verso il giocatore sulla T. Per facilitare l'esecuzione, colpire la pallina prima che rimbalza a terra.



## ALLENAMENTO CON TECNICO IN CAMPO – ESERCITAZIONI

### 1. Smorzata e Lungolinea

**Tecnico** – Si posiziona nella zona di sicurezza posteriore, dietro al box di servizio, ed esegue una smorzata.

**Allievo** – Si posiziona nella zona di sicurezza anteriore ed esegue un colpo lungolinea.

### 2. I due colpi

**Tecnico** – Si posiziona nella zona di sicurezza posteriore, dietro al box di servizio, ed esegue una smorzata.

**Allievo** – Si posiziona nella zona di sicurezza anteriore ed esegue 2 colpi in seguito – prima una smorzata poi un lungolinea.

### 3. Le opzioni in linea (parte anteriore)

**Tecnico** – Si posiziona nella zona sicurezza posteriore, dietro al box di servizio, ed esegue una smorzata.

**Allievo** – Si posiziona nella zona di sicurezza anteriore ed esegue colpo in linea, cercando di variare il più possibile la gamma dei colpi (se esegue una smorzata, poi esegue due colpi in sequenza – prima una smorzata e poi un lungolinea).

### 4. Lungolinea ed Incrociato

**Tecnico** – Si posiziona nella zona di sicurezza posteriore, dietro al box di servizio, ed esegue in sequenza una smorzata poi un boast.

**Allievo** – Si posiziona nella zona di sicurezza davanti ed esegue, in sequenza, prima un lungolinea e poi un incrociato, quest'ultimo direzionato verso il tecnico.

### 5. Lungolinea oppure Incrociato

**Tecnico** – Si posiziona nella zona di sicurezza posteriore, dietro al box di servizio, ed esegue o una smorzata o un boast.

**Allievo** – Si posiziona nella zona di sicurezza anteriore ed esegue, in sequenza, prima un lungolinea e poi un incrociato, quest'ultimo direzionato verso il tecnico.

### 6. Lungolinea o Incrociato + smorzata

**Tecnico** – Si posiziona nella zona di sicurezza posteriore, dietro al box di servizio, ed esegue o una smorzata o un boast.

**Allievo** – Si posiziona nella zona di sicurezza anteriore ed esegue o un colpo lungolinea o un colpo incrociato, sempre in direzione del tecnico; oppure esegue una smorzata (in questo caso, si eseguono due colpi in sequenza – prima una smorzata poi colpisce la pallina in direzione del tecnico).

**Ripetere le esercitazioni per ogni lato del campo**