



ALLENAMENTO CON TECNICO IN CAMPO

SEDUTA 1 – LE OPZIONI IN LINEA (PARTE ANTERIORE DEL CAMPO)

1. Smorzata e Lungolinea

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza nell'angolo dietro il box di servizio ed esegue una smorzata.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue un lungolinea

2. I due colpi

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza nell'angolo dietro il box di servizio ed esegue una smorzata

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

3. Smorzata o lungolinea

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza nell'angolo dietro il box di servizio ed esegue una smorzata

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue una smorzata o un lungolinea (se fa una smorzata si fanno 2 colpi in seguito – una smorzata poi un lungolinea).

4. Smorzata o pallonetto in linea

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza nell'angolo dietro il box di servizio e appoggia una smorzata al volo.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue una smorzata o un pallonetto in linea (se esegue una smorzata si fanno 2 colpi in seguito – una smorzata poi un lungolinea).

5. Le opzioni in linea nella parte anteriore

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza nell'angolo dietro il box di servizio ed esegue una smorzata.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue qualsiasi palla in linea cercando di variare i colpi il più possibile (se fa una smorzata si fanno 2 colpi in seguito – una smorzata poi un lungolinea).

Ripetere le esercitazioni per ciascun lato del campo



SEDUTA 2 – LE OPZIONI INCROCIATE (PARTE ANTERIORE DEL CAMPO)

1. Boast ed Incrociato

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza nell’angolo dietro il box di servizio ed esegue un boast.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue un incrociato

2. I due colpi

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza nell’angolo dietro il box di servizio ed esegue un boast.

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

3. Smorzata o incrociato

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza nell’angolo dietro il box di servizio ed esegue un boast

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue o una smorzata o un incrociato (se fa una smorzata si fa 2 colpi in seguito – una smorzata poi un incrociato).

4. Pallonetto incrociato

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza dietro il box di servizio ed si esegue un boast al volo.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue un pallonetto incrociato.

5. Le opzione incrociate

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza nell’angolodietro il box di servizio ed esegue un boast

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue qualsiasi tipo di incrociato cercando di variare i colpi il più possibile (se fa smorzata in linea si fa due colpi in seguito – una smorzata poi un incrociato).

Ripetere le esercitazioni per ciascun lato del campo



SEDUTA 3 – LE OPZIONI IN LINEA (PARTE POSTERIORE DEL CAMPO)

1. Smorzata e Lungolinea

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue un lungolinea.

Allievo – Si posiziona nell’angolo dietro il box di servizio ed esegue una smorzata.

2. I due colpi

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue un lungolinea.

Allievo – Si posiziona nell’angolo dietro il box di servizio ed esegue 2 colpi in seguito - un lungolinea, poi una smorzata.

3. Smorzata o lungolinea

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue un lungolinea

Allievo – Si posiziona nell’angolo dietro il box di servizio ed esegue o una smorzata o un lungolinea (se si fa un lungolinea si fanno 2 colpi in seguito – un lungolinea poi una smorzata)

4. Smorzata al volo

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue un pallonetto

Allievo - Si posiziona nell’angolo della zona sicurezza dietro il box di servizio ed esegue una smorzata al volo.

5. Le opzioni in linea

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue o un lungolinea o un pallonetto

Allievo – Si posiziona nell’angolo dietro il box di servizio ed esegue qualsiasi palla in linea cercando di variare i colpi il più possibile (se si fa un lungolinea si fanno 2 colpi in seguito – un lungolinea poi una smorzata).

Ripetere le esercitazioni per ciascun lato del campo



SEDUTA 4 – LE OPZIONI DOPO UN INCROCIATO (PARTE POSTERIORE DEL CAMPO)

1. Incrociato e boast

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue un incrociato.

Allievo – Si posiziona nell'angolo dietro il box di servizio ed esegue un boast.

2. I due colpi

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue un incrociato

Allievo – Si posiziona nell'angolo dietro il box di servizio ed esegue 2 colpi in seguito - un lungolinea poi un boast.

3. Lungolinea o boast

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue un incrociato

Allievo – Si posiziona nell'angolo dietro il box di servizio ed esegue o lungolinea o boast (se fa lungolinea si fa 2 colpi in seguito - un lungolinea al poi un boast)

4. Boast al volo

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue un incrociato pallonetto

Allievo – Si posiziona nell'angolo dietro il box di servizio ed esegue un boast al volo

5. Le opzioni dopo un incrociato.

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue qualsiasi tipo di incrociato lungo.

Allievo – Si posiziona nell'angolo dietro il box di servizio ed esegue o qualsiasi palla in linea cercando di variare i colpi il più possibile o un boast (se si fa un lungolinea si fanno 2 colpi in seguito - un lungolinea poi un boast)

Ripetere le esercitazioni per ciascun lato del campo



SEDUTA 5 – LE OPZIONI IN LINEA AL VOLO (PARTE ANTERIORE DEL CAMPO)

1. Lungolinea al volo

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza nell’angolo dietro il box di servizio ed esegue un appoggio per il volo.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue un lungolinea al volo

2. Le voleè doppie

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza nell’angolo dietro il box di servizio ed esegue un appoggio per il volo

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue 2 colpi al volo in seguito – un appoggio al volo poi un lungolinea al volo

3. I tre colpi

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza nell’angolo dietro il box di servizio ed esegue un appoggio per il volo

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue 3 colpi in seguito – una smorzata al volo poi un contro smorzata poi un lungolinea

4. Smorzata al volo o lungolinea al volo

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza nell’angolo dietro il box di servizio ed esegue un appoggio per il volo

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue o una smorzata al volo o un lungolinea al volo (se si fa una smorzata al volo si fanno 2 colpi in seguito – una smorzata al volo poi un lungolinea).

5. Le opzioni al volo in linea

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza nell’angolo dietro il box di servizio ed esegue un appoggio per il volo

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue qualsiasi colpo al volo in linea cercando di variare i colpi il più possibile (se si fa una smorzata al volo si fanno 2 colpi in seguito – una smorzata al volo poi un lungolinea).

Ripetere le esercitazioni per ciascun lato del campo



SEDUTA 6 – BOAST E LUNGOLINEA

1. Lungolinea e Boast

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza dietro i box di servizio ed esegue un boast.

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

2. Boast e Lungolinea

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue un lungolinea.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza dietro i box di servizio ed esegue un boast.

3. I due colpi (Tecnico dietro)

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza dietro i box di servizio ed esegue un boast.

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

4. I due colpi (Tecnico nella parte anteriore)

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue un lungolinea .

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza dietro i box di servizio ed esegue 2 colpi in seguito – un lungolinea poi un boast.

5. Smorzata o lungolinea

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza dietro i box di servizio ed esegue un boast.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue o una smorzata o un lungolinea - dritto poi rovescio (se fa una smorzata si fa 2 colpi in seguito – una smorzata poi un lungolinea).

6. I 3 colpi (nella parte anteriore)

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza dietro i box di servizio ed esegue o un boast o una smorzata.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue o un lungolinea o un incrociato o una smorzata sia (se si fa una smorzata si fanno 2 colpi in seguito – una smorzata poi un lungolinea)

7. I 3 colpi (dietro)

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza dietro i box di servizio ed esegue o un boast o una smorzata.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue o un lungolinea o un incrociato o una smorzata sia (se fa una smorzata si fa 2 colpi in seguito – una smorzata poi un lungolinea)



8. Lungo v Corto

Si batte da dietro sempre, con un boast.

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza dietro i box di servizio ed esegue o un boast o una smorzata.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue o un lungolinea o un incrociato (1° rimbalzo dietro la linea corta).

9. Corto v Lungo

Si batte da dietro sempre, con un boast.

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue o un lungolinea o un incrociato (1° rimbalzo dietro la linea corta).

Allievo – Si posiziona nella zona sicurezza dietro i box di servizio ed esegue o un boast o una smorzata.

SEDUTA 7 - BOAST E LUNGOLINEA (VARIANTE)

1. Lungolinea e Boast

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza dietro i box di servizio ed esegue un boast.

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

2. Boast e Lungolinea

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue un lungolinea .

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza dietro i box di servizio ed esegue un boast.

3. Lungolinea e Boast e smorzata

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza dietro i box di servizio ed esegue una smorzata poi un boast.

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

4. Boast e smorzata e lungolinea

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

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza dietro i box di servizio ed esegue una smorzata poi un boast.

5. Boast o smorzata v lungolinea o incrociato

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza dietro i box di servizio ed esegue o un boast o una smorzata.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue o un lungolinea o un incrociato

6. Lungolinea o incrociato v Boast o smorzata



Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue o un lungolinea o un incrociato

Allievo – Si posiziona nella zona sicurezza dietro i box di servizio ed esegue o un boast o una smorzata.

7. I due colpi (Tecnico dietro)

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza dietro i box di servizio ed esegue un lungolinea poi o una smorzata o un boast.

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

8. I due colpi (Tecnico nella parte anteriore)

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue 2 colpi in seguito – una smorzata poi un lungolinea o un incrociato.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza dietro i box di servizio ed esegue un lungolinea poi o una smorzata o un boast.

9. Lungo v Corto

Si batte da dietro sempre, con un boast

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza dietro i box di servizio ed esegue o un boast o una smorzata.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue o un lungolinea o un incrociato (1° rimbalzo dietro la linea corta).

10. Corto v Lungo

Si batte da dietro sempre, con un boast

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue o un lungolinea o un incrociato (1° rimbalzo dietro la linea corta).

Allievo – Si posiziona nella zona sicurezza dietro i box di servizio ed esegue o un boast o una smorzata.



SEDUTA 8 – RISPEDIRE AL MITTENTE

1. Lungolinea ed Incrociato

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza in un angolo dietro il box di servizio ed esegue in sequenza una smorzata poi un boast.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue in sequenza un lungolinea poi un incrociato (verso il tecnico)

2. Lungolinea, lungolinea al volo, incrociato

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza in un angolo dietro il box di servizio ed esegue in sequenza una smorzata poi un appoggio per il volo poi un boast.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue in sequenza un lungolinea poi un lungolinea al volo poi un incrociato (verso il tecnico)

3. Lungolinea o Incrociato

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza in un angolo dietro il box di servizio ed esegue o una smorzata o un boast.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue o un lungolinea o un incrociato (verso il tecnico)

4. Lungolinea o Incrociato + smorzata

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza in un angolo dietro il box di servizio ed esegue o una smorzata o un boast.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue o un lungolinea o un incrociato (verso il tecnico) o una smorzata (se fa una smorzata si fa 2 colpi in seguito – una smorzata poi manda la pallina verso il tecnico)

5. Lungolinea o Lungolinea al volo o Incrociato + smorzata

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza in un angolo dietro il box di servizio ed esegue o smorzata o boast o un appoggio per il volo

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue o un lungolinea o un lungolinea al volo o un incrociato (verso il tecnico) o una smorzata (se fa smorzata si fa 2 colpi in seguito – una smorzata poi manda la pallina verso il tecnico)

Ripetere le esercitazioni per ciascun lato del campo



SEDUTA 8 - VOLEÈ

1. Lungolinea al volo

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza nell'angolo dietro il box di servizio ed esegue un appoggio per la voleè.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue un lungolinea al volo.

2. Smorzata al volo, contro smorzata, lungolinea

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza nell'angolodietro il box di servizio ed esegue un appoggio per la voleè.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue 3 colpi in seguito – una smorzata al volo poi un contro smorzata poi un lungolinea.

3. Smorzata al volo o lungolinea al volo

Tecnico – Si posiziona nella zona sicurezza nell'angolodietro il box di servizio ed esegue un appoggio per la voleè.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue o una smorzata al volo o un lungolinea al volo (se si fa una smorzata al volo si fanno 2 colpi in seguito – una smorzata al volo poi un lungolinea).

Ripetere le esercitazioni per ogni lato del campo

4. Lungolinea al volo

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza dietro il box di servizio ed esegue in sequenza un appoggio in linea per il volo poi un appoggio incrociato per la voleè.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue un lungolinea al volo - dritto poi rovescio.

5. Lungolinea al volo, smorzata, lungolinea

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza dietro il box di servizio ed esegue in sequenza un appoggio in linea per la voleè poi un boast.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue in sequenza un lungolinea al volo poi, dopo il boast, si fanno 2 colpi in seguito - una smorzata poi un lungolinea.



6. Qualsiasi colpo al volo

Tecnico – Si posiziona nella zona di sicurezza dietro i box di servizio ed esegue o un appoggio in linea per il volo o un appoggio incrociato per il volo.

Allievo – Si posiziona nella zona di sicurezza nella parte anteriore ed esegue qualsiasi colpo al volo (se fa una smorzata al volo si fa 2 colpi in seguito – una smorzata al volo poi un lungolinea).