

Difensivo

2 Lezioni RED

- Colpi a rimbalzo > fondo rete
- Colpi a parete > fondo rete

2 Lezioni ORANGE/GREEN

- Colpi a rimbalzo + griglia. Campo/palla ORANGE > fondo rete
- Colpi a parete di fondo + parete laterale. Campo/palla GREEN singolo > fondo rete

2 Lezioni GREEN/YELLOW

- Colpi a parete di fondo + parete laterale. Campo GREEN doppio > fondo rete
- Colpi a parete di fondo + parete laterale. Campo YELLOW doppio > fondo rete

Molto gioco a parete

Utilizzo del pallonetto

Situazione di gioco da fondo

Esercitazioni sul volume di gioco

Differenziato Basso

2 Lezioni RED

- Colpi a rimbalzo difesa/costruzione > entrambi a fondo
- Colpi al volo sopra/sotto spalla costruzione/attacco > fondo - rete

2 Lezioni ORANGE/GREEN

- Colpi al volo offensivo > volée in blocco/spinta e colpi sopra alla spalla in spinta.
Campo/palla ORANGE singolo > fondo - rete
- Colpi a parete fondo + parete laterale con costruzione e volume di gioco.
singolo GREEN > entrambi a fondo

2 Lezioni GREEN/YELLOW

- Colpi al volo sopra la spalla profondità e velocità.
Campo/palla GREEN doppio > fondo - rete
- Colpi a rimbalzo con/senza parete con costruzione e volume di gioco.
doppio YELLOW > fondo - rete

Mantenere molto il gioco a parete e cercare di rallentare i colpi a rimbalzo.

Utilizzo della chiquita dal campo Orange.

Situazione di gioco da fondo come fase di costruzione, alternando la situazione di gioco a rete come fase offensiva

Esercitazioni sul volume di gioco a rimbalzo per passare ad un gioco offensivo con i colpi sopra la spalla.

Differenziato Alto

2 Lezioni RED

- Colpi a rimbalzo costruzione/attacco > fondo - rete
- Colpi al volo sopra/sotto spalla difesa/costruzione > fondo - rete

2 Lezioni ORANGE/GREEN

- Colpi al volo costruzione/difesa > volée in blocco e colpi sopra alla spalla in costruzione. Campo/palla ORANGE singolo > fondo - rete
- Colpi a parete fondo + parete laterale con costruzione/attacco e transizione in avanti.
- Transizione indietro uscita parete veloce. Singolo GREEN > fondo - rete

2 Lezioni GREEN/YELLOW

- Colpi al volo sopra la spalla in controllo e precisione. Campo/palla GREEN doppio > fondo - rete
- Colpi a rimbalzo con/senza parete con costruzione/attacco e transizione in avanti. Transizione indietro uscita parete veloce. Doppio YELLOW > fondo - rete

Mantenere il gioco al volo, cercando di non perdere la rete, premiando la costruzione dall'alto. Uscita di pareti veloci e offensive.

Utilizzo della Cuchilla dal campo Green.

Situazione di gioco da fondo come fase offensiva, alternando la situazione di gioco a rete come fase costruttiva/difesa

Esercitazioni sulla velocità di palla a rimbalzo con e senza parete, per conquistare la rete e cercare l'errore dell'avversario. Costruzione del punto con i colpi al volo variando direzioni e velocità.

Offensivo

2 Lezioni RED

- Colpi al volo > entrambi a rete
- Colpi a rimbalzo e parete > fondo - rete

2 Lezioni ORANGE/GREEN

- Colpi al volo sopra/sotto la spalla. Gioco veloce e in spinta Campo/palla ORANGE singolo > entrambi a rete o fondo - rete
- Colpi a rimbalzo con/senza parete di fondo o parete laterale. Campo/palla GREEN singolo > fondo - rete

2 Lezioni GREEN/YELLOW

- Colpi al volo sopra la spalla con velocità e rotazione. Campo/palla GREEN doppio > fondo - rete
- Colpi a rimbalzo con/senza parete con costruzione/attacco e transizione in avanti. Campo/palla YELLOW doppio > fondo rete

Molto gioco al volo offensivo

Utilizzo del pallonetto e transizione in avanti con volée in blocco.

Situazione di gioco a rete

Esercitazioni sul togliere il tempo. Nel gioco al volo si evita la parete.

Completo

3 Lezioni RED

- Colpi a rimbalzo difesa/costruzione > entrambi a fondo
- Colpi a rimbalzo con/senza parete costruzione/attacco > fondo – rete

- Colpi al volo sopra/sotto spalla difesa/costruzione > entrambi a rete
- Colpi al volo sopra/sotto spalla costruzione/attacco > fondo - rete

3 Lezioni ORANGE/GREEN

- Colpi a rimbalzo + griglia. Campo/palla ORANGE > fondo rete
- Colpi a parete di fondo + parete laterale. Campo/palla GREEN singolo > fondo rete.

- Colpi al volo offensivo > volée in blocco/spinta e colpi sopra alla spalla in spinta.
Campo/palla ORANGE singolo > entrambi a rete.
- Colpi al volo costruzione/difesa > volée in blocco e colpi sopra alla spalla in costruzione.
Campo/palla GREEN singolo > fondo - rete

3 Lezioni GREEN/YELLOW

- Colpi al volo sopra la spalla con velocità e rotazione.
Campo/palla GREEN doppio > fondo - rete
- Colpi al volo sopra la spalla in controllo e precisione.
Campo/palla GREEN doppio > fondo - rete

- Colpi a rimbalzo con/senza parete con costruzione e volume di gioco.
doppio GREEN > fondo - rete
- Colpi a rimbalzo con/senza parete con costruzione/attacco e transizione in avanti.
Campo/palla YELLOW doppio > fondo rete