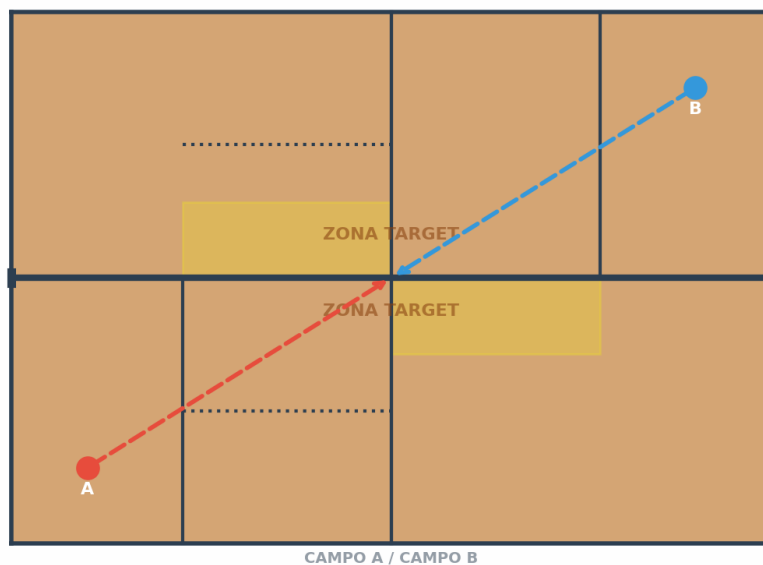


ESERCIZIO — Cross Profondità Vincolata

Controllo profondità — scambio cross forzato



DISPOSIZIONE

- 2 giocatori in diagonale
- altri in attesa attiva
- Su 2 campi: stesso esercizio entrambi i lati

SVOLGIMENTO

1. Scambio solo cross
2. Colpi validi solo se profondi (oltre target)
3. Dopo 6 colpi validi → punto libero
4. Ritmo progressivo

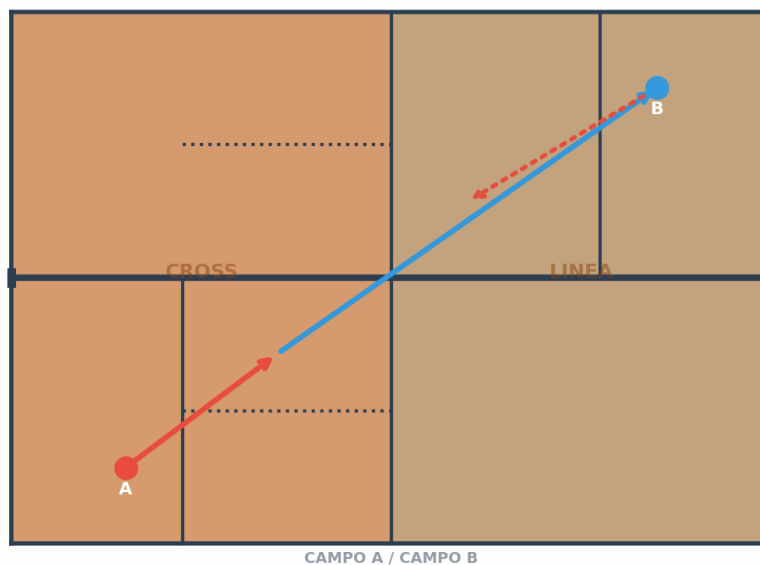
ROTAZIONE

- ✗ Perdente esce
- ✗ Vincente resta
- ✗ Cambio lato ogni 3 minuti
- ✗ Attesa entra alternando

ZONA TARGET: Fondocampo — oltre linea di servizio

ESERCIZIO — Variazione Larghezza e Direzione

Gestione angoli — alternare cross e linea



DISPOSIZIONE

- 2 giocatori in fondocampo
- 1 coach/giocatore a rete
- Su 2 campi: speculare

SVOLGIMENTO

1. Coach lancia palla al centro
2. Scambio obbligato: cross → linea → libero
3. Dopo la sequenza obbligata → punto libero
4. Massimo 8 colpi di scambio obbligato

ROTAZIONE

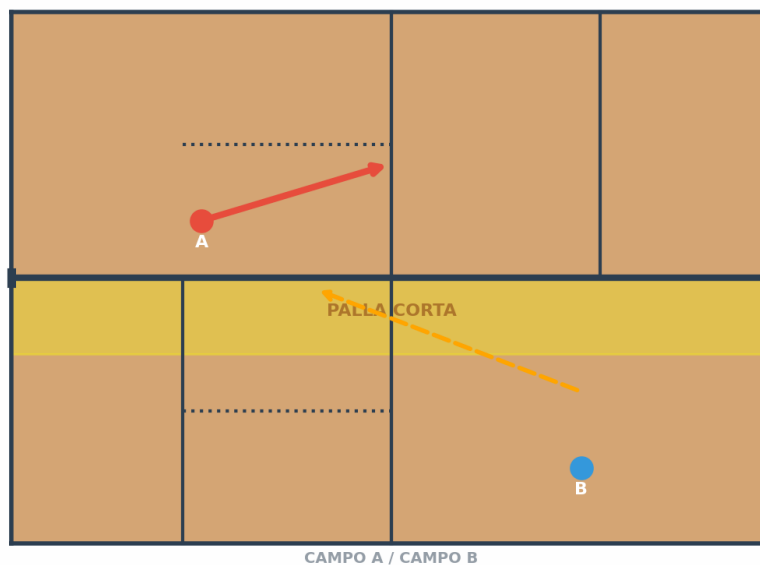
- ✗ Perdente esce, nuovo entra da attesa
- ✗ Vincente resta max 2 turni
- ✗ Cambio ruolo coach ogni 6 minuti
- ✗ Rotazione rapida (<10 secondi)

ZONA TARGET:

Tutta la larghezza del campo

ESERCIZIO — Attacco sulla Palla Corta

Riconoscere e attaccare la palla corta — chiusura a rete



DISPOSIZIONE

- 2 giocatori: 1 fondocampo, 1 avanzato
- 1 coach in attesa attiva
- Su 2 campi: speculare

SVOLGIMENTO

1. Coach lancia palla corta (drop/dritto smear)
2. Giocatore A: attacca e sale a rete
3. Giocatore B: difende dal fondo
4. Punto valido solo se A chiude a rete
5. Obbligo: 1° volée di approccio, 2° smash/chiusura

ROTAZIONE

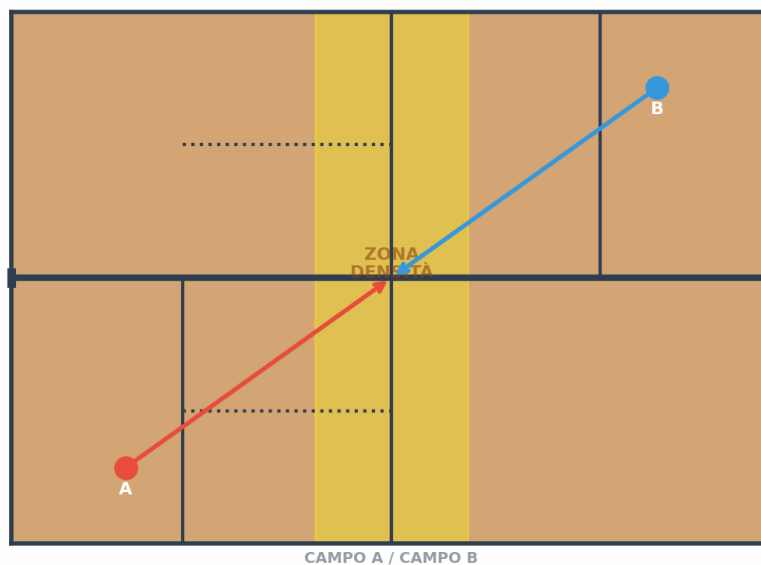
- ✗ Punto finito → cambio immediate
- ✗ A va in attesa, B diventa A
- ✗ Attesa diventa B (o coach lancia)
- ✗ Max 2 turni consecutivi come A

ZONA TARGET:

Metà campo avanzata + rete

ESERCIZIO — Gioco Centralizzato e Densità

Togliere angoli — giocare al centro per aprire



DISPOSIZIONE

- 2 giocatori in fondocampo
- 2 in attesa a lato campo
- Su 2 campi: sincrono

SVOLGIMENTO

1. Scambio libero ma obbligo: colpire al centro (entro 1m dalla T)
2. Dopo 4 colpi centrali → punto libero
3. Chi subisce pressione → errori forzati
4. Punto vale doppio se vinto dopo cambio direzione

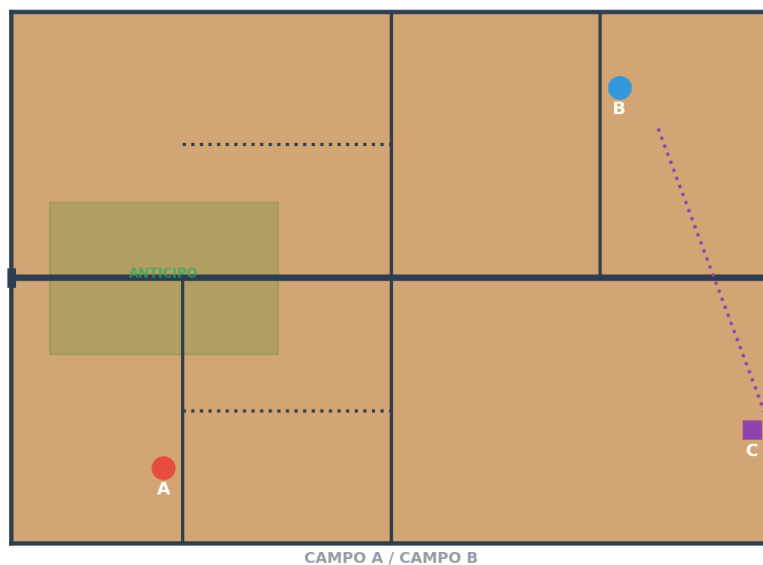
ROTAZIONE

- ✗ Punto finito → esce perdente
- ✗ Vincente resta max 2 punti
- ✗ Attesa entra dal lato opposto
- ✗ Ogni 5 minuti: invertire lati campo

ZONA TARGET: Centro campo (T di servizio $\pm 1m$)

ESERCIZIO — Lettura Traiettoria e Anticipo

Leggere la direzione avversaria prima del colpo



DISPOSIZIONE

- 2 giocatori: A e B in fondocampo
- Coach dietro A (vede direzione)
- Su 2 campi: stesso schema

SVOLGIMENTO

1. Coach indica direzione a B (nascosto da A)
2. B gioca la direzione indicata
3. A deve anticipare e coprire la direzione GIÀ prima del colpo di B
4. Punto: A vince se copre e ribatte
5. Punto: B vince se A non indovina o subisce

ROTAZIONE

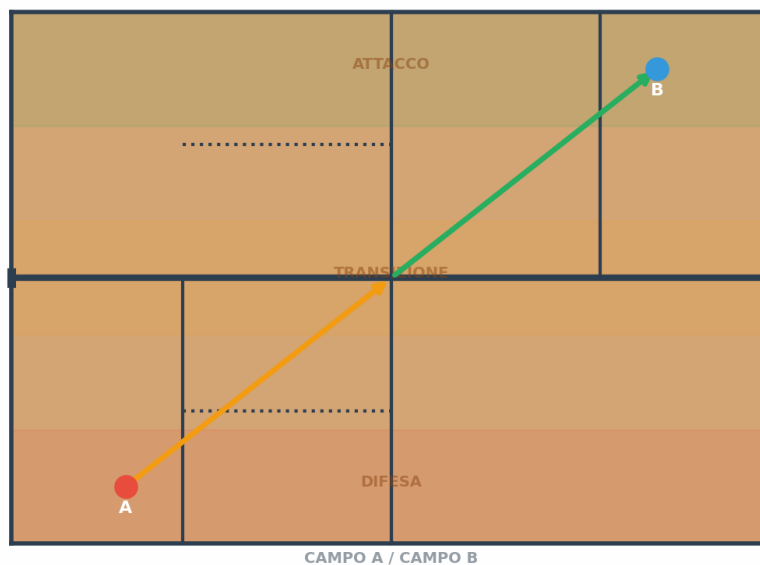
- ✂ 5 scambi: poi A va in attesa
- ✂ B diventa A
- ✂ Nuovo B entra in campo
- ✂ Coach cambia ogni 5 minuti (giocatore indica)

ZONA TARGET:

Tutto fondocampo — lavoro di gambe e lettura

ESERCIZIO — Transizione Difesa-Attacco

Da situazione difensiva a attacco in 2 colpi



DISPOSIZIONE

- 2 giocatori: 1 difesa, 1 attacco
- Coach lancia al difensore
- Su 2 campi: alternato

SVOLGIMENTO

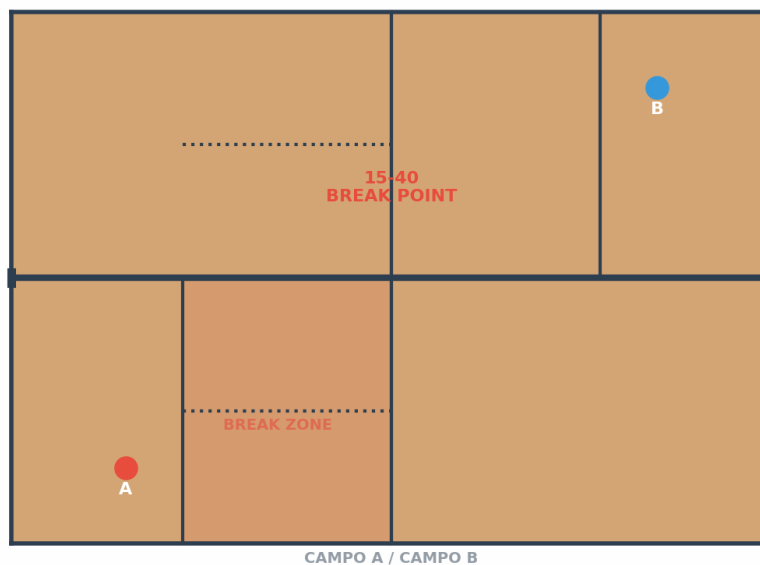
1. Coach lancia palla difficile a difensore
2. Difensore: 1° colpo difensivo
3. 2° colpo: transizione (palla al centro/contropiede)
4. 3° colpo: attacco e salita a rete
5. Attaccante: deve gestire la transizione e chiudere

ROTAZIONE

- ✗ Punto finito → difensore va in attesa
- ✗ Attaccante diventa difensore
- ✗ Coach lancia per nuovo difensore
- ✗ Max 3 turni consecutivi per giocatore

ZONA TARGET:

Tutto campo — da fondocampo a rete

ESERCIZIO — Punto Secco e Situazioni di Pressione*Gestione break point e punto decisivo***DISPOSIZIONE**

- 2 giocatori in campo
- 1 coach arbitra il punteggio
- Su 2 campi: torneo incrociato

SVOLGIMENTO

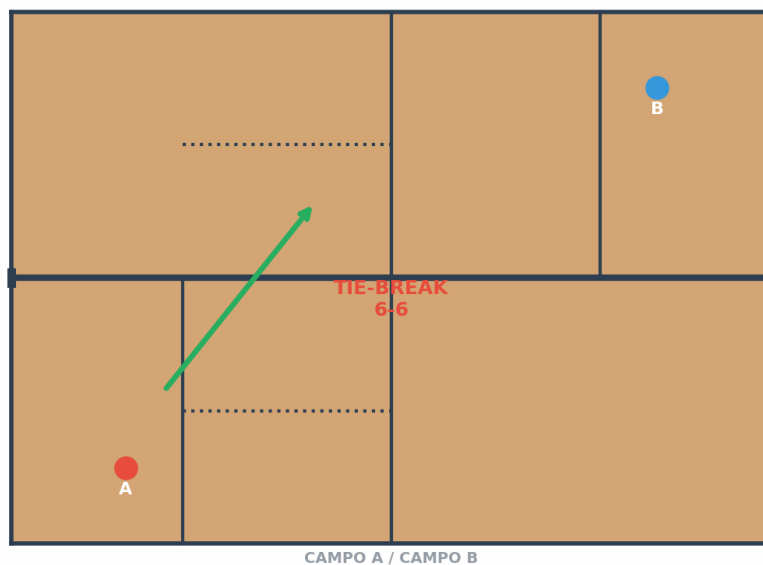
1. Ogni punto è game point per A OPPURE break point per B
2. Coach chiama situazione prima di ogni punto
3. Scambio libero
4. A vince: tiene servizio
5. B vince: recupera break

ROTAZIONE

- ✗ 4 punti → cambio servizio
- ✗ Dopo 2 game → perdente esce
- ✗ Nuovo entra per lo stesso ruolo
- ✗ Ogni 8 minuti: cambio campo

ZONA TARGET:

Tutto campo — situazioni reali di partita

ESERCIZIO — Tie-break Finale e Gestione Match*Lucidità sotto pressione — chiusura del set/match***DISPOSIZIONE**

- 2 giocatori: servizio e risposta
- Altri in panchina (attesa attiva)
- Su 2 campi: tie-break separati

SVOLGIMENTO

1. Si gioca tie-break reale: punti da 0-0
2. Punto da 6-6 → decide chi sa gestire la pressione
3. Obbligo: 1 attacco a rete entro 4 colpi
4. Punto libero per il resto

ROTAZIONE

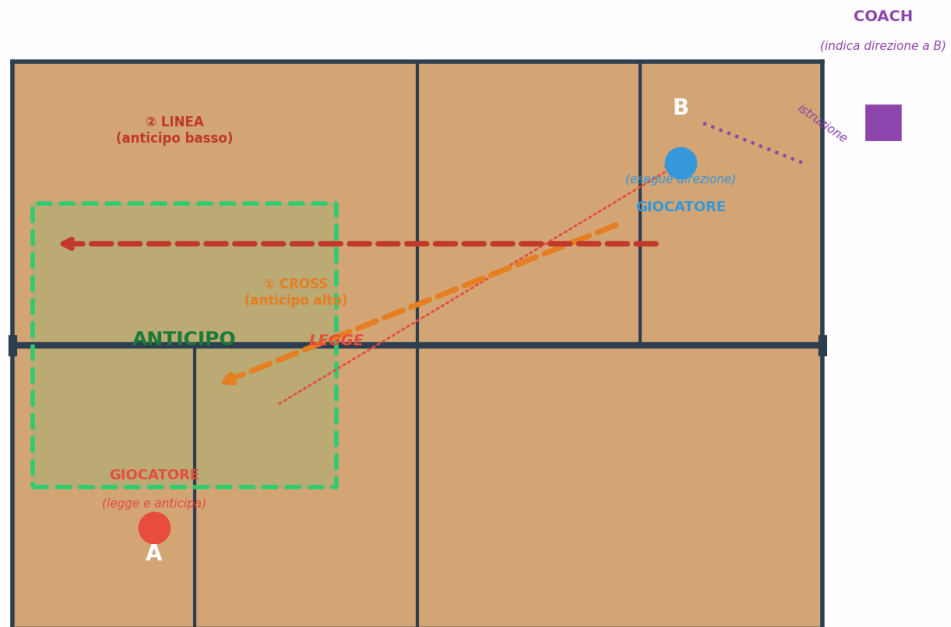
- ✗ Tie-break finito → vincente resta
- ✗ Perdente esce, nuovo entra
- ✗ Nuovo tie-break: riparte da 0-0
- ✗ Dopo 3 tie-break: cambio batteria (ruoli)

ZONA TARGET:

Tutto campo — match simulation

ESERCIZIO — Lettura Traiettoria e Anticipo

Leggere l'avversario prima del colpo



CAMPO: esercizio su entrambi i lati

DISPOSIZIONE

- 2 giocatori: A a fondocampo sinistra, B a fondocampo destra
- 1 coach C dietro B (B vede C, A non vede C)
- Su 2 campi: stesso esercizio speculare
- Pallai: cestino vicino al coach C

SVOLGIMENTO

1. Coach C indica a B la direzione (mano/racchetta): CROSS o LINEA
2. B si prepara al colpo. A OSSERVA B — NON la palla
3. A deve LEGGERE l'intenzione di B: rotazione busto, piatto corde, peso
4. A si sposta nella zona di ANTICIPO prima che B colpisca
5. B colpisce nella direzione indicata dal coach
6. Punto: A vince se anticipa e ribatte. B vince se A non legge
7. Ritmo: progressivo (da lento a velocità partita)

ROTAZIONE

- ◁ 5 scambi: A e B cambiano ruoli (A→B, B→A)
- ◁ Coach C ruota con un giocatore in attesa ogni 10 scambi
- ◁ Attesa entra sempre come A (chi legge si stanca di piu)

◁ Dopo 15 minuti: invertire lato campo

VARIAZIONI DI LIVELLO:

Base: coach indica prima | Intermedio: durante | Avanzato: all'ultimo