

Esercizi GLOBALI

• **BREAK POINT**

- 2 + 2 consecutivi con palla facile a B (A gira se vince 2 volte x 2 nella stessa rotazione facendo punto con muro/difesa/contrattacco – errore azzera)
- 2 + 2 consecutivi con battuta (come sopra + battuta)
- contrattacco dopo difesa (dai 2 lati del campo) dopo X azioni vincenti (anche con vincolo) per giro o cambio linea
- Si gioca con B che batte + 2 palle facili per B - si assegna 1 punto per azione
- 6 vs 6 con palla facile a campi alterni con vincoli tattici per A
- Contrattacco dopo difesa a campi alterni – gioco normale

• **RICEZIONE – PUNTO**

- X cambiopalla consecutivi (nel caso di difficoltà bonus per rimediare ad azione negativa)
- X cambiopalla consecutivi (2 o 3) + 1 punto break
- 1 cambiopalla + 1 palla break (con palla facile alla battuta)
(variazione A gira se vince cambiopalla / B gira se vince su palla facile)
- 1 cambiopalla + 1 palla break (con palla facile alla ricezione) (A gira se vince 2 scambi / B gira se vince su palla facile)
- tre (o due) cambiopalla consecutivi + punto break battuta : A deve fare 3 (o 2) cambiopalla di seguito + 1 punto battendo

• **GIOCO**

- 3 battute + 3 rice per girare (3 a 3 wash si vince a 4) variazione: si vince a 5 / obbligo attacco di 3 giocatori diversi
- 3GP (A) vs 5PT (B) 1GP se A vince 1 az in rice + 1 contratt.palla alta di B
- cambiopalla + conferma palla alta su battuta di B partendo 15/15 o 15-17/20(B)
- Doppia battuta per B da 19/17 x B vince chi fa più rotazioni
- 2 su 3 con eventuale palla alta: 1az B batte / 2az palla facile a B / eventuale 3 az palla alta di B (oppure di A per “salvare partita”) chi vince 2 az ha 1 punto si parte da 20/17 x B

- **Squadra A in rice/attacco vince rotazione a X (3-4-5 ecc.) punti consecutivi vs. Squadra B in battuta/difesa vince rotazione a X (2-3) punti consecutivi**
- **PALLA ALTA: squadra A inizia con attacco di palla alta su palla attaccata da allenatore 1 pt x B x azione vincente, 1GP x A ogni 3 attacchi vinti di palla alta**
- **CAMBIOPALLA CON CONFERMA PALLA ALTA partendo da 18/15 o 20/17 1 pt x B x azione vincente, 1pt x A ogni 2az. vinte su battuta di B**
- **CAMBIOPALLA CON CONFERMA 1TEMPO uguale come sopra. Valutare errore della battuta**
- **CONTRATTACCO X VOLTE: lancio facile o attacco su squadra B A deve difendere e contrattaccare e vincere per X volte consecutive su 10 palloni oppure X volte su 10 palloni (es. 5 su 10 o 7/10)**
- **2 su 3 con palla alta. battuta+palla facile per B ed eventuale 3 (su 1-1) per A che deve attaccare in palla alta iniziare da 18/15 o 20/17**