

## ESERCIZI PER IL BAGHER

1. Lancio a due mani in alto e mi "piazza" sotto a fare bagher;
2. Lancio la palla in alto cerco di colpirla alternativamente con il braccio dx e sx;
3. Lancio a due mani in avanti, corro sotto mi piazza in posizione piegata e colpisco a bagher;  
*Per farlo più difficile posso lanciarmi il pallone anche all'indietro a destra o sinistra.*
4. Come il precedente ma consecutivo, cioè dopo il lancio a due mani non blocco mai la palla;  
*Per renderlo più facile lascio rimbalzare il pallone a terra tra un tocco e l'altro.*
5. Bagher consecutivo con gambe piegate spingendo il pallone verso il soffitto;
6. Come il precedente ma spingendo il pallone a differenti altezze;  
*Per renderlo più facile lascio rimbalzare il pallone a terra tra un tocco e l'altro.*
7. Bagher di controllo continuando da un fondo all'altro del campo.  
*Per renderlo più facile lascio rimbalzare il pallone a terra tra un tocco e l'altro.*
8. Bagher di controllo con spostamento laterale.  
*Per renderlo più facile lascio rimbalzare il pallone a terra tra un tocco e l'altro.*
9. Contro la parete Bagher frontale;  
*Per renderlo più facile lascio rimbalzare il pallone a terra tra un tocco e l'altro.*  
*Oppure fermare il pallone dopo ogni bagher*  
*per esperti fare 20 bagher consecutivi e fermarsi.*
10. Contro la parete a 1.5 - 2 metri dal muro bagher laterale dx e sx;  
*Per renderlo più facile lascio rimbalzare il pallone a terra tra un tocco e l'altro.*  
*Fare 10 bagher consecutivi e pausa.*
11. Contro la parete a 1.5 - 2 metri dal muro bagher frontale con un quadrato disegnato (con lo scotch) contro il muro, cercando di centrarlo ogni volta (il quadrato con lato 1 metro posto a circa 4 metri di altezza);
12. Per renderlo più difficile il bagher, inserire un movimento fra un bagher e l'altro: bagher contro la parete con l'obbligo di toccare il pavimento con le mani dopo ogni contatto con la palla, oppure spostare le gambe con piazzandole una volta con il destro in avanti e il bagher successivo con il sinistro in avanti.

## A COPPIE

13. Usare la pallina da tennis: lanci e afferrarla al volo con le braccia all'altezza delle ginocchia;
14. Lancio schiacciato a terra di A, la compagna B deve correre a piazzarsi e da fermo eseguire un bagher di ritorno;
15. Come il precedente ma con il lancio non schiacciato a terra;  
*eseguire sempre 10 colpi consecutivi a testa e non alternati prima uno e poi l'altro*
16. B palleggia, A risponde in bagher senza lasciare mai cadere il pallone a terra;
17. Ricerca della precisione: usare un materassone o un cesto per i palloni;

- schiaccio a terra il pallone e in fila bagher mandando il pallone verso l'obiettivo.
- lancio il pallone dal basso verso l'alto bagher mandando il pallone verso l'obbiettivo
18. In coppia: bagher di controllo e bagher alla compagna (braccia bloccate da una ginocchiera);
19. In coppia: una lancia dal basso a dx o sx l'altra si sposta e rimanda in bagher (braccia bloccate da una ginocchiera).
20. In coppia: bagher continuo (almeno 20 tocchi consecutivi) (calare l'obiettivo a chi non riesce).  
*Fare anche con la rete in mezzo per alzare la parabola*
21. Bagher di controllo, bagher all'indietro, rimbalzo, bagher di controllo.
22. In coppia: un bagher in avanti di controllo e uno alla compagna.
23. In coppia: fare bagher da un lato all'altro della rete senza toccarla;
24. In coppia distanza cinque metri: bagher di controllo e bagher alla compagna, chi aspetta il pallone arretra fino alla linea, la tocca e riavanza.
25. In coppia distanza cinque metri: bagher di controllo e bagher alla compagna, chi aspetta il pallone si sposta verso dx e sx velocemente;
26. In coppia: una fa un bagher a dx o sx della compagna che si sposta e rimanda in bagher alla compagna che fa un bagher di controllo e uno a dx o sx.
27. Una sotto rete per ogni zona e una in posto 1 sui sei metri, lancio dal basso frontale (sequenza posto 2-3-4-); quella che sta in zona 1 effettua il bagher, si sposta in zona 6, effettua il bagher....(anche sequenza contraria 4-3-2)
28. In fila - zona 6: allenatore in 3: posizione di partenza accosciata, l'allenatore lancia dal basso in 1 o in 5; alzarsi, spostamento e bagher, tornare in centro in accosciata e ripartire sul successivo lancio, nella zona opposta alla precedente, effettuare un bagher poi mettersi in fila.
29. Una giocatrice in posto 6 sui sei metri e l'allenatore in posto tre sotto rete: l'allenatore lancia (dal basso) alternativamente a dx o sx della giocatrice, questa si sposta e rimanda in bagher.
30. Come l'esercizio n° 31 ma l'allenatore può anche lanciare corto, davanti alla giocatrice.
31. In gruppo: allenatore sotto rete; partenza da fondo campo - zona 6- avanzare ed effettuare un bagher su un leggero attacco dell'allenatore, tornare indietro e ripetere l'azione su un pallonetto dell'allenatore, poi mettersi in fila;

## GRUPPI DI TRE

32. In tre con due da una parte, con due palloni e due dall'altra: lancio da basso, spostamento a passi accostati e bagher, lancio dal basso.
33. dai e vai con il bagher;  
*per renderlo più facile inserire il rimbalzo a terra --- oppure il bagher di controllo*
34. In tre con una in mezzo e due palloni: una esterna fa un bagher corto per la centrale che sta vicino all'altra esterna; la centrale si sposta e fa bagher all'esterna poi si gira e va a fare bagher sul bagher corto dell'altra esterna.