



EXERCÍCIOS DE OVERHEAD

OVERHEAD ENTRE VOLEIOS

Do que você precisa:

Um treinador Um cesto de bolas

O que fazer:

Peça ao treinador para se posicionar no lado oposto da quadra enquanto você fica na linha de serviço.

O outro jogador deve lançar uma bola de voleio para você rebater em quadra aberta, transversalmente. Na sequência, você deve se aproximar e tocar a rede com a raquete enquanto o jogador arremessa uma bola alta.

Após tocar a rede, volte rapidamente para rebater a bola alta e repita o exercício. Este exercício ajudará você a mover-se de forma mais decisiva durante o voleio e também ensinará a voltar com a maior rapidez possível para facilitar ainda mais o overhead

PEGADA COM A MÃO LIVRE

Do que você precisa:

Um Treinador Um cesto de bolas

O que fazer:

Peça ao jogador ou treinador para arremessar bolas altas seguidamente do outro lado da quadra. Mas em vez de rebater o overhead, pegue a bola com a mão livre, não com a mão da raquete.

O objetivo deste exercício é aperfeiçoar seu jogo de pés e ajudar você a aprender como se posicionar consistentemente atrás da bola com a raquete posicionada