



EXERCÍCIO DE VOLEIO

VOLEIOS TRANSVERSAIS E OVERHEAD

Do que você precisa:

Mais um treinador y um jogador Um cesto de bolas

O que fazer:

Peça aos dois jogadores para se posicionarem um mais avançado e outro mais recuado na quadra, respectivamente.

Seu ponto de partida é a linha de serviço. Os outros dois jogadores devem arremessar as bolas de voleio cruzando a quadra em movimento diagonal e para frente até que você esteja bem em cima da rede.

Assim que estiver na rede, um dos outros dois jogadores deverá arremessar uma bola alta para fazer você recuar e rebater a bola em overhead.

Em seguida, comece na linha de serviço rebatendo os voleios transversais. **Repita.**