



REPTES PER PARELLES

Som capaços de fer sense que el volant toqui al terra un intercanvi de ...

- ☐ 10 colpejos
- ☐ 15 colpejos
- ☐ 20 colpejos
- ☐ 25 o + colpejos

Som capaços de fer...

- ☐ 3 seqüències de: lob + clear + clear
- ☐ 5 seqüències de: lob + clear + clear
- ☐ 3 seqüències de: lob + clear + smash
- ☐ 5 seqüències de: lob + clear + smash

Som capaços de fer en 30"...

- ☐ 10 intercanvis
- ☐ 15 intercanvis
- ☐ 20 intercanvis
- ☐ 25 intercanvis

REPTES DURANT PARTITS

Durant un partit aconseguixo fer un punt...

- ☐ d'ace
- ☐ de deixada
- ☐ de contradeixada
- ☐ de revés
- ☐ fent un clear
- ☐ de remat
- ☐ des de fons de pista

REPTES INDIVIDUALS



Soc capaç de fer...

- ☐ 5 tocs seguits pujant el volant 1 metre per damunt el cap
- ☐ 10 tocs seguits pujant el volant 1 metre per damunt el cap
- ☐ 15 tocs seguits pujant el volant 1 metre per damunt el cap
- ☐ 20 tocs seguits pujant el volant 1 metre per damunt el cap.

Soc capaç de fer...

- ☐ 6 tocs seguits alternant drive i revés
- ☐ 10 tocs seguits alternant drive i revés
- ☐ 14 tocs seguits alternant drive i revés
- ☐ 20 tocs seguits alternant drive i revés

Soc capaç de fer amb un màxim de 5 intents...

- ☐ 3 serveis superant la xarxa i fent que el volant boti a la zona davantera.
- ☐ 4 serveis superant la xarxa i fent que el volant boti a la zona davantera.
- ☐ 5 serveis superant la xarxa i fent que el volant boti a la zona davantera.
- ☐ 5 serveis superant la xarxa i fent que en un d'ells el volant boti dins un cercle de la zona davantera

Soc capaç de fer amb un màxim de 5 intents...

- ☐ 3 serveis superant la xarxa i fent que el volant boti a la zona llunyana.
- ☐ 4 serveis superant la xarxa i fent que el volant boti a la zona llunyana.
- ☐ 5 serveis superant la xarxa i fent que el volant boti a la zona llunyana.
- ☐ 5 serveis superant la xarxa i fent que en un d'ells el volant boti dins un cercle de la zona llunyana.

