

ARGENTARIO PROGETTO VolLei

ALLENAMENTO	Giorno	11	Mese	NOVEMBRE	Anno	2016	POM	
Fase	DI PREPARAZIONE		Settimana	11		Numero	56	
Obiettivi:						Presenze all'allenamento	14	
						Assenze		
						Note e Materiali		
ATTACCO FAST QUICK ZONA 2						BO	1	TA
						CO	2	BA
						PU	3	BG
						MG	4	ML
						TO	5	AD
						MA	6	ZA
						DM	7	AJ
							8	
							9	

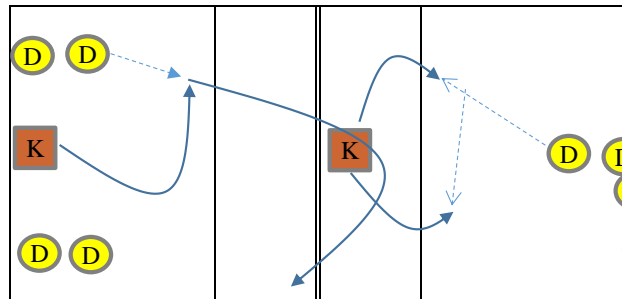
Introduzione:

Riscaldamento:

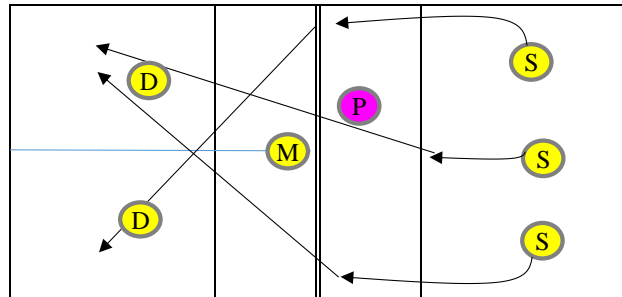
Lavoro Fisico:

Durata

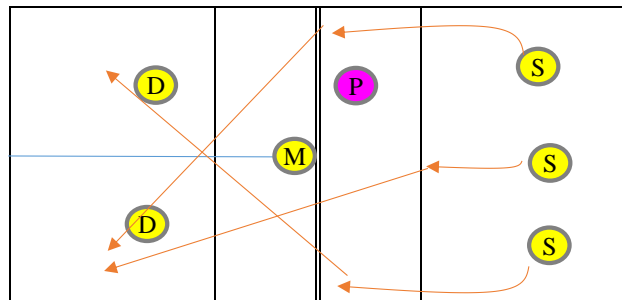
5' K LANCIA D ALZA
 K LANCIA D RECUPERA e D1 ALZA
 POI K LANCIA 2 DIFESE CONSECUTIVE PER OGNI D



40' 3 contro 3 + P nel campo sempre della terna che riceve
 PRIMA BATTE SEMPRE un TERZETTO POI L'ALTRO
 ATTACCO SOLO DIAGONALE
 PARTITA AGLI 8 PUNTI POI L'ALZATORE CAMBIA CAMPO
 10 PUNTI SUL CALDERON
 MAZZON G COCCIARETTO TODESCO
 PACNIK MAZZON A DORIGATTI
 BONAFINI G ADHUOL ZANI
 MALESARDI BARBAZENI AJAK



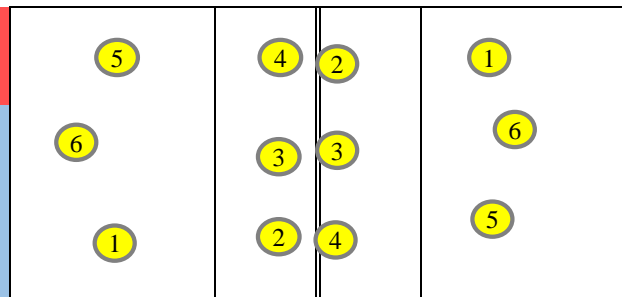
terzo e quarto set agli 8 PUNTI
 stessa cosa ma con attacco lungolinea
 10 PUNTI SUL CALDERON



BINGO interrotto a 8 e 16

70' **OBIETTIVI SQUADRA A**
 FAST o QUICK o OPPOSTO 1° LINEA 6 ATTACCHI VINCENTI

OBIETTIVI SQUADRA B
 2 PUNTI CON FAST o 03 Su attacco a tre 3 PUNTI CON FAST
 su ATTACCO a 2 1 ACE con BATTUTA SPIN
 Se c'è errore della BATTUTA SPIN si RIPETE (niente piegamenti) dopo il primo errore non si ripete più e 2 errore in battuta piegamenti.



10 FREE BALL (Assegnano 5 punti) PALLA SCONTATA - DOWN FREE -

5' Battuta sulle DIAGONALI CORTE