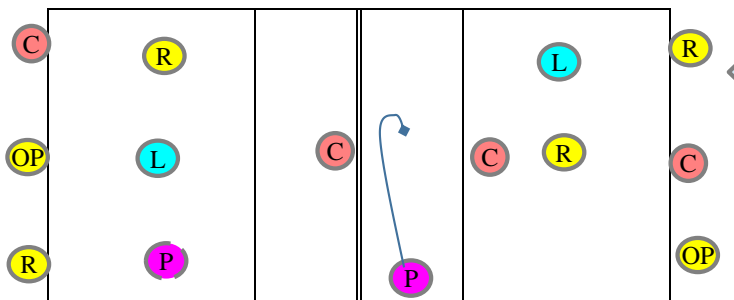


ARGENTARIO PROGETTO VolLei

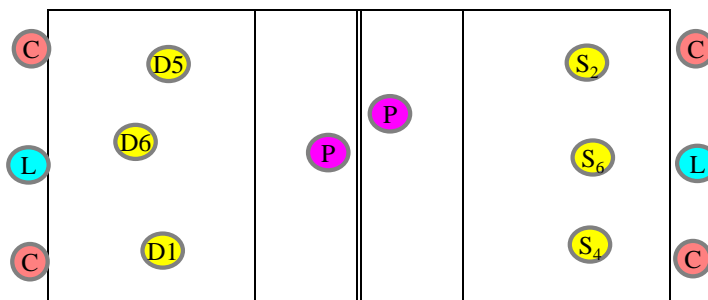
ALLENAMENTO								
Giorno	14	Mese	OTTOBRE	Anno	2016	POM		
Fase	DI PREPARAZIONE	Settimana	6	Numero	36			
Obiettivi:				Presenze all'allenamento	14			
RICEZIONE ATTACCO				Assenze				
PALLONETTO INTERNO o LUNGO				Note e Materiali				
SOVRAPPOSIZIONE								
FAST o 02								
BATTUTA CORTA								
				BO	1	TA		
				CO	2	BA		
				PU	3	BG		
				MG	4	ML		
				TO	5	AD		
				MA	6	ZA		
				DM	7	MO		
					8			
					9			
Introduzione:								
Riscaldamento:								
Lavoro Fisico:								

20' RICEZIONE

GIOCO 4 CONTRO 4 ATTACCA SOLO IL CENTRALE
SET AI 15



20' RICEZIONE
GIOCO 4 CONTRO 4
P + ATTACCO 4 6 2
SET AI 15



1h GIOCO 6 CONTRO 6 FASE MISTA

SET a OBIETTIVI + 10 FREE BAAL PER AUMENTARE IL RITMO

A 8 e a 16 VENGONO DATE 10 FREE o DOWN chi ne vince di più guadagna 2 PU

1° OBIETTIVO FINO A 8 (comprese le free)

5 ATTACCHI # con posti 4 e 2 SQ A (1 pallonetto interno o lungo 1 sovrapposizione 1 quick)

2° OBIETTIVO (fino a 16 comprese le Free)

5 ATTACCHI # centrali (di cui 2 fast e 1 02)

3° OBIETTIVO (da 16 alla fine del set)

2 ACE uno Corto o DIAGONALE CORTA 1 MURO 2 difese e CONTR

le 10 palle sono FREE BALL DOWN BALL ad ogni terzo di set va 1 punto per il risultato e 1 punto per il bingo CHI VINCE il finale 2 punti

