

ARGENTARIO PROGETTO VolLei

ALLENAMENTO	Giorno	17	Mese	OTTOBRE	Anno	2016	POM
Fase	DI PREPARAZIONE		Settimana	6		Numero	37
Obiettivi:						Presenze all'allenamento	14
PESI						Assenze	Manca COCCIARETTO
TECNICA di RICEZIONE E ATTACCO						Note e Materiali	
GIOCO SUL CAMBIO PALLA							

BO	1	TA
BA	2	AJ
PU	3	BG
MG	4	ML
TO	5	AD
MA	6	ZA
DM	7	MO
	8	
	9	

Introduzione:

Riscaldamento:

Lavoro Fisico:

Durata

10' RISCALDAMENTO a COPPIE

20' BATTUTA E RICEZIONE ZONA 6 E 5 in un campo ZONA 1 E 6 nell'a
Ogni 3 ricezioni doppio positive consecutive cambio ricevitore

CHI BATTE CAMBIA SEMPRE CAMPO e SE SBAGLIA FA 10 PIEGAMENTI

30' IN UN CAMPO CHI RICEVE ATTACCA PRIMA LUNGOLINEA POI
DIAGONALE
(Chi ha schiacciato va in battuta)

NELL'ALTRO CAMPO
RICEZIONE DEL LIBERO IN ZONA 1 ALZATORE PENETRA DA ZONA
E ATTACCO DEL CENTRALE
(Chi ha schiacciato va in battuta)

1 h GIOCO 6 CONTRO 6 **CAMBIO PALLA**
16 – 19 Ai 25 PUNTI

1° PALLA BATTUTA SQUADRA B
2° K LANCIA a P SQUADRA A

Punteggio 16 – 19 a favore della squadra B
OGNI PALLA VALE UN PUNTO
si arriva a 25 PUNTI

