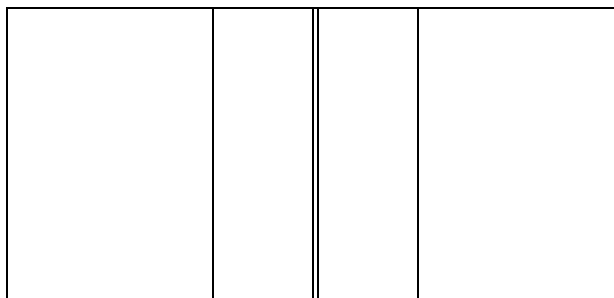


ARGENTARIO PROGETTO VolLei

ALLENAMENTO		Giorno	13	Mese	DICEMBRE	Anno	2016	POM	
Fase	DI PREPARAZIONE			Settimana	15		Numero	78	
Obiettivi:				Presenze all'allenamento				15	
DIFESA FASE BREAK				Assenze				Note e Materiali	
				BO	1	TA			
				BA	2	CO			
				PU	3	BG			
				MG	4	ML			
				TO	5	AD			
				MA	6	ZA			
				DM	7	MO			
				AJ	8				
						9			
Introduzione:									
Riscaldamento:									
Lavoro Fisico:									

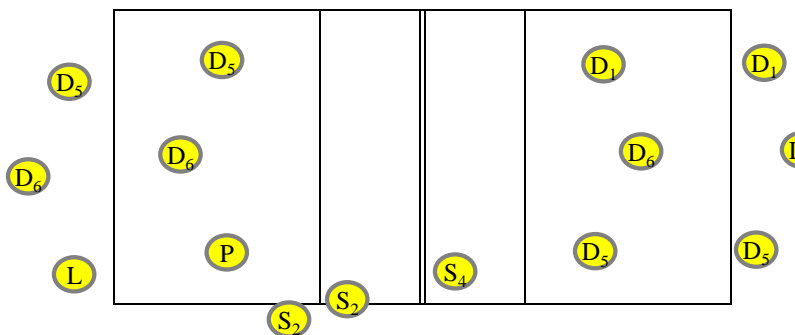
Durata

5' A COPPIE
DIFESA DELLA PALLA ALTA



20' GIOCO 4 CONTRO 4
In un campo zona 5 6 1 2 (attacca zona 2 o 6)
In un campo zona 5 6 1 4 (attacca zona 4 o 6)

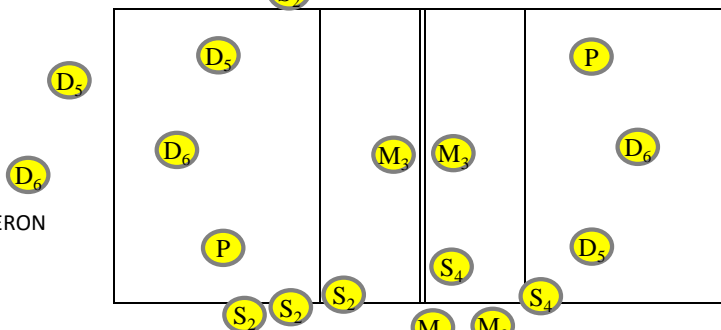
Set agli 8 punti



20' GIOCO 5 CONTRO 5
In un campo zona 5 6 1 3 2 (attacca zona 2 o 6)
In un campo zona 5 6 1 3 4 (attacca zona 4 o 6)

Set agli 8 punti

2 MURI VINCENTI RADDOPPIANO I PUNTI NEL CALDERON



60' GIOCO 6 CONTRO 6 FASE BREAK
16-19 SQUADRA B

1° PALLA BATTUTA SQUADRA A

2° PALLAFREE BALL A SQUADRA B

Se squadra A fa punto RESTA in BATTUTA lo stesso giocatore altrimenti cambio linee (P1->P4). Q uando squadra B vince la prima azione CAMBIA LINEE (P1->P4)-

OBIETTIVO SQUADRA A

2 MURI #

1 CONTRATTACCO IN Z3 Z6 o z2

OBIETTIVO SQUADRA B

2 ATT # Z2 o FAST

1 ATT # QUICK

