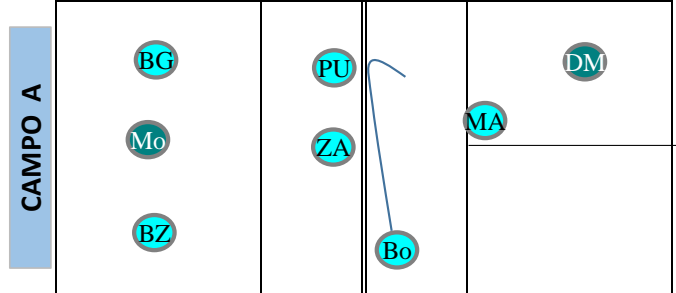


ARGENTARIO PROGETTO VolLei

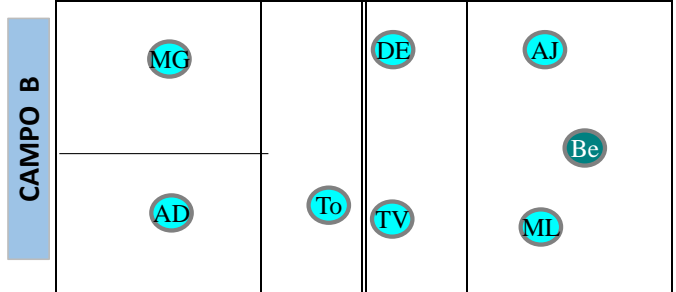
ALLENAMENTO	Giorno	13	Mese	GENNAIO	Anno	2017	POM
Fase	DI PREPARAZIONE		Settimana	20		Numero	95
Obiettivi:						Presenze all'allenamento	16
ATTACCO CAMBIO PALLA						Assenze	
						Note e Materiali	
	BO	1	TA				
	BA	2	AJ				
	PU	3	BG				
	MG	4	ML				
	AD	5	DE				
	MA	6	ZA				
	DM	7	MO				
	TV	8	IR				
	9						
Introduzione:							
Riscaldamento:							
Lavoro Fisico:							

Durata

GIOCO 3 CONTRO 5
 IN UN CAMPO R1 P E C
 R RICEVE P ALZA E C ATTACCA
 NEL CAMPO DA 5 MURO E DIFESA POI POSSONO
 ATTACCARE SOLO SU METà CAMPO (nel campo da 3)
 SET A 8 PUNTI
 15 PUNTI CALDERON
 se 4 att # centrale CON BSI DIVERSE + 15 punti
 se 1 muro vincente + 1 ace squadra in difesa 15 punti



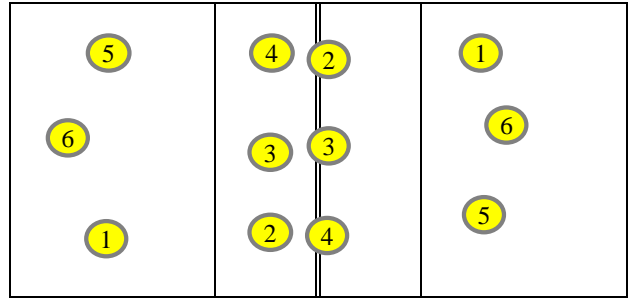
GIOCO 3 CONTRO 5
 SULLA PRIMA PALLA CHI RICEVE ATTACCA IN BANDA
 L'ALTRO ATTACCA LA QUICK
 SET A 8 PUNTI
 15 PUNTI CALDERON
 se 4 att # 1° azione + 15 punti
 se 1 muri vincente + 1 ace squadra in difesa 15 punti



1H

NELLE PAUSE 10 FREE BALL

- 1 K LANCIA A P CHE GIOCA in bagher PALLA ALTA --> COPERTURA
 SE S APPOGGIA SUL MURO E COPERTURA ATTACCO PUNTO
 FINISCE IL GIOCO E GUADAGNA 20 PUNTI
- 2 K ATTACCA SUL PALLEGGIATORE
- 3 FREE BALL DOWN BALL

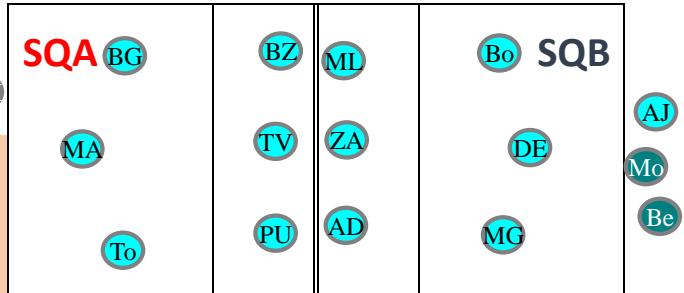


GIOCO 6 CONTRO 6 **FASE MISTA**
BINGO 16 PARI per la squadra B

Set normale Da 16 19 Punti per B

Le squadre hanno l'Obiettivo di vincere il set e di fare BINGO

SQUADRA A 2 FAST MA 1 BZ DIAGONALI o PALLONETTO 1 PU 1 DIAGONALE 1 BG LUNGOLINEA MO 1 MURO	SQUADRA B 2 QUIK 1 MG LUNGOLINEA o MA 1 ML DIAGONALE 1 AD DIAGONALE o PALLONETTO 1 MURO
---	--



NEL 2° SET CAMBIAMO I PALLEGGIATORI e INVERTIAMO S1 S2 ENTRA AJ