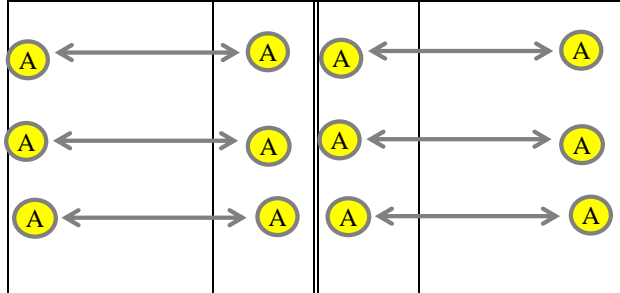


# ARGENTARIO PROGETTO VolLei

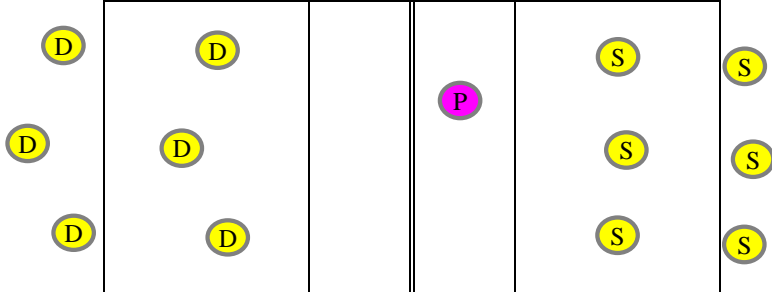
<b>ALLENAMENTO</b>	Giorno	6	Mese	DICEMBRE	Anno	2016	POM
Fase	DI PREPARAZIONE	Settimana	15	Numero	<b>73</b>		
Obiettivi:				Presenze all'allenamento	<b>13</b>		
ATTACCO				Assenze			
CAMBIO PALLA PRIMA AZIONE				Note e Materiali			
				BO	1	TA	
				BA	2	AJ	
				PU	3	CO	
				MG	4		
				TO	5	AD	
				MA	6	ZA	
				DM	7	MO	
				8			
				9			
<b>Introduzione:</b>							
<b>Riscaldamento:</b> CORE STABILITY							
<b>Lavoro Fisico:</b>							

*Durata*

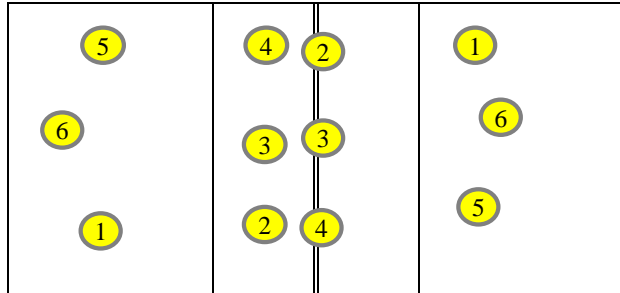
5' A coppie  
qualche esercizio per la difesa



30' RE di CAMPO con P fisso  
Non Vale la zona d'attacco  
Non Vale pallonetto o palleggio

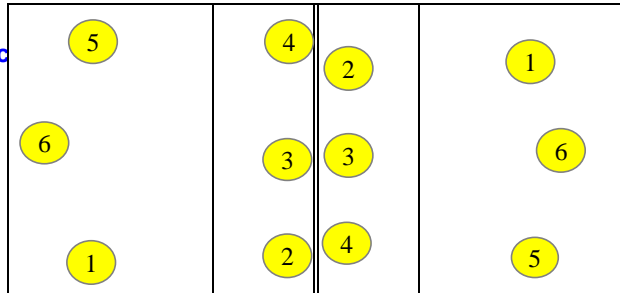


20' GIOCO 6 CONTRO 6 CON BATTUTA GIOCO NORMALE  
**BINGO SE CADE PALLONETTO o SPIN**  
10 PUNTI VITTORIA 10 PUNTI BINGO (10 PUNTI OGNUNA PALLA LENTA SUCCESIVE CADUTA)



SQUADRE MISTE

50' GIOCO 6 CONTRO 6 **FASE CAMBIO PALLA**  
**4 consecutive Ma non si può + usare chi fa 1° attacco**  
Batte sempre squadra B  
**SQUADRA A Se 3 su 4 sono fatte su prima zione Bingo**  
**Squadra B - 1 ace e 1 muro BINGO**



**Variante :**

SQUADRA A fa PUNTO con 4 consecutive  
squadra B fa PUNTO con 2 CONSECUTIVE