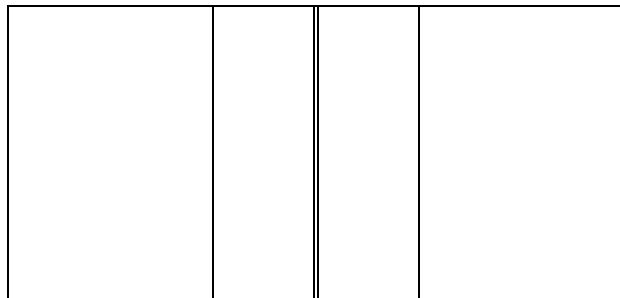


ARGENTARIO PROGETTO VolLei

ALLENAMENTO	Giorno	9	Mese	DICEMBRE	Anno	2016	POM																											
Fase	DI PREPARAZIONE		Settimana	15		Numero	76																											
Obiettivi:						Presenze all'allenamento	15																											
						Assenze																												
						<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 50%; border-right: 1px solid black;">BO</td><td style="width: 5%;">1</td><td style="width: 45%;">TA</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black;">BA</td><td>2</td><td>CO</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black;">PU</td><td>3</td><td>BG</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black;">MG</td><td>4</td><td>ML</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black;">TO</td><td>5</td><td>AD</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black;">MA</td><td>6</td><td>ZA</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black;">DM</td><td>7</td><td>MO</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black;">AJ</td><td>8</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>9</td><td></td></tr> </table>	BO	1	TA	BA	2	CO	PU	3	BG	MG	4	ML	TO	5	AD	MA	6	ZA	DM	7	MO	AJ	8			9		
BO	1	TA																																
BA	2	CO																																
PU	3	BG																																
MG	4	ML																																
TO	5	AD																																
MA	6	ZA																																
DM	7	MO																																
AJ	8																																	
	9																																	
attacco fast muro e difesa sulla FAST						Note e Materiali																												
Introduzione:																																		
Riscaldamento: 15' RISCALDAMENTO																																		
Lavoro Fisico:																																		

Durata

5' ESERCIZI di Oscar A coppie

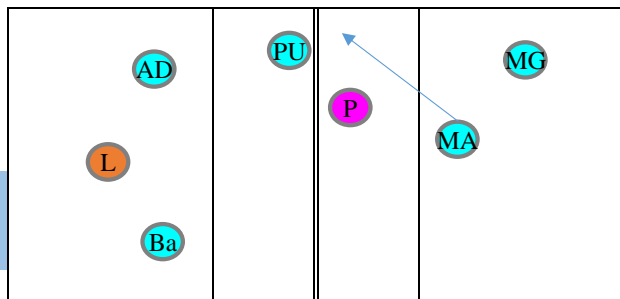


3 CONTRO 4
SOLO ATTACCO FAST

SET A 8 PUNTI
(10 PUNTI SUL CALDERON)

OBIETTIVO SQUADRA DA 3 4 ATTACCHI # PRIMA AZIONE	OBIETTIVO SQUADRA DA 4 2 MURI E 1 DIFESA CONTRATTACCO#
---	--

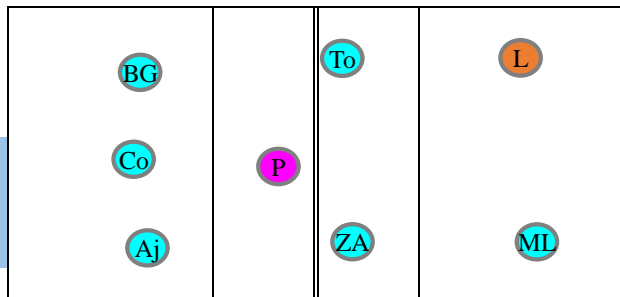
10 punti + 10 bingò



4 CONTRO 4

OBIETTIVO SQUADRA D'ATTACCO 4 ATT # 1° AZIONE	SQUADRA di MURO 2 MURI E 1 DIFESA CONTRATTACCO#
--	---

10 punti + 10 bingò



BINGO A 15 INTERROTTO A 8

15 punti + 15 bingò

OBIETTIVO SQUADRA A 4 CENTRALE 2 QUICK 2 ZONA 2/1	OBIETTIVO SQUADRA B 1 ACE 3 ATTACCHI ADUOL 2 MURI OUT 1 PALLONETTO
--	--

