



ALLENAMENTO FASE BREAK POINT

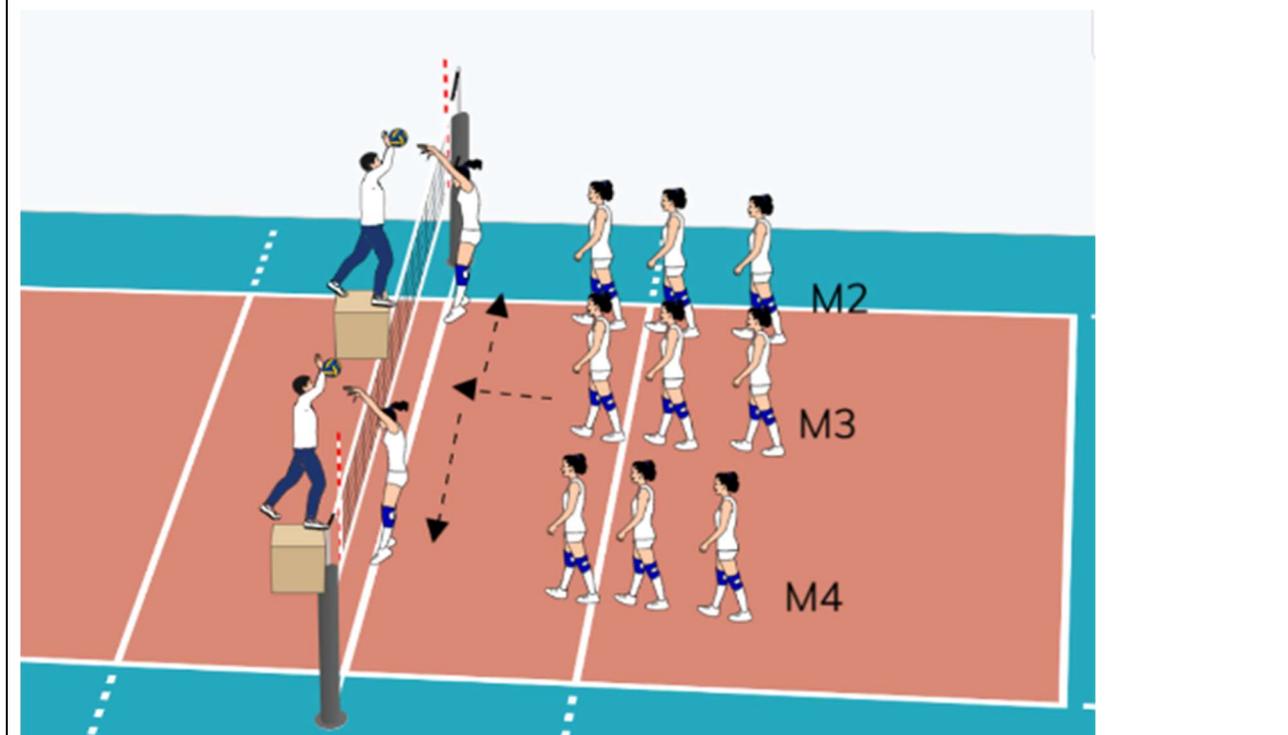
RISCALDAMENTO 15'

- Esercizio di allungamento
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di ginnastica propriocettiva

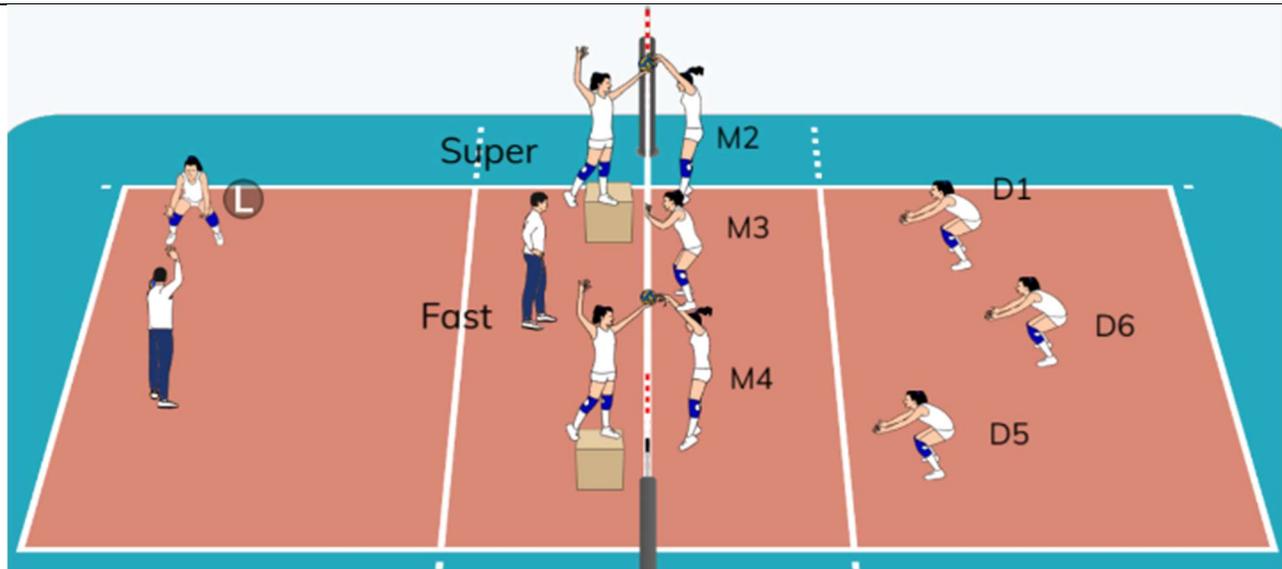
PASSAGGI A MURO 10'

Le atlete partono sottorete dalle rispettive zone di competenza (posto2 – posto3 – posto4) e devono eseguire, a turno, uno spostamento rapido per andare a prendere la palla oltre la rete tenuta dal tecnico posizionato sopra ad un tavolo.

Il libero lavora a parte per la difesa



TERZETTI DI MURO E DIFESA SU ATTACCHI DAI TAVOLI 25'



SI dispone su sestetto schierato in campo per muro/difesa e contrattacco (D1-D6-D5-M2-M3-M4) su attacchi che provengono da sopra due tavoli: dal tavolo posto in zona 2 si schiaccia una fast, dal tavolo posto in zona 4 si schiaccia una super.

È (T) che chiama ogni volta fast o super. Ad ogni azione di muro vincente o difesa e contrattacco a punto, si cambiano i terzetti: il muro esce, la difesa va a muro ed il terzetto che era fuori entra in difesa. Si va avanti per almeno 30 azioni positive.

N.B. IL LIBERO LAVORA A PARTE CON T1.

ATTACCHI LIBERI A RETE COME NEL PREGARA 10'

FASI DI GIOCO 6x6 A PUNTEGGIO SPECIALE 60'

Il sestetto titolare è in fase break-point mentre le riserve son in fase cambio palla. Ogni scambio si articola in due giocate: una prima palla con la battuta dei titolari ed una seconda palla con lancio di T per i titolari con obbligo di palla alta-

Sistema punteggio

Azioni di:		titolari	riserve
Riserve	Azioni vincenti di cambio palla e palla alta		+1
Riserve	Azioni vincenti di cambio palla attacco del centrale e palla alta		+2
Titolari	Azioni vincenti di break point e palla alta	+1	
Titolari	Errore in battuta	-1	
Titolari	Punto battuta	+1	-1

GARA DI BATTUTA IN GRUPPI DI 3 15'

Si formano gruppi da tre in ogni gruppo (a) e (B) battono su (C) e sono in competizione fra loro. (C) ovviamente è in ricezione ed avrà come obiettivo la realizzazione di 7 ricezioni perfette su 10 battute.

Il punteggio fra (A) e (B) si articola nel modo seguente:

battuta positiva (=ricezione imprecisa)=+1

battuta a punto (=ricezione errata)= +2

errore in battuta = -1

vince chi arriva per prima a +3