



## ALLENAMENTO FASE BREAK POINT

### RISCALDAMENTO 15'

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

### ATTACCO E DIFESA A COPPIE 20'

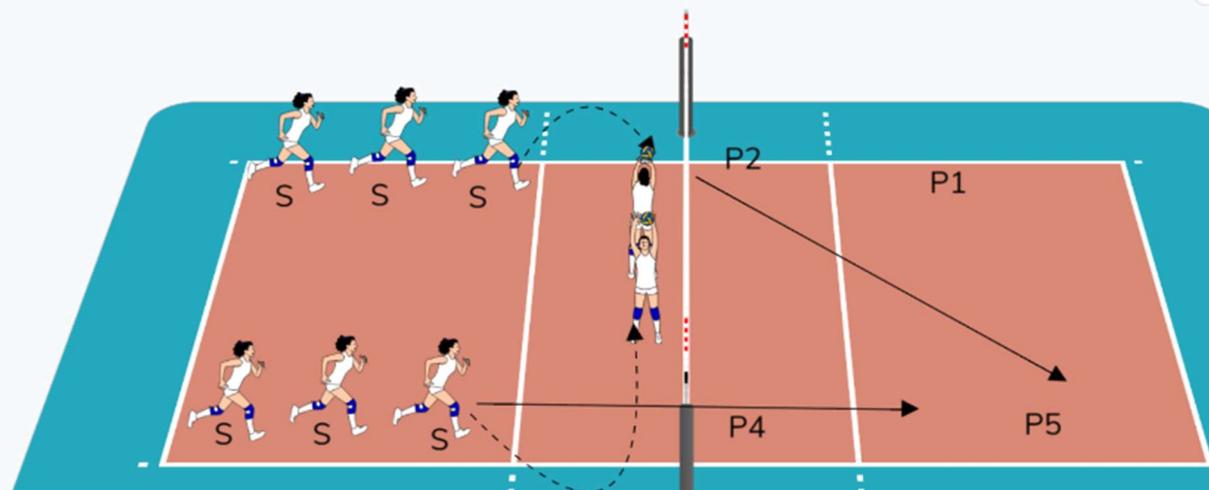
Attacco e difesa a coppie + 5 salvataggi a testa

### ATTACCHI DA RETE SU MURO E DIFESA 45'

#### Esercizio1

In questa fase della seduta di allenamento si svilupperanno tre esercizi in successione: i giocatori vengono divisi in 2 gruppi per attacchi dalle bande sulla diagonale, dove rispettivamente (P1) e (P2) così come P4 e P5 arretrano e difendono come mostrato nella figura.

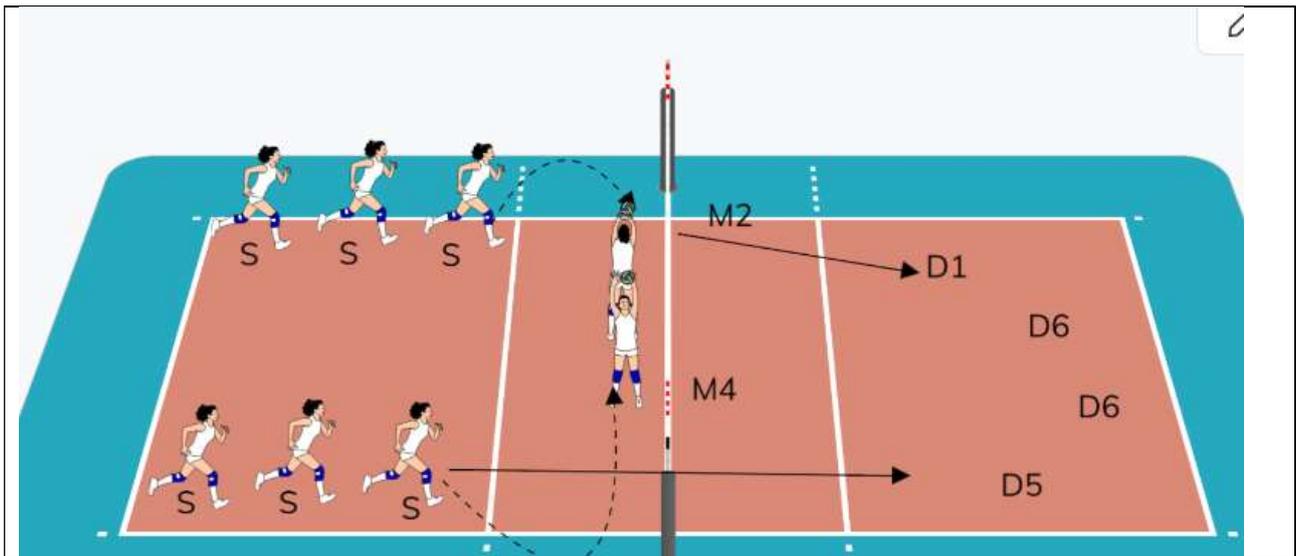
Ogni coppia di difesa dovrà difendere 4 palloni.



#### Esercizio2

I giocatori sono divisi in 2 gruppi per attacchi dalle bande sulla diagonale lunga o in parallela sul muro come mostrato nella figura.

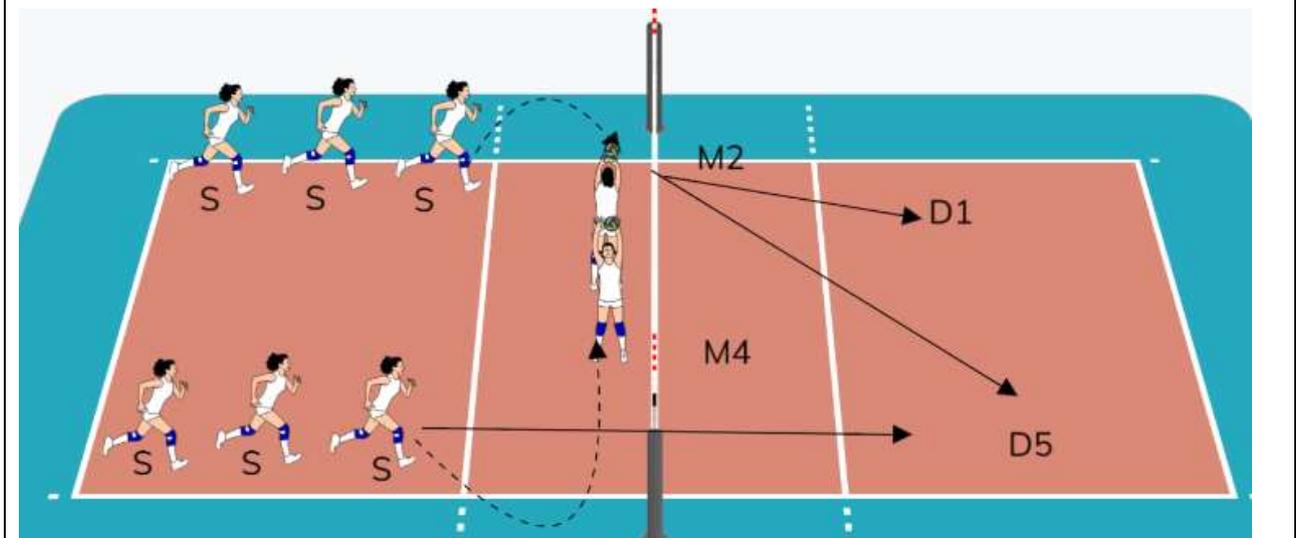
Ogni terzetto (M2-D1-D6 o M4-D5-D6) deve realizzare 6 punti.



### Esercizio 3

I giocatori sono divisi in 2 gruppi per attacchi dalle bande in parallelo su D1 e D5 oppure in diagonale sul muro dei centrali (M3).

Ogni coppia di muro-difesa (M3-D1 e M3-D5) deve realizzare 4 punti.



## **FASI DI GIOCO 6x6 A PUNTEGGIO SPECIALE 60'**

I titolari sono sempre in fase di break (battuta-muro-difesa-contrattacco). Le riserve sono sempre in fase cambiopalla (ricezione – attacco). Ogni squadra ruota dopo ogni punto conquistato. almeno 3 set

**Squadra Riserve: in fase cambio palla vince a 25**

**Squadra Titolare: in fase break point vince:**

- A 15
- A 12/13 con tre bonus in battuta a set
- A 20 con le riserve che non possono giocare primo tempo
- A 25 con bonus in battuta e riserve senza primo tempo

## **BATTUTA IN SALTO SU RICEZIONE A TRE 15'**

I giocatori sono divisi in 2 gruppi

- Due atleti battono in salto
- Tre giocatori ricevono e un centrale sotto rete alza.

