



ALLENAMENTO FASE CAMBIO PALLA

RISCALDAMENTO 20'

- Riscaldamento guidato dal tecnico
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi per addominali
- Esercizi di allungamento
- Esercizi di ginnastica propriocettiva degli arti inferiori

ESERCIZI CON 1 PALLONE A TESTA CONTRO LA PARETE 10'

- 30 bagher consecutivi senza errore solo laterale destra
- 30 bagher consecutivi senza errore solo laterale sinistra
- 30 bagher consecutivi senza errore alternando 3 bagher laterale destra + 3 laterale sinistro
- (A) pronto ad eseguire bagher di ricezione, posto con spalle alla parete, può spostarsi lateralmente e in avanti, ma non può, ovviamente, spostarsi indietro.
- (b) posto di fronte ad (A), a 6 metri di distanza, gli lancia la palla da sopra a due mani, costringendolo ad eseguire bagher laterale corto.

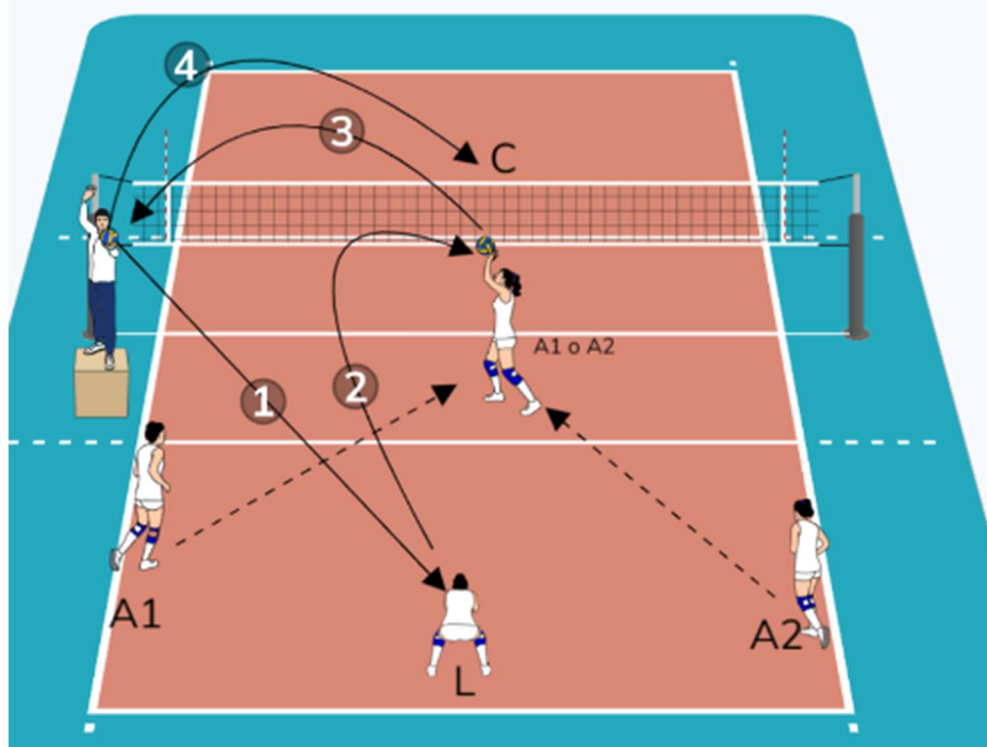
OBIETTIVO:

- (A) deve eseguire 10 bagher consecutivi perfetti: la palla deve tornare nelle mani di (B) senza che debba spostarsi

CASISTICHE:

- Lanci laterali (dx e sx) lontani dal corpo con traiettoria non troppo rapida;
- Lanci laterali (dx e sx) abbastanza vicini al corpo con traiettoria rapida;
- Lanci rapidi ed alti sul giocatore o leggermente alla sua destra o sinistra così da costringerlo a spostarsi con il corpo ed eseguire bagher laterale;
- Lanci corti.

LAVORO PER PALLEGGIATORI LIBERO E CENTRALE 20'



Contemporaneamente ai due esercizi precedenti. (T) da sopra un tavolo posto nella zona 4: lancia la palla a (L) che effettua degli appoggi agli alzatori A1 e A2. Questi, alternandosi, penetrano e alzano la palla SUPER che deve arrivare direttamente nelle mani, stese sopra il capo, di (T) oppure eseguono un pallonetto ficcante oltre la rete. (C) deve intercettare l'eventuale pallonetto (toccando la palla) o spostarsi per murare l'eventuale attacco in diagonale di (T).

ATTACCHI LIBERI DOPO APPOGGIO E CONTRO MURO 1 20'

I due palleggiatori sono ad alzare dalla stessa parte della rete: (A1) alza al posto 4 dopo aver piazzato la palla per l'appoggio dello stesso attaccante. (A2), su appoggio del libero, esegue alzate in veloce avanti o in veloce dietro (ai centrali) o verso posto2 (o posto1). Lo schiacciatore non deve subire né un muro attivo né un muro passivo altrimenti cambia con chi ha murato. Invertire la posizione degli alzatori

FASI DI GIOCO 6 x6 A PUNTEGGIO SPECIALE 60'

I titolari si trovano in situazione di cambio palla, le riserve si trovano sempre in situazione break. Su tutte e sei le rotazioni si gioca un set dove i titolari vincono a dieci e le riserve vincono a quattro. N.B.: i titolari possono fare punto solo sulla prima azione cioè sulla battuta delle riserve. Se vincono l'azione sulla prosecuzione del gioco non ottengono alcun punteggio.