



ALLENAMENTO FASE CAMBIO PALLA

RISCALDAMENTO 10'

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

ESERCIZIO A COPPIE CON LA PALLA 20'

(A), vicino rete, attacca preciso su (B) che è chiamato ad intercettare al volo il pallone con due mani (basse), ad imitazione del bagher, e rilanciare alto su A che attacca di nuovo. È fondamentale che il colpo d'attacco di (A) sia molto preciso.

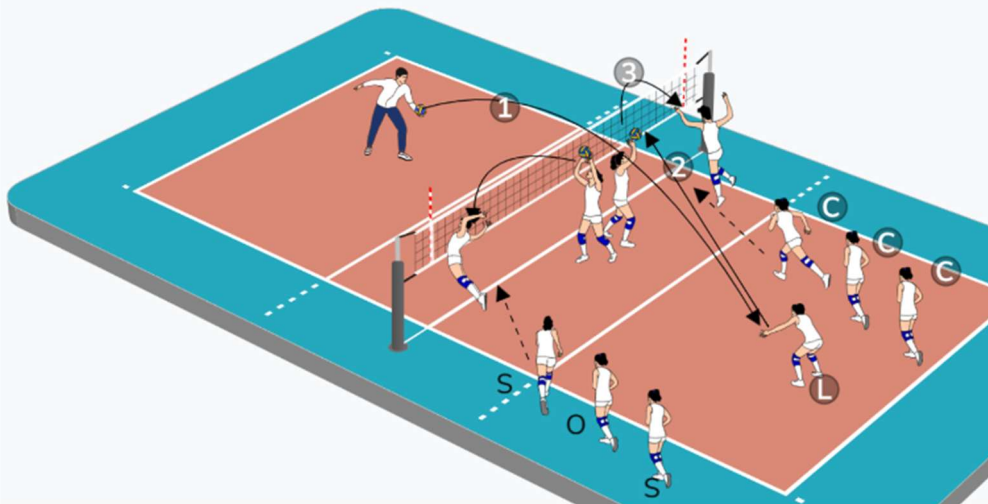
Provare:

- 5 colpi esterni
- 5 colpi interni
- 5 colpi con braccio alto e con frustata del polso

Variante: mentre la palla è in volo, (B) si sposta di circa due metri (avanti, indietro, a destra e sinistra).

(A) Dovrà percepire in visione periferica lo spostamento di (B) ed adeguare il suo colpo di attacco mantenendo la massima precisione.

ATTACCHI A RETE 15'



La disposizione in campo prevede (T2) che lavora in posto 4 con schiacciatori e opposti e che lancia direttamente la palla chiamando:

- 1 per attacco in parallela
- 2 per attacco in diagonale

(T1) lancia la palla ad (L) per appoggio su (A), questi alza la fast lunga per i centrali.

GIOCO 6x6 CON AZIONI PREORDINATE 20'

Si dispongono in campo i due sestetti (titolari e riserve) i quali a turno eseguono tre azioni di cambio palla consecutive.

Sono i tecnici T1 e T2 che mettono in gioco ogni volta 3 battute facili per campo; ogni attaccante deve fare un punto (=3 punti per campo) e poi si cambiano le linee fino al completamento delle sei rotazioni.

L'esercizio può essere eseguito una volta senza muro, poi con muro ad uno ed infine con muro a due.

GIOCO 6x6 A PUNTEGGIO SPECIALE 50'

Si dispongono in campo i due sestetti con i titolari sempre in face cambio palla e le riserve sempre in fase break point. Per ogni rotazione si gioca 1 cambio palla su battuta delle riserve +2 palle facili su lancio di (T) alle titolari. Ogni rotazione deve realizzare 5 punti.

- 3 azioni vincenti : +2
- 2 azioni vincenti: +1
- 1 azione vincente: - 1
- 0 azioni vincenti: -2