



ALLENAMENTO FASE CAMBIO PALLA

RISCALDAMENTO 15'

- Esercizio di allungamento
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di ginnastica propriocettiva
- Posture di bagher laterale, a coppie in contrasto isometrico

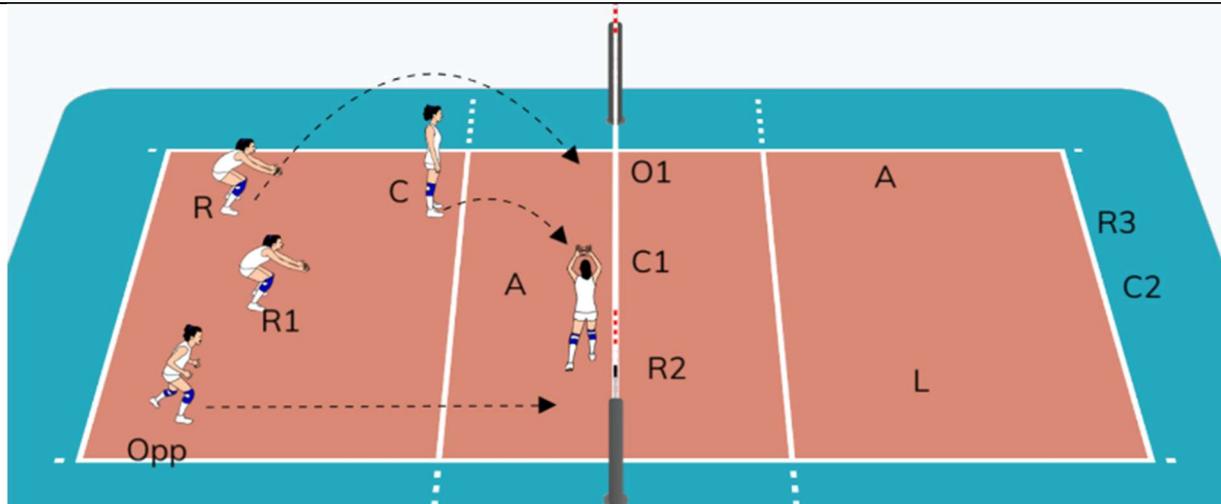
ESERCIZIO A COPPIE CON PALLA 15'

- (A) da vicino rete attacca sempre piazzato s (B) il quale può eseguire solo bagher laterale e deve effettuare 15 appoggi perfetti consecutivi
- Cambio fra (A) e (B)
- Attacco e difesa coppie, libero

ESERCIZIO A RETE CON DUE PALLEGGIATORI 10'

- Attacchi liberi di riscaldamento

AZIONI DI GIOCO CONTROLLATE 2/3SET



Ogni azione parte con la battuta di C2 o R3 che a turno dopo il servizio entrano in difesa in posto 6. Nello stesso campo A1 e L difendono, O1, C1 e R2 sono pronti a muro. Nell'altro campo R ed R1 sono pronti a ricevere, sulla battuta in salto entra in ricezione anche (OPP). Quindi si possono costituire delle azioni di attacco con:

- 1) Primo tempo di (C) e seconda linea di OPP
- 2) Primo tempo di (C) e attacco di R
- 3) Primo tempo di (C) e attacco di R1
- 4) Attacco super di R e seconda linea di Opp
- 5) Attacco super di R e R1 da 4 e da 2
- 6) Attacco a tre di vario tipo

Il tecnico stabilirà le modalità di cui sopra e fisserà gli obiettivi per ogni giocatore, predisponendo anche gli opportuni cambi fra i giocatori di pari ruolo. Disputare 2 o 3 set.

GIOCO 6x6 A PUNTEGGIO SPECIALE 50'

Si schierano i sestetti in campo con le riserve che fanno sempre la fase break-point ed i titolari che fanno sempre la fase cambiopalla e si giocano sei miniset con il punteggio di partenza di 20 a 18 per le riserve.

Si adotta il seguente sistema di punteggio:

- Per le riserve ogni azione vale punto;
- Per i titolari ogni azione vale $\frac{1}{2}$ punto.