



ALLENAMENTO FASE CONTRATTACCO

RISCALDAMENTO 10'

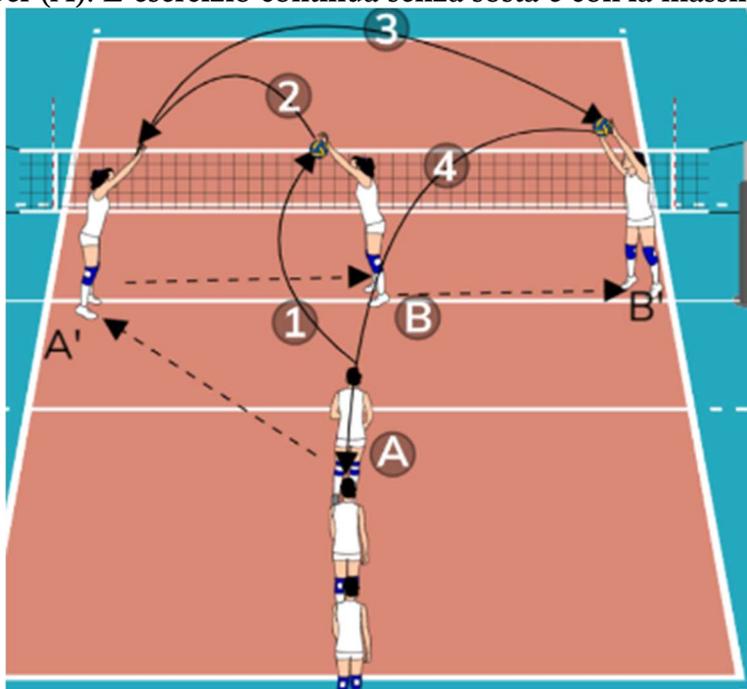
- Esercizio di allungamento
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di ginnastica propriocettiva

CIRCUITO DI PALLEGGIO 10'

Si divide la squadra in 2 gruppi da sei che lavorano nelle rispettive metà campo e partono come indicato nella figura. La palla parte da (A) che è in posto 6 e palleggia per (B) in posto 3.

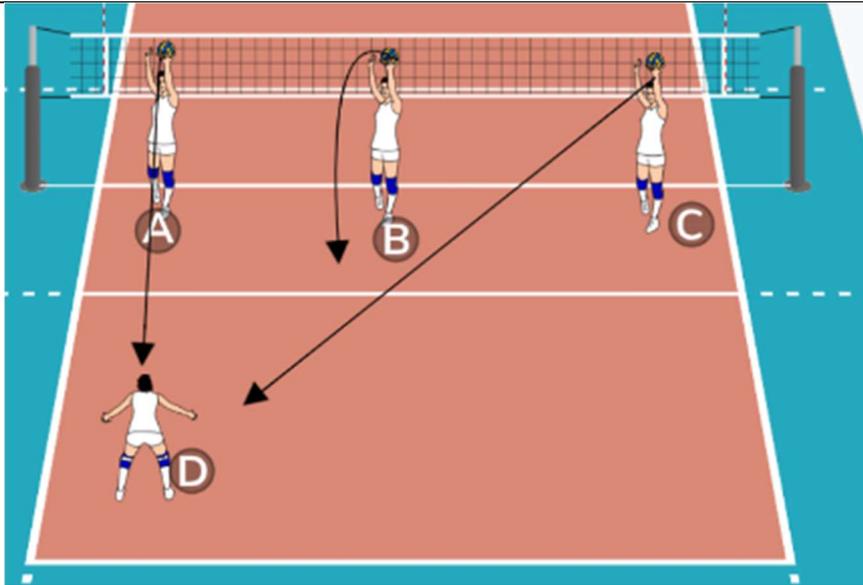
(B) esegue un'alzata in posto 4 dove nel frattempo si è spostato (A) che esegue un'alzata da posto 4 a posto 2 dove nel frattempo si è spostato (B) che esegue a sua volta un palleggio in posto 6 per A1.

(B) si porta in fondo alla fila, (A) si sposta in posto 3 in modo che A1 può palleggiare da posto 6 a posto 3 per (A). L'esercizio continua senza sosta e con la massima precisione.



ATTACCO/DIFESA A COPPIE COME NEL PREGARA 10'

CIRCUITO DI DIFESA 30'



Si divide la squadra in due gruppi da sei atlete che lavorano nelle rispettive metà campo e partono come indicato in figura.

(D), seguito da (D1) e (D2), esegue sei interventi difensivi in rapida successione.

La sequenza sarà:

- 1) Difesa su attacco in diagonale di (C)
- 2) Difesa su attacco in parallela di (A)
- 3) Difesa su attacco in pallonetto di (B)
- 4) Difesa su attacco in parallela di (A)
- 5) Difesa su attacco in pallonetto di (B)
- 6) Difesa su attacco in diagonale di (C)

N.B.: Mentre (D) lavora, (D1) e (D2) recuperano i palloni.

Ogni atleta ripeterà il circuito almeno tre volte. Il tecnico darà ad ogni atleta i giusti obiettivi e predisporrà gli opportuni cambi.

ATTACCHI LIBERI A RETE COME NEL PREGARA 10'

GIOCO 6x6 A ROTAZIONE BLOCCATE 60'

Le due squadre si alternano nel gestire una palla facile a testa lanciato da (T) che può obbligare le due squadre ad effettuare solo l'attacco di palla alta.

Si realizza il punto soltanto con muro o difesa e contrattacco con l'attribuzione dei seguenti punteggi:

- Muro punto= 1 punto
- Difesa + contrattacco vincente= 2 punti

Vince la squadra che per prima realizza 5 punti. Eseguire tutte e sei le rotazioni.