



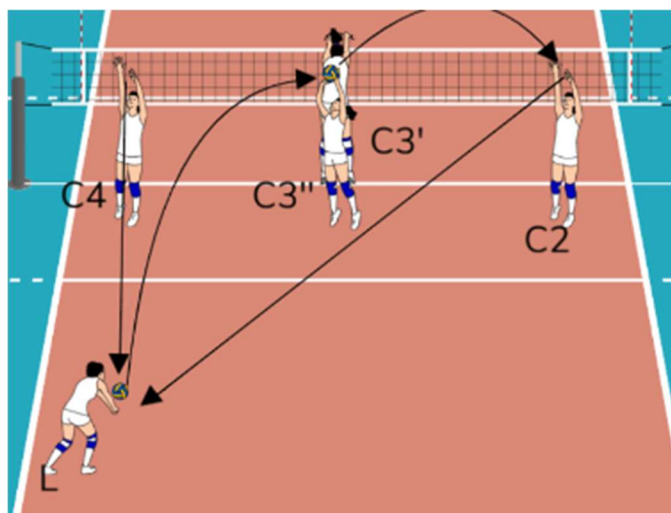
ALLENAMENTO FASE DI CONTRATTACCO

RISCALDAMENTO 20'

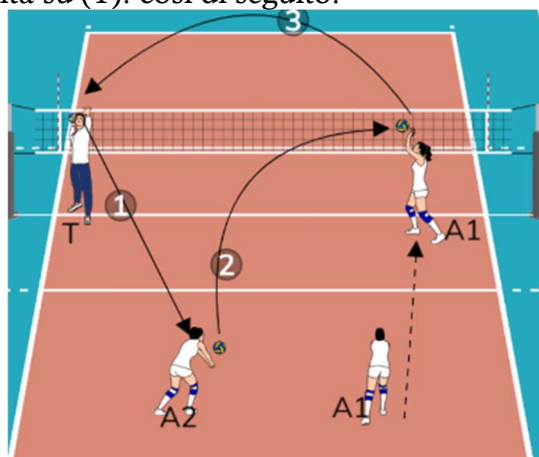
- Riscaldamento guidato dal Tecnico
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di allungamento
- Esercizi per le dita
- Esercizi per gli addominali

LAVORO DIFFERENZIATO PER RUOLI 15'

- CAMPO A lavorano i centrali ed il libero disposti come in figura C4 e C2 attaccano piazzato sul libero, il quale difende per C3 che alza dopo aver eseguito il muro. Così di seguito.

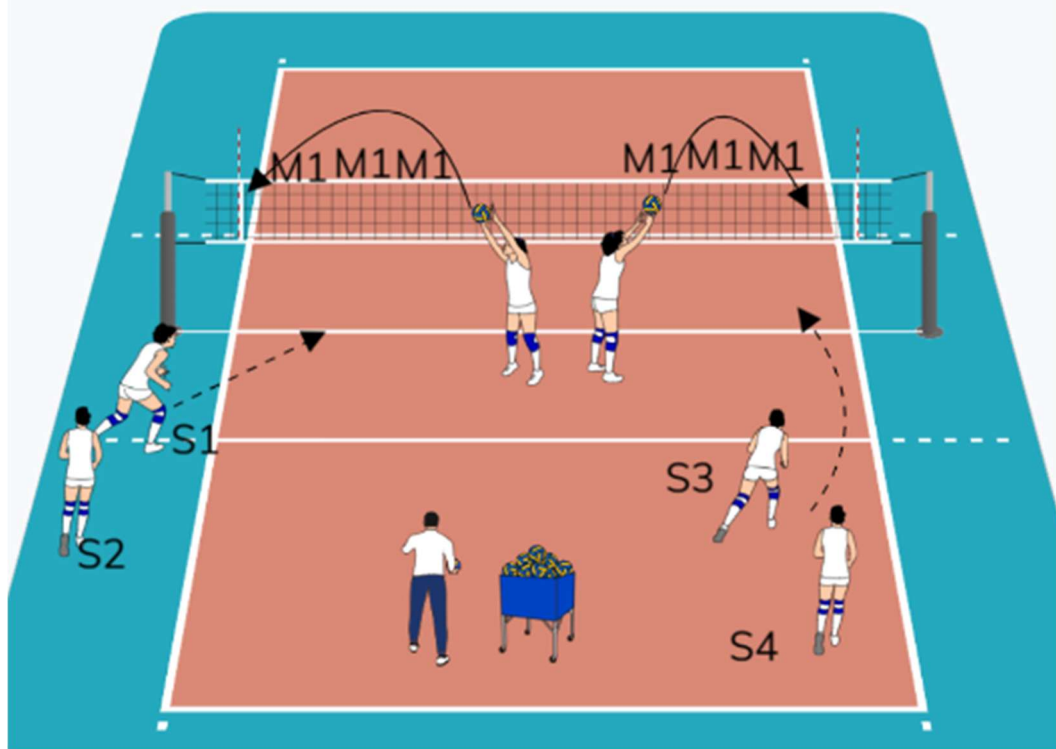


- CAMPO B: Lavorano i palleggiatori con (T) e sono posizionati come mostrato nella figura il tecnico attacca in diagonale su A1 o A2. Chi dei due non difende si porta sul pallone ed alza palla alta su (T). così di seguito.



- Fuori campo: gli altri giocatori (schiaiatori ed opposti) sono organizzati a coppie con un pallone ed eseguono battimuro di fronte alla parete oppure attacco e difesa a coppie (come nel pre-gara)

ATTACHI A RETE CONTRO MURO A TRE 25'



I giocatori sono divisi in due gruppi e disposti come in figura:
in ogni gruppo si attacca con l'alzata che proviene da dietro il terzo metro, contro il muro a tre preventivamente piazzato. (S1) e (S2) sono in gara fra loro (così come (S3) e (S4): attaccando una volta a testa, vince chi arriva a 4 attacchi vincenti scalando gli errori.
N.B.: il colpo mani-out vale doppio
Il tecnico effettuerà gli opportuni cambi, considerando che l'attacco può essere eseguito anche da posto 1 (seconda linea)

FASI DI GIOCO 6x6 A PUNTEGGIO SPECIALE

Si schierano i due sestetti (titolari e riserve) in fase break point ed il tecnico mette in gioco la palla, ora in un campo ora nell'altro, costringendo i giocatori a difesa o salvataggio e quindi al contrattacco di palla alta. Ogni azione vale un punto ad eccezione del colpo vincente mani out che vale doppio.
Le riserve partono da +5 e vince chi arriva per primo a 25 con due punti di vantaggio. Si eseguono tutte e sei le rotazioni (6 set).