

SQUADRA:

ALLENAMENTO DEL:

19 - 1 - 9

N. ALLENAMENTO:

1

GIORNO SPECIFICO:

LU MA ME GI VE SA DO

TEMA ALLENAMENTO:

GESTIONE ALLENAMENTO

ATLETI PRESENTI:

PROSSIMA PARTITA:

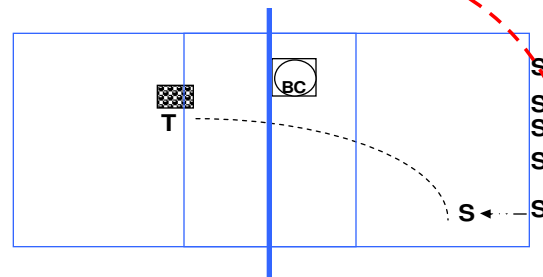


UISP PIEMONTE
SETTORE TECNICO

CANESTRO - BAGHER

PALLE DA **T** ENTRATA DA 5 (4 - 1) DIFESA CERCANDO DI FARE "CANESTRO" NEL BC, CHI FA CANESTRO PROSEGUE, CHI SBAGLIA, VA A FARE BAGHER A MURO FINCHE' TUTTI NON FINISCONO.

VARIANTE CON PALLEGGIO IN 2 E BC IN 4



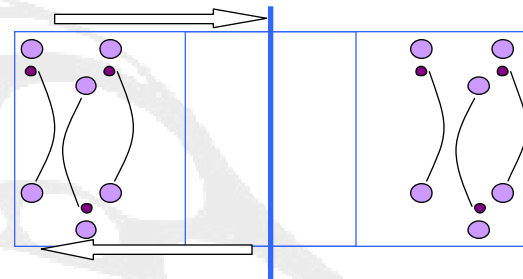
@ ATTIVAZIONE MOTORIA DINAMICA A COPPIE

A COPPIE CON UNA PALLA DA BASKET, SPOSTAMENTI LATERALI FC - RETE CON DIVERSE TIPOLOGIE DI LANCI

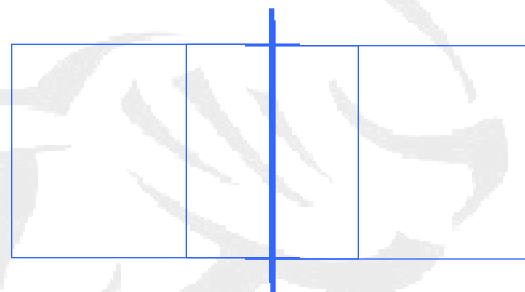
PASSAGGIO POI ALLA PALLA DA VOLLEY

- 3 GIRI DI CORSA CON VELOCITA' CRESCENTE
- STRETCHING BRACCIA - GAMBE

- PALLA A COPPIE

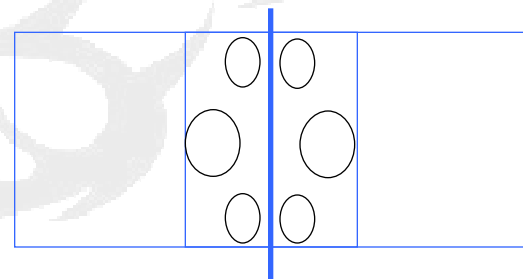


CORSA ATTORNO AL CAMPO, QUANDO **T** LANCIA IL PALLONE TUTTO IL GRUPPO CHIAMA E SI PARTE CON GLI ADDOMINALI (10) E PIEGAMENTI (5) CONTATI A ROTAZIONE



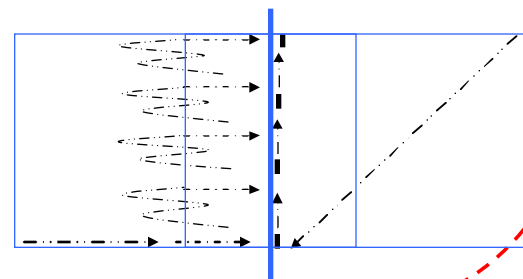
@ ATTIVAZIONE INDIVIDUALE CON PALLA A

UNA PALLA A TESTA, PARTENDO DA DIVERSE ZONE DEL CAMPO (FC, RETE...) SI LANCI LA PALLA, CI SI SPOSTA, E SI ALZA IN PALLEGGIO (BAGHER) VERSO POSTO 2,3 E 4



ATTIVAZIONE MOTORIA GENERALE

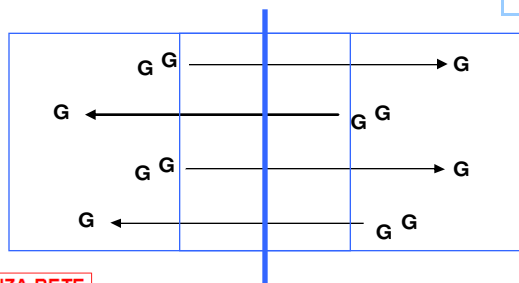
CORSA LEGGERA (2-3 GIRI)
DIVERSE ANDATURE (SKIP - STEP)
ALLUNGHI - AFFONDI
PASSAGGI A MURO (INCROCIO - NORM)
SCATTO - ATTACCO - RULLATA
SCATTO - ATTACCO - TUFFO
ATTACCO - PIEGAMENTO - ATTACCO



RISCALDAMENTO 0 - 3 - 6 - 9

A TERNE, CON LA RETE IN MEZZO, DIVERSE ANDATURE IN PROGRESSIONE:
LANCI - PALL CTRL - SOLO BAGH - BAGH E APP - BAGH E ATT -

AUTOALZATA APP 0 - 3 - 6 - 9 (5 X)



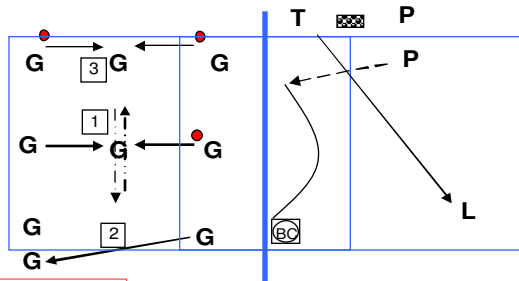
PALLEGGI A PARTE SENZA RETE

@ STAZIONI DI RISCALDAMENTO A TERNE SU MEZZO CAMPO

CAMBIO OGNI 2' x SINGOLA POSIZIONE:

- 1- ALZA SEMPRE CHI STA IN MEZZO
- 2- ATTACCA SEMPRE CHI STA SOTTO RETE, E SEMPRE SU CHI ALZA
- 3- DIFENDE SEMPRE CHI STA IN MEZZO

SUL CAMPO LIBERO LAVORO PALLEGGI - LIBERI

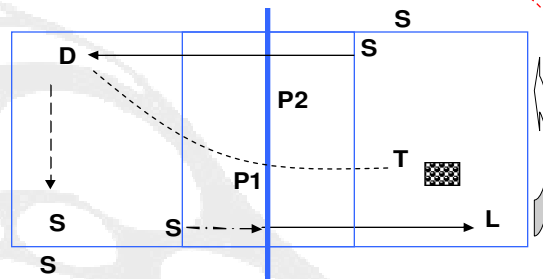


PALLEGGI E LIBERI A PARTE CON RETE

@ DIF - ATTACCO 03 - DA POSTO 2 IN // SEMPLICE #

ATTACCO DA 2 - PALLE DA T SU D, ATTACCO DI S1 IN DIAGONALE SU L (FISSO) CHE DIFENDE VERSO P2 CHE ALZA A S2, CHE A SUA VOLTA ATTACCA SU D IN PARALLELA

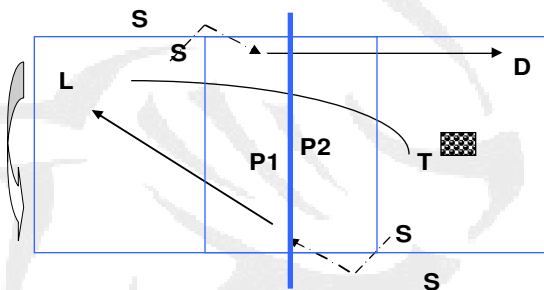
SI GIRA SU TUTTO IL CAMPO



@ DIF - ATTACCO 03 - DA POSTO 4 IN // SEMPLICE #

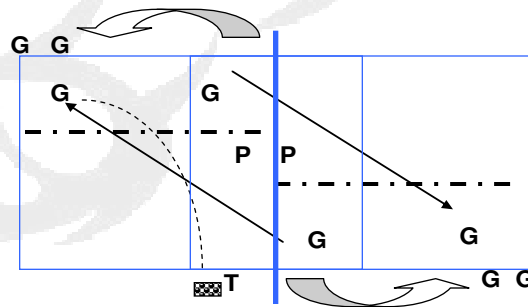
ATTACCO DA 4 - PALLE DA T SU L (FISSO), ATTACCO DI S1 IN PARALLELA SU D CHE DIFENDE VERSO P2 CHE ALZA A S2, CHE A SUA VOLTA ATTACCA SU L

SI GIRA SU TUTTO IL CAMPO



FEDE

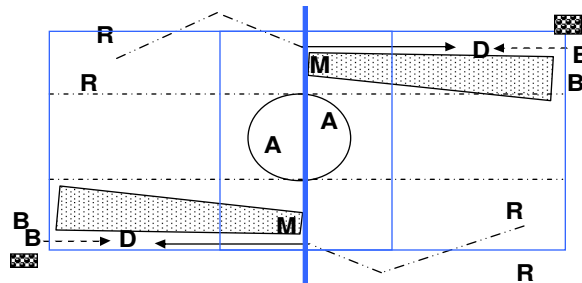
- POSTO 4-5 vs 4-5 # 5 difende - 4 attacca
- POSTO 1-2 vs 1-2 # 1 difende - 2 attacca
- POSTO 5-6 vs 5-6 # 5 difende - 6 attacca
- POSTO 6-5 vs 6-5 # 6 difende - 5 attacca (con centri)
- POSTO 1-5 vs 1-5 # 1 difende - 5 attacca (con centri)



KATE

UN BATTITORE, UN RICETTORE ED UN ALZATORE IN CAMPO PER LATO, CHI RICEVE, ATTACCA UNA PRIMA LINEA IN // SUL BERSAGLIO, SI GIRA SEGUENDO LA PRIMA PALLA (IL RICETTORE/ATTACCANTE A BATTERE, SI GIRA SUI DUE GRUPPI)

- SI ATTACCA SOLO SE LA RICEZIONE E' ALL'INTERNO DEL CERCHIO

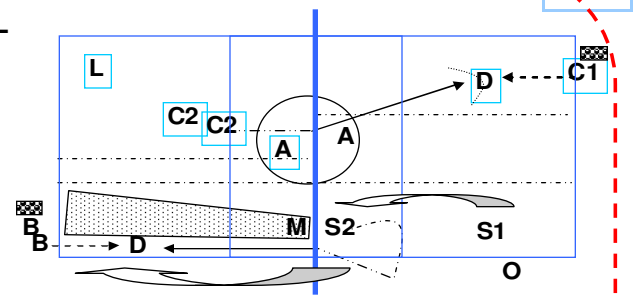


- 1
- 4
- 6
- 3
- 5
- 2

KATE MODIFICATO#

- 1° GRUPPO (LIBERO - CENTRALI) CON **C1** IN BATTUTA, **L** RICEVE **C2** ATTACCA UN PRIMO TEMPO VERSO **C2** CHE DIFENDE IN 1 (GIRO DOPO 10 BATT #)
- 2° GRUPPO (BANDE - OPPOSTI) **S1** RICEVE SEMPRE **S2** ATTACCANO, CON **M** FISSO A MURO SEMPRE ALTERNANDOSI, LE ALTRE BATTONO ED ENTRANO A DIFENDERE LA PARALLELA

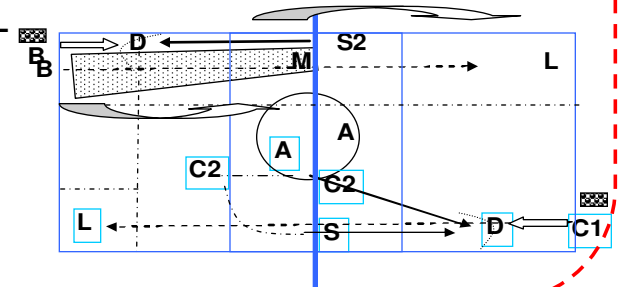
CAMBIO PALLEGGIO DOPO 3 GIRI GRUPPO CENTRALI



KATE MODIFICATO - C BATT POSTO 1#

- 1° GRUPPO (LIBERO - CENTRALI) CON **C1** IN BATTUTA, **L** RICEVE **C2** ATTACCA UN PRIMO TEMPO VERSO **D** CHE DIFENDE IN 1 (GIRO DOPO 10 BATT #)
- 2° GRUPPO (BANDE - OPPOSTI) **S1** RICEVE SEMPRE **S2** ATTACCANO, CON **M** FISSO A MURO SEMPRE ALTERNANDOSI, LE ALTRE BATTONO ED ENTRANO A DIFENDERE LA PARALLELA

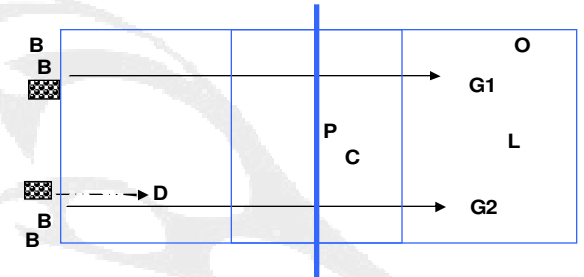
CAMBIO PALLEGGIO DOPO 3 GIRI GRUPPO CENTRALI



ROMI

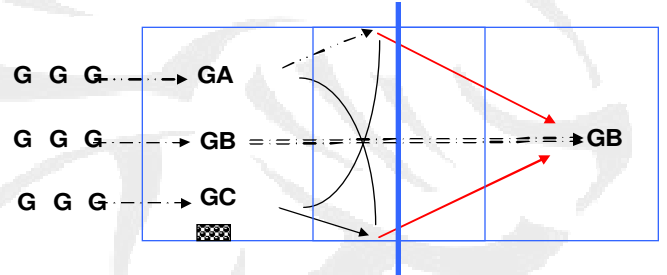
BATTUTE SU **G1, G2** ED **L**, SCELTE DI COMBINAZIONI DI ATTACCO CON ROTAZIONE
P4 - P1 - P6 - P3 - P5 - P2 PER I CAMBI ATTACCO D'ALA

INSERIMENTO PROGRESSIVO FINO AL GIOCO CON BATTUTE DA SX



@ CORRI E DIFENDI 1

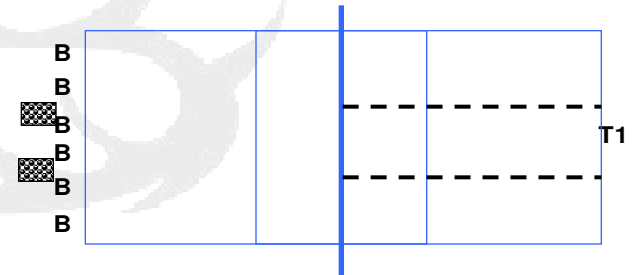
ENTRATA DA FONDO CAMPO A TERNE, **GC** LANCIA UNA PALLA A **GA**, INTANTO **GB** SCATTA E VA DALL'ALTRA PARTE DEL CAMPO PRONTO A DIFENDERE, **GA** ALZA E **GB** ATTACCA SU **GB** CHE STA IN UNA POSIZIONE QUALSIASI DEL CAMPO, POI VA DALL'ALTRA PARTE DEL CAMPO ED ALZA UNA PALLA A **GB** CHE ATTACCA LA PALLA APPENA DIFESA



@ BATTUTA SU TRE ZONE A RICHIESTA

TUTTA LA SQUADRA E' SCHIERATA DA UN LATO E UN ATLETA DOPO L'ALTRO EFFETTUANO UN SERVIZIO SULLA ZONA DEL CAMPO OGNI VOLTA DECISA DA **T**, OGNI BERSAGLIO FATTO E' UN PUNTO, OGNI ERRORE AZZERA IL CONTEGGIO

LE PRIME VOLTE AZZERA SOLO IL SECONDO ERRORE CONSECUTIVO IN BATTUTA, LA PALLA CHE VA COMUNQUE IN CAMPO VALE ZERO MA NON AZZERA IL PUNTEGGIO.



- 1
- 4
- 6
- 3
- 5
- 2

STRETCHING - DEFATICAMENTO