

Esame: Prova Pratica 08/06/2016

Biselli Fabio

Do Carmo Luciana

Giovanelli Enrica

Longhi Corrado

Programma Attacco-Difesa

L'allenamento si svolge in 40 minuti, ogni allenatore dirige una parte di 10 minuti consecutivi suddivisi come segue:

0–10 Luciana, attacco piedi a terra:

- Skip basso (con e senza palla);
- Elastici (braccia);
- Lancio della pallina sopra elastico con piedi a terra (senza e con caricamento).

10–20 Fabio, attacco in stacco:

- Lancio della palla e presa in salto da fermo (lavoro singolo);
- Lancio a coppie con rincorsa e presa (a rete);
- Lancio del tecnico con attacco (a rete).

20–30 Enrica, difesa a coppie:

- presa della palla bassa;
- balzello e appoggio al compagno;
- difesa con variazione d'attacco (palleggio = pallonetto, altrimenti attacco normale).

30–40 Corrado, attacco e difesa in gruppi:

- Tre in difesa con i cinesini e tre in attacco, un palleggiatore e uno che appoggia, free-ball dal tecnico, tutti fanno la rincorsa (chiamando i passi: "sinistro-destro-sinistro") il palleggiatore decide a chi dare la palla (2-3 minuti per gruppo).