

Atlete convocate

cognome	nome	assenti	cognome	nome	assenti
Bergandi	Silvia		Goy	Beatrice	
Boni	Isabella		Negro Bitu	Irene	
Cireddu	Adele		Panetto	Margherita	
De Luca	Aurora		Perissinotto	Giulia	
Gerace	Valeria		Tapparo	Anna	
Gillone	Arianna		Torchia	Arianna	

Informazioni

Data:	16/5
Fase dell'anno:	PNE
Palestra:	ARE'
Numero atlete:	
Allenamento numero:	2

- Insieme a U13V per riscaldamento e misurazioni

Obiettivo

- Modulo 4/2
↓
continuare da scorso allen.
- Misurazioni per U13F e U13V

Allenamento

① MA + RISCALD. 18:00

→ MA = ad allen. precedenti

4 rotazioni di riscaldamento

affondi:

2 nuvole
rotolo
3 min
rotolo
3 min

② RISCALD. PALLA

3 Gruppi x volo

- lanci
- palleggio
- backer

FASE COMUNE U13F/U13V

MISURAZIONI DURANTE ①/② → FILMARE LE MISURAZIONI

③ FASE GIOCO IN TRANSIZIONE

- Prime bloccando la palla
- Giocando

Aurora	Ani	Ade	Anna
Ire	vale	Ani	Giulia
ISA	Silvia	Marg	bea

③b FASE in CP

- PG
- PS
- P1

sempre fermando la palla

Usare tempo necessario x questi 2 esercizi

④ Battute 19:50

Provare a battere con palla pesante

Fase finale
