

Atlete convocate

cognome	nome	assenti
Bergandi	Silvia	
Boni	Isabella	
Cireddu	Adele	
De Luca	Aurora	X
Gerace	Valeria	
Gillone	Arianna	

cognome	nome	assenti
Goy	Beatrice	
Negro Bitu	Irene	
Panetto	Margherita	
Perissinotto	Giulia	
Tapparo	Anna	
Torchia	Arianna	

FR = front row (calibro d'ala)
BR = back row (→ setter back court)

Informazioni

Obiettivo

Data:	23/5
Fase dell'anno:	PLB
Palestra:	ARE
Numero atlete:	12
Allenamento numero:	4

- RISCALDAMENTO CON U13U (ASIA)
- MONTA LE NASTRO

- FASE GIOCO
- BATTUTE

• ho le ragazze solo x 1h e 15m perche' Giulia vuole le sue x gli ultimi 45'

Allenamento

MA+ RISCALD 18:00

ASIA

FASE GIOCO 18:30

- Blocco del 1° tocco

SILVIA	MARG	BEA	ANNA
ARK	IRE	VALE	GIULIA
ISA	ADE	ALIT.	?
4+2 BR		4+2 BR	

BATTUTE + RICE 19:15

ALL
Team A serve
Team B receive + Attack
Se service sbagliato io e Asia battiamo

(A)

ASIA

VALE

ISA

4+2
BR

MARG

ARK

ADE

(B)

SARA

ANIT

MARG

4+2
FR

ELKA

MARI

SOPHIA

Fase finale