

Atlete convocate

N	cognome	nome	assenti
H	Audrito	Ginevra	
S	Boni	Isabella	
H	Celestra	Sara	
S	Chimienti	Martina	
H	Cireddu	Adele	
H	De Luca	Aurora	X
H	Fragonas	Matilde	X

N	cognome	nome	assenti
M	Gerace	Valeria	X
H	LaMonaca	Greta	X
M	Perissinotto	Giulia	
H	Serra	Sofia	
S	Tapparo	Anna	
S	Torchia	Arianna	

→ Lucia Giulia

Informazioni

Data:	2015
Fase dell'anno:	PRE
Palestra:	Ubertini
Numero atlete:	
Allenamento numero:	3

LUCIA - GIULIA

Obiettivo

- Fondamentali
↓
allenam. x
ruoli

Allenamento

① MA + Riscald. 18:30

+ Interval training

Lucia

+
Risc. palla x ruoli

Isa Anna Ari Mari
Sara Ade
Giu Vale Giulia Lili

PER RUOLI 19:15

A con M letters

B con Luc Rice

↓
battute da Giu

Giu

Sara

Ade

Ari

B

Anna

Isa

Ari

Mari

A

Mari
Vale
Giulia
Sara
Ginevra

* BATTUTA 19:30

1m sopra la rete nastro

* ATTACCO NO eupor su
P3/P4 - P3/P2 rincorsa

2° tempo x P3

video rivedi
x rivedere rincorsa

UI SP

FIPAV

Isa/Anna/Ari

Mari Lili

FASE GIOCO 2000

Team A → blocco sempre

Team B → blocco solo prima

Lasciare il nastro → tutte le palle che
vengono inviate nell'altro
campo devono passare
sotto il nastro

Fase finale

Esercizio:

Mari Greta
Sofia

Sara Giu Ari

Anna Ade

Giul.

ISA

Esercizio:

Esercizio:

Esercizio: