

BCV 2024/2025 - U13F

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:	13/05
Fase dell'anno:	PRE
Palestra:	Ubertini
Numero atlete:	12
Allenamento numero:	1

Obiettivo

- Primo allenamento.
- Regole:
 1. 15' anticipo
 2. lo ho sempre ragione

- Posizioni in campo
4/2

Allenamento

- ① MA 18:30
1. Gatto
 2. Plank dinamica
 3. Automobile
 4. Needle
 5. Scalatore
 6. Rotaz. schiena
 7. Focione
 8. YTW
 9. Affondi
 10. Squat.

- ② Riscaldamento 1840
- skip basso → scatto
 - skip alto → scatto
 - calciata → scatto / 1M
 - jumping jack → scatto / 2M
 - Aff. dx → scatto / 3M
 - Aff. sx → scatto / 3M + rotolo
 - 5 salti ginocchio petto → scatto / 3M + rotolo
 - burpees → scatto + 3M / rotolo in corsa

- ③ Interval training 18:50
1. Corda
 2. Attacco con luci su pancia
 3. Apertura supine con elastico
 4. Pallino
 5. Stacchi mono Sx
 6. Plank mani + tocco spalla
 7. Stacchi mono dx
 8. Aff. laterali
 9. Salti piuma
 10. Apertura caviglie
 - 11/12. Siler. bacio

Isa	Aurora	Ade
① Silvia	③	④
		Vale ⑤
		Ani ⑥
Anna/Ani		Bea ⑦
⑪/⑫	⑩	⑧
	Marghe	Irene
	Giulia	

- ④ Riscald. palla 1915
- A quaterne
- Iditi tenuti
- * A batte / D riceve / calza
- D palleggia x A
- * A set B / B back set C
- C back set D / D set A

A	B	C	D
Isa	Anna	Ani	Marg.
Ade	Ani	Silvia	Bea
Ire	Ani	Vale	Giulia

- ⑤ FASE GIOCO I 1930
- SPIEGAZIONE COMPLETA del modulo di gioco
 - Gioco in FB in transizione
 - ↓
 - Fermando la palla inizialmente

Silvia	Marg.	Bea	Anna
Irene	Ani	Vale	Giulia
Isa	Ade	Ani	Ani

- ⑥ FASE GIOCO II 19:50
- Gioco in FB in CP
 - ↓
 - prima fermando la palla

Silvia	Ani	Ade	Anna
Irene	Vale	Ani	Giulia
Isa	Bea	Marg.	Ani

Fase finale 20:20

BATTUTE

1m sopra la rete
↓
regola dell'anno

STRETCHING

- collo
- tricipiti
- polsi (4 x 10)
- schiena
- tronco
- Anca

- Quadricipiti

