

BCV 2024/2025 - U13F

Atlete convocate

N	cognome	nome	assenti
	Bergandi	Silvia	X
	Boni	Isabella	
	Budau	Erika	
	Casula	Giulia	
	Celestra	Sara	X
	Cireddu	Adele	X
	Gerace	Valeria	

N	cognome	nome	assenti
	Gillone	Arianna	
	Goy	Beatrice	
	LaMonaca	Greta	
	Panetto	Margherita	
	Tapparo	Anna	
	Torchia	Arianna	

Informazioni

Data:	27/5
Fase dell'anno:	P2E
Palestra:	ADE'
Numero atlete:	13
Allenamento numero:	5

Obiettivo

- Servizio
- Attacco
- Fase gioco

↓

Giovedì prima 2mudievole

Allenamento

① MAT RISCALD. 1830

- Skip basso
- Skip alto
- Affondi sx + muro
- Affondi dx + muro
- Swaideo + muro + tuffo
- Salti + muro + tuffo + rincorsa
- Burpees + muro + tuffo + rincorsa + tuffo

② Interval training 1845

1. Pallina
2. Add
3. balzi pattin.
4. dorsali
5. Rincorsa I (+Attacco) Giulia
6. Sollev. bacino dx
7. " " sx
8. Salto plom.
9. Plank spalla

② Isa

③ En

④ Marg.

⑤ Anna

⑥/7 Vale/Anig

⑧ Bea

⑨ Gre

⑫ AnT

RISCALD. PAUSA 1905

- Usual
- Setters
 - Spiegare ruolo
- Attackers
 - Battuta + Rice
 - Battuta alto + Rice
 - Lancio - Rice - Set
 - Live attack

BATTUTA 1920

- Sotto il nastro
- Sfida a punteraggio
- 1 punto & totica target
- 2 punti se tocca e passa sotto nastro

ISA

ALI

En

Bea

Gre

Silv.

12. Colpo attacco

ATTACCO

- Setters ruotano ogni 2' → P4/P2
- 2 palepiano
- 2 attaccano

Riprendere con ritardo

FASE GIOCO

4+2 F / 4+2 B

Fase finale

Esecizio:

AnT

Gre

Eni

Anna

Bea

4+2 F

4+2 B

Esecizio:

Esecizio:

Esecizio: