

5

PGS FOGLIZZESE

U14F FIPAV 2022/2023

Atlete						+ TERESA
#	Cognome	Nome	Nascita	Ruolo	Presente	Obiettivo Allenamento
22	Bertinato	Adele	26/07/09	OH		
42	Cappuccio	Greta	30/09/09	OH	X	via alle fasi
65	Dainese	Alice	04/03/10	OH		
11	Leoni	Emma	20/01/09	OH		
28	Margarotto	Sara	23/04/09	OH/S		
56	Marengo	Alessia	07/07/09	S		
32	Natoli	Alice	10/02/09	OH		
14	Pascarella	Noemi	26/11/09	OH	X	
27	Pau	Sofia	08/07/09	OH		
5	Ravazzi	Marta	14/12/10	OH		
54	Suriani	Sofia	18/04/09	S		

Fase dell'anno: fine Data: 8/9/22 Palestra: foul

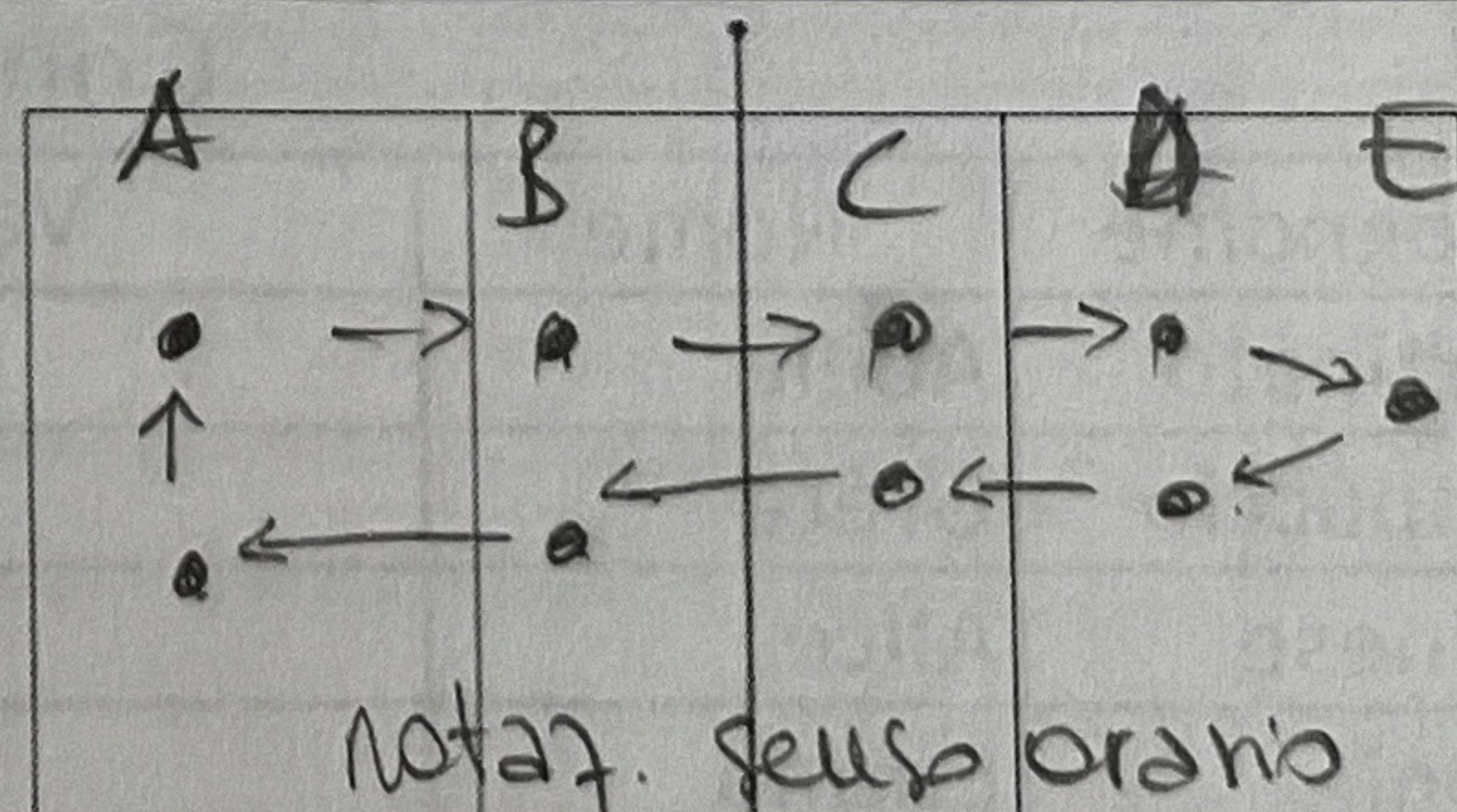
Obiettivi Allenamento

RICEZIONE → posizione d'attesa
orientm. piedi/spalle

Allenamento

1	Descrizione	18:15			
	• Americana (4 vs 5) a 15 (1 tocco)				
	22-5-27-11 32-28-56-50-42				
	• Americana a 15 (2 tocchi)				
	22-56-27-42-54 32-5-11-28-				

2	Circuito	Descrizione	18:40		
	- 2° corso				
	- Yo-Yo endurance				
	A: Sollevam. bacio	E: Salita con			
	B: Squat manopod	nucorsa			
	C: Skimmy occhi chiusi				
	D: Lancia laterale PM (affondi laterali)				



notaz. sensi orario
2 giri 1' x stazione

3	RICEZIONE	Descrizione	18:00		
	A e B con palla (terno)				
(1)	A palleggià x C preiso / B passa palla ad A				
1'30'	C riceve su B / A pall. su C e così via				
(2)	A set lungo con C che parte da 3m				
(3)	A set corto con C che parte da 6/m				

A	B	C
22 ...	11	Tere
M ...	27	
32 ...	5	
28 ...	42	

56/54 → setters

- ① fall. br. distese
- ② lancia muore e blocca
- ③ lancia / rimbalzo / palleggio

4	RICEZIONE	Descrizione	A	B
		A svi 3 m lancia la palla a B		
		B orienta piedi e spalle e corso di fore canegno	SG [0]	0 0 0 Te 27 5 42 ↑1 ↓2 ↑3 ↓4
		2 sq. viuce chi fa + canestri	54 [0]	0 0 0 22 11 32 28
		Ritorno chi fa bagher/ fissa chi viuce	A x sq.	

ATTACCO	DESCRIZIONE		
	- ricorso a secco con tappetino		
	- simulare attacco vicino al muro x gomito		
	- Ricorso e lucido pollo tennis		
	- Ricorso e attacco con lancia di T → chiedere a Giulia / Elvira		

GLOBE LT	Descrizione		
- Re della montagna			
22-5-56	32-11-54	28-7 ^{er} -27	
stacco 3m			
TOLGO 56/54			
dalle ricezione			

Considerazioni finali				
#	Cognome	Nome	Valutazione	Considerazioni generali
22	Bertinato	Adele		
42	Cappuccio	Greta		
65	Dainese	Alice		
11	Leoni	Emma		
28	Margarotto	Sara		
56	Marengo	Alessia		
32	Natoli	Alice		
14	Pascarella	Noemi		
27	Pau	Sofia		
5	Ravazzi	Marta		
54	Suriani	Sofia		