

# TUTTE PRESENTI

6

PGS FOGLIZZESE

↓  
discorso iniziale

U14F FIPAV 2022/2023

#	Cognome	Nome	Nascita	Ruolo	Atlete		Obiettivo Allenamento
					Presente	+ Tenz P	
22	Bertinato	Adele	26/07/09	OH			
42	Cappuccio	Greta	30/09/09	OH			
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			RINCORSA
14	Pascarella	Noemi	26/11/09	OH			RIPRESA
27	Pau	Sofia	08/07/09	OH			
5	Ravazzi	Marta	14/12/10	OH			
54	Suriani	Sofia	18/04/09	S			

Fase dell'anno: PRE Data: 13/9 Palestra: POLI

## Obiettivi Allenamento

# Didattica del bagher

+ preparaz. fisica

# Attacco

Misura foul'

## Allenamento

(1)	Descrizione	18:15			
		42	27	54	65
	• <u>Amencalua</u> (6 vs 6) 1 tocco ai 15				
	• Re delle montagne (4vs 4) 3 tocchi 3 tocco attacco (se sbagliato si ripete)				
		5		32	
					28 - 22 - 11 - 14

(2)	Descrizione	18:45			
		42	27	54	65
	• 2' corsa				
	• Andature fondo campo				
	1. scatto / rincorse / tutto x2				
	2. calcio / tutto / 2 rincorse x2				
	3. accosciate / 3 min / tutto / rincorse x2				
	4. X0-X0 6 vs 6 → 60 add				

(3)	Descrizione	19:00			
		42-32	28-11	56-54	22-14
	6 stazioni: 2 coppe 30" x 2				
①	Ricorso con cerchi ← riprendere				
②	Squash mano con palla				
③	Plank con avanti piede				
④	Scrimmy occhi chiusi				
⑤	Pall. a muro / tocco muro con rimbalzo				

⑥ Lancio palla medice laterale

(4)	BAGHER	Descrizione	1915
	A coppia (stesse di prima)		
①	A sotto rete / B su 6m : A pallegho x B che dopo il rimbalgo esegue il bagher		
②	A pallegho senza fermare la palla		
③	A muro / A destra B / A set a muro / B bagher s. A che si è spostata a muro		

	Descrizione	
④	A muro singolarmente	
	- rimbalgi su braccio dx - parere g. con rimbalgo a terra	
	- rimbalgi su braccio sx - parere g. senza rimbalgo	

(5)	ATTACCO	Descrizione	
	• Rincorre a secco con lento pallino tennis	54	← →
	Mettere i colletti x indicare punto d' partenza	56	• •
	• Lavorare con i palleghitori sui tempo delle alzate → 10 palle	T	• •
	• Riprendere sia rincorre che set		→ chiedere i phone

Attacchi liberi

(6)	Globale	Descrizione	
	6 vs 6		
	54/56 non girano ma si invertono ogni cambio palla	32 11 -- > 0 65	
		56 54 > 27 42	
		28 5 <-- 22 14	

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		