

B

#	Cognome	Nome	Nascita	Ruolo	Atlete		Obiettivo Allenamento
					ASSENTE	Presente	
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	V		Prese le sue mani alle sue x infortunio
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			
27	Pau	Sofia	08/07/09	OH			
5	Ravazzi	Marta	14/12/10	OH			
54	Suriani	Sofia	18/04/09	S	+ TBERSA		

Fase dell'anno: PRE Data: 16/09 Anno: Palestra: AREA'

Obiettivi Allenamento

FASE GIOCO → palloncini non ricevono e si spostano in posto 1

Allenamento

Descrizione							
AMERICANA (5 vs 5) 1 tocco 15 (classifica)		22 27 5 28 65 32 14 54 56 0 0 42					
Emme arbitro		vinto					

Auditure	Descrizione			
- 20 add / scatto / 3 muri / tutto	x2			
- 20 dorsali / scatto / tutto / 2 rincorse	x2			
- 20 add sarà / scatto / rincorso / tutto / rincorso				
- 3 burpees / scatto / 2 rincorse				

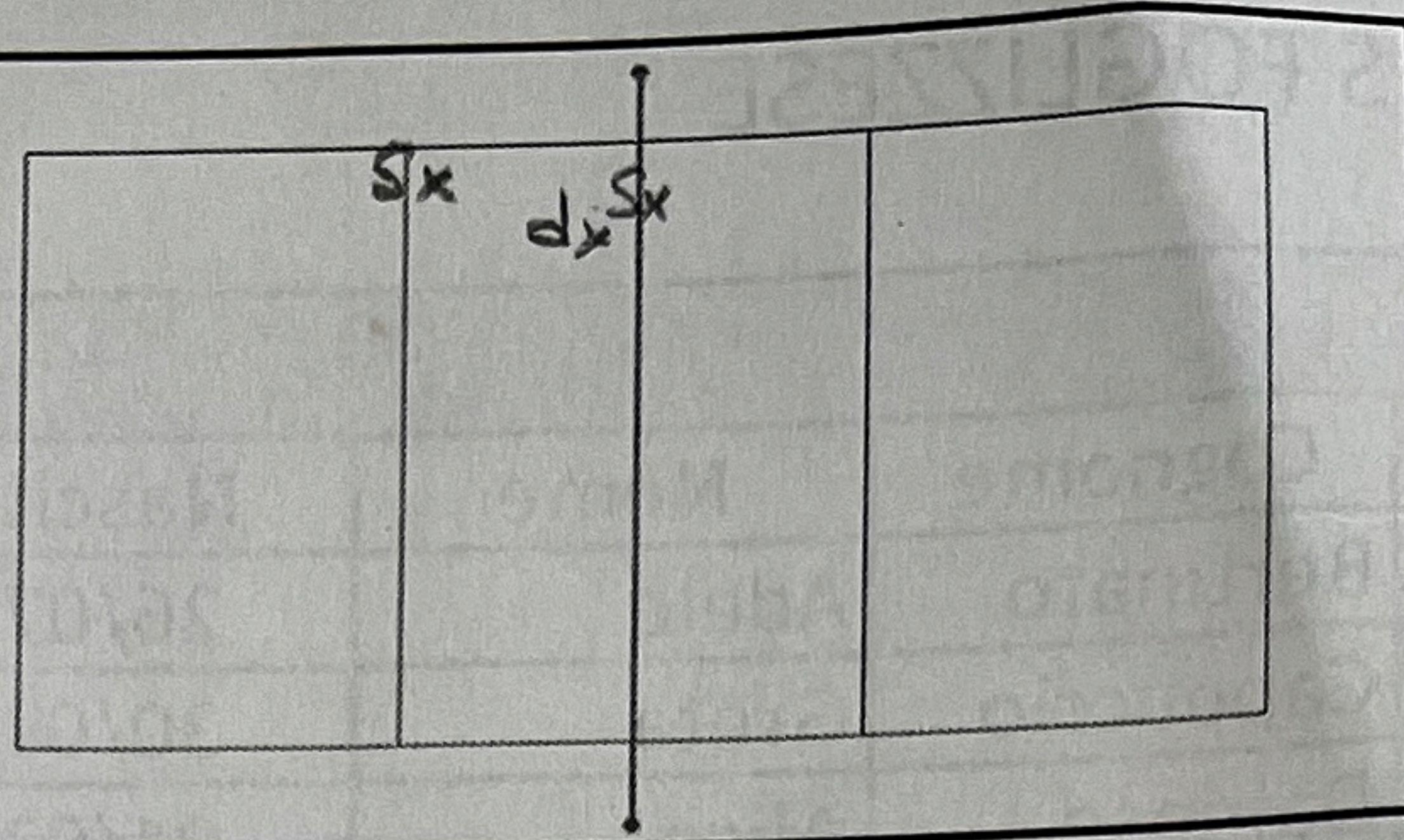
Descrizione		RIPRENDE IL			
A ricevono a semicerchio x 1'30"					
Rotazioni di A nelle 4 posizioni					
B batuta da sotto					
1 elemento della sq. B recupera i palloni ricevuti dalla sq. A					
Una volta finite le rotazioni di A					

A/B si scambiano

A		B	
22		28	42
27	B	54	
65		O	5
32		56	14

C: - Emme lancia palloni a S3 che set in P4
 - 54/56 si invertono quando ruota A
 - Quando riceve B, set in P2 rovesciato

	ATTACCHI	Descrizione	RIPRENDERE
		- Attacchi liberi con tape x i passi	



	Gioco	Descrizione	RIPRENDE

22	28	27
56	54	32
42	5	65
		14

	Descrizione

22	32	27
56	54	65
14	5	28
		42

	Descrizione

27	32	5
56	54	22
14	65	28
		42

CIAO! ADE SARA

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		