

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

Fase dell'anno: PRE Data: 19/22 Palestra: POLI

## Obiettivi Allenamento

~~DIPENDO~~  
~~divertimento~~

~~Palazzo~~  
~~attacco~~

~~CHAT~~  
~~EMAIL ?~~

## Allenamento

(1)	RISCALDAM.	Descrizione	1800	
	a) Americano	(4 vs 4)	set a 25	
	b) Re dello Multisport (2 vs 2)	5 pts x sq.		
	22 - 27   42 - 65   11 - 32			
	c) Barcherone	(15 pt x vincere)		
		2 sq.		

(2)	Interval training	Descrizione	1830	
30"	① Sq. con gamba su polso (dx)	⑦ Dorsi		
	② Add bass	⑧ Traktion		
	③ Plank gomito/mano	elastico		
	④ Rincorsa	extra rotaz.		
	⑤ Sollevam. bacino (dx)	(dx)		
	⑥ Add alti			

(3)	SET	Descrizione	1845	
	a) + muro:			
	- Lancio / rimbalzo / corsa tollo			
	- Uguale a prima ma lancio fermo nel set			
	- Lancio alto / batti muri nel punto muro			
	forma con set			
	- Set con presa a coppie / battute muri			
	nel punto muro			
	- Uguale ma invece di battere le mani			
	tocco terra			

→ focus su rincorsa / timing

(4)	ATTACCO	Descrizione	
- Doppio 8 : ex-in / in-ex			
- Passi rincorsa con gara e chi arriva			
+ lontano			
- Rincorsa con braccia (rispettare 2 es)			
↓			
attenzione sul rumore dei piedi			

	ATTACCO	Descrizione	
- Allungare sul piatto con palla			
a) Tutto. Eseguire rincorsa			
a) Tocco palla con entrambe le mani			
- b) Colpisco la palla			
c) T' lancio la palla con tempo			
delle veloci			

	Descrizione	
	ATTACCHI LIBERI CON RIPRESA	
	obbligo rincorse	

	GLOBALE	Descrizione	
①	4 vs 4 . 1 set / 3 seconda linea		
②	6 vs 4		

65	32		54
27	28	Marco	Gint
42	11		22

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		