



ALLENAMENTO FASE BREAK POINT

RISCALDAMENTO 20'

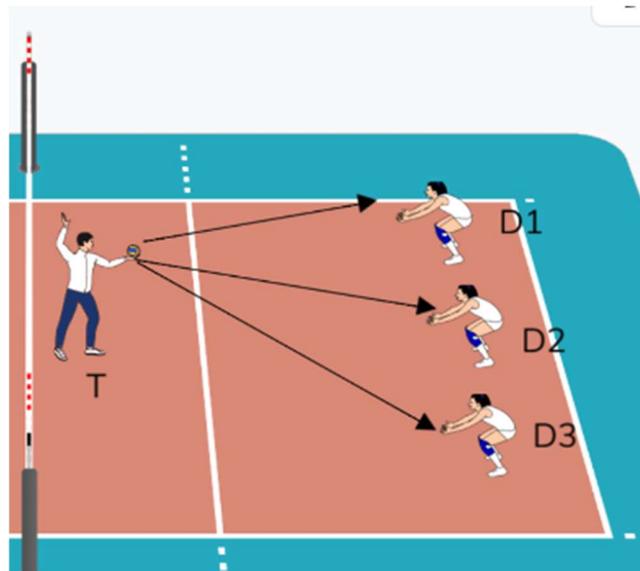
Riscaldamento guidato dal tecnico con

- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di allungamento
- Posture difensive
- Passaggi a muro

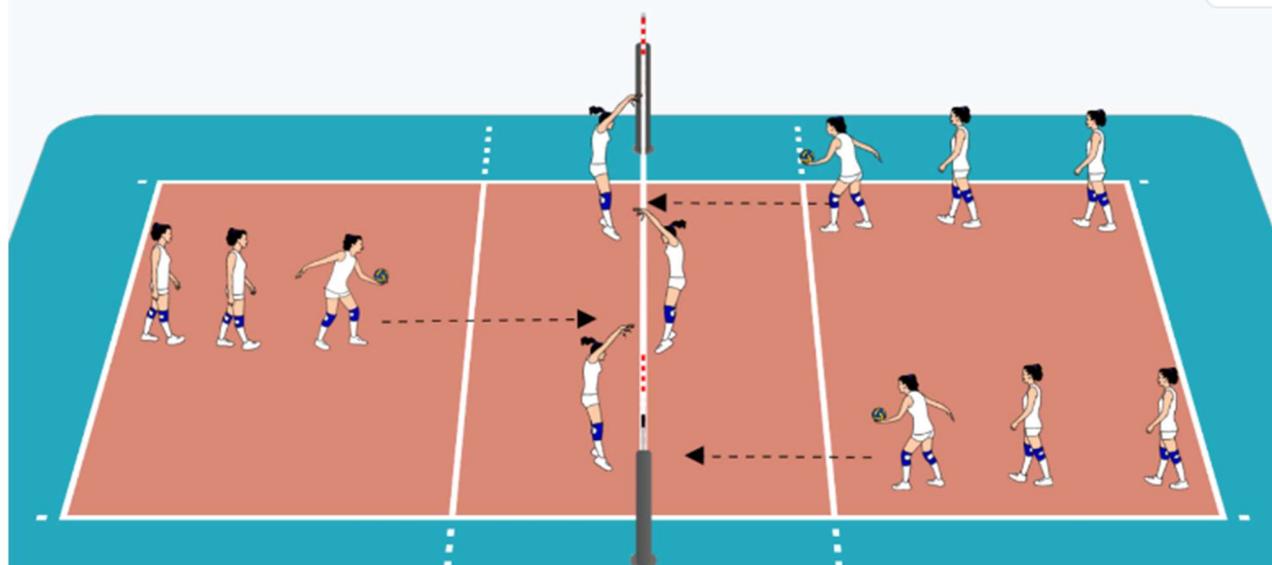
TERZETTI PER DIFESA CONTINUATA CON(T) CHE ATTACCA 20'

Si formano 4 terzetti che si alternano in difesa (posti 1-6-5). Si lavora contemporaneamente nelle due metà campo con (T) da una parte ed il suo assistente dall'altra, che schiacciano in continuità e con grande ritmo sul loro terzetto di difesa. Mentre due terzetti lavorano (dai 3 a 5 minuti), gli altri due recuperano palloni e li forniscono ai tecnici.

Obiettivo: ogni terzetto cambia dopo 20/25 difese buone scalando gli errori. Si esegue due volte a terzetto.



MURO INDIVIDUALE CON CURA AL PIANO DI RIMBALZO 20'



SI formano 3 gruppi da quattro atleti ciascuno. In ogni gruppo tre giocatori a turno dai tre metri eseguono autoalzata e schiacciata, tirando più o meno, diritto sul quarto giocatore che, dall'altra parte della rete. Esegue muro.
Obiettivo: ogni giocatore a muro cambio dopo 10 muri vincenti scalando gli errori.

FASI DI GIOCO 6x6 A PUTENGGIO SPECIALE 60'

I titolari sono sempre in fase break (battuta, muro, difesa ed eventuale contrattacco). Le riserve sono sempre in fase cambio palla. Ogni scambio si compone di due azioni:

- 1) La prima parte con la battuta dei titolari
- 2) La seconda parte con un lancio di (T) sulle riserve che devono obbligatoriamente giocare palla alta.

Per le riserve ogni azione vale un punto e vincono a 15. I titolari ottengono un punto solo se si aggiudicano entrambe le azioni di uno scambio e vincono a 3.

BATTUTE SU BERSAGLI 10'

Chi colpisce il bersaglio può fare allungamento