

# Selezioni Provinciali

20 giocatori a disposizione

- 5 min. Attivazione Guidata
- 5 min. Andature guidate
- 5 min. Esercizio a secco su uscita da rete e rincorsa attacco
- 5 Min. Lavoro a terra

Ci dividiamo in 2 gruppi per campo

Dall'Olio si occuperà di questi giocatori per circa 30 minuti

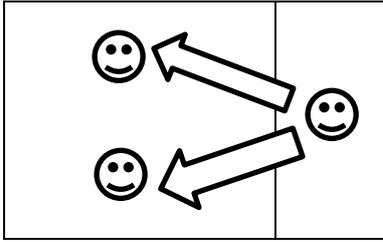
Palleggiatori e Liberi

- Michelinini (P)
- Lusetti
- Bigi (P)
- Di Molfetta (P)
- Zanotti (L)
- Mazzoleni (L)
- Pecorini (L)

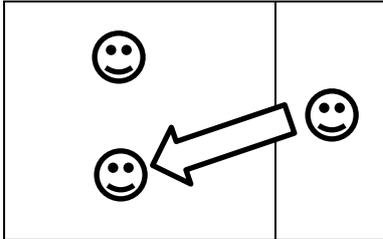
Attaccanti a Disposizione di Marasca e Neviani

Lavoro a terne

- 2 min. Lanci per attivare le spalle
- 5 Min. Auto-alzata attacco a terra. Colpo chiuso alternato a colpo lungo. Poi inserisco controllo
- 5 min. Controllo e attacco sotto rete, in fondo al campo difesa diretta. Step 8
- 5 min. Attacco diretto, difesa diretta all'attaccante. Attaccante sotto rete lavora su colpo in intra ed extra-rotazione, attaccando alternato sui 2 difensori

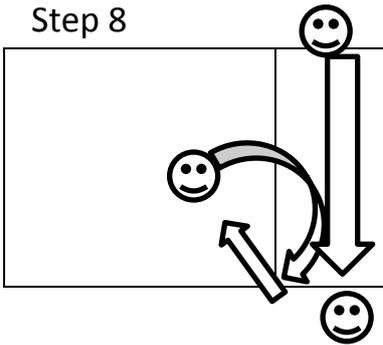


- 5 min. Chi fa il bagher di difesa si sposta



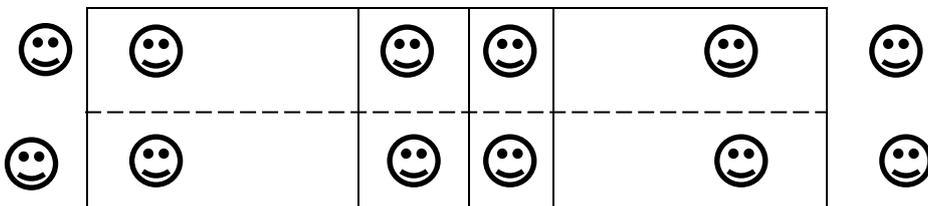
- 5min. Lavorando sui 9m di distanza attacco, con chi sta in mezzo che alza.

Step 8



ACQUA

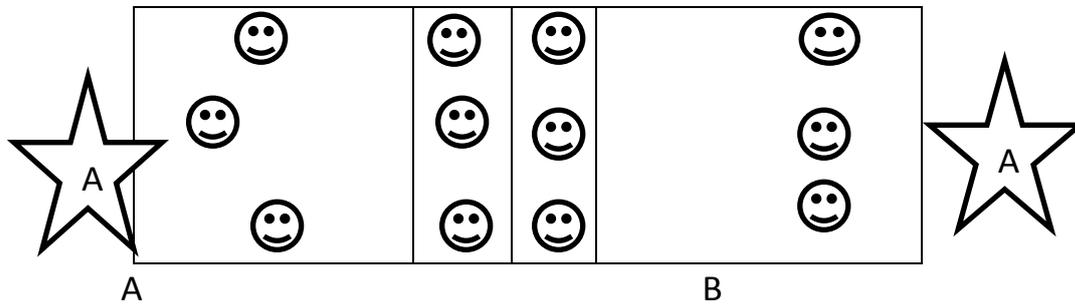
- 10 Attacco da 2' linea a scaldare il colpo.



- 20 minuti di attacchi liberi a rete, prima palle alte, poi palle 5 o 'mezze(secondo tempo), poi palle super e veloci(Primo tempo)

30/40 minuti 6 Vs.6

1 esercitazione:



Sequenza palloni: 3 palle alte A- 3 palle + B, poi inverto. Palloni date dagli allenatori

Finita la sequenza cambio linee

2 esercitazione:

Ric A-----Free-Ball B

(uscita libera in attacco)(Uscite obbligate su richiesta dell'allenatore)