



## ASCOLI associazione sportiva

### PROGRAMMA DI ALLENAMENTO per PALLAVOLO

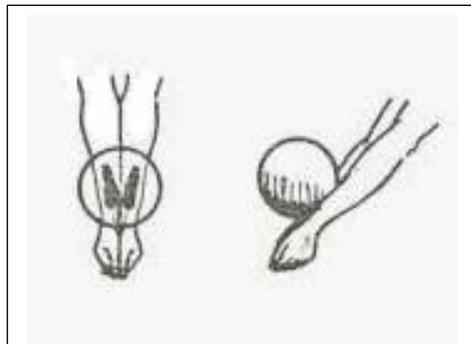
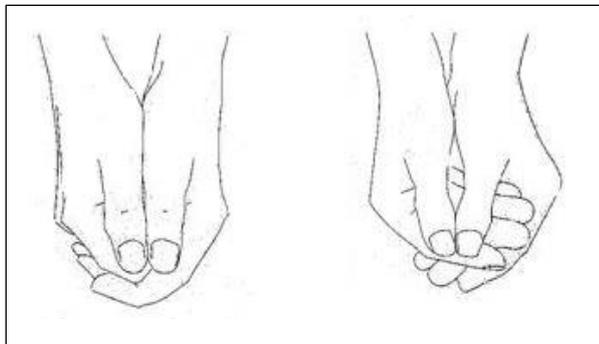
#### RISCALDAMENTO (WARM UP)

	Inizia con un corsa lenta	Almeno 3 minuti continui, meglio 5
	Sul posto, piegate avanti alternate con ritorno a posizione eretta  In alternativa cammina e ogni 3 passi esegui una piegata avanti	20 ripetizioni complete (dx e sx)
	Slanci alternati delle braccia	20 ripetizioni complete
	Sul posto, piegate laterali alternate, con ritorno a posizione eretta	20 ripetizioni complete (dx e sx)
	Esegui una serie di palleggi, prima alla stessa altezza, poi variando, con un palleggio alto alternato a uno più basso	Durata. Un paio di minuti

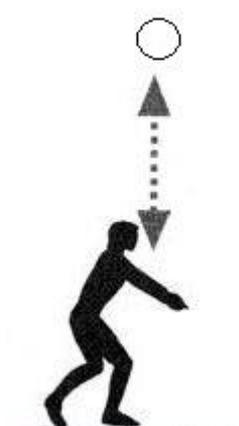
## ALLENAMENTO TECNICO - BAGHER

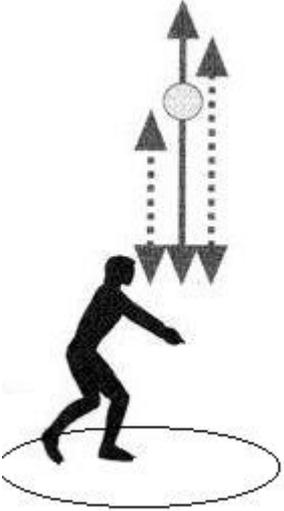
Ripassiamo la tecnica.

Guarda queste immagini che ti rammentano la posizione delle mani (scegli la tua) e il punto di impatto della palla sugli avambracci.

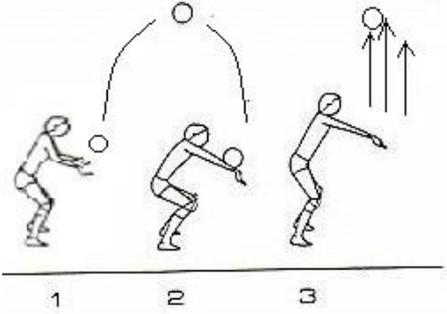
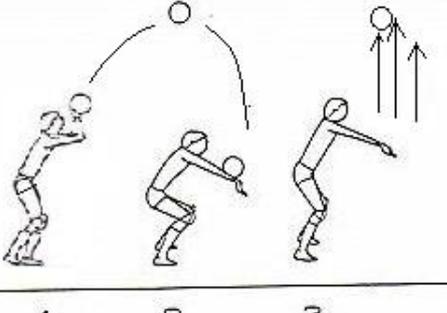
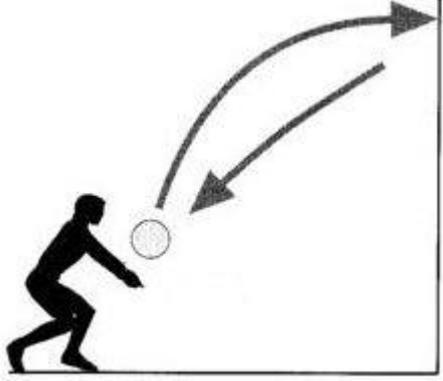


E ora riprendiamo tutta una serie di esercizi individuali di controllo della palla.

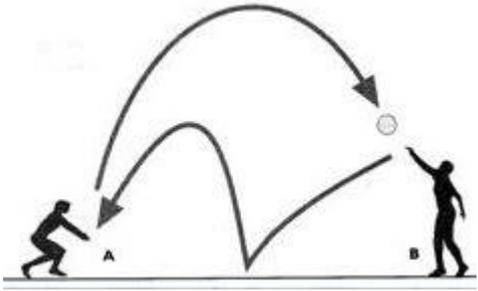
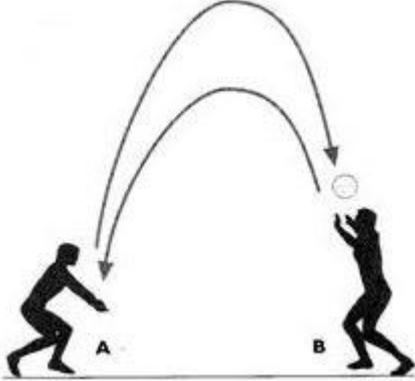
Esercizio	Descrizione	Ripetizioni/Durata
	<p>Bagher verticalizzando la palla. Quanti riesci a farne di seguito?</p>	<p>Gioca a battere il record personale (barra il risultato):</p> <p>10 </p> <p>20 </p> <p>30 </p> <p>40 </p> <p>50 </p>

	<p>Bagher verticalizzando la palla alternando l'altezza della palla (uno "basso", uno "più alto") Quanti riesci a farne di seguito?</p>	<p>Gioca a battere il record personale (barra il risultato):</p> <p>10 </p> <p>20 </p> <p>30 </p> <p>40 </p> <p>50 </p>
	<p>Con un gesso o ponendo dei sassolini o scotch di carta fai in modo di tracciare un cerchio per terra del diametro di un metro e mezzo (di solito tre passi). Quanti bagher riesci a fare di seguito, rimanendo nel cerchio?</p>	<p>Gioca a battere il record personale (barra il risultato):</p> <p>10 </p> <p>20 </p> <p>30 </p> <p>40 </p> <p>50 </p>

A questo punto puoi riprendere gli esercizi ad un livello superiore.

Esercizio	Descrizione
	<p>Palla fra le mani; lanciala dal basso verso l'avanti-alto (1). Spostati rapidamente e piazzati in modo da riceverla in bagher (2). Esegui almeno 3 verticalizzazioni della palla sempre in bagher (3)</p>
	<p>Come l'esercizio precedente solo che anziché lanciare la palla da sotto inizia l'esercizio con un palleggio (1).</p>
	<p>Se puoi utilizzare una parete allenati ad eseguire una serie di bagher, alternandoli anche con palleggi. Ricorda: il muro è un buon allenatore; ti restituirà la palla come l'hai inviata. Se la parabola è abbastanza alta la palla ritornerà fra le tue braccia.</p>

Invita un familiare a fungere da allenatore; ecco gli esercizi:

Esercizio	Descrizione
	<p>B è l'allenatore che batte la palla al suolo e costringe A a piazzarsi in bagher e a restituirgli la palla. A deve cercare la precisione, non facendo muovere B, che dovrebbe ricevere la palla stando fermo sul posto</p>
	<p>L'allenatore B palleggia e A risponde in bagher. Variante: A, prima di rinviare a B, esegue una verticalizzazione sempre in bagher.</p>

**BUON DIVERTIMENTO**

**Un grande saluto da tutto lo staff dell'Ascoli e in particolare da VALERIA!!**

Immagini tratte da siti internet