



Progetto di Lavoro

Stagione 2024-2025

Argomento



Punti Chiave del Project Work

Impostare e realizzare un progetto di lavoro annuale



Società

Obiettivi

Impianti e Strutture

Organizzazione di Staff

Composizione di Squadra



Dati di riferimento

Analisi

Studio

Obiettivi Tecnico Tattici

Sistemi e Tecniche



Programmazione annuale

Descrizione del periodo individuato

Dettaglio del programma settimanale

Unità di allenamento descritta in maniera completa



Risultati

Conclusioni



1. ALLENAMENTO DELL'AZIONE DI RICEZIONE-ATTACCO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO AL FONDAMENTALE DI *RICEZIONE - BATTUTE AVVERSARIE*
2. ALLENAMENTO DELL'AZIONE DI RICEZIONE-ATTACCO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALLA FASE DI COSTRUZIONE DELL'ATTACCO E ALL'ALLENAMENTO DELL'ALZATORE - *MURO AVVERSARIO (ATTEGGIAMENTO DEL CENTRALE)*
3. ALLENAMENTO DELL'AZIONE DI RICEZIONE-ATTACCO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO AL FONDAMENTALE DI *ATTACCO - MURO-DIFESA AVVERSARIO (COMPORTAMENTO DEI LATERALI E POSIZIONI IN CAMPO)*
4. ALLENAMENTO DELLA FASE BATTUTA-PUNTO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALL'ORGANIZZAZIONE DEL *MURO - DISTRIBUZIONE AVVERSARIA*
5. ALLENAMENTO DELLA FASE BATTUTA-PUNTO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALL'ORGANIZZAZIONE DELLA *DIFESA - ATTACCO AVVERSARIO*
6. ALLENAMENTO DELLA FASE BATTUTA-PUNTO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALL'ORGANIZZAZIONE DEL *CONTRATTACCO - DISTRIBUZIONE AVVERSARIA*
7. ALLENAMENTO DELLA FASE BATTUTA-PUNTO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALLE *TECNICHE* E ALLA *GESTIONE DELLA BATTUTA - RICEZIONE AVVERSARIA*
8. ALLENAMENTO DELLA RICEZIONE E DEL SISTEMA DI RICEZIONE: DALL'*ESERCIZIO DI SINTESI* ALLO SVILUPPO DEL FONDAMENTALE NELLE SITUAZIONI DI GIOCO - *BATTUTE AVVERSARIE*