



# PROPOSTE DI ALLENAMENTO

Esercitazioni ammesse dal 3 giugno 2020



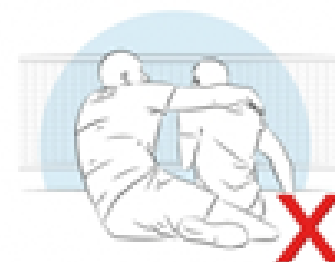


# MISURE ANTIVIRUS: vademecum federale

**BERE FREQUENTEMENTE**  
DURANTE IL GIOCO, BERE UNA BOTTIGLIA FREQUENTEMENTE  
TENERE LA BOTTIGLIA CHIUSURA E DISINFETTARE  
L'EVENTUALE VIRUS NELLA PAZZETTA



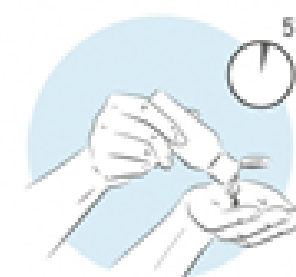
**NO ABBRACCI E STRETTE DI MANO**  
EVITARE ABBRACCI E CONTATTI DURANTE IL GIOCO



**NON BERE DALLA STESSA BOTTIGLIA**  
NON BERE DALLA STESSA BOTTIGLIA/CONTENITORE NE IN CASA NE IN  
ALLOGGIAMENTO



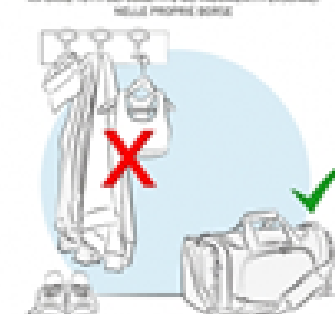
**PULIZIA MANI CON DISINFETTANTE**  
DURANTE IL GIOCO DISINFETTARE LE MANI CON IL DISINFETTANTE DI  
TENDINE, NEL TRATTORE, PALLA E BOTTIGLIA



**NON MANGIARE NELLO SPOGLIATOIO**  
EVITARE DI CONSUMARE CIBI ALL'INTERNO DELLO SPOGLIATOIO



**GLI INDUMENTI**  
RIPORARE TUTTI GLI OGGETTI E GLI INDUMENTI PERSONALI  
NELLE PROPRIE BORSE



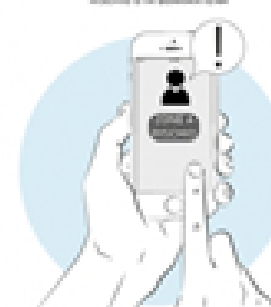
**I MEDICI SOCIALI**  
IL MEDICO SOCIALE DEVE VERIFICARE I PRIMI VERDI DAL DUE DIRETTORE  
DA OLTRE 10 GIORNI



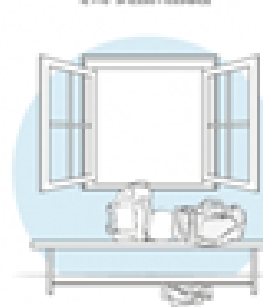
**COSA FARE CON I PRIMI SINTOMI**  
IN CASO DI SINTOMI, LASCIARE LA SQUADRA  
E AVVISARE IL MEDICO SOCIALE



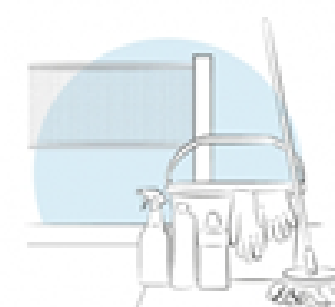
**I CONTATTI A RISCHIO**  
RIPORARE GLI IDENTIFICANTI CONTATTI CON PERSONE IDENTIFICATE DA ZONE  
RISCHIO O IN QUARANTENA



**CAMBIO D'ARIA**  
AREGIARE TUTTI I LOCALI NEI QUALI SI GIOCA  
IL PIU' SPESSE POSSIBILE



**PULIRE TAVOLI, SEDIE E RUBINETTI**  
(DISINFETTARE TAVOLI, PANCHINE, SEDIE, PANNELLI, DUCHE, ECC)



**DISPENSER E DISINFETTANTI**  
USARE I DISPENSER E I DISINFETTANTI PER MANI



**TOSSIRE NEL BRACCIO**  
EVITARE DI TOSSIRE O STUPELLARE IN MODO DIRETTO



**I FAZZOLETTI DI CARTA**  
USARE I FAZZOLETTI DI CARTA PER LA NASALE E LA BOCCA



**NON TOCCARSI**  
NON TOCCARE IL VOLTO, IL NASO, LA BOCCA, GLI OCCHI



**LAVARSI LE MANI**  
USARE IL SAPONE E L'ACQUA CORRENTE PER LAVARSI LE MANI  
PRIMA E DOPO IL GIOCO



**SERVIZI IGIENICI**  
EVITARE DI USARE I SERVIZI IGIENICI IN CASO DI SINTOMI  
E AVVISARE IL MEDICO SOCIALE



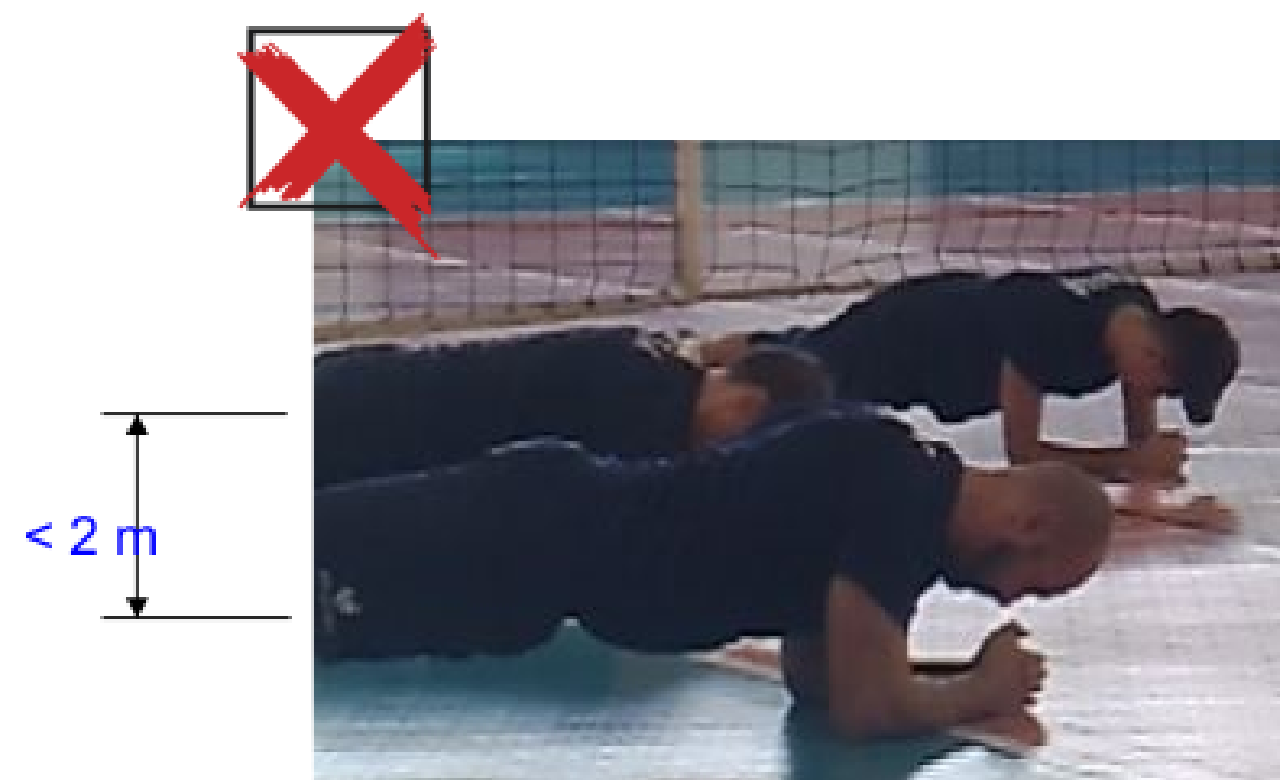
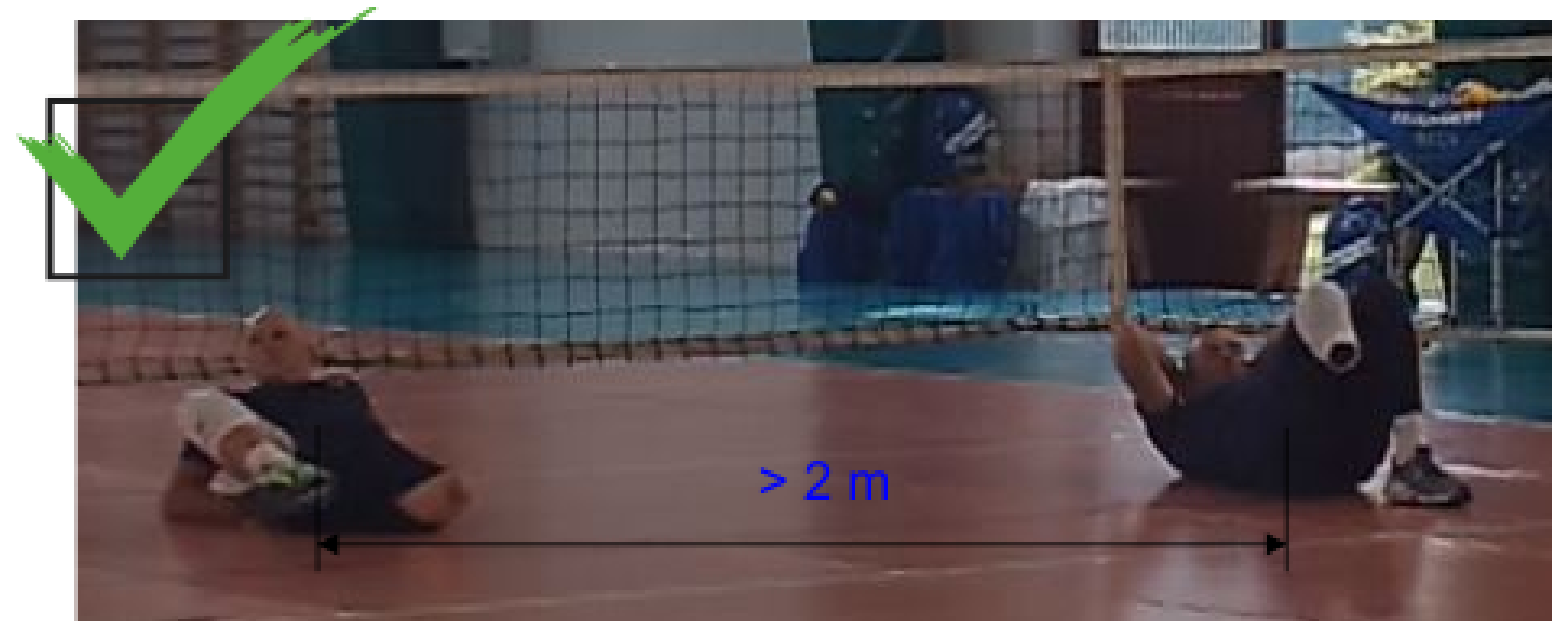


# Briefing





# Attivazione senza palla



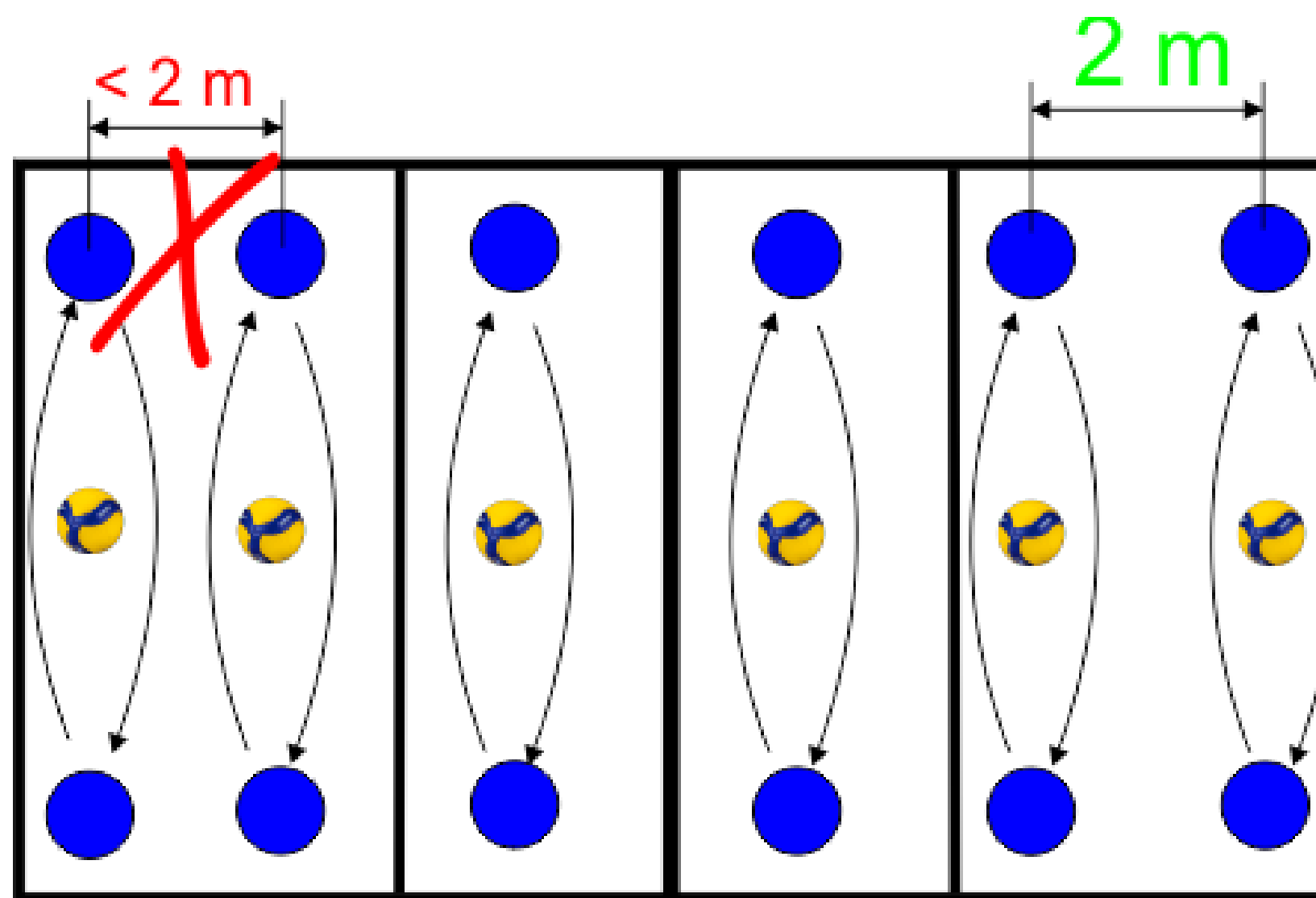


# Attivazione senza palla





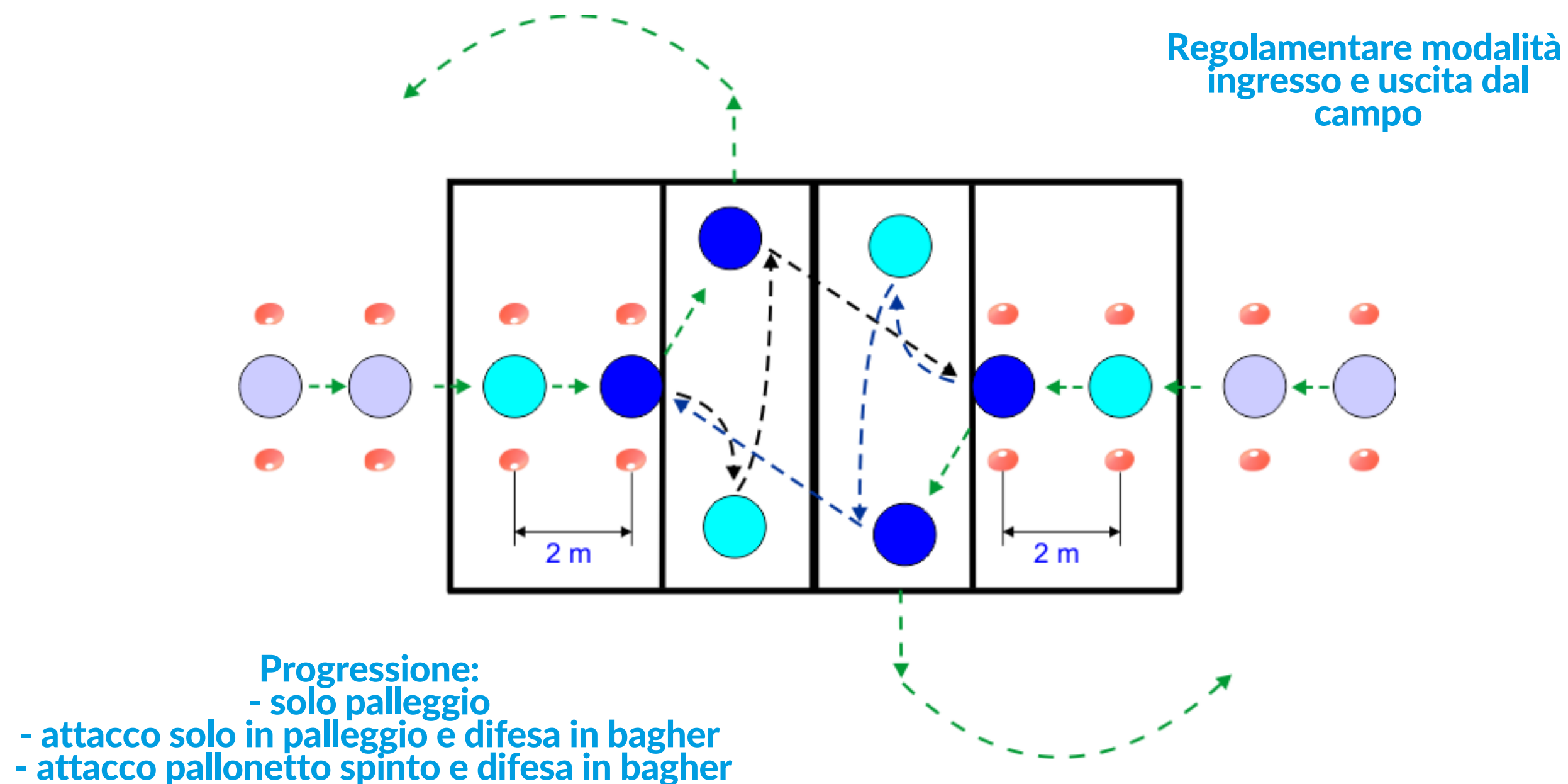
## Attivazione con palla a coppie



Spazio tra le fila non inferiore a 2 mt



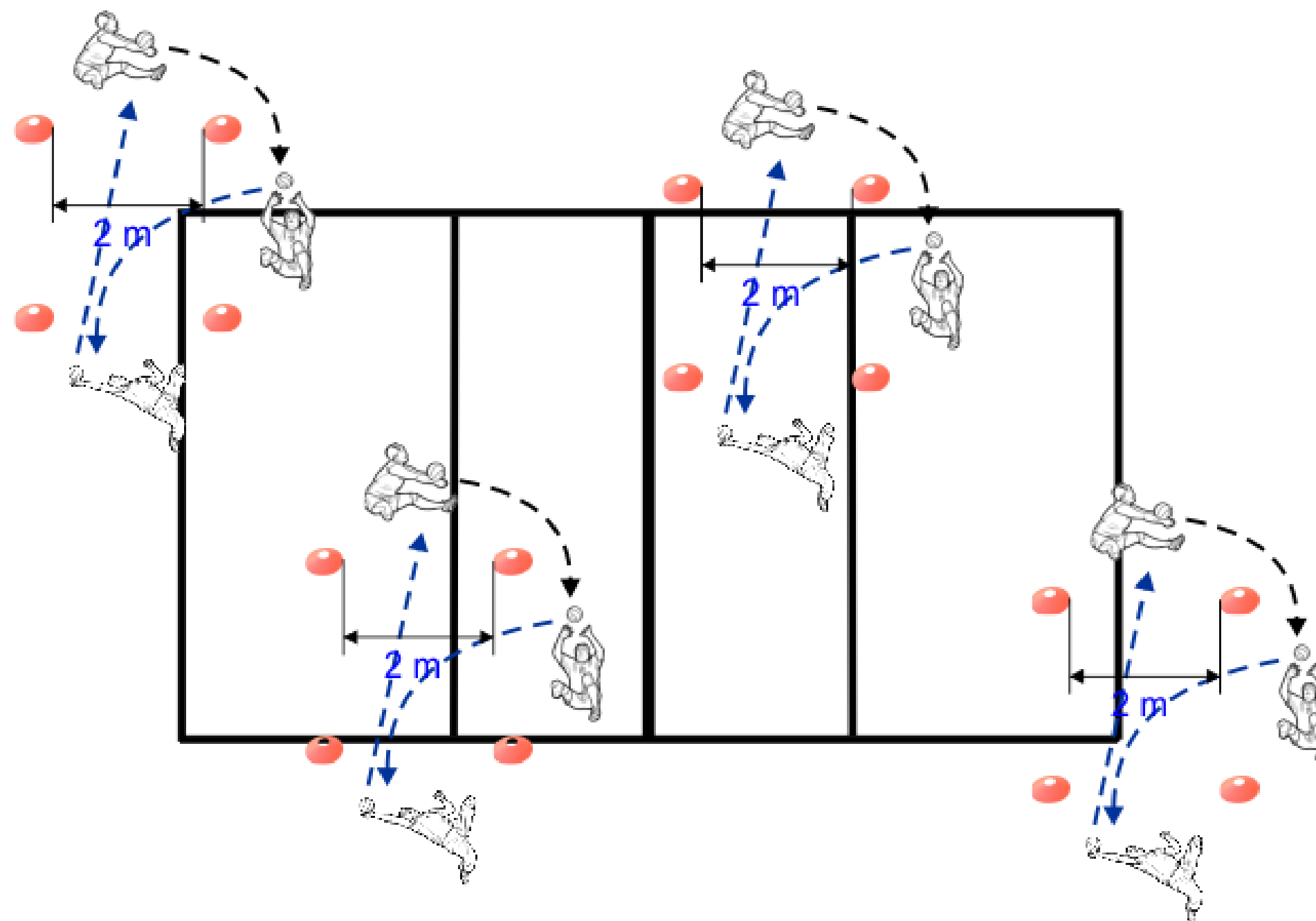
# Attivazione con palla



Spazio tra gli atleti mai inferiore a 2 mt



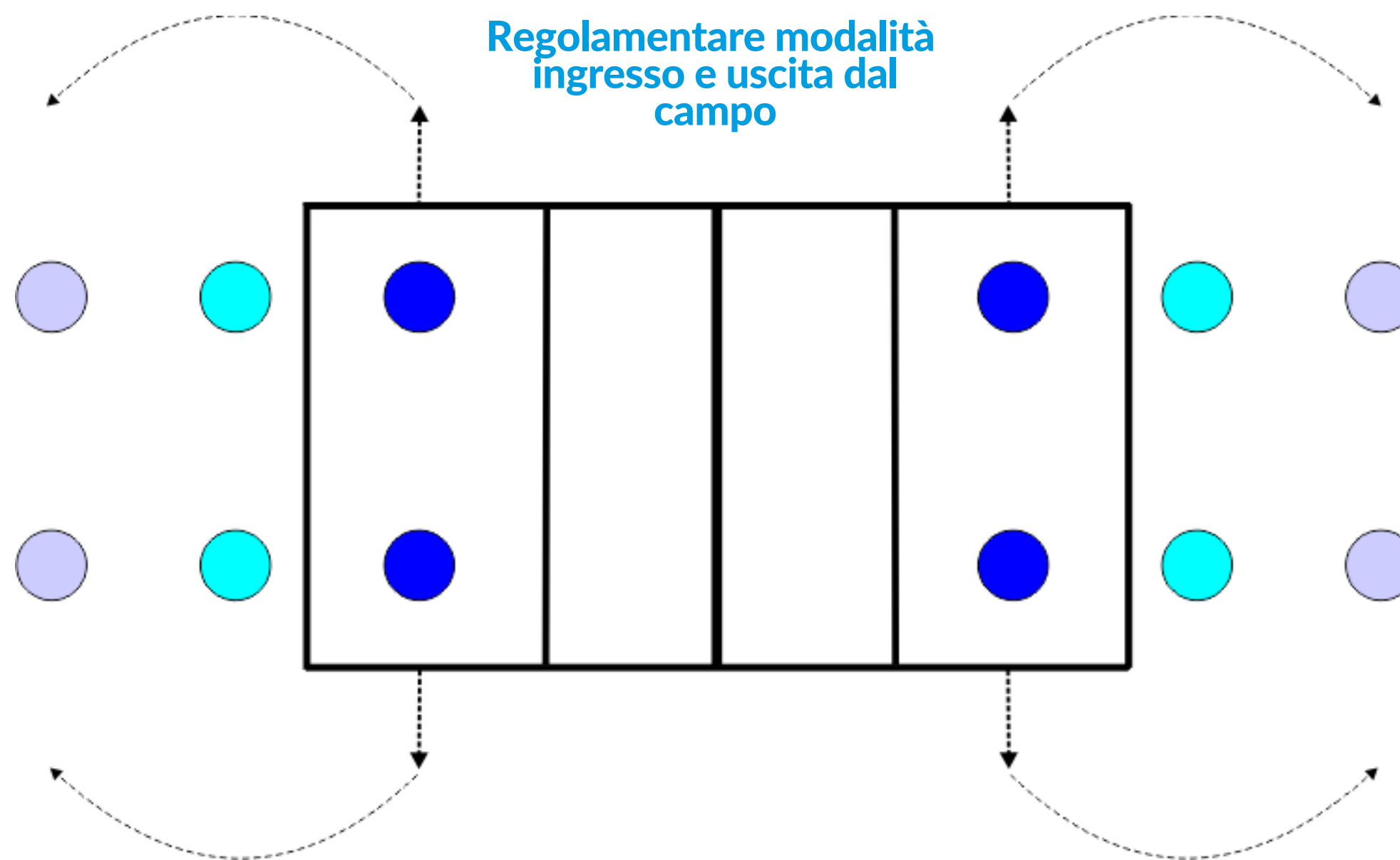
# Attivazione con palla



Spazio tra gli atleti mai inferiore a 2 mt



## Esercizio 2 vs 2 a scambio

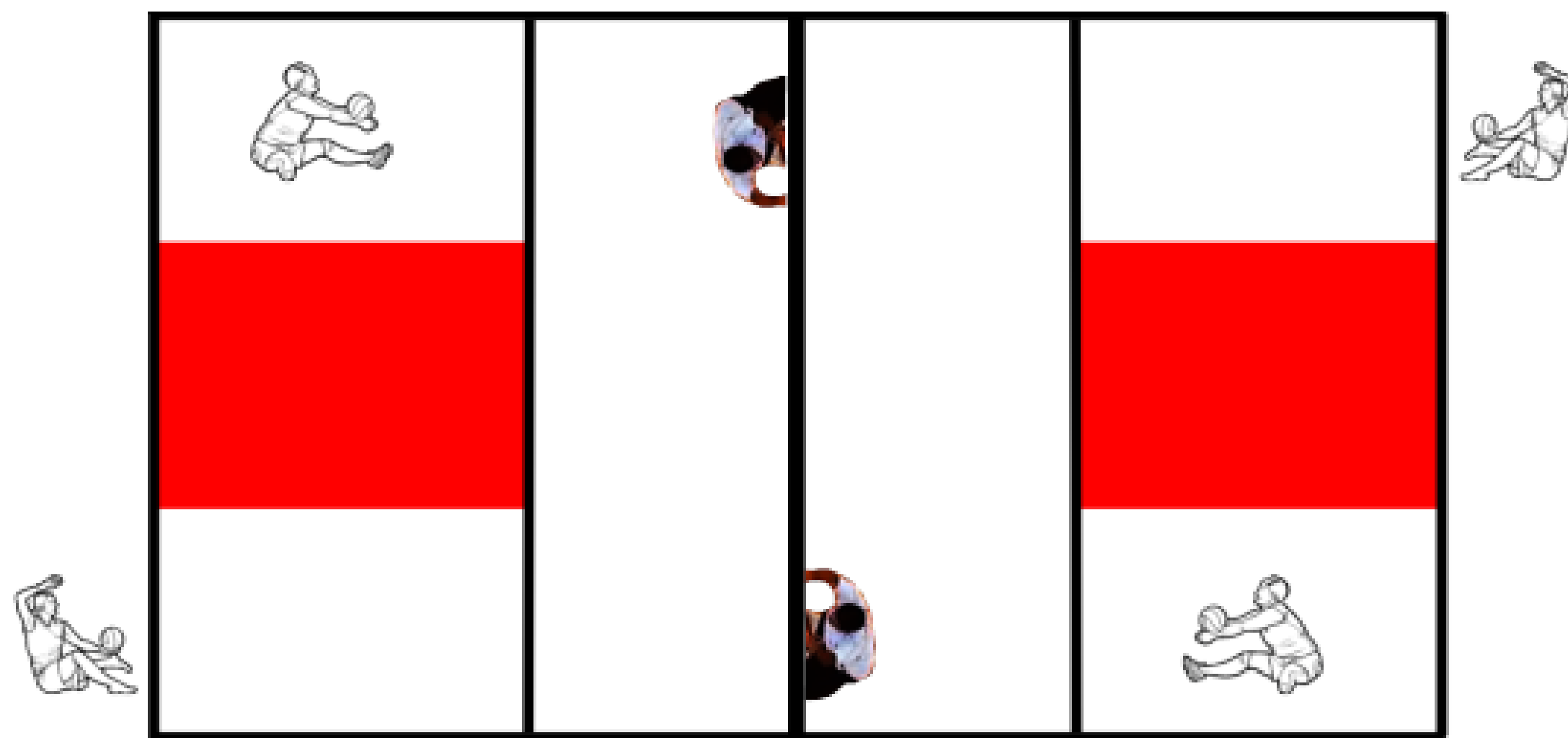


**Spazio tra gli atleti mai inferiore a 2 mt**



# Esercizio 3 vs 3 Battuta-Muro-Ricezione

Alzatori in Posto 2 (**Senza Muro**)  
Attacco da 2<sup>a</sup> linea - solo parallela o diagonale (**No zona 6**)

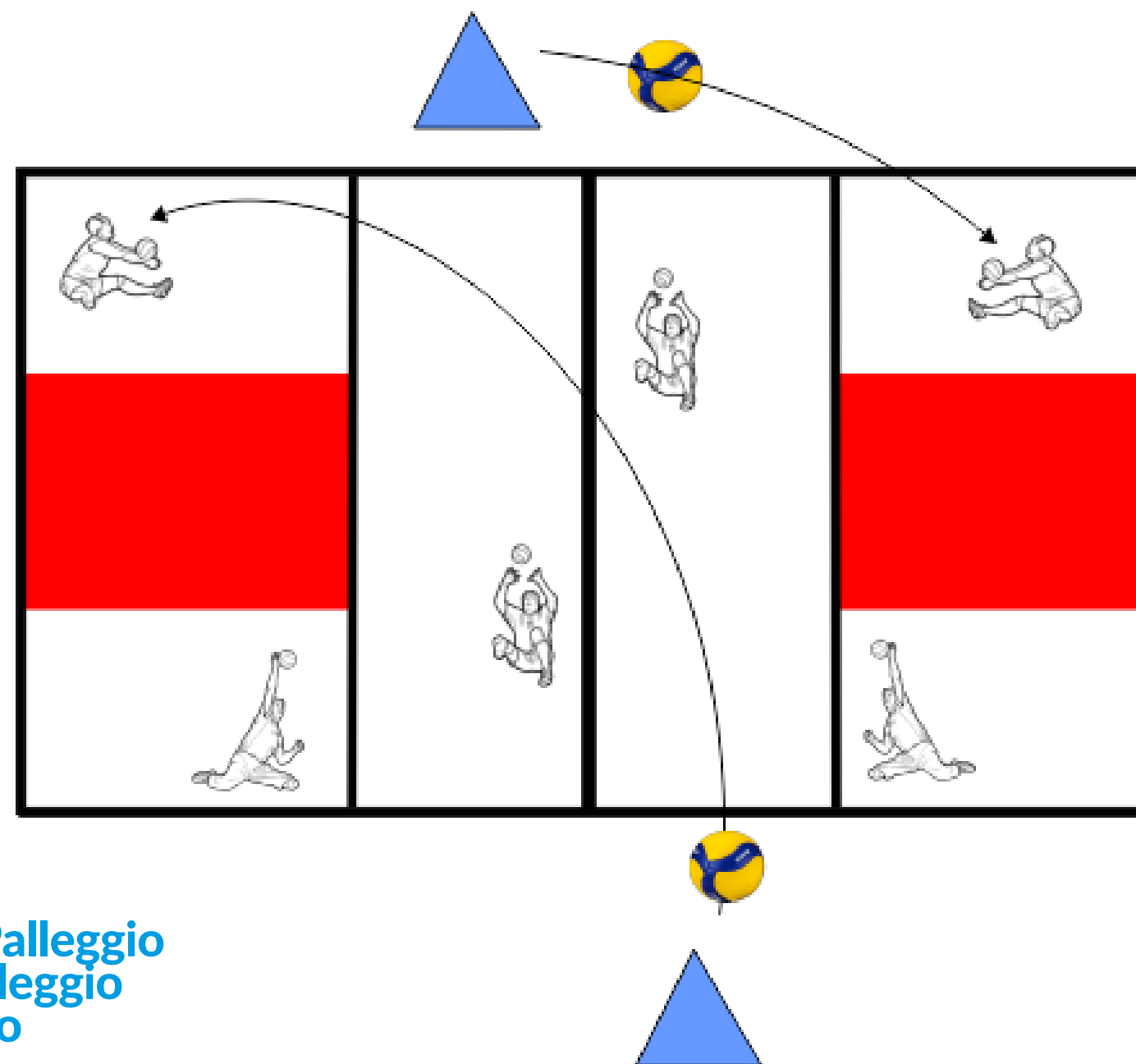


**Spazio tra gli atleti mai inferiore a 2 mt**



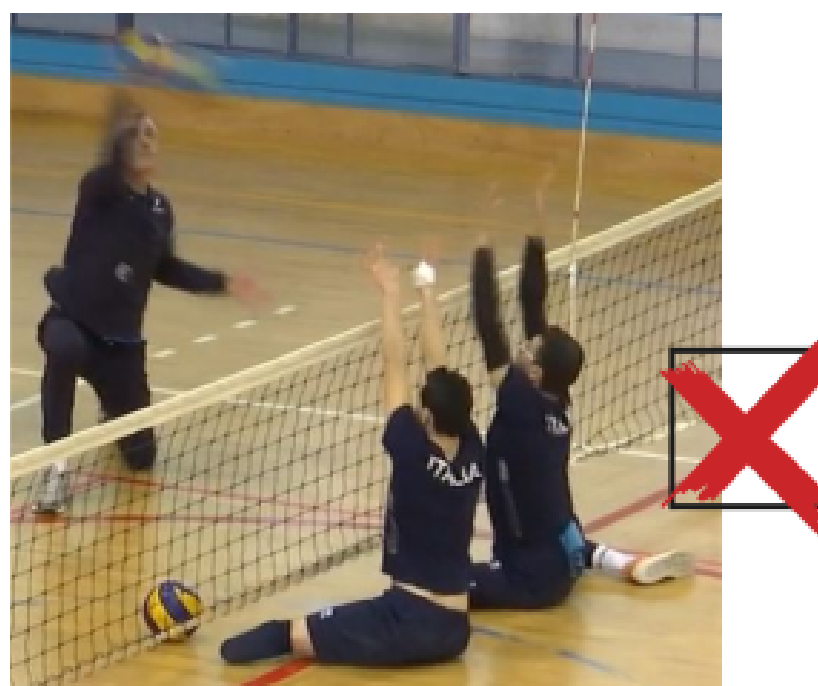
# Esercizio 3 vs 3 da seconda linea

Alzatori in Posto 2 (Senza Muro) / Attacco da 2<sup>a</sup> linea - solo parallela o diagonale (No zona 6)



Progressione:  
Palleggio - Palleggio - Palleggio  
Bagher - Palleggio - Palleggio  
Difesa - Alzata - Attacco

## Spazio tra gli atleti mai inferiore a 2 mt

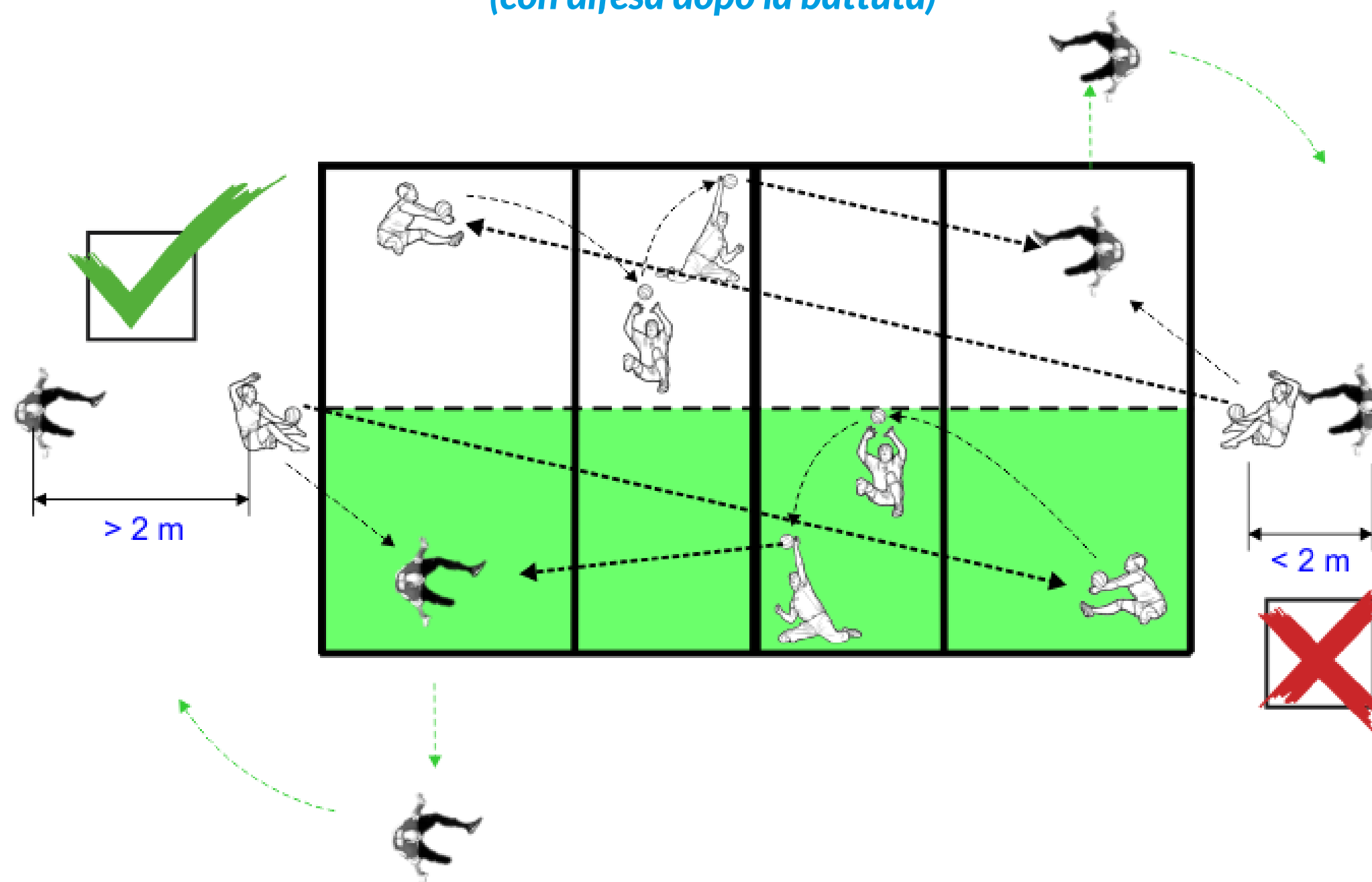


**NO ad esercitazioni con il fondamentale del muro a coppie o sull'attacco dell'avversario**



# Esercizio: Battuta - Ricezione - Attacco

*(con difesa dopo la battuta)*

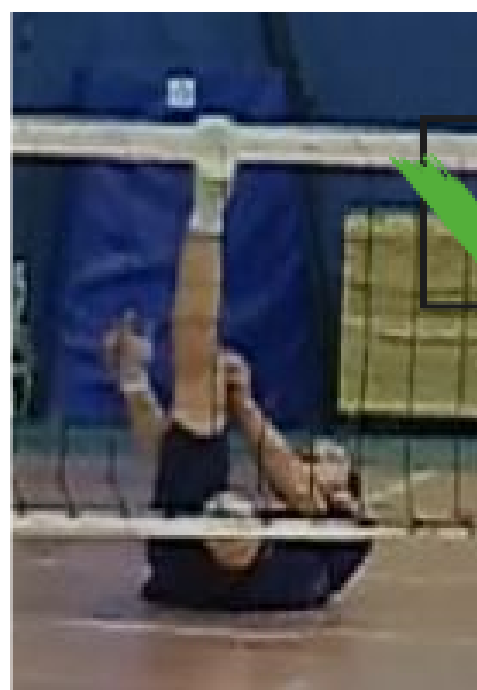


**Spazio tra gli atleti mai inferiore a 2 mt**



**Durante la fase di riposo o cambio  
esercitazione evitare assembramenti**

**Spazio tra gli atleti mai inferiore a 2 mt**



**Durante la fase di stretching, evitare  
assembramenti**

**Spazio tra gli atleti mai inferiore a 2 mt**



# TORNIAMO IN CAMPO IN SICUREZZA

