

GIU		1965 - 1994	1995-1997	1998-2000	1996-2000
Lu	14	20.30-22.15 E	18.45-20.30 E		
Ma	15		19-21 L		17-19 E
Me	16	20-22 E			18-20 E
Gio	17	17.30 - 19.30 E			
Ve	18	FESTA DI FINE ANNO dalle ore 19.00 Costa Elementari			
Sa	19				
Do	20	SORICO 2010			

Sa 2 Ge		15-17E Agrati Giulia Canovi Elena Cappelletti Benedetta Corti Carolina Guebre Salamatou Pollini Sara Pozzi Marianna Capaldo Francesca Chiodi Ginevra Mastranzo Valeria Pollini Elisa Ricci Alessandra Tibè Angelica Vitali Yosselin	17-19 E Rivolta Fabiola Casartelli Mara Corbetta Mara Curti Linda Lacquaniti Sonia Pirovano Chiara Ranieri Maddalena Bassani Silvia Lorenzon Gaia Orsenigo Chiara Orsenigo Elena Polato Martina Canovi Elena Pollini Sara Pozzi Marianna	19-21 E Rota Elena Galli Laura Cavenaghi Claudia Turri Valentina Viganò Emanuela Gerosa Elisa Beccalli Ilenia Longoni Michela Pozzi Francesca Mauri Serena Oddo Claudia Pozzi Chiara Casartelli Mara Corbetta Mara Pirovano Chiara Bassani Silvia
	allenamenti doppi			
Do 3 Ge		11-13E Agrati Giulia Canovi Elena Cappelletti Benedetta Corti Carolina Guebre Salamatou Pollini Sara Pozzi Marianna Capaldo Francesca Chiodi Ginevra Mastranzo Valeria Pollini Elisa Ricci Alessandra Tibè Angelica Vitali Yosselin	17.30-19.30 E Rivolta Fabiola Oddo Claudia Pozzi Chiara Corbetta Mara Curti Linda Lacquaniti Sonia Pirovano Chiara Ranieri Maddalena Bassani Silvia Lorenzon Gaia Orsenigo Chiara Orsenigo Elena Polato Martina	16.30 Macherio Rota Elena Galli Laura Cavenaghi Claudia Turri Valentina Viganò Emanuela Gerosa Elisa Beccalli Ilenia Longoni Michela Pozzi Francesca Mauri Serena Casartelli Mara
	ore 20.30 cena Natale Rizulin			
Lu 4 Ge	16.30-18.30 E Chillà Sara De Caria Valeria Pilé Naomi Piracci Jessica Vergani Ilaria Dartizio Stefania Frigerio Anna Frigerio Gaia Melli Elisa Parravicini Elisa Polato Sara Viglienghi Letizia Meroni Laura	14.30-16.30 E Pollini Elisa Vitali Yosselin Capaldo Francesca Chiodi Ginevra Frigerio Maddalena Keppel Arianna Mastranzo Valeria Merigo Ludovica Ricci Alessandra Tibè Angelica Cavagna Francesca Jounga Beatrice Mauri Alessia Rusconi Giulia Rusconi Martina Valsecchi Giulia	11-13 E Rivolta Fabiola Corbetta Mara Curti Linda Lacquaniti Sonia Pirovano Chiara Ranieri Maddalena Bassani Silvia Lorenzon Gaia Orsenigo Chiara Orsenigo Elena Polato Martina Canovi Elena Pollini Sara Pozzi Marianna Agrati Giulia Cappelletti Benedetta Corti Carolina Guebre Salamatou	19-21 R Rota Elena Galli Laura Cavenaghi Claudia Turri Valentina Viganò Emanuela Gerosa Elisa Beccalli Ilenia Longoni Michela Pozzi Francesca Mauri Serena Oddo Claudia Pozzi Chiara Casartelli Mara
Ma 5 Ge	17.15-19.15 E Cavagna Francesca Chillà Sara De Caria Valeria Jounga Beatrice Mauri Alessia Pilé Naomi Piracci Jessica Rusconi Giulia Rusconi Martina Valsecchi Giulia Vergani Ilaria Dartizio Stefania Frigerio Anna Frigerio Gaia Melli Elisa Parravicini Elisa Polato Sara Viglienghi Letizia Meroni Laura	11-13 E Agrati Giulia Canovi Elena Cappelletti Benedetta Corti Carolina Guebre Salamatou Pollini Sara Pozzi Marianna Capaldo Francesca Chiodi Ginevra Mastranzo Valeria Pollini Elisa Ricci Alessandra Tibè Angelica Vitali Yosselin Frigerio Maddalena Keppel Arianna Merigo Ludovica	19.15-21.15 E Rivolta Fabiola Casartelli Mara Corbetta Mara Curti Linda Lacquaniti Sonia Pirovano Chiara Ranieri Maddalena Bassani Silvia Lorenzon Gaia Orsenigo Chiara Orsenigo Elena Polato Martina Canovi Elena Pollini Sara Pozzi Marianna	gara allenamento doppio

AGO	B Ecc	U17-U15	U15-U13	U13-Eso	U14	U13	Eso
Lu	18.30-20.30 R				20-21.30 E	18.30-20 E	
Ma	20.45-22.45 C	19-21 L	19-21 L	17-19 L			18-19.15 E
Me	20.30-22.30 C	18.45-20.30 E	17.30-19.15 L	17-18.45 E			
Gio					19-20.30 E	19.30-21 L	18-19 E
Ve	20.30-22.30 C	18.45-20.30 E	17-18.45 E	17-19 R			18-19.30 L
Sa							
Do							

MB	99-01	01-03	03-05
Lu	17.30-18.30 E		16.30-17.30 E
Ma		17-18 E	
Me			
Gio	17-18 E	17-18 R	
Ve			
Sa			
Do			

U14 quando rogeno no gara U19 si spostano a rogeno
al loro posto a costa o si allungano gli U13
o un gruppo femminile

Fondamentali individuali d'attacco

- presa e ricezione / EQUILIBRIO
- partenze in palleggio
 - incrociata
 - omologa
 - dorsale
- tiro
 - tecnica di base
 - da arresto
 - 3° e 2° tempo
 - arresto di potenza
- passaggio
 - 1 mano spalla da fermo e in movimento
 - 1 mano uncino da fermo e in movimento
 - skip
- 1c1 x esterni e centri
 - in movimento
 - da ricezione

Fondamentali individuali di difesa

- 1° passo
- scivolamenti
- uso delle mani

Fondamentali collettivi d'attacco

- contropiede
 - rimbalzo
 - apertura
 - conduzione e corsie
 - 2c1 e 3c2
- dal 3c3 al 5c5
 - spaziature e scalate solo esterni
 - 3+1 / 4+1 uso del centro

Fondamentali collettivi di difesa

costruzione difesa a uomo

- difesa su palla
 - muro su palla
 - butta fuori
 - blocchi
- difesa su senza palla
 - lato forte
 - lato debole
 - tagli
 - blocchi
- meccanismi d'aiuto/trappola
 - aiuto/trappola e rotazioni tra esterni e con centro
- MUOVERSI CON LA PALLA

27	20.45-22.45 E	Spar. U17 a Roma vs Taranto / 19-21 L				19.30-21 Ma	
28	19-21 E		17.15-19.15 L	17-18.45 E			Torneo Valdarno
29					19-20.45 E	19.30-21 L	18-19 E // TV
30	20.30-22.30 E		U15 a Busto 18.15	17-18.45 // 18.45-20.30 E			18.45-20.30 E // TV
G	B Ecc-U19	U17-U15	U15-U14	U13-Eso	U14	U13	Eso
1							Torneo Valdarno
2							Torneo Valdarno
3		19-21 R			20-21.30 E	18.30-20 E	
4	20.45-22.45 E	Interzona U17	19-21 L	17-19L	vs Vigevano 19.30 M		18-19.15 E
5		Interzona U17		EsoM vs EsoF 17.30 E			EsoM vs EsoF 17.30 E
6		Interzona U17			19-20.45 E	19.30-21 L	
7	20.30-22.30 E		17-18.45 E	17-19 R			18.45-20.30 E
8				Eso a Morbegno 16.30			
9							
10		19-21 R U17			20-21.30 E	18.30-20 E	