

DIC	B Ecc-U19	U17-U15	U15-U14	U13-Eso	U14	U13	Eso
Lu 7		U17 vs Crema 19.30 R			20-21.30 E	18-20 E	
Ma 8		U15 vs Sanga 19.30 E				a Robur 11	
Me 9	20.30-22.30 E	18.45-20.30 E	17.15-19.15 L	17-18.45 E			
Gio 10					19-20.45 E	19.30-21 L	18-19 E
Ve 11	20.30-22.30 E	18.45-20.30 E	17-18.45 E	17-19 R			18-19.30 L
Sa 12		U17 vs Lussana 18 M	foto di squadra ore 13.30 M		vs Sondrio 16 M		vs Besana 14.30 M
Do 13	B a Broni 18		U14 vs Valma 11 E	Eso a Galbiate 11		a Castellanza 11	
Lu 14	U19 vs Biassono 19.30				20-21.30 E	18.30-20 E	
Ma 15	20.45-22.45 E	19-21 L		17-19 L		19.30-21 Ma	18-19.15 E
Me 16	20.30-22 E	U17 a Sesto 19.15	18.45-20.30 E	17-18.45 E			
Gio 17				U13 a Eureka 19	19-20.45 E	19.30-21 L	18-19 E
Ve 18	20.30-22.30 E	18.45-20.30 E	17-18.45 E	17-19 R			18-19.30 L
Sa 19	B vs Cantù 21	U15 a Sesto 16.30			vs Chiavenna 17 E		
Do 20			U14 a Calozio 10.30	Eso a Mandello 11		Vs Milano3 11 E	a Lecco 8.45
Lu 21	Cena Natale 21.30	U17 vs Vittuone 19.30 R			20-21.30 E	18.30-20 E	
Ma 22	x TUTTI: CENA DI NATALE ALLA "RIZULIN" ORE 20.30						
Me 23	20.30-22.30 E						
Gio 24							
Ve 25							
Sa 26		torneo Porec	torneo Porec	torneo Porec		torneo Porec	
Do 27		torneo Porec	torneo Porec	torneo Porec		torneo Porec	
Lu 28	19-21 E	torneo Porec	torneo Porec	torneo Porec		torneo Porec	
Ma 29	Am.vs Cucciago 20	torneo Porec	torneo Porec	torneo Porec		torneo Porec	
Me 30							
Gio 31							
GEN	B Ecc-U19	U17-U15	U14	U13-Eso	U14	U13	Eso
Ve 1							
Sa 2	19-21 E	17-19 E					
Do 3	Am.a Macherio 16.30	17-19 E					
Lu 4	19-21 R	11-13 E	16.30-18.30 E			18.30-20.30 E	
Ma 5	B a Valma 20.30	11-13 E	15.30-17.30 E			19.30-21 Ma	17.30-19.15 E
Me 6	BEFANA	SOTTO	IL	CANESTRO	TABIAGO	ORE	15.30
Gio 7		U17 a Legnano 21			19-20.45 E	19.30-21 L	18-19 E
Ve 8	20.30-22.30 E	18.45-20.30 E	17-18.45 E	17-19 R			18-19.30 L
Sa 9	B vs Lodi 21	U15 vs Busto 18.15			vs Olginate 16	a Meta2000 17	a Robbiate 15.30
Do 10			U14 a Usmate 11				

L=Lambrugo / E=CostaElementari / R=Rogeno / M=CostaMedie / Ma=Malgrate

Lu	18.30-20.30 R
	Pozzi Francesca
	Beccalli Ilenia
	Longoni Michela
	Mauri Serena
	Pozzi Chiara
	Corbetta Mara
	Lacquaniti Sonia
	Casartelli Mara
	Curti Linda
	Pirovano Chiara
	Ranieri Maddalena
	Bassani Silvia
	Lorenzon Gaia
	Orsenigo Chiara
	Orsenigo Elena
	Polato Martina

Me	17-18.45 E	17.15-19.15 L	18.45-20.30 E	20.30-22.30 E
	Frigerio Maddalena	Capaldo Francesca	Rivolta Fabiola	Rota Elena
	Keppel Arianna	Chiodi Ginevra	Curti Linda	Galli Laura
	Merigo Ludovica	Mastranzo Valeria	Lacquaniti Sonia	Cavenaghi Claudia
	Chillà Sara	Pollini Elisa	Bassani Silvia	Turri Valentina
	De Caria Valeria	Ricci Alessandra	Lorenzon Gaia	Viganò Emanuela
	Pilé Naomi	Tibè Angelica	Orsenigo Chiara	Gerosa Elisa
	Piracci Jessica	Vitali Yosselin	Orsenigo Elena	Beccalli Ilenia
	Vergani Ilaria	Cavagna Francesca	Polato Martina	Longoni Michela
	Dartizio Stefania	Jounga Beatrice	Agrati Giulia	Pozzi Francesca
	Frigerio Anna	Mauri Alessia	Canovi Elena	Mauri Serena
	Parravicini Elisa	Rusconi Giulia	Cappelletti Benedetta	Pozzi Chiara
	Polato Sara	Rusconi Martina	Corti Carolina	Casartelli Mara
	Viglienghi Letizia	Valsecchi Giulia	Guebre Salamatou	Corbetta Mara
	Meroni Laura	Frigerio Gaia	Pollini Sara	Pirovano Chiara
		Melli Elisa	Pozzi Marianna	Ranieri Maddalena

Ma	17-19 L	19-21 L	20.45-22.45 E
	Cavagna Francesca	Rivolta Fabiola	Rota Elena
	Chillà Sara	Lorenzon Gaia	Galli Laura
	De Caria Valeria	Orsenigo Chiara	Cavenaghi Claudia
	Jounga Beatrice	Orsenigo Elena	Turri Valentina
	Mauri Alessia	Polato Martina	Viganò Emanuela
	Pilé Naomi	Agrati Giulia	Gerosa Elisa
	Piracci Jessica	Canovi Elena	Beccalli Ilenia
	Rusconi Giulia	Cappelletti Benedetta	Longoni Michela
	Rusconi Martina	Corti Carolina	Pozzi Francesca
	Valsecchi Giulia	Guebre Salamatou	Mauri Serena
	Vergani Ilaria	Pollini Sara	Pozzi Chiara
	Dartizio Stefania	Pozzi Marianna	Corbetta Mara
	Frigerio Anna	Capaldo Francesca	Casartelli Mara
	Frigerio Gaia	Chiodi Ginevra	Curti Linda
	Melli Elisa	Frigerio Maddalena	Lacquaniti Sonia
	Parravicini Elisa	Keppel Arianna	Pirovano Chiara
	Polato Sara	Mastranzo Valeria	Ranieri Maddalena
	Viglienghi Letizia	Merigo Ludovica	Bassani Silvia
	Meroni Laura	Pollini Elisa	
		Ricci Alessandra	
		Tibè Angelica	
		Vitali Yosselin	

Ve	17-19 R	17-18.45 E	18.45-20.30 E	20.30-22.30 E
	Frigerio Maddalena	Cappelletti Benedetta	Rivolta Fabiola	Rota Elena
	Vergani Ilaria	Corti Carolina	Corbetta Mara	Galli Laura
	De Caria Valeria	Guebre Salamatou	Curti Linda	Cavenaghi Claudia
	Pilé Naomi	Capaldo Francesca	Lacquaniti Sonia	Turri Valentina
	Piracci Jessica	Chiodi Ginevra	Pirovano Chiara	Viganò Emanuela
	Chillà Sara	Keppel Arianna	Ranieri Maddalena	Gerosa Elisa
	Dartizio Stefania	Mastranzo Valeria	Bassani Silvia	Pozzi Francesca
	Frigerio Anna	Merigo Ludovica	Lorenzon Gaia	Beccalli Ilenia
	Viglienghi Letizia	Ricci Alessandra	Orsenigo Chiara	Longoni Michela
	Melli Elisa	Tibè Angelica	Orsenigo Elena	Mauri Serena
	Parravicini Elisa	Vitali Yosselin	Polato Martina	Pozzi Chiara
	Polato Sara	Cavagna Francesca	Agrati Giulia	Casartelli Mara
	Frigerio Gaia	Jounga Beatrice	Canovi Elena	
	Meroni Laura	Mauri Alessia	Pollini Sara	
		Rusconi Giulia	Pozzi Marianna	
		Rusconi Martina	Pollini Elisa	
		Valsecchi Giulia		

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

