

NOV	B Ecc-U19	U17-U15	U14-U13	U13-Eso	U14	U13	Eso
Lu 16	U19 vs Varese 19				20-21.30 E	18.30-20 E	
Ma 17	20.45-22.45 E	19-21 L		17-19 L		19.30-21 Ma	18-19.15 E
Me 18	20.30-22.30 E	18.45-20.30 E	17-19 L	17-18.45 E			
Gio 19					vs Lierna 19.30	19.30-21 L	18-19 E
Ve 20	20.30-22.30 E	18.45-20.30 E	17-18.45 E	17-19 R			18-19.30 L
Sa 21	B vs Varese 21	U15 vs Cremona 18.15		15.30-17.30 Eso+ E			
Do 22		11-13 U17 E	U14 vs Cantù 15.30			a SettimoMi 16.30	vs Olgiate 18
Lu 23	U19 a Sanga 19.15				20-21.30 E	18.30-20 E	
Ma 24	20.45-22.45 E	19-21 L		17-19 L		19.30-21 Ma	18-19.15 E
Me 25	20.30-22.30 E	U17/15 vs Geas 19	17.15-19.15 L	Eso vs Pescate 17.15			
Gio 16					19-20.45 E	19.30-21 L	18-19 E
Ve 27	20.30-22.30 E	18.45-20.30 E	17-18.45 E	17-19 R			18-19.30 L
Sa 28		U17 a Cavallino 19		U13 vs Mariano 16 M		17-19 M	
Do 29	B a Carugate 18	U15 vs Sanga 11.15		<i>Sel.97 14.30</i>	a Tirano 11		
Lu 30	U19 a Cremona 21.15			U13 vs Cantù 19.30 R	20-21.30 E	18.30-20 E	
DIC	B Ecc-U19	U17-U15	U14-U13	U13-Eso	U14	U13	Eso
Ma 1	20.45-22.45 E	19-21 L		17-19 L		19.30-21 Ma	18-19.15 E
Me 2	20.30-22.30 E	18.45-20.30 E	17.15-19.15 L	17-18.45 E			
Gio 3					19-20.45 E	19.30-21 L	18-19 E
Ve 4	20.30-22.30 E	18.45-20.30 E	17-18.45 E	17-19 R			18-19.30 L
Sa 5	B vs Vittuone 21	U15 vs Beltis 18.15				vs SocialOsa 16	
Do 6			U14 vs Sondrio 18	U13 a Bresso 9.30	a Robbiate 10.45		

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
	Rivolta Fabiola
	Lorenzon Gaia
	Orsenigo Chiara
	Orsenigo Elena
	Polato Martina

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

Ma	17-19 L	19-21 L	20.30-22.30 E
	Beatrice	Rivolta Fabiola	Rota Elena
	Cavagna Francesca	Lorenzon Gaia	Galli Laura
	Chillà Sara	Orsenigo Chiara	Cavenaghi Claudia
	De Caria Valeria	Orsenigo Elena	Turri Valentina
	Ilaria	Polato Martina	Viganò Emanuela
	Mauri Alessia	Agrati Giulia	Gerosa Elisa
	Pilé Naomi	Caccavano Alessia	Beccalli Ilenia
	Piracci Jessica	Canovi Elena	Longoni Michela
	Rusconi Giulia	Cappelletti Benedetta	Pozzi Francesca
	Rusconi Martina	Corti Carolina	Mauri Serena
	Valsecchi Giulia	Pollini Sara	Pozzi Chiara
	Dartizio Stefania	Pozzi Marianna	Corbetta Mara
	Frigerio Anna	Sara e Fatu	Casartelli Mara
	Frigerio Gaia	Capaldo Francesca	Curti Linda
	Melli Elisa	Frigerio Maddalena	Lacquaniti Sonia
	Polato Sara	Keppel Arianna	Pirovano Chiara
	Parravicini Elisa	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
	De Caria Valeria	Caccavano Alessia	Corbetta Mara	Rota Elena
	Pilé Naomi	Sara e Fatu	Lacquaniti Sonia	Galli Laura
	Piracci Jessica	Corti Carolina	Curti Linda	Cavenaghi Claudia
	Chillà Sara	Capaldo Francesca	Pirovano Chiara	Turri Valentina
	Dartizio Stefania	Frigerio Maddalena	Ranieri Maddalena	Viganò Emanuela
	Frigerio Anna	Keppel Arianna	Bassani Silvia	Gerosa Elisa
	Viglienghi Letizia	Mastranzo Valeria	Rivolta Fabiola	Pozzi Francesca
	Melli Elisa	Merigo Ludovica	Lorenzon Gaia	Beccalli Ilenia
	Parravicini Elisa	Ricci Alessandra	Orsenigo Chiara	Longoni Michela
	Polato Sara	Tibè Angelica	Orsenigo Elena	Mauri Serena
	Frigerio Gaia	Beatrice	Polato Martina	Pozzi Chiara
	Meroni Laura	Cavagna Francesca	Agrati Giulia	Casartelli Mara
		Ilaria	Cappelletti Benedetta	
		Mauri Alessia	Pollini Sara	
		Rusconi Giulia	Canovi Elena	
		Rusconi Martina	Pozzi Marianna	
		Valsecchi Giulia	Pollini Elisa	
			Vitali Yosselin	

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

