

CORSO PRIMO GRADO 2° LIVELLO GIOVANILE

PIANO DI STUDI e CALENDARIO LEZIONI

2021-2022

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

<p>Modulo 1-(Metod1)</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none">• La seduta di allenamento tecnico – tattico: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none">o La pianificazione della struttura dell'allenamentoo L'organizzazione della seduta di allenamentoo La programmazione degli obiettivio La gestione della seduta di allenamentoo L'organizzazione dell'allenamento specifico per i vari ruolio Il concetto di "carico di allenamento":<ul style="list-style-type: none">◊ La stima del carico di allenamento◊ I concetti di "carico esterno" e "carico interno"◊ I principi teorici utili per la gestione del carico di allenamento	<p>ZELO</p> <p>Lun 21 febbraio</p> <p>20.30-22.00</p> <p>Piattaforma</p> <p>GOTOMEETING</p>
<p>Modulo 2-(Metod2)</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none">• L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico – tattico: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none">o Il significato metodologico delle forme generali di esercizio in riferimento alla struttura del gioco.o Il significato metodologico delle forme generali di esercizio in riferimento al singolo gesto tecnico.o L'organizzazione delle forme generali di esercizio nel sistema di allenamento.o La ripetizione nelle forme generali di esercizio:<ul style="list-style-type: none">◊ L'esercizio analitico (ossia come eseguire il gesto)<ul style="list-style-type: none">- Ripetizione e controllo esecutivo del movimento e/o della palla◊ L'esercizio sintetico (ossia quale gesto utilizzare e quando utilizzarlo)<ul style="list-style-type: none">- Ripetizione dell'azione di gioco nel rispetto del timing tecnico◊ L'esercizio globale (con quale finalità tattica eseguire il gesto)<ul style="list-style-type: none">- Applicazione delle tecniche di gioco	<p>SICCARDI</p> <p>Sab 26 febbraio</p> <p>10.30-12.00</p> <p>Piattaforma</p> <p>GOTOMEETING</p>
<p>Modulo 3-(Metod3)</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none">• La forza nella pallavolo: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none">o Significato della forza massima nel processo di allenamento dei giochi sportivio La forza massima nel modello di prestazione della pallavoloo Lo sviluppo della forza nelle età giovanili:	<p>ZELO</p> <p>Mer 2 marzo</p> <p>20.30-22.00</p> <p>Piattaforma</p> <p>GOTOMEETING</p>

<ul style="list-style-type: none"> ◊ Il potenziamento cosiddetto centrifugo (asse corporeo-potenziamento periferico degli arti) o Il miglioramento organico-muscolare: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Per l'apprendimento e la correzione delle tecniche ◊ Per la prevenzione dei sovraccarichi funzionali ◻ Per lo sviluppo della qualità dei vari tipi di salto ◻ Per il miglioramento prestativo nelle situazioni "inerziali" 	
<p>Modulo 5-(Metod5) - Modulo monografico</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • La valutazione: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o Concetti generali su valutazione e monitoraggio o La valutazione antropometrica o La valutazione funzionale o La valutazione nel sistema di allenamento giovanile o La valutazione nel sistema di allenamento seniores 	<p style="text-align: center;">ZELO</p> <p style="text-align: center;">Sab 5 marzo 10.30-12.00 Piattaforma GOTOMEETING</p>

DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO

<p>Modulo 8-(Did.Te3)</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o Criteri di differenziazione esecutiva: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Preparazione esecutiva e anticipazione situazionale ◊ Posizione di inizio rincorsa ◊ La linea di rincorsa ◊ La frontalità e il tempo di stacco o L'attacco del ricettore-attaccante (zone 4-2) o L'attacco del centrale (zona 3) o L'attacco dell'opposto (zone 4-2) o Gli attacchi dalla seconda linea 	<p style="text-align: center;">PASCUCCI</p> <p style="text-align: center;">Mar 8 marzo 20.30-22.00 Piattaforma GOTOMEETING</p>
<p>Modulo 9-(Did.Te4)</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o Criteri di differenziazione esecutiva: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Le distanze dal punto di salto ◊ Il timing degli adattamenti situazionali del muro in base alle alzate avversarie o Elementi qualificanti delle tecniche di muro: <ul style="list-style-type: none"> ◊ L'aggressività del piano di rimbalzo ◊ L'orientamento del piano di rimbalzo ◊ La gestione del tempo di muro ◊ Le transizioni tra muro e contrattacco 	<p style="text-align: center;">SICCARDI</p> <p style="text-align: center;">Mer 9 marzo 20.00-23.00 Piattaforma GOTOMEETING</p>

SISTEMI DI ALLENAMENTO

<p>Modulo 18-(Sis.AI3)</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o La gestione dello spazio di rete da presidiare individualmente: <ul style="list-style-type: none"> ◊ La competenza primaria ◊ Le posizioni e la postura di partenza o Identificazione dei criteri di scelta tattica: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Numero di giocatori impiegati ◊ Direzione da chiudere all'attaccante avversario o Identificazione delle situazioni "muro\non muro": <ul style="list-style-type: none"> ◊ La qualità del primo tocco ◊ Le scelte tattiche di assistenza ◊ La chiamata del "no muro" 	
<p>Modulo 7-(Did.Te2)</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o Il bagher frontale: <ul style="list-style-type: none"> ◊ La dinamica degli arti inferiori ◊ Relazione asse corporeo e palla o Il bagher laterale: <ul style="list-style-type: none"> ◊ L'anticipo del piano di rimbalzo ◊ L'adattamento del piano di rimbalzo: <ul style="list-style-type: none"> - Le spalle - Gli arti inferiori o La ricezione del servizio corto e il suo allenamento in situazione o La ricezione in palleggio e il suo allenamento in situazione 	<p>GRASSADONIO</p> <p>Lun 14 marzo</p> <p>20.00-23.00</p> <p>Piattaforma</p> <p>GOTOMEETING</p>
<p>Modulo 10-(Did.Te5)</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o Il tempo di difesa o Il controllo bilaterale dell'intervento difensivo: <ul style="list-style-type: none"> ◊ La reazione motoria istintiva ◊ Uscita del piede d'appoggio ◊ Il controllo della caduta e dell'intervento sulla palla o La differenziazione della postura e della posizione in difesa rispetto al punto di attacco e/o al tipo di palla attaccata 	

LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE

<p>Modulo 12-(Did.Sp2)</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o Sviluppo dell'orientamento al bersaglio del piano di rimbalzo nei rispettivi 	<p>PASCUCCI</p> <p>Ven 18 marzo</p> <p>20.00-23.00</p> <p>Piattaforma</p> <p>GOTOMEETING</p>
--	--

<p>adattamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> o Casistica situazionale del comportamento tecnico del ricettore-attaccante: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Le situazioni di ricezione e preparazione delle rincorse d'attacco ◊ L'attacco del ricevitore-attaccante ◊ Le situazioni di ricezione e copertura ◊ La scelta della tecnica ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla o L'organizzazione dell'allenamento differenziato del ricevitore o L'allenamento delle competenze complementari del ruolo <p>Modulo 14-(Did.Sp4)</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o Il modello di prestazione tecnica dell'opposto: <ul style="list-style-type: none"> ◊ L'attacco da prima e seconda linea: <ul style="list-style-type: none"> - La salvaguardia dell'altezza e della potenza di colpo - L'opposto nella pallavolo femminile ◊ Il muro ◊ La difesa o L'allenamento differenziato dell'opposto 	
--	--

MODULI SPECIFICI – MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT

<p>Modulo 26-(Med.Sp1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti 	<p style="text-align: center;">CAMERA Mer 23 marzo 20.00-23.00 Piattaforma GOTOMEETING</p>
<p>Modulo 27-(Med.Sp2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico 	

SISTEMI DI ALLENAMENTO

<p>Modulo 19-(Sis.AI4)</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o Difendere per contrattaccare o L'alzata di ricostruzione e la casistica di intervento per l'allenamento specifico: <ul style="list-style-type: none"> ◊ La casistica di intervento per i vari ruoli o La preparazione delle rincorse per il contrattacco: <ul style="list-style-type: none"> ◊ L'allenamento delle transizioni specifiche 	<p style="text-align: center;">ZELO Sab 26 marzo 10.30-12.00 Piattaforma GOTOMEETING</p>
---	--

<p>Modulo 20-(Sis.A15)</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco contro muro: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o Lo sviluppo dei colpi d'attacco in funzione delle scelte del muro e della difesa: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Lo sviluppo dei colpi contro il muro ◊ Lo sviluppo dei colpi contro la difesa o L'utilizzo dei colpi tattici: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Il pallonetto, la piazzata e il contrasto contro le mani del muro o L'adattamento del colpo nelle imprecisioni di alzata: <ul style="list-style-type: none"> ◊ La casistica situazione delle principali imprecisioni di alzata 	<p>PASCUCCI</p> <p>Mar 29 marzo</p> <p>20.30-22.00</p> <p>Piattaforma</p> <p>GOTOMEETING</p>
<p>Modulo 16-(Sis.A11)</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o Esercitazioni individuali: <ul style="list-style-type: none"> ◊ La progressione tecnica per preparare l'allenamento specifico o Esercitazioni di collegamento tra più giocatori: <ul style="list-style-type: none"> ◊ L'attribuzione delle competenze ◊ La gestione delle zone di conflitto: <ul style="list-style-type: none"> - Tra ricevitori - Tra ricevitori e libero - Tra linea di ricezione e centrale o Esercitazioni di collegamento tra ricezione e i possibili sviluppi dell'azione: <ul style="list-style-type: none"> ◊ I movimenti preparatori specifici per preparare lo sviluppo dell'azione o L'allenamento ad obiettivi: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Esercitazioni ad obiettivo tecnico ◊ Esercitazioni ad obiettivo prestativo 	<p>SICCARDI</p> <p>Dom 3 aprile</p> <p>20.00-23.00</p> <p>Piattaforma</p> <p>GOTOMEETING</p>
<p>Modulo 17-(Sis.A12)</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o La definizione dei principi per organizzare l'azione di cambio palla: <ul style="list-style-type: none"> ◊ La relazione tra efficacia in ricezione e sviluppo tecnico dell'attacco ◊ La definizione dei principali criteri tattici di distribuzione dell'alzata ◊ L'utilizzo tattico del centrale o Analisi del rendimento per singola rotazione 	
<p>Modulo 21-(Sis.A16)</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o La gestione delle competenze nei collegamenti di difesa o L'adattamento della posizione di difesa rispetto all'azione di muro o La difesa degli attacchi lungolinea e la difesa degli attacchi in diagonale o La casistica situazione delle principali traiettorie di attacco o L'utilizzo del libero nel sistema di difesa o L'adattabilità della difesa del posto 6 	<p>GRASSADONIO</p> <p>Lun 4 aprile</p> <p>20.00-23.00</p> <p>Piattaforma</p> <p>GOTOMEETING</p>

<p>Modulo 22-(Sis.A17)</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o L'attribuzione delle competenze sugli interventi prossimi alla rete e sugli interventi distanti dalla rete: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Competenze degli alzatori e dei liberi ◊ Competenze degli attaccanti di seconda linea o Casistica situazionale legata a: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Copertura su attacco di primo tempo e priorità ◊ Coperture su attacco di secondo tempo e priorità ◊ Coperture su attacco di palla alta 	
--	--

MODULO SPECIFICO – TECNICA ARBITRALE

<p>Modulo 30-(Tec.Ar1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale: <ul style="list-style-type: none"> o La casistica di gioco 	<p>SOBRERO</p> <p>Mer 6 aprile</p> <p>20.30-22.00</p> <p>Piattaforma</p> <p>GOTOMEETING</p>
--	---

<p>Modulo 4-(Metod4) -Modulo monografico</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • La gestione del gruppo: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o Le strategie di comportamento del coach nei diversi momenti delle attività di una squadra o Il gruppo sportivo/squadra in età seniores: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Dinamiche motivazionali ◊ Dinamiche emozionali o Il gruppo sportivo/squadra in età giovanile: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Dinamiche motivazionali ◊ Dinamiche emozionali 	<p>DIOGUARDI</p> <p>Gio 14 aprile</p> <p>20.30-22.00</p> <p>Piattaforma</p> <p>GOTOMEETING</p>
--	--

SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI GIOCO

<p>Modulo 25-(Pr.Fis1)</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Protocolli per l'allenamento della forza: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o Potenziamento dell'asse corporeo: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Parete addominale e dorso-lombare ◊ La CORE STABILITY e il controllo respiratorio o Potenziamento delle dinamiche a carico delle articolazioni prossimali (anche e spalle): <ul style="list-style-type: none"> ◊ Costruzione e potenziamento dell'accosciata massima ◊ Costruzione del movimento del complesso articolare della spalla o Potenziamento delle catene cinetiche estensorie (movimenti di spinta) o Potenziamento delle catene cinetiche antagoniste (movimenti di trazione e slancio) 	<p>ZELO</p> <p>Mer 20 aprile</p> <p>20.30-22.00</p> <p>Piattaforma</p> <p>GOTOMEETING</p>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> o Metodiche complementari per l'ottimizzazione delle capacità di forza: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Esercitazioni cosiddette propriocettive e controllo del disequilibrio ◊ Costruzione del movimento attraverso lo sviluppo della difficoltà del compito coordinativo 	
--	--

MODULI SPECIFICI – MATCH ANALYSIS

Modulo 28-(Ril.St1) • Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite	PESCE Ven 29 aprile 20.00-23.00 Piattaforma GOTOMEETING
Modulo 29-(Ril.St2) • Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra	

LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE

Modulo 15-(Did.Sp5) TITOLO • Contenuti dell'allenamento specifico del libero: CONTENUTI <ul style="list-style-type: none"> o Il modello di prestazione tecnica del libero: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Sviluppo tecnico e responsabilizzazione in ricezione ◊ Sviluppo tecnico e tattico di difesa ◊ Sviluppo delle competenze di alzata per la ricostruzione del contrattacco o L'allenamento differenziato del libero 	ABBO Gio 4 maggio 20.30-22.00 GoToMeeting
Modulo 23-(Sv.Gio1) TITOLO • La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e della ricostruzione: CONTENUTI <ul style="list-style-type: none"> o Limitazioni situazionali utilizzabili: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Gioco su porzioni di rete predefinite ◊ Gioco con tipi di attacco predefiniti ◊ Gioco con combinazioni specifiche di due attaccanti o La gestione della ripetizione situazionale: <ul style="list-style-type: none"> ◊ La ripetizione dell'azione di cambio palla ◊ La ripetizione della ricostruzione da difesa ◊ La ripetizione della ricostruzione da freeball 	PASCUCCI Lun 9 maggio 20.00-23.00 GoToMeeting

Modulo 6-(Did.Te1) PRATICA TITOLO • Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata: CONTENUTI <ul style="list-style-type: none"> o Sviluppo della neutralità nell'approccio all'alzata o Il riferimento al bersaglio: <ul style="list-style-type: none"> ◊ La gestione delle traiettorie avanti ◊ La gestione delle traiettorie dietro o Palleggio in sospensione o La progressione delle traiettorie di alzata: <ul style="list-style-type: none"> ◊ L'alzata di secondo tempo (posto 4 e 2) 	ZELO-PASCUCCI- ABBO Dom 22 maggio Ore 8.30-10.00 PALESTRA
--	---

<ul style="list-style-type: none"> ◊ Il primo tempo anticipato (palla 1-2) ◊ Le alzate di seconda linea o Le alzate in bagher e l'allenamento in situazione 	
<p>Modulo 11-(Did.Sp1) PRATICA</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o La stabilizzazione dell'apice di traiettoria specifico delle traiettorie di alzata o La salvaguardia dell'imprevedibilità di alzata o La casistica situazionale del comportamento tecnico-tattico dell'alzatore o L'organizzazione dell'allenamento differenziato dell'alzatore o L'allenamento delle competenze complementari del ruolo 	<p>ZELO-PASCUCCI- ABBO</p> <p>Dom 22 maggio Ore 10.00-11.30</p> <p>PALESTRA</p>

MODULO SPECIFICO – SITTING VOLLEY

<p>Modulo 31-(Sit.Vo1) PRATICA</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il Sitting Volley 	<p>DIOGUARD</p> <p>Dom 22 maggio 11.30-13.00</p> <p>PALESTRA</p>
<p>Modulo 13-(Did.Sp3) PRATICA</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contenuti dell'allenamento specifico del centrale: <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o Trasferimento dell'anticipo sui punti rete: <ul style="list-style-type: none"> ◊ La preparazione dell'inizio rincorsa ◊ L'adattamento delle linee di rincorsa ◊ La palla "7" e la palla "2" o Insegnamento delle tecniche di attacco con stacco a un piede (prerogativa della pallavolo femminile): <ul style="list-style-type: none"> ◊ La fast di secondo tempo: <ul style="list-style-type: none"> - Tempo e linea di rincorsa ◊ La fast di primo tempo: <ul style="list-style-type: none"> - Anticipo del caricamento del colpo o L'allenamento differenziato del centrale o L'allenamento delle competenze complementari del ruolo: <ul style="list-style-type: none"> ◊ L'alzata per la ricostruzione del contrattacco ◊ La difesa 	<p>ZELO-PASCUCCI- ABBO</p> <p>Dom 22 maggio Ore 14.30-16.30</p> <p>PALESTRA</p>

<p>Modulo 24-(Sv.Gio2) PRATICA</p> <p>TITOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'allenamento tattico attraverso il gioco (contenuti riferiti ai modelli di prestazione dei campionati regionali): <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> o Il 6vs6 ad obiettivo tecnico: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Obiettivo di squadra ◊ Obiettivo di sistema tattico o Il 6vs6 a punteggio speciale: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla ◊ Esercitazioni per enfatizzare il break point ◊ Esercitazioni per la ricostruzione dalla difesa <p>◊ Esercitazioni per la ricostruzione dalla freeball</p>	<p>ZELO-PASCUCCI- ABBO</p> <p>Dom 22 maggio</p> <p>Ore 16.30-18.30</p> <p>PALESTRA</p>
---	--

ORGANIZZAZIONE E DISTRIBUZIONE MODULI/DOCENTI

- ZELO > 5 MODULI = 1,3,5,19,25
- PASCUCCI > 5 MODULI = 8,12,14,20,23
- ABBO > 1 MODULO = 15
- SICCARDI > 5 MODULI = 2,9,18,16,17
- GRASSADONIO > 4 MODULI = 7,10,21,22
- DIOGUARDI > 2 MODULI = 4, 31
- PESCE > 2 MODULI = 28,29
- CAMERA > 2 MODULI = 26,27
- SOBRERO > 1 MODULO = 30
- + **PARTE PRATICA:** ABBO, PASCUCCI, ZELO > 4 MODULI = 6,11,13,24

	<i>DOCENTE</i>	<i>GIORNO</i>	<i>ORARIO</i>	<i>MODULI</i>	<i>NOTE</i>
1	ZELO	21 FEBBRAIO	20.30-22.00	1	ONLINE
2	SICCARDI	26 FEBBRAIO	10.30-12.00	2	ONLINE
3	ZELO	2 MARZO	20.30-22.00	3	ONLINE
4	ZELO	5 MARZO	10.30-12.00	5	ONLINE
5	PASCUCCI	8 MARZO	20.30-22.00	8	ONLINE
6	SICCARDI	9 MARZO	20.00-23.00	9-18	ONLINE
7	GRASSADONIO	14 MARZO	20.00-23.00	7-10	ONLINE
8	PASCUCCI	18 MARZO	20.00-23.00	12-14	ONLINE
9	CAMERA	23 MARZO	20.00-23.00	26-27	ONLINE
10	ZELO	26 MARZO	10.30-12.00	19	ONLINE
11	PASCUCCI	29 MARZO	20.30-22.00	20	ONLINE
12	SICCARDI	3 APRILE	20.00-23.00	16-17	ONLINE
13	GRASSADONIO	4 APRILE	20.00-23.00	21-22	ONLINE
14	SOBRERO	6 APRILE	20.30-22.00	30	ONLINE
15	DIOGUARDI	14 APRILE	20.30-22.00	4	ONLINE
16	ZELO	20 APRILE	20.30-22.00	25	ONLINE
17	PESCE	29 APRILE	20.00-23.00	28-29	ONLINE
18	ABBO	4 MAGGIO	20.00-23.00	15	ONLINE
19	PASCUCCI	9 MAGGIO	20.30-22.00	23	ONLINE
20	ABBO-PASCUCCI-ZELO	22 MAGGIO	8.30-18.30	6-11-13-24	PALESTRA
22	DIOGUARDI	22 MAGGIO	11.30-13.00	31	PALESTRA