

# ALLENAMENTO - SETTIMANA TIPO

- Caratteristiche della pallavolo dal punto di vista del apprendimento
- Metodologia: Globalità-Feed back
- Gioco - 2 Fasi: o batto o ricevo ( break-cambio palla)
- Cronologia temporale
- Strumenti:
  - ➡ Gioco
  - ➡ Gioco adattato
  - ➡ Esercizio Globale
  - ➡ Esercizio di sintesi
  - ➡ Esercizio analitico

**L'importanza di stabilire le Priorità: migliora solo quello che facciamo molto tutti i giorni**

**(1 o 2 cose alla volta a livello individuale)**

- ❖ Concetti chiave
- ❖ Ripetizione dell'errore
- ❖ Metodo della domanda

**Per organizzare la settimana di allenamento bisogna considerare:**

1. Tutto quello detto fino ad ora
2. Età
3. Modello di prestazione
4. Studio dell'ultima Partita

**Under 18 Eccellenza:** Giorni di allenamento Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì, Sabato, Domenica libera

## LUNEDI':

- ❖ Pesi 1 ora (prima o dopo allenamento tecnico)
- ❖ Tecnico 2,15 ore
- ❖ Molto lavoro individuale per ruoli (analitico-sintetico-globale) in base alla diagnosi individuale (analisi dell'ultima partita)

1. Alzate di contrattacco
2. Difesa e Alzata (allenatore - plinto)
3. Ricezione (ripasso analitico) con battuta allenatori o centrali
4. Muro individuale e a coppie (attacco allenatori dai plinti)
5. Attacco analitico
6. Globale, quasi sempre partendo da una ricezione, arricchendolo con diverse alternative

## MARTEDI':

- ❖ Tecnica 2,30 ore
- ❖ Lavoro individuale in situazione analitica-sintetico-globale

1. Riscaldamento
2. Transizioni alla massima velocità (senza palla)
3. Velocità e rullate
4. Difesa e alzate (attacco dai plinti)
5. Idem + 1 attaccante in prima linea o pipe
6. Battuta e Ricezione e alzate (a tempo o a obiettivo)
7. Battuta e Ricezione + Centrali e palleggiatrici in prima linea - gioco 5 contro 5
8. Idem aggiungendo un posto 4 e un posto 2 (alzatrice in seconda linea), prima palla in 4 o 2
9. Muro analitico con attacco dai plinti
10. Ricezione e gioco + free ball + 2 transizioni

## MERCOLEDI':

### ❖ Partita under 18 o Tecnica 2,30 Ore

1. Riscaldamento
2. Transizioni senza palla
3. Lavoro tecnico a coppie (ricevitori x la rice, centrali difesa), alzatrici e liberi (proposta di esercizi)
4. Battuta e ricezione ealzata
5. Battuta e ricezione e alzata, copertura e alzata
6. Battuta e ricezione con centrale e alzatrice in prima linea, gioco 5 contro 5 (allenatori attaccano sulle difese sbagliate)
7. Muro con attacco dai plinti
8. Ricezione (6 contro 6) e attacca il posto 4 con muro a 1, free ball e la stessa giocatrice attacco contro muro a 2, terza palla negativa (lanciata da un assistente e attacca palla alta, idem con la centrale (+ o esclamativa) 3 azioni, idem con la opposta.
9. Gioco a punteggio (varie proposte)

## GIOVEDI':

- ❖ Pesi 45 minuti
- ❖ Tecnica 2 Ore

1. Riscaldamento (non lungo)
2. Transizioni
3. Difesa e alzata (plinti)
4. Difesa e alzata (plinti) + attacco di prima linea o pipe
5. Battuta e ricezione e alzata (anche con copertura)
6. Battuta e ricezione con centrale e alzatrice in prima linea, gioco 5 contro 5 (allenatori attaccano sulle difese sbagliate)
7. Idem posto 4 e 2 in prima linea, alzatrice in seconda linea, prima palla al 4 o al 2, dopo free ball o palla negativa ecc
8. Ripasso di muro e difesa x sabato.
9. Squadra "A" cambio palla, per girare deve vincere la prima azione, una free ball e una palla negativa x palla alta. Uno o due giri completi x finire l'allenamento.
10. A volte a vincere 2 set di battuta e ricezione

## **VENERDI':**

- ❖ 30 minuti di video dell'avversario
- ❖ Tecnica 1,45 Ore

1. Riscaldamento lungo
2. Bagherone
3. Lavoro a coppie (ricevitrici x la ricezione, centrali per la difesa), alzatrici e liberi
4. Battuta e ricezione e alzata
5. Muro (plinti)
6. Attacco libero
7. Fasi di cambio palla e gioco
8. Ripasso dei sistemi di muro e difesa x sabato

## **SABATO:**

- ❖ Partita di B2