



**COME STRUTTURARE  
UN ALLENAMENTO  
ALL'INTERNO  
DI UNA SETTIMANA TIPO**



# AGENDA 27/11/2024

01. **QUALI SONO I MIEI OBIETTIVI**  
Le domande chiave per inquadrare quello che voglio raggiungere
02. **OBIETTIVI A BREVE TERMINE**  
Cosa fare per renderli concreti e misurabili
03. **COME CONFIGURARE UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO**  
La mia proposta di allenamento



# Quali sono i miei **OBIETTIVI**?

Che gruppo ho a disposizione?

Che tipologia di squadra alleno?

Che obiettivi voglio raggiungere con questa squadra:

- a lungo termine (annuale)
- a medio termine (mensile/periodo dell'anno)
- a breve termine (mensile/settimanale)

In quale periodo della stagione mi trovo?



# Obiettivi a BREVE TERMINE

Ci sono gesti che il gioco richiede a ogni azione, che vanno **allenati ogni giorno, consolidati** raggiungendo così

**PRIMA** gli obiettivi a breve termine e **POI** quelli a lungo termine.

Quali sono?

- battuta- ricezione-alzata
- le transizioni: rapporto ricezione-attacco/ muro-difesa
- crescita delle abilità individuali



# Obiettivi a BREVE TERMINE

## Battuta-ricezione-alzata:

- **battuta:** è l'inizio di ogni azione. Servono qualità e continuità!
- **ricezione:** la qualità passa dalle abilità individuali. Serve allenarle quotidianamente!
- **alzata:** “secondo tocco di squadra”, tutti devono essere in grado di effettuare una buona alzata!

## Transizioni: preparazione alla gara

- ripetere le situazioni per consolidare gli automatismi
- le competenze
- la lettura della situazione

# Proposta di ALLENAMENTO

## I primi 30'

riscaldamento con palla già focalizzati sull'obiettivo:

- alzate
- appoggi
- transizioni di muro
- palla a coppie
- a gruppi di 3, ecc..:

lavoro di manualità , di attenzione , di ripetizione



# Proposta di ALLENAMENTO

## ALLENAMENTO SIDEOUT

20'

- Battuta e ricezione individuale/coppie a obiettivo ( 3 minuti battuta/ 15-20 ricezioni a seconda del livello)
- In campo 3 ricettore + centrale +palleggio ( opzione + opposto)
- Ricezione a 4 ( 3 + centrale): transizione del centrale che RICEVE
- Battuta alternata nei 2 campi: ricezione, transizione- alzata-attacco/ dall'altra parte muro-difesa (chi batte entra in difesa). Eventuale freeball per alzare il ritmo, per allenare la copertura, per allenare le transizioni di ripartenza.

**Globale:** gioco 6/6 con battuta iniziale e punteggio che sottolinea e finalizza l'obiettivo dell'allenamento stesso.

# Proposta di ALLENAMENTO

## ALLENAMENTO FASE BREAK

**30'**

- situazioni di muro analitico/ con difesa diagonale/parallela
- situazioni definite( so dove viene effettuata l'alzata)
- situazioni di lettura

**25'**

3/3 seconda linea

- + palleggiatore
- + centrale
- + attaccante prima linea (posto 4 contro posto 2)

Varie richieste

# Proposta di ALLENAMENTO

GLOBALE

5/5 6/6

- freeball con richiesta di giocata definita su primo attacco
- attacco a 2 contro attacco a 3
- gioco a punteggio finalizzato all'obiettivo dell'allenamento

# QUESTION TIME

# Grazie

*Ugo Benelli*

[volleyacademy.it](http://volleyacademy.it)

