

# FIPAV CRER AGGIORNAMENTO ALLENATORI

---

"LA SETTIMANA D'ALLENAMENTO"

# Programmazione

Definire gli obiettivi

Pianificare

Organizzare

## MACRO-CICLO (STAGIONE AGONISTICA)

### MESO-CICLO (1-2 mesi)

- **Periodo preparatorio:** precede la stagione agonistica
- **Periodo agonistico:** campionato
- **Periodo di transizione:** post campionato

### MICRO-CICLO (1-2 settimane)

Allenamento

# Il micro-ciclo settimanale

**MICRO-CICLO**



**Numero di sedute**

**Durata di ogni singola seduta**

**Gestione delle risorse (spazi,  
materiale)**

**Staff**

**Atleti a disposizione**

**Giorni di gara e giorni di riposo**

**SE UN SISTEMA NON CONVERGE VERSO LA SOLUZIONE, ANCHE CAMBIANDO TUTTE LE VARIABILI, VANNO VERIFICATE LE COSTANTI.**

**2 ALLENAMENTI  
SETTIMANALI**

**3 ALLENAMENTI  
SETTIMANALI**

**4 ALLENAMENTI  
SETTIMANALI**

**CONTENUTI**

**FONDAMENTALI DI FASE  
BREAK**

**FONDAMENTALI DI FASE  
RICEZIONE-ATTACCO**

**LAVORO FISICO**

**TATTICA**

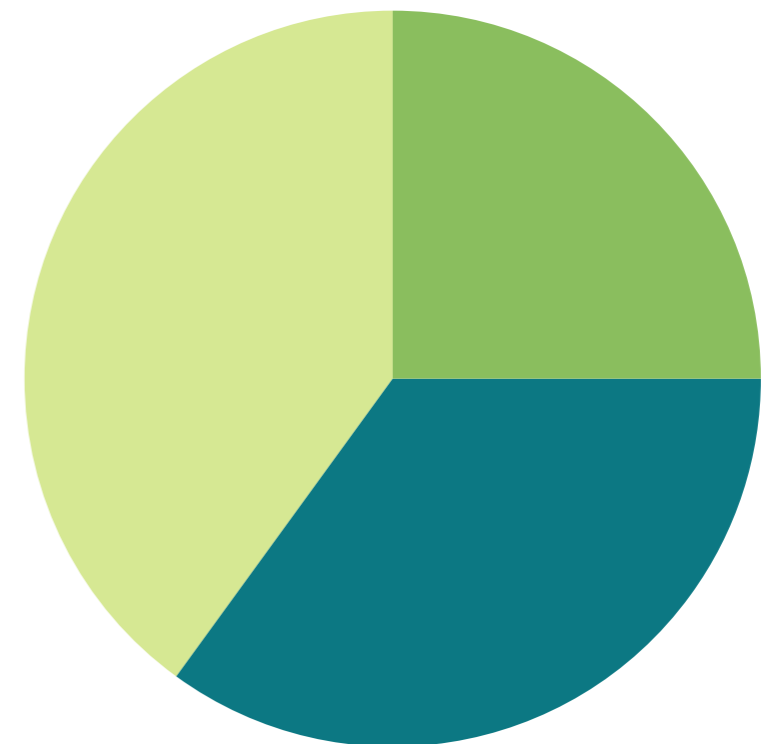
## OBIETTIVI DI OGNI ALLENAMENTO

- **Obiettivo centrale:** costituisce l'oggetto sul quale si incentra l'allenamento
- **Obiettivo permanente:** è l'obiettivo che caratterizza il micro-ciclo in oggetto
- **Obiettivo secondario:** viene abbinato all'obiettivo principale ed è spesso ad esso correlato



Giorno	Lavoro fisico	Tema tecnico	Altro
Martedì		Un tema centrale, un tema secondario	Video prima della seduta
Giovedì		Un tema centrale, un tema secondario	Video prima della seduta
<b>Sabato</b>			<b>GARA</b>

- Meglio un solo tema centrale tutta la settimana
- Seduta video e lavoro fisico prima della seduta tecnica
- Somministrare alti volumi e mantenere una buona intensità



## QUANTO ANALITICO-SINTETICO-GLOBALE

- Caratteristiche della squadra (età, livello)
- Collocazione settimanale della seduta d'allenamento
- Collocazione della settimana d'allenamento nel ciclo
- Priorità di squadra

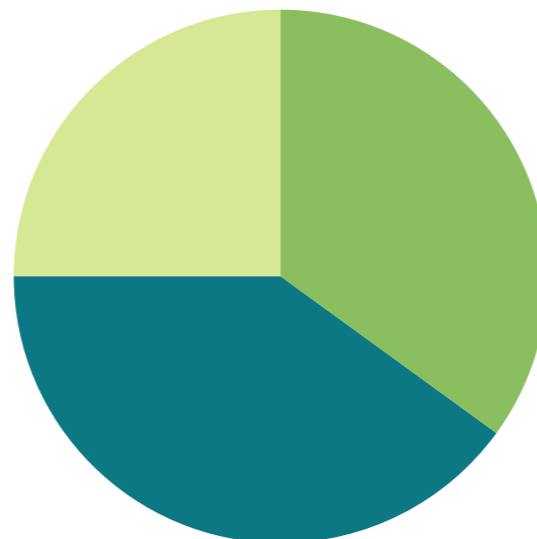




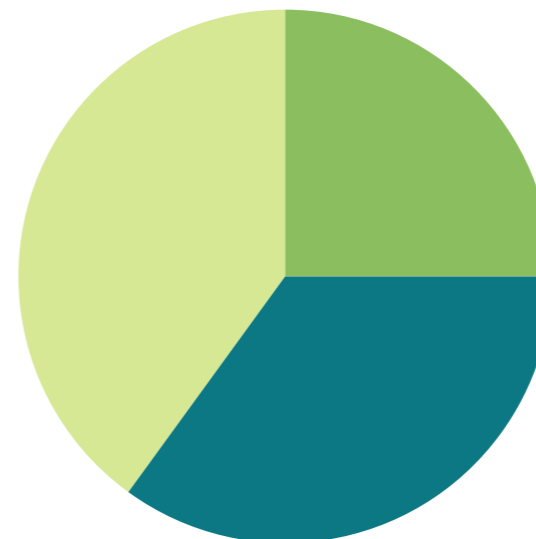
Giorno	Lavoro fisico	Tema tecnico	Altro
Lunedì		Priorità individuali e carenze	Video prima della seduta
Mercoledì		Tema centrale della settimana	
Venerdì		Tema centrale della settimana	Video prima della seduta
<b>Sabato</b>			<b>GARA DI SERIE</b>
<b>Domenica</b>			<b>GARA DI CATEGORIA</b>

- Uno o due temi centrali per tutta la settimana
- Seduta video e lavoro fisico prima della seduta
- Lavoro sulle carenze ad inizio settimana e sulle sicurezze a ridosso della gara

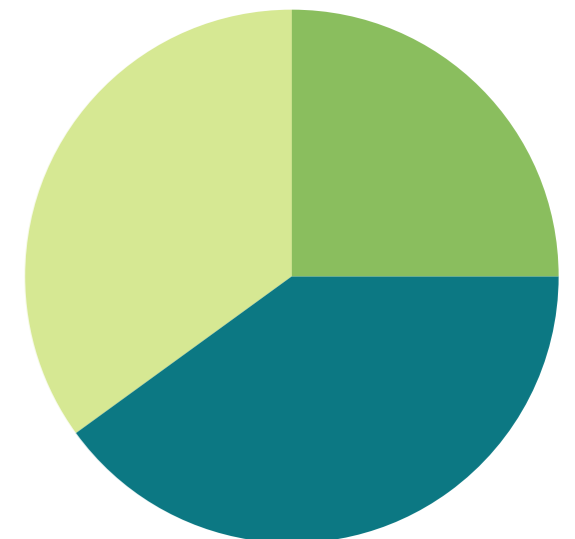
LUNEDI



MERCOLEDI



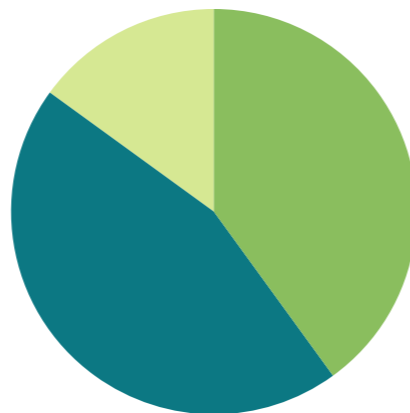
VENERDI



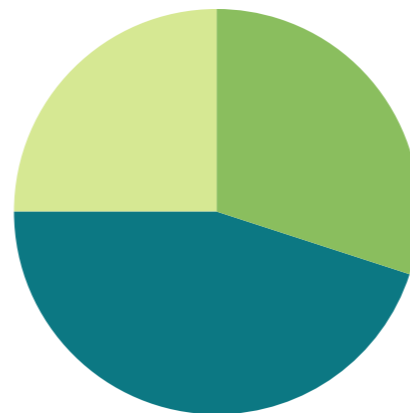
Giorno	Lavoro fisico	Tema tecnico	Altro
Lunedì		Lavori differenziati: carenze e priorità	Video prima della seduta
Martedì		Fondamentali di fase break	
Giovedì		Fondamentali di cambio palla	
Venerdì		Cambio palla, rifinitura	Video prima della seduta
<b>Sabato</b>			<b>GARA DI SERIE</b>
<b>Domenica</b>			<b>GARA DI CATEGORIA</b>

- Due temi centrali per tutta la settimana
- Seduta video e lavoro fisico prima della seduta
- Contenuti tattici verso fine settimana
- Attenzione ai carichi il venerdì

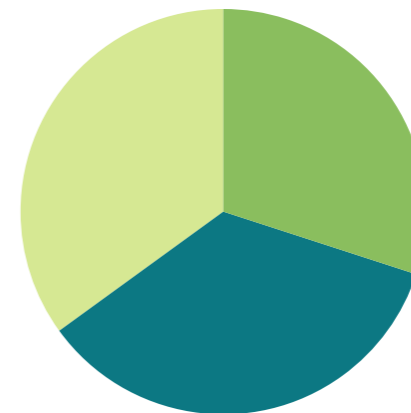
LUNEDI



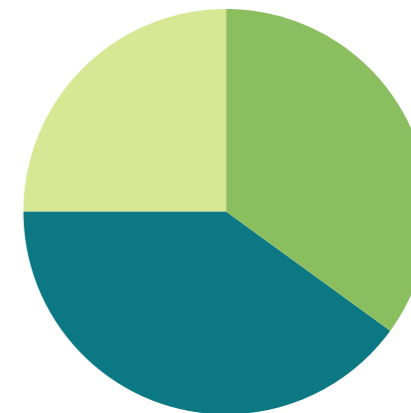
MARTEDI



GIOVEDI



VENERDI



**NON ESISTONO NÉ LA SETTIMANA  
PERFETTA NÉ L'ALLENAMENTO PERFETTO.**

**A. F.**

## LE GARE INFRASETTIMANALI

- ▶ Modulare i carichi nelle sedute d'allenamento
- ▶ Riprogrammare la settimana
- ▶ Allenamento differenziato con chi non ha giocato oppure ha giocato poco



## ALCUNI CONSIGLI

- ▶ Inserire la ricezione nella maggioranza delle sedute tecniche
- ▶ Gli esercizi con vittoria e sconfitta possibilmente lontani dalla gara
- ▶ Necessità di spazi rete multipli ad inizio settimana, per lavorare differenziato



## LE SEDUTE VIDEO

- ▶ Ad inizio settimana una seduta sul "NOI": gesti tecnici, errori gravi, ...
- ▶ A fine settimana lo studio dell'avversario della prossima gara
- ▶ Clip brevi e molto specifici
- ▶ Se possibile riprendere anche gli allenamenti



## ECCEZIONI IN FASE DI PROGRAMMAZIONE

**INFORTUNI**

**COLLEGIALI**

**SCUOLA O LAVORO**

**FAMIGLIA**



**SISTEMA FLESSIBILE  
GESTIONE EFFICIENTE**

## GESTIONE DEGLI INFORTUNI

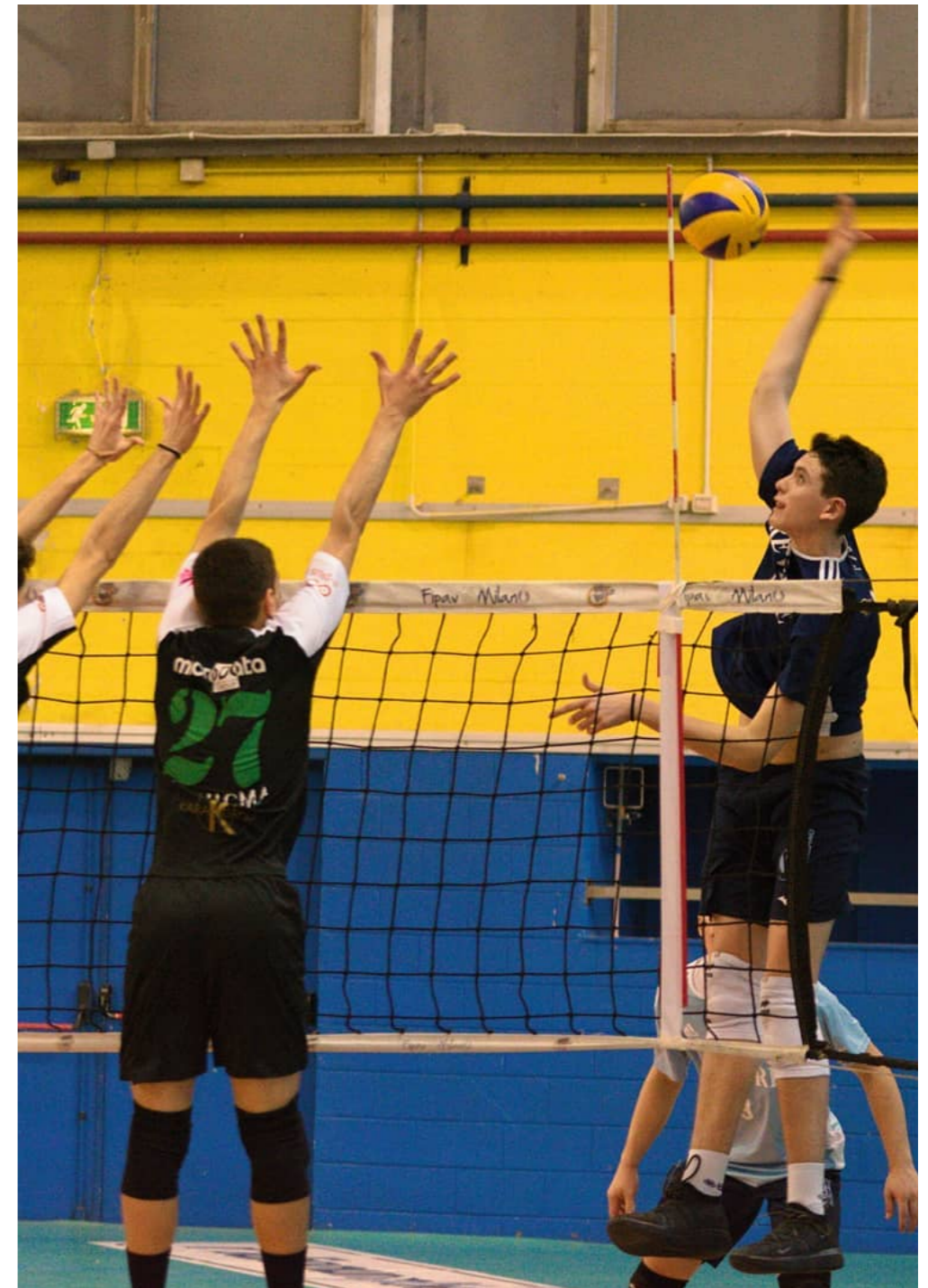
- ▶ Riservare spazio, tempo e parte dello staff per la gestione dell'atleta infortunato
- ▶ Programmare un ciclo ad hoc per ripristinare la performance pre-infortunio
- ▶ Adattare l'organico per gestire l'assenza (eventuali inserimenti da altre categorie)





## GESTIONE DEI COLLEGIALI

- ▶ Modulare la settimana tipo degli atleti impegnati in collegiali per non creare un sovraccarico di lavoro
- ▶ Inserimento di turni di riposo
- ▶ Lavoro fisico calibrato in accordo con l'eventuale preparatore
- ▶ Turnover nei campionati



## GESTIONE DEGLI IMPEGNI SCOLASTICI E LAVORATIVI

- ▶ La scuola non dovrebbe mai essere un ostacolo
- ▶ Insegnare un sistema di organizzazione del tempo per non rinunciare a nulla
- ▶ Ricordiamo che basta un precedente per creare una regola per tutti





**"NULLA È PIÙ PERICOLOSO  
DI UN'IDEA, QUANDO È  
L'UNICA CHE ABBIAMO."**

**(E-A. C.)**

**([andrea.fortunati@hotmail.it](mailto:andrea.fortunati@hotmail.it))**

**(328-8759364)**