

**Corso Nazionale  
Allenatori Terzo Grado**  
*Settima Edizione*



**Programmazione annuale  
del Monterotondo volley  
2010 – 2011**

**“Qualità del primo tocco”**

**SAVINO GUGLIELMI**

**Cavalese 2010**

# **“Qualità del primo tocco”**

## **Suddivisione del Project Work**

### **Introduzione**

- **Prima parte: Obiettivi da raggiungere e modello di prestazione**
- **Seconda parte: Progetto squadra**
- **Terza parte: Progetto individuale**
- **Quarta parte: Microciclo di lavoro**
- **Quinta parte: Seduta di allenamento del 12 ottobre 2010**
- **Conclusioni**

## **“Qualità del primo tocco”**

- **Prima parte: obiettivi da raggiungere e modello di prestazione.**
- **Obiettivo annuale: mantenere la categoria (42 punti)**
- **Obiettivo triennale: tra tre anni promozione in A2**

# “Qualità del primo tocco”

- Modello di prestazione:

**BRASILE**



# “Qualità del primo tocco”

## MODELLO DI PRESTAZIONE

- **Punti per rimanere in gara:**

Efficienza ricezione/attacco **67%**

- **BRASILE** 69%

- **Punti di qualità:**

Efficienza difesa/attacco **33%**

- **BRASILE** 36%

# **“Qualità del primo tocco”**

- **PROGETTO SQUADRA**

- **FILOSOFIA/CULTURA/REGOLE**
- **PERIODIZZAZIONE**
- **PRIORITA' TECNICA**

# “Qualità del primo tocco”

## ■ Progetto squadra

### FILOSOFIA/CULTURA /REGOLE

- “L’interesse della squadra viene prima dell’interesse personale”
- “Ognuno di voi costituisce un talento a sé, ma occorre costruire IL NOSTRO TALENTO”
- **“L’allenamento è uno stile di vita attivo e responsabile”**
- “Durante l’allenamento gli atleti sono liberi, nel rispetto del lavoro altrui, purché siano concentrati sull’obiettivo su cui si lavora”
- “Lavorare duro e con spirito di sacrificio, con unità di intenti tra gli atleti e lo staff dirigenziale e lo staff tecnico”
- “Le parole muovono – gli esempi TRASCINANO”
- “Il sorriso favorisce i grandi risultati”
- “Le idee migliori sono proprietà di tutti”
- “Ricerca costante e continua del miglioramento”
- **“VINCE LA SQUADRA E NON IL GRUPPO”**

**“Qualità del primo tocco”**

## **PERIODIZZAZIONE**

### **TRIPLA Periodizzazione**

- **Prima parte relativa al Girone cosiddetto di Andata**
- **Seconda parte relativa al Girone cosiddetto di Ritorno**
- **Terza parte relativa alla fase dei Play Off**



# “Qualità del primo tocco”

## PRIORITA' TECNICHE

### BATTUTA JUMP

#### ASPETTI TECNICI :

Il gesto tecnico della BATTUTA JUMP prevede:

- lancio della palla, che viene effettuato con la stessa mano che andrà a colpire la palla. Nel lancio, la spalla ed il gomito sono bloccati. Si esegue un'oscillazione del braccio (che accompagna il pallone) verso l'avanti-alto, si lascia la palla dopo averle impresso una buona rotazione in avanti;
- rincorsa e stacco;
- colpo sulla palla;
- ricaduta su due piedi.

**LA PRIORITA' TECNICA SU CUI SI LAVORERA' E': CURA del LANCIO e del COLPO sulla PALLA.**

**NB:** Tutti gli atleti dovranno saper indirizzare la BATTUTA JUMP in zona 1, zona 6, zona 5 e corta in 3; in ogni caso, dovranno differenziare la BATTUTA JUMP forzata da quella tattica.

# “Qualità del primo tocco”

## PRIORITA' TECNICHE

### **BAGHER DI TENUTA**

#### **ASPETTI TECNICI:**

**Esecuzione:** una volta che l'atleta ha riconosciuto e chiamato la **BATTUTA JUMP** dell'avversario, osservando il lancio della palla del battitore, si prepara ad eseguire la tecnica del **BAGHER DI TENUTA**, la quale prevede:

- **postura compressa degli arti inferiori, piedi paralleli, angolo tibio-tarsico più chiuso rispetto al BAGHER DI SPINTA, la perpendicolare delle ginocchia al terreno deve cadere davanti alla punta dei piedi, angolo braccio-busto aperto, braccia e spalle avanti;**
- **lettura della traiettoria del pallone;**
- **chiamare la palla per agevolare le competenze in ricezione;**
- **entrata con il busto dentro la traiettoria del pallone;**
- **orientamento del piano di rimbalzo.**

**LA PRIORITA' TECNICA SU CUI LAVOREREMO E':** In ricezione partenza sugli otto metri.

**Capacità di ORIENTARE IL PIANO DI RIMBALZO verso l'obiettivo (guardando il palleggiatore con la c.d. visione centrale).**

**NB:** Si lavorerà prevalentemente con il **BAGHER LATERALE**.

# **“Qualità del primo tocco”**

## **SISTEMA DI RICEZIONE**

- **COMPETENZE GENERALI**
- **COMPETENZE SPECIFICHE**

## **DISTRIBUZIONE CON RICEZIONE #**

- **SISTEMA BASE**
- **SISTEMA APERTO**
- **SISTEMA CHIUSO**

# **“Qualità del primo tocco”**

## **■ Progetto individuale**

### **SCHEDA INDIVIDUALE**

- Sono indicate le generalità, i dati antropometrici, una breve valutazione per fondamentale, il profilo psicologico, l'obiettivo motivazionale e gli obiettivi tecnici prioritari.**

# "Qualità del primo tocco"

## ■ MICROCICLO di lavoro (11 – 17 ottobre 2010)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
All. Fisico/ Prof. Bellotti 11.00 12.30			All. Fisico/ Prof. Bellotti 11.00 12.30			Partenza 9.00 Aereo 10.00 Arrivo Olbia 11.00 Pranzo 12.30
All. Tecnico 19.00 22.00	All. Tecnico 20.00 22.30		All. Tecnico 20.00 22.30	All. Tecnico 16.00 18.00 Video		Gara 16.00 Partenza 19.00 Arrivo Fiumicino 20.00

# “Qualità del primo tocco”

## ■ **Seduta di allenamento** (12 ottobre 2010)

### Fase iniziale

Obiettivo – **ricezione della battuta jump** –

- Nel caso specifico, si è chiesto ai ricettori di far attenzione alla PREPARAZIONE del BAGHER DI TENUTA su ricezione di una battuta jump e di posizionarsi sugli otto metri del campo, mantenendo gli arti superiori protesi in avanti e gli arti inferiori leggermente flessi, in modo da consentire rapidi spostamenti, cercando, al momento dell’impatto con la palla, di ORIENTARE IL PIANO DI RIMBALZO verso l’obiettivo (ovvero il centro della rete).

**Riscaldamento tecnico** (spostamenti a secco, attacco e difesa, 2 contro 2, 3 contro 3 con 2 tocchi, alzata attacco da 2 – 4)

# “Qualità del primo tocco”

## ■ Seduta di allenamento (12 ottobre 2010)

### Fase Centrale

**1°esercitazione:** tre ricettori, tra cui un libero, nella stessa metà campo con un palleggiatore e due centrali, il resto degli atleti nell'altra metà campo che battevano jump da zona 1 e da zona 5, il secondo libero in difesa.

**2°esercitazione:** sei contro sei, squadra titolare contro riserve; le due squadre rimangono bloccate in una rotazione a specchio (es. P1/P4), con un punteggio di 18 pari. Per ottenere un punto, e quindi la battuta, era necessario vincere due scambi consecutivi - uno su ricezione o battuta Jump ed uno su palla di conferma lanciata dall'allenatore direttamente al palleggiatore in funzione della ricezione.

# “Qualità del primo tocco”

## ■ Seduta di allenamento (12 ottobre 2010)

### Fase Centrale

**Esercitazione:** Lavoro analitico per il palleggiatore – alzata di palla alta in 4, con partenza a muro e con partenza da zona 1 sdraiato a terra.

### CONCLUSIONI FINALI



# **“Qualità del primo tocco”**

## **Conclusioni**

### **L'epilogo del project work:**

- Gara del 17 ottobre 2010
- Meridiana OLBIA c/ MONTEROTONDO Volley
- Durata: 1 ora e 27 minuti
- Risultato: 3 a 0
- Parziali: 22-25; 20-25; 21-25.

**“Qualità del primo tocco”**

**Meridiana Olbia**  
-  
**Monterotondo Volley**

## "Qualità del primo tocco"

	BRASILE	PLAY OFF A1	OLBIA	MONTERO TONDO
Attacco Ricezione (+#)	<b>69%</b>	<b>67%</b>	55%	39%
Attacco Contrattacco	<b>36%</b>	<b>33%</b>	48%	41%

**“Qualità del primo tocco”**

**SPERIAMO DI RIUSCIRE  
A SUPERARE L'ESAME E  
A TOTALIZZARE 42  
PUNTI  
IN CAMPIONATO!**

**BUONA PALLAVOLO A  
TUTTI !**