

**Corso Nazionale
Allenatori Terzo Grado**
Settima Edizione



**Allenamento
difesa – attacco**

**Adeguamento alle nuove
problematiche settimanali**

Maioli Luca

Cavalese 2010

IL PROGETTO

- **TARGET**

Squadra di B1 maschile composta da 13 giocatori, alcuni esperti con varie stagioni nella categoria ed altri debuttanti.

- **FINALITA'**

Obiettivo della squadra ottenere la salvezza e portare i giocatori al debutto nella categoria a livello di B1, per poter confermare la maggior parte degli atleti anche nella stagione successiva.

- **RILEVAZIONI DEI BISOGNI**

- **Aspetti fisico-psichici**
- **Aspetti tecnico-tattici**
- **Aspetti relazionali**
- **Aspetti societari**

IL PROGETTO

Obiettivi in relazione ai bisogni

- Incrementare e potenziare lo sviluppo fisico.
- Migliorare la socializzazione del gruppo, solo uniti si vince.
- I più esperti devono essere da modelli per i più giovani, per dare a loro l'opportunità di crescere e migliorare.
- Sviluppare un adeguato sistema di gioco, tenendo conto delle caratteristiche dei giocatori.
- Sviluppare una corretta valutazione delle proprie caratteristiche tecniche.
- Incrementare il proprio bagaglio tecnico-tattico.
- Incrementare le capacità di concentrazione e il controllo dei fattori di stress.
- Raggiungere l'obiettivo di squadra e della società, la permanenza nella categoria.

IL MICROCICLO

Settimana standard

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Seduta Pesi	Allenam. Tecnico: Fase Cambio palla	Allenam. Tecnico: Fase Difesa attacco	Seduta Pesi	Video Avversari	P A R T I T A	R I P O S O
				Allenam. Tecnico: Fase Cambio palla		

N.B: alcune gare si svolgono la domenica, (riposo sabato)

IL MICROCICLO

La seduta di allenamento del mercoledì (03 / 03 / 2010)

La seduta scelta è quella del mercoledì, giornata dedicata alla fase difesa-attacco. La durata della seduta è di circa due ore.

Allenamento difesa-attacco con 11 atleti (assenza del libero che ha smesso questa settimana per problemi economici con la società e assenza di uno schiacciatore per malattia).

Per questo, il secondo schiacciatore titolare che riceveva in tutte le sei rotazioni passa nel ruolo di libero da questa gara fino al termine del campionato.

RISCALDAMENTO

•10 minuti: riscaldamento senza palla

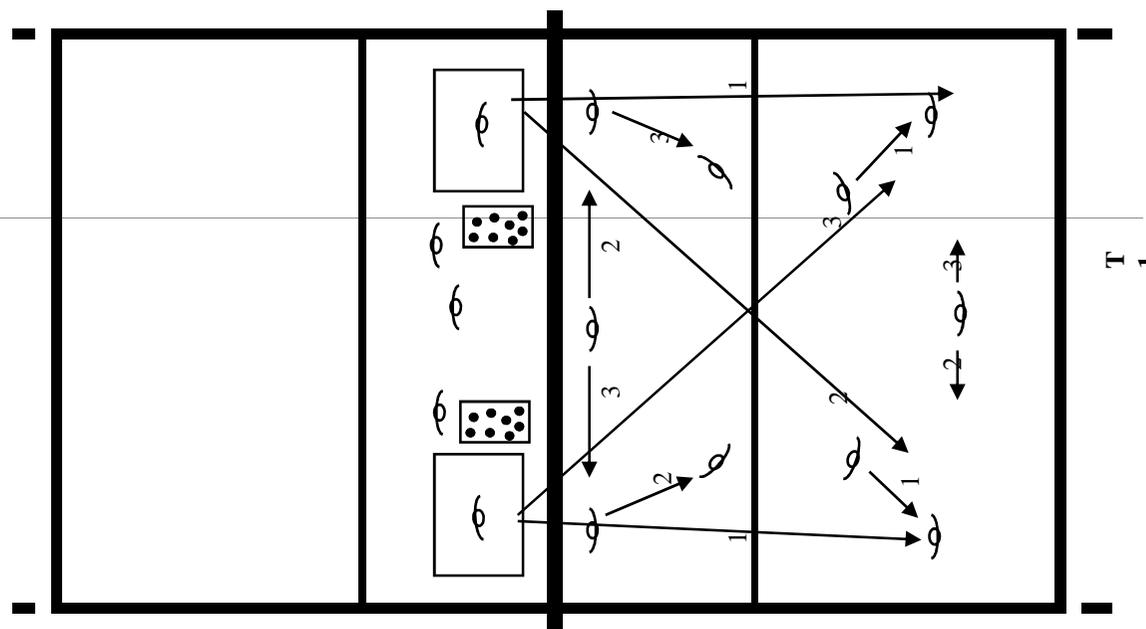
Mobilità, stretching, andature

•10 minuti : riscaldamento a coppie con palla

Lanci, attacco e difesa, difesa con due tocchi, attacco e difesa 1 vs 1

IL MICROCICLO

la seduta del mercoledì



20 minuti: **difesa con attacco dai tavoli**

1° Attacco in contemporanea da
posto 4 e 2 in parallela dai tavoli

2° Attacco in diagonale da posto 4

3° Attacco in diagonale da posto 2

Sulla seconda e terza palla dopo la
difesa viene effettuata anche
l'alzata di contrattacco.

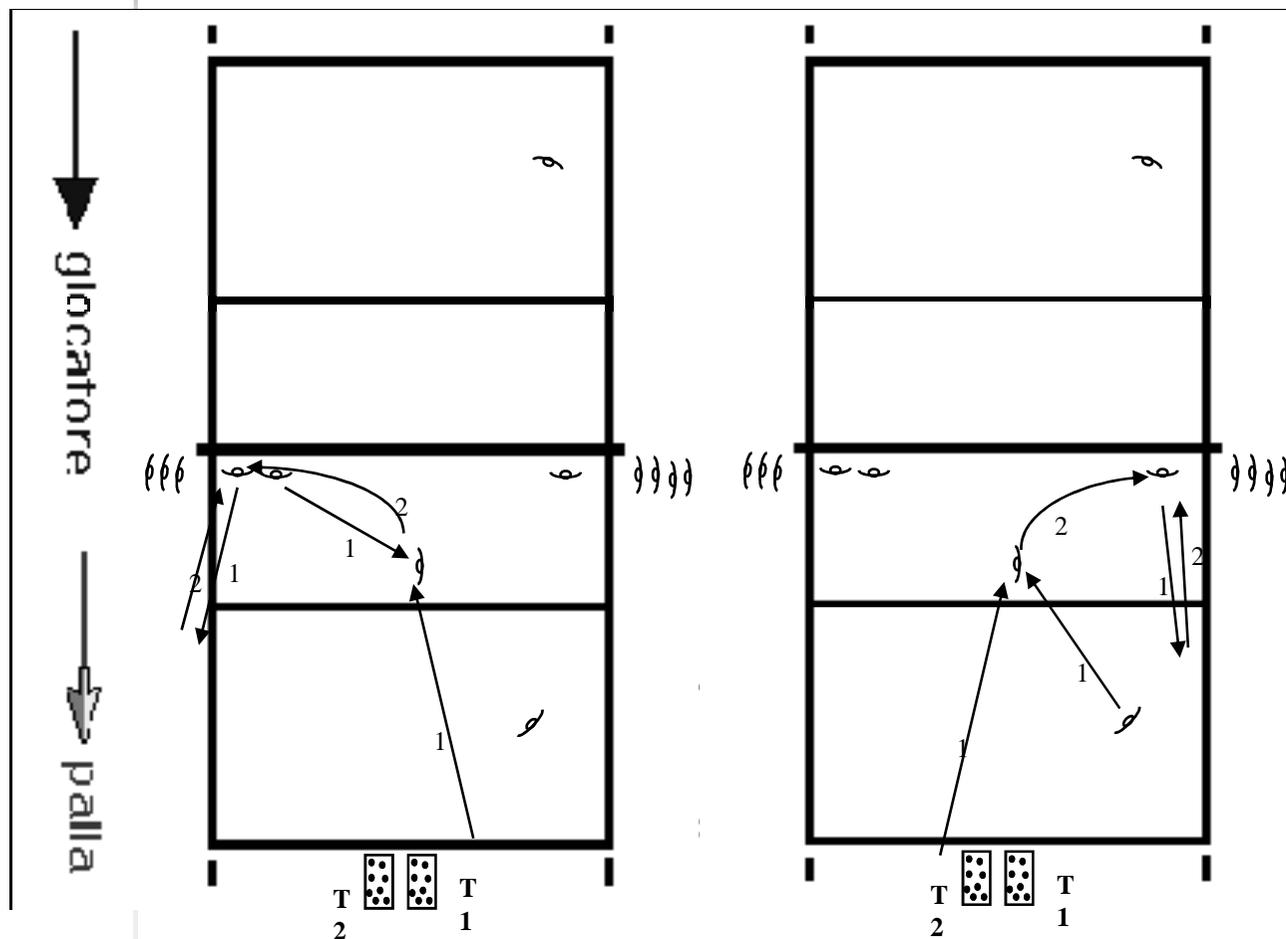
**Rotazione dei giocatori
ogni 3 minuti.**

→ giocatore

→ palla

IL MICROCICLO

la seduta del mercoledì



10 minuti: attacco libero

(invertire i palleggianti dopo 5 minuti)

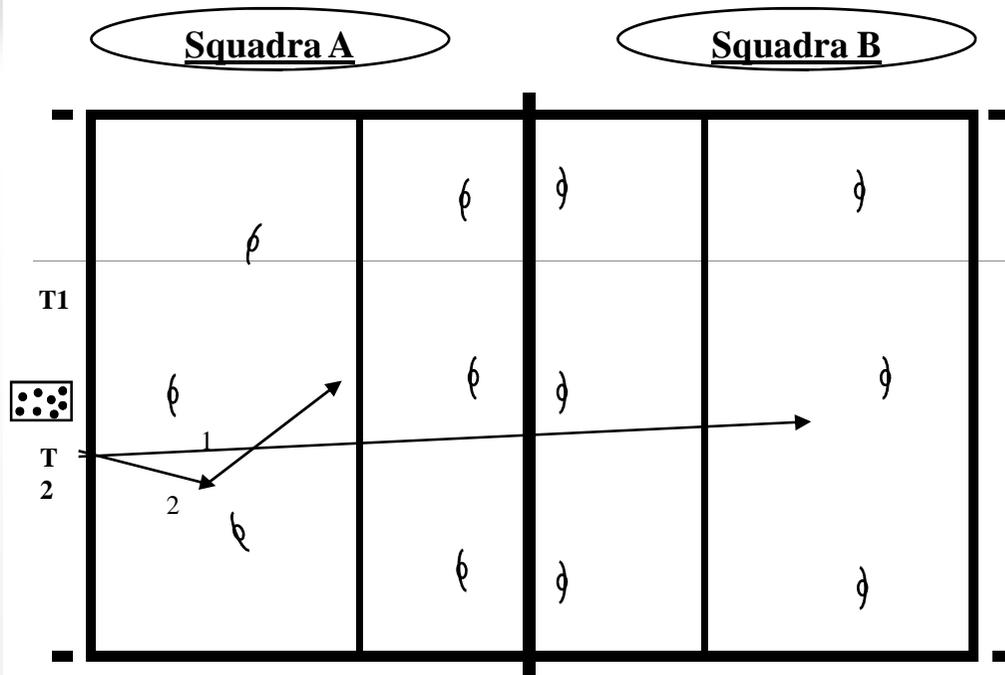
(attacco di palla alta, palla lanciata alternativamente dai due allenatori per i palleggianti)

Obiettivo per i palleggianti:
allenare l'alzata di palla alta

Obiettivo per gli attaccanti:
colpo alto, attaccare in fondo al campo

IL MICROCICLO

la seduta del mercoledì



50 minuti: gioco 6 vs 6
(2 palloni lanciati da T)

(ogni palla è punto,
24 palloni per rotazione,
la difesa vince a 12 punti)

1° pallone, **palla facile per**
squadra B

2° pallone, **2 tocchi per difesa**

4 ROTAZIONI

Grazie per la collaborazione

