

**Corso Nazionale
Allenatori Terzo Grado**
Settima Edizione



**Programmazione
Settimanale in vista
della Final Four Di
Champions League**

Guido Marangi

Cavalese 2010

Introduzione

- Problematiche da Affrontare:
 1. Componenti Umane
 2. Logistiche - Organizzative
 3. Tecnico - Tattiche

Programmazione Annuale

- Obiettivo
- Impegni Stagionali
- Strutturare un Programma di Avvicinamento

Programmazione Microciclo

- Tempi di Recupero
- Logistica
- Necessità Tecnico - Tattiche

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
M	Lib.	Pesi	Lib.	Viaggio	Pesi	Tecnica + Video	Tecnica + Video
P	Lib.	Tecnic a	Tecnic a	Tecnica + Video	Tecnica + Video	SEMIFINALE	FINALE

Giornate di Lavoro

- LUNEDI' – Libero
- MARTEDI'
 - Pesi (seduta di Forza)
 - Tecnica (Battuta e Ricezione)
- MERCOLEDI'
 - Tecnica (Allenamento "Grosso")

Allenamento Mercoledì

- Attivazione
- Warm - up
- 3 Vs. 3 da Seconda Linea
- Attacchi a rete con Muro/Difesa e Rigiocata
- Gioco Globale 6 Vs. 6 a Punteggio Speciale
- Allungamento

Analisi Video

■ Fogli di Analisi

- Riepilogo Fondamentali
- Combinazioni d'Attacco
- Distribuzione su Basi
- Fogli di Ricezione / Attacco per Rotazioni

■ Analisi Video

- Tattica Muro / Difesa
- Scelte di Muro
- Scelte di Battuta
- Costruzione del Nostro Gioco

Giornate di Lavoro

- GIOVEDI'
 - Viaggio
 - Tecnica (Muro/Difesa)+ Video
- VENERDI'
 - Pesi
 - Tecnica (Battuta/Ricezione)+ Video
- SABATO
 - Tecnica (Battuta/Ricezione)+ Video
 - Gara di SEMIFINALE + Video
- DOMENICA
 - Tecnica (Battuta/Ricezione a Gruppi)+ Video
 - FINALE