

# **Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado**

*Settima Edizione*



**La programmazione di un  
microciclo settimanale di  
allenamento con particolare  
riferimento ad una unità a scelta**

Italo Tranquillini

**Cavalese 2010**

# Collocazione

- Campionato → B1 maschile
- Periodo → precampionato  
settembre/ottobre
- Microciclo → 6<sup>a</sup> settimana
- Unità scelta → 30 settembre 2010
- Obiettivo → Fase ric./att.

# Obiettivo

migliorare l'efficienza di attacco  
in primo tempo e secondo  
tempo in zona 4 dopo ricezione  
+ e # e in situazione di free ball

# Scarsa efficienza attacco

Problema fisico: • stato di forma attuale

Aspetto tecnico • Intesa tra palleggiatori e schiacciatori di posto 3 e 4

Aspetto tecnico-tattico • Programma da completare

# Programmazione

- Allenamenti tecnico-tattici finalizzati al miglioramento della fase ricezione/attacco in primo tempo e posto 4
- Perfezionamento della condizione atletica e delle qualità caratterizzanti i fondamentali

# Contenuto

- **Esercitazioni analitiche e sintetiche** attacco primo tempo da posto 3 e secondo tempo da posto 4
- **Esercitazione globale** finalizzata alla riproduzione stessi elementi in fase globale

# Cambio palla veloce

- **elemento tecnico** caratterizzante l'allenamento in questione nella **fase play**
- per cambio palla veloce si intende che **il cambio palla deve avvenire alla prima azione d'attacco**

# Punti focali dell'allenamento

- **Uscita rapida** dalle mani dei palleggiatori e **differenziazione delle traiettorie** in funzione delle caratteristiche degli schiacciatori
- **Anticipo** su primo tempo denominato "1"
- **Ricerca timing** ideale secondo tempo in posto 4 denominato "super"



# Verifiche e conclusione

Migliorare il cambio palla agendo sugli aspetti:

- atletico → stato di forma
- tecnico-tattico → ripetizioni
- psicologico → fiducia