



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

PROJECT WORK

La programmazione di un microciclo settimanale di allenamento, con particolare riferimento allo sviluppo di una unità a scelta

Italo Tranquillini

## ABSTRACT

Questo progetto intende fornire l'analisi di un microciclo settimanale di una squadra che partecipa al **Campionato di B1 maschile**, in particolare della sesta settimana di lavoro (27 settembre – 3 ottobre) e, nel dettaglio, della seduta di giovedì 30 settembre 2010.

La squadra che si appresta ad affrontare per il secondo anno il Campionato di B1, può contare su 12 atleti "professionisti" che svolgono cinque allenamenti tecnici e due sedute pesi alla settimana, ed è stata allestita mantenendo il nucleo principale della precedente stagione con l'innesto di alcuni giovani atleti. Il microciclo preso in esame si colloca all'interno del periodo preparatorio stabilito in sette settimane durante il quale si è focalizzata l'attenzione sulla preparazione fisica oltre che tecnico-tattica; per questo nel project work è stato descritto il mesociclo preparatorio, ritenendolo fondamentale per il successivo lavoro e per una migliore comprensione dell'attività svolta in tutto il periodo fino al microciclo di riferimento.

Durante questo periodo di preparazione si sono disputate due gare di Coppa Italia ed una amichevole (seguite da riunione tecnica e video) che sono di aiuto per analizzare gli aspetti tecnico-tattici sui quali la nostra squadra deve migliorare.

Risulta chiaro (un'attenta lettura dei dati forniti dallo scout man conferma le nostre ipotesi) che la nostra squadra è dotata di una **buona ricezione** sia contro battuta in salto che contro salto float e float piedi a terra. La **percentuale di palle positive (+ e #)** in questo fondamentale è risultata più che buona sia nelle gare finora disputate sia nei test sostenuti in allenamento. Nonostante quest'alto rendimento in ricezione, le percentuali relative all'attacco non risultano adeguate ed in particolare, **l'attacco in primo tempo e l'attacco da posto quattro risultano avere basse percentuali di positività e di efficienza**, permettendo un agevole compito in fase break - point da parte degli avversari. Considerata l'importanza della fase ricezione-punto, obiettivo della programmazione del lavoro nel microciclo e nello specifico nella seduta del giovedì è di **migliorare l'efficienza di attacco dopo ricezione + e # e in**

**situazione di free ball, con gli attaccanti di posto tre e gli attaccanti di posto quattro.**

Vengono proposte esercitazioni analitiche e sintetiche per migliorare l'attacco in primo tempo (solamente per ora il primo tempo avanti denominato "1") e in secondo tempo da posto quattro (denominato "super"). Anche l'esercitazione globale è finalizzata agli stessi obiettivi e viene data particolare rilevanza al cambio-palla "veloce". Nell'alzare in posto quattro i palleggiatori dovranno cercare di conferire alla palla **maggior velocità** mantenendo costante la precisione e differenziare le traiettorie in funzione delle caratteristiche degli schiacciatori stessi; nell'alzata in posto tre verrà richiesta, precisione, ed in ambedue le situazioni una **"uscita" rapida della palla** dalle mani. Agli schiacciatori sia di posto tre che quattro vengono richieste grande attenzione e concentrazione nella ricerca del **timing ideale** (maggior impegno sarà richiesto nell'anticipo da parte del centrale). L'obiettivo che ci siamo posti non è di immediata soluzione e sicuramente non è raggiungibile con una singola seduta di allenamento. La fase di cambio-palla nella pallavolo moderna ed in particolare in una squadra di medio - alto livello come una compagine di B1 maschile, riveste un'importanza fondamentale e perciò ad essa andrà dedicato molto tempo sia nel miglioramento dei nostri aspetti tecnici che tattici.

## RINGRAZIAMENTI

Grazie allo staff docente di “Cavalese 2010” per l'intensa ed interessante esperienza nella settimana di corso e per gli stimoli offerti dalla preparazione di questo project work.

Un grazie particolare al prof. Nicola Giuliani, allenatore di grande esperienza ma soprattutto amico con il quale ho condiviso l'esperienza di qualche stagione sportiva da giocatore e successivamente da secondo allenatore, che mi ha supportato e sopportato nella stesura del presente lavoro.

## SOMMARIO

Abstract.....	2
Ringraziamenti.....	4
Indice	
Introduzione.....	6
Capitolo 1 Il Progetto.....	8
1.1 Lo staff	
1.2 La squadra	
1.3 La struttura	
1.4 Il campionato	
1.5 Gli allenamenti	
Capitolo 2 Il mesociclo preparatorio.....	10
Capitolo 3 Il microciclo.....	15
Capitolo 4 L'unità di allenamento.....	20
4.1 Struttura.....	22
4.2 Riunione staff tecnico.....	24
4.3 Riunione staff tecnico/giocatori.....	24
4.4 Fase di attivazione (riscaldamento).....	24
4.5 La parte tecnica.....	27
4.6 Fase di decontrazione.....	32
4.7 Riunione tecnica finale.....	33
Foglio di lavoro.....	34
Conclusioni.....	36
Bibliografia.....	37

## INTRODUZIONE

Questo project work intende rappresentare una ipotesi di lavoro all'interno di un microciclo settimanale di allenamento di una squadra che partecipa al Campionato di B1 maschile; ho scelto di orientare il mio progetto su una squadra di questo livello perché è una situazione nella quale ho già avuto la possibilità di fare esperienza da secondo allenatore con compiti di elaborazione statistica negli anni scorsi.

In particolare si andrà a descrivere la sesta settimana di lavoro della stagione 2010/2011 (che va dal 27 settembre al 3 ottobre) e con maggior attenzione la seduta di giovedì 30 settembre 2010.

Nella settimana di riferimento si pone l'attenzione su un aspetto tecnico-tattico che deve essere migliorato: la nostra squadra è dotata di una buona ricezione sia contro battuta in salto che contro battuta salto float e float piedi a terra; la percentuale di palle positive (+ e #) non è mai scesa al di sotto del 70% in tutte le gare finora disputate (con picchi positivi vicini all'85%). Inoltre, i test effettuati in allenamento, nonché le comprovate capacità dei ricettori (sia schiacciatori che libero), ci danno garanzie di rendimento ottimale in questo fondamentale.

Nonostante la bontà della ricezione, le percentuali relative all'attacco in prima fase (denominato in seguito ricezione/attacco) non risultano adeguate (media statistica del 42% di squadra). In particolare l'attacco in primo tempo e l'attacco da posto quattro risultano avere una bassa percentuale, evidenziando la facilità da parte dei centrali avversari di leggere la situazione d'attacco; di andare in "lettura" sull'attacco in primo tempo, e raddoppiare, in particolare, verso il posto quattro, agevolando il compito agli avversari in fase muro/difesa.

Questo è dovuto principalmente ai seguenti fattori:

- problema fisico: stato di forma attuale
- aspetto tecnico: intesa tra palleggiatori e schiacciatori di posto tre e quattro
- aspetto tecnico-tattico: programma tecnico ancora da completare

Considerata l'importanza della fase cambio palla, le percentuali di positività nonché di efficienza della fase ricezione/attacco deve risultare più adeguata a quelle che sono le potenzialità di una squadra che si appresta ad affrontare un

Campionato di serie B1 di medio/alto livello (almeno e sempre oltre il 50% di positività). Prendendo atto di questa nostra difficoltà attuale, si decide di ritenere prioritario il miglioramento di questo aspetto tecnico-tattico e pertanto negli allenamenti del giovedì (unità scelta), del venerdì e anche nella partita del sabato gli obiettivi saranno rivolti a:

- attacco in primo tempo: si deve giocare una palla più veloce, il primo tempo deve essere più anticipato
- attacco in secondo tempo in zona quattro: si deve giocare una palla più veloce (super).

Per questo, nell'allenamento del giovedì:

- si effettua un lavoro specifico con gli alzatori con l'obiettivo di migliorare l'alzata in posto quattro conferendo alla palla maggior velocità.
- ci si dedica all'attacco da posto tre e quattro concentrandosi sulla ricerca dell'anticipo da parte del centrale e del timing ideale da parte dello schiacciatore.
- Anche nella fase play (6 contro 6) si lavora sulla situazione di attacco dopo ricezione + e # e in situazione di free ball con attacco in primo tempo e secondo tempo "super" in zona quattro.

## Capitolo 1 – IL PROGETTO (target)

### 1.1 *Lo staff*

Lo staff è composto da un primo e da un secondo allenatore, da un assistente, da uno scout man, da un medico, da un preparatore atletico e da un fisioterapista.

### 1.2 *La squadra*

La squadra che si appresta ad affrontare il Campionato di B1 maschile nell'anno 2010/2011 è composta da due palleggiatori, da quattro schiacciatori laterali, da due opposti, da tre centrali e da un libero (totali 12 giocatori). Una squadra della Società di atleti Under 18 garantisce la possibilità di avere sempre e comunque 12 giocatori a disposizione per allenamenti e gare.

### 1.3 *La struttura (logistica)*

La squadra ha a disposizione una palestra nella quale si possono svolgere allenamenti tecnici e partite e, all'interno della stessa struttura, si trova una sala pesi attrezzata con: macchine di muscolazione, bilancieri, manubri, elastici, tavolette propriocettive, bosu, Swiss Ball e quant'altro serve alla preparazione fisica generale e specifica di una squadra di pallavolo di alto livello. Per l'inizio della stagione si potrà usufruire anche di un campo di atletica.

### 1.4 *Il Campionato*

Campionato serie B1 maschile 2010/2011

Inizio stagione: 16 ottobre 2010 - Fine stagione: 7 maggio 2011

Pausa: 18 dicembre 2010 – 8 gennaio 2011

Pausa fine girone di andata: 15 gennaio 2011 – 29 gennaio 2011

Pausa: 16 aprile 2011 – 30 aprile 2011

### 1.5 *Gli allenamenti*

Partecipando ad un Campionato di serie B1, potendo contare su 12 atleti "professionisti" e avendo a disposizione palestra e sala pesi, si è deciso di strutturare il microciclo "standard" di allenamento svolgendo cinque allenamenti tecnici dal lunedì al venerdì dalle ore 17.00 alle 19.30 con due sedute pesi al

mattino del martedì e del giovedì dalle ore 10.00 alle 11.30/12.00. Tali sedute possono, all'occorrenza essere seguite da un'ora circa di lavoro specifico dedicato al miglioramento della tecnica individuale (anche per ruolo).

Le partite (comprese quelle di Coppa Italia) si svolgono il sabato mentre gli allenamenti/gara (amichevoli) vanno a sostituire un allenamento tecnico infra-settimanale. Domenica (quando non si gioca in trasferta) giornata di riposo. In ogni caso è garantito un giorno di riposo assoluto settimanale.

## Capitolo 2 – MESOCICLO PREPARATORIO

Il mesociclo preparatorio deve essere organizzato per ottenere una serie di adattamenti organici non immediati, che una volta raggiunti sia possibile mantenere per almeno una parte della stagione agonistica, utilizzando piani di lavoro che dovranno comunque essere ripresi e riproposti nel corso dell'anno per prevenire e correggere eventuali decadimenti dello stato di forma. Esso è suddiviso nel modo qui descritto:

### 1^ SETTIMANA

	Attività	Luogo	Orario
<b>Lunedì</b>	Atletica	Campo	10 - 12
	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Martedì</b>	Pesi	Palestra pesi	10 - 12
	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Mercoledì</b>	Atletica	Campo	10 - 12
	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Giovedì</b>	Pesi	Palestra pesi	10 - 12
	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Venerdì</b>	Atletica	Campo	10 - 12
	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Sabato</b>	Tecnica	Palestra	10 - 12.30
<b>Domenica</b>	Riposo		

**ATLETICA:** la preparazione fisica fatta al campo di atletica nella prima settimana è finalizzata ad una graduale ripresa motoria per atleti che provengono dalla pausa estiva. Viene posta particolare attenzione allo sviluppo della mobilità articolare anche nell'ottica di prevenzione degli infortuni. I carichi di lavoro sono estremamente contenuti, niente velocità.

**PESI:** le sedute pesi nella prima settimana sono introduttive per atleti che non lavorano in maniera regolare da due mesi; si utilizzano, quindi, carichi di lavoro molto bassi. Si cerca di privilegiare l'aspetto posturale e coordinativo nell'esecuzione degli esercizi. Molta attenzione viene dedicata ad esercizi che coinvolgono i muscoli del tronco. Vengono eseguiti test antropometrici (altezza e peso) e test delle pliche, reach braccio dominante, reach a muro.

**PARTE TECNICO-TATTICA:** nelle prime due settimane si evita di produrre sollecitazioni troppo elevate a carico di tendini e muscoli, pertanto, nell'allenamento tecnico, ci si dedica ai fondamentali tecnici individuali a terra come palleggio, bagher, molti spostamenti con la palla evitando per ora salti e tuffi.

## 2 ^ SETTIMANA

	Attività	Luogo	Orario
<b>Lunedì</b>	Pesi	Palestra pesi	10 - 12
	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Martedì</b>	Atletica	Campo	10 - 12
	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Mercoledì</b>	Pesi	Palestra pesi	10 - 12
	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Giovedì</b>	Atletica	Campo	10 - 12
	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Venerdì</b>	Pesi	Palestra pesi	10 - 12
	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Sabato</b>	Tecnica	Palestra	10 - 12.30
<b>Domenica</b>	Riposo		

**ATLETICA:** la preparazione fisica fatta al campo di atletica nella seconda settimana è finalizzata al miglioramento della resistenza generale e specifica e della coordinazione (andature atletiche coordinative). Verrà ancora posta particolare attenzione allo sviluppo della mobilità articolare. Ancora da evitare i lavori di velocità.

**PESI:** vengono eseguiti test sui massimali in relazione agli esercizi fondamentali (squat, panca orizzontale o inclinata, lat-machine). La seduta pesi nella seconda settimana è rivolta al miglioramento della resistenza alla forza; il metodo adottato è il metodo intermittente. Si lavora a circuito. Grande attenzione viene posta agli aspetti posturali e coordinativi nell'esecuzione degli esercizi. Alto volume di lavoro negli esercizi che coinvolgono i muscoli del tronco. Le tabelle pesi vengono personalizzate in funzione delle caratteristiche degli atleti e degli obiettivi prefissati.

**PARTE TECNICO-TATTICA:** nelle prime due settimane si evita di produrre sollecitazioni troppo elevate a carico di tendini e muscoli pertanto, nell'allenamento tecnico, ci si dedica ancora ai fondamentali individuali a terra con palleggio, bagher e molti spostamenti con la palla evitando ancora salti e tuffi. Introduciamo i fondamentali di difesa a terra, posizione fondamentale, spostamenti, ecc.

### 3^ SETTIMANA

	Attività	Luogo	Orario
<b>Lunedì</b>	Pesi	Palestra pesi	10 - 12
	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Martedì</b>	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Mercoledì</b>	Pesi	Palestra pesi	10 - 12
	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Giovedì</b>	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Venerdì</b>	Pesi	Palestra pesi	10 - 12
	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Sabato</b>	Tecnica	Palestra	10 - 12.30
<b>Domenica</b>	Riposo		

**PESI:** Nella terza settimana, nella quale si svolgono ancora tre sedute, si comincia a lavorare (il mercoledì e il venerdì) sulla forza specifica. I carichi di lavoro cominciano ad essere elevati quindi molta attenzione sarà dedicata ad esercizi di scarico della colonna e decontrazione dei grandi gruppi muscolari al termine di ogni

seduta.

**ATLETICA:** nelle sedute del martedì, giovedì e sabato parte dell'allenamento tecnico è dedicato al miglioramento delle qualità, in particolare la resistenza specifica mediante esercitazioni a carattere tecnico. Vengono inoltre eseguiti test di salto mediante Vertec, di resistenza alla velocità mediante test navetta.

**PARTE TECNICO-TATTICA:** nella terza settimana si comincia a saltare e ad introdurre i fondamentali di attacco e muro cercando di contenere comunque il numero di esecuzioni. Per ora si attacca solo in terzo tempo. Si comincia a dedicare tempo anche alla tattica di squadra, in particolare alla fase muro/difesa contro l'attacco in terzo tempo e alla copertura sull'attacco in terzo tempo.

### 4^ SETTIMANA

	Attività	Luogo	Orario
<b>Lunedì</b>	Pesi	Palestra pesi	10 - 12
	Tecnica	Palestra	12 - 13
	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Martedì</b>	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Mercoledì</b>	Pesi	Palestra pesi	10 - 12
	Tecnica	Palestra	12 - 13
	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Giovedì</b>	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Venerdì</b>	Video + Tecnica	Palestra	17 - 20
<b>Sabato</b>	Gara di Coppa Italia	Palestra	18
<b>Domenica</b>	Riposo		

**PESI:** nella quarta settimana passiamo a due sedute, una di scarico e una di forza speciale, dove i carichi di lavoro sono medio/bassi ma l'intensità è massima.

**ATLETICA:** nelle sedute del martedì e giovedì, parte dell'allenamento tecnico è dedicato al miglioramento delle qualità, in particolare la resistenza specifica mediante esercitazioni a circuito a carattere tecnico.

**PARTE TECNICO-TATTICA:** nella quarta settimana si può cominciare ad aumentare il numero di salti. Dalla terza seduta tecnica del giovedì si cominciano ad introdurre gli attacchi di primo e secondo tempo. Si inizia a lavorare analiticamente sui fondamentali di ricezione e di attacco e a definire la tattica di squadra in ricezione stabilendo le competenze. Le due sedute mattutine sono dedicate una alla tecnica individuale dei palleggiatori ed una alla tecnica individuale dei ricettori. Alla fine di ogni seduta tecnica, soprattutto in questo periodo, deve essere dedicata particolare attenzione alla fase finale di decontrazione muscolare e di scarico della colonna.

**SEDUTA VIDEO:** a cura dello scout man e di tutto lo staff tecnico, la prima mezz'ora dell'allenamento è dedicata all'analisi video di alcuni aspetti tecnico-tattici riguardanti la propria squadra.

**GARA DI COPPA ITALIA:** obiettivo della Gara: verifica delle seguenti situazioni tecnico-tattiche:

- fase di ricezione/punto: competenze di ricezione e validità dei sistemi adottati contro i vari tipi di battuta. Costruzione e attacco in palla alta (terzo tempo).
- fase di battuta/punto: schemi di muro/difesa contro l'attacco in palla alta (terzo tempo), ricostruzione e contrattacco in terzo tempo.

## 5^ SETTIMANA

	Attività	Luogo	Orario
<b>Lunedì</b>	Pesi	Palestra pesi	10 - 12
	Tecnica	Palestra	12 - 13
	Riunione + Tecnica	Palestra	16.30 - 19.30
<b>Martedì</b>	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Mercoledì</b>	Pesi	Palestra pesi	10 - 12
	Tecnica	Palestra	12 - 13
	Gara - allenamento	Palestra	17 - 19.30
<b>Giovedì</b>	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Venerdì</b>	Video + Tecnica	Palestra	17 - 20
<b>Sabato</b>	Gara di Coppa Italia	Palestra	18
<b>Domenica</b>	Riposo		

**RIUNIONE TECNICA:** questo momento serve a fare il punto tecnico, a commentare l'andamento della gara precedente e ad illustrare il programma settimanale.

**PESI:** nella quinta settimana riprendiamo a lavorare a pieno

regime con due sedute di forza specifica adeguando i carichi ai nuovi valori di forza espressi, invitando quindi gli atleti a incrementare il carico di lavoro in base alle sensazioni provate durante l'esecuzione dei vari esercizi.

**ATLETICA:** nelle sedute del martedì e giovedì parte dell'allenamento tecnico è dedicato al miglioramento delle qualità, in particolare la velocità mediante spostamenti sul campo di pallavolo.

**PARTE TECNICO-TATTICA:** Le prime due sedute tecniche del lunedì e del martedì sono dedicate ai fondamentali punto, in particolare muro e difesa con una verifica in un allenamento-gara del mercoledì. Il giovedì e il venerdì ci si allena sui fondamentali di cambio palla con in più un lavoro sintetico combinato di battuta e ricezione. Le due sedute mattutine sono dedicate una alla tecnica individuale dei palleggiatori e una alla tecnica individuale a muro dei centrali. Alla fine di ogni seduta tecnica, in questa fase, deve essere dedicata particolare attenzione alla fase finale di decontrazione muscolare e di scarico della colonna.

**GARA ALLENAMENTO:** Non si tratta di una gara amichevole canonica, bensì di un allenamento congiunto con una squadra che milita nella stessa categoria ad obiettivo tecnico con delle esercitazioni a punteggio speciale. In particolare, la nostra squadra lavorerà maggiormente in fase break-point; gli avversari lavoreranno maggiormente in fase cambio-palla.

**SEDUTA VIDEO:** a cura dello scout man e di tutto lo staff tecnico, la prima mezzora di allenamento è dedicata all'analisi video di alcuni aspetti tecnici riguardanti la propria squadra.

**GARA DI COPPA ITALIA:** Obiettivo della Gara: verifica delle seguenti situazioni tecnico-tattiche:

- fase di ricezione/punto: efficacia dei sistemi di ricezione adottati contro i vari tipi di battuta nelle diverse rotazioni. Costruzione e attacco in primo e secondo tempo nelle diverse rotazioni.
- fase di battuta/punto: efficacia tecnico-tattica del servizio.

## Capitolo 3 - IL MICROCICLO

### 6^ SETTIMANA (MICROCICLO DI RIFERIMENTO)

	Attività	Luogo	Orario
<b>Lunedì</b>	Pesi	Palestra pesi	10 - 12
	Tecnica	Palestra	12 - 13
	Riunione + Tecnica	Palestra	16.30 - 19.30
<b>Martedì</b>	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Mercoledì</b>	Pesi	Palestra pesi	10 - 12
	Tecnica	Palestra	12 - 13
	Gara - allenamento	Palestra	17 - 19.30
<b>Giovedì</b>	Tecnica	Palestra	17 - 19.30
<b>Venerdì</b>	Video + Tecnica	Palestra	17 - 20
<b>Sabato</b>	Gara di Coppa Italia	Palestra	20.30
<b>Domenica</b>	Riposo		

#### RIUNIONE TECNICA:

questo momento serve a fare il punto tecnico, a commentare l'andamento della gara precedente e ad illustrare il programma settimanale.

**PESI:** nella sesta settimana sviluppiamo due sedute

differenti, una di forza specifica e una di forza speciale con carichi di lavoro medio/bassi ma intensità massima come programmato nel piano di lavoro del mesociclo preparatorio (vedi Tabella 1). Il dettaglio del lavoro delle sedute specifiche del presente microciclo sono esemplificate dalla Tabella 2.

**ATLETICA:** nelle sedute del martedì e giovedì parte dell'allenamento tecnico è dedicato al miglioramento delle qualità, in particolare la velocità, mediante spostamenti sul campo di pallavolo. Vengono inoltre eseguiti test di salto mediante Vertec, di resistenza alla velocità mediante test navetta.

**PARTE TECNICO-TATTICA:** Le prime due sedute tecniche del lunedì e del martedì sono dedicate ai fondamentali punto, in particolare servizio, muro e difesa e loro correlazione con una verifica in un allenamento-gara del mercoledì. Il giovedì (vedi dettaglio dell'unità di allenamento) e il venerdì lavoriamo sui fondamentali di cambio palla con l'obiettivo specifico di migliorare l'efficienza nella fase ricezione/attacco. Le due sedute mattutine sono dedicate, una alla tecnica individuale dei palleggiatori e una alla tecnica individuale dei ricettori con un lavoro individuale specifico in difesa sul libero. Alla fine di ogni seduta tecnica, in questa fase, deve essere dedicata particolare attenzione alla fase finale di decontrazione muscolare e di scarico della colonna.

**GARA ALLENAMENTO:** Non si tratta di una gara amichevole canonica bensì un allenamento congiunto con una squadra che milita nella stessa categoria ad

obiettivo tecnico con delle esercitazioni a punteggio speciale; in particolare, la nostra squadra lavorerà maggiormente in fase break-point; gli avversari lavoreranno maggiormente in fase cambio-palla.

SEDUTA VIDEO: a cura dello scout-man e di tutto lo staff, la prima mezzora di allenamento è dedicata all'analisi video di alcuni aspetti tecnici riguardanti la propria squadra.

GARA DI COPPA ITALIA: Obiettivo della Gara: verifica delle seguenti situazioni tecnico-tattiche:

fase di ricezione/punto: miglioramento dell'efficacia della fase ricezione/attacco nelle diverse rotazioni.

Tabella 1

PIANO DI LAVORO CON SOVRACCARICO NEL MESOCICLO PREPARATORIO

Settimana	Periodo	Gare	Sedute Pesi	Nr.	Tipologia	
<b>1</b>	23.08-29.08	1 introduttivo	-	2	0	Forza generale
<b>2</b>	30.08-05.09	1 preparatorio	-	3	1	Forza resistente
					2	Forza resistente
					3	Forza resistente
<b>3</b>	06.09-12.09	2 preparatorio	-	3	4	Forza resistente
					5	Forza specifica
					6	Forza specifica
<b>4</b>	13.09-19.09	3 preparatorio	Coppa	2	7	Scarico
					8	Forza speciale
<b>5</b>	20.09-26.09	4 preparatorio	Coppa	2	9	Forza specifica
					10	Forza speciale
<b>6</b>	27.09-03.10	5 preparatorio	Coppa	2	11	Forza specifica
					12	Forza speciale
<b>7</b>	04.10-10.10	6 preparatorio	Coppa	2	11	Forza specifica
					14	Forza speciale
<b>8</b>	11.10-17.10	1 competitivo	Campionato	2	7	Scarico
					16	Forza speciale

TABELLA 2



PIANO DI LAVORO FISICO CON SOVRACCARICO

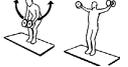
ATLETA:	PERIODO: preagonistico	DATA: <b>sesta settimana</b>
---------	------------------------	------------------------------

ESERCIZI	IMMAGINE	SxR	% rec.	MAX '09-'10	1^ seduta	2^ seduta
LEG EXT. 1 arto eccentrico discesa lenta		3x8/8	medio 1'		30	30
LEG CURL in piedi		3x8	medio 1'		35	35
SQUAT al multipower 4 con 85% + 4 squat jump su cassone o liberi		4x(4+4)	85% 3'	200	170	120 SQUAT al MULTIPOWER 4x4 con 60% discesa lenta e risalita max intensità
ESTENSIONI caviglie con manubrio CALF MACHINE		2x8/8 2x8	medio 1'		10 30	
PANCA ORIZZONTALE 4 distensioni 85% + 4 lanci p. m. 3kg		4x(4+4)	85% 3'	80	70	54 4x4 con 65% massima velocità esecutiva
LAT MACHINE dietro presa neutra		4x6	80% 2'	105	55	
PULLOVER con Manubrio		3x6	medio 1'		24	
GIRATE		4x4	medio 2'		45	1x4 45 3x3 50 - 55
AVAMBRACCI con manubri presa prona/supina	solo X  palleggiatori	pr. 2x8/8 sup. 2x8/8	medio 1'		6 8	
FRENCH PRESS alternato con manubri in piedi		3x10	medio 1'		12	

PROTOCOLLO ADDOMINALI E LOMBARI

ESERCIZI	SxR	kg	ESERCIZI	SxR	kg
ADDOMINAL MACHINE 	3x15	45 kg			
CRUNCH inverso su piana 	2x15		GOOD MORNING 	2x15	bilanciere 10 - 15 kg max
LEG RAISES 	2x15		IPERESTENSIONI con carico 	2x15	disco 10-15 kg

## PROTOCOLLO SPALLA

ESERCIZI		SxR	kg	ESERCIZI		SxR	kg
ALZATE LATERALI in appoggio		1x10/10	6	ESTENSIONI con manubri		1x10	18
ALZATE LATERALI		1x10	8	Extrarotatori al cavo		1x10/10	25
ALZATE frontali		1x10/10	6	Extrarotatori con disco o manubrio		1x10/10	6

Il piano di lavoro fisico con sovraccarico, durante questo microciclo è suddiviso in due sedute:

- nella prima seduta (del lunedì) si lavora sulla forza specifica e gli esercizi fondamentali sono in funzione di un miglioramento della forza massima associati ad un immediato lavoro dinamico a carico naturale o basso carico con esecuzione di gesti specifici;
- nella seconda seduta (del giovedì), molto meno corposa come numero di esercizi, si prevede un lavoro in funzione di un incremento della forza veloce con carichi di lavoro medio/bassi e con un'esecuzione di grande rapidità e potenza.

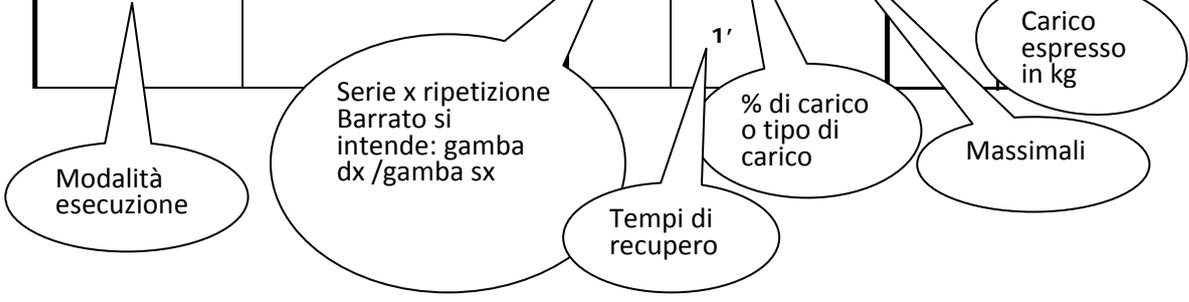
Le tabelle pesi sono differenziate ed individualizzate per ogni atleta in funzione di:

- Età biologica
- Età agonistica
- Caratteristiche antropometriche
- Caratteristiche fisiologiche legate alla prestazione nel gioco
- Caratteristiche fisiologiche legate alla esecuzione degli esercizi con sovraccarico
- Fattori limitanti
- Ruolo

La tabella 2 in esempio è relativa ad un atleta che non presenta particolari problemi fisici, in età agonistica ottimale, di ruolo palleggiatore.

LEGENDA:

ESERCIZI	IMMAGINE	SxR	% rec.	MAX '10-'11	1 ^ seduta	2 ^ seduta
LEG EXT. 1 arto eccentrico discesa lenta		3x8/8	medio	50	30	30



## Capitolo 4 - L'UNITA' DI ALLENAMENTO

Arrivati alla sesta settimana di lavoro, dopo aver giocato un numero relativo di incontri (tre partite di Coppa e due amichevoli) si cerca di focalizzare gli aspetti tecnico-tattici sui quali la nostra squadra deve migliorare.

Un'attenta lettura dei dati forniti dallo scout man relativi alle partite fino ad ora disputate ci aiuterà molto in questo compito. Risulta chiaro che la nostra squadra è dotata di una buona ricezione sia contro battuta in salto che contro salto float e float piedi a terra. Infatti, la percentuale di palle positive (sommando + e #) non è mai scesa al di sotto del 70% (con delle eccellenti prestazioni che hanno raggiunto quasi l'85%) in tutte le gare e i test effettuati finora come si evidenzia nella Tabella statistica 1 che riporta i dati dell'ultima gara disputata relativamente al fondamentale in oggetto<sup>1</sup>.

Tabella statistica 1

Squadra "My Project work" / Dettaglio giocatori / Dettaglio fondamentali

Fondam.	Giocatore	Ind	*E	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC
Ricezione	Squadra	4.9	41%	70	3	5%	3	.	2	3%	.	.	8	12%	4	6%	21	30%	32	44%	.	.
	2 ALA 1	4.4	35%	31	1	3%	1	.	1	3%	.	.	3	10%	1	3%	9	29%	16	52%	.	.
	5 ALA 2	4.6	42%	19	2	11%	2	.	.	.	.	.	3	16%	2	11%	5	26%	7	37%	.	.
	7 LIB	5.4	45%	20	.	.	.	.	1	5%	.	.	2	10%	1	5%	7	35%	9	45%	.	.

Dato positivo	■
Dato negativo	■
Dato non del tutto positivo	■

Nonostante quest'alto rendimento in ricezione, le percentuali relative all'attacco non risultano adeguate (42% di positività è troppo bassa). Dall'analisi dei dati in nostro possesso (vedi tabella statistica 2), in particolare l'attacco in primo tempo (38% con un centrale) e l'attacco da posto 4 (28% insufficiente per uno schiacciatore mentre l'altro si assesta su un modesto 42%), risultano avere una bassa percentuale, permettendo un agevole compito in fase break-point da parte degli avversari.

<sup>1</sup> Fonte DATA VOLLEY

## Tabella statistica 2

Squadra "My Project Work" / Dettaglio giocatori / Dettaglio fondamentali

Fondamen	Giocatore	Ind	*E	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC
Att / ricezione	Squadra	8.5	31%	98	6	5%	5	.	5	6%	3	.	32	34%	.	.	12	13%	43	42%	.	43
	2 ALA 1	1,7	11%	18	1	6%	1	.	2	11%	2	.	9	50%	.	.	1	6%	5	28%	.	5
	3 CEN 1	5.6	25%	8	.	.	.	.	1	13%	1	.	2	25%	.	.	2	25%	3	38%	.	3
	4 OPP	6,3	45%	40	1	2	1	.	2	5%	2	.	10	25%	.	.	6	15	21	53%	.	21
	5 ALA 2	8.5	25%	24	4	17%	4	.	.	.	.	.	8	33%	.	.	2	8%	10	42%	.	10
	6 CEN 2	8.2	50%	8	.	.	.	.	.	.	.	.	3	38%	.	.	1	13%	4	50%	.	4

Questo problema è evidenziato maggiormente se esaminiamo i dati statistici relativi alla situazione d'attacco con ricezione + e #. (vedi Tabella statistica 3)

## Tabella statistica 3

Statistica fase attacco/ricezione con ricezione + e #

Squadra "My Project Work" / Dettaglio giocatori / Dettaglio fondamentali

Fondamen	Giocatore	Ind	*E	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC
Att / ricezione	Squadra	8.5	39%	72	3	4%	3	.	4	4%	4	.	17	28%	.	.	12	17%	36	47%	.	36
	2 ALA 1	1,7	15%	13	1	8%	1	.	2	15%	2	.	4	31%	.	.	1	8%	5	38%	.	5
	3 CEN 1	5.6	43%	7	.	.	.	.	.	.	.	.	2	29%	.	.	2	29%	3	43%	.	3
	4 OPP	6,3	48%	33	1	3	1	.	2	6%	2	.	15	15%	.	.	6	18%	19	58%	.	19
	5 ALA 2	8.5	36%	11	1	9%	1	.	.	.	.	.	3	27%	.	.	2	18%	5	45%	.	5
	6 CEN 2	8.2	50%	8	.	.	.	.	.	.	.	.	3	38%	.	.	1	13%	4	50%	.	4

Questo è dovuto principalmente ai seguenti **fattori**:

- **problema fisico**: i giocatori sono appesantiti dal notevole lavoro fisico svolto fino a questo momento, risultando pertanto poco reattivi. Tale problematica risulta ancora più evidente nella **rincorsa e nello stacco dei centrali**;
- **aspetto tecnico**: manca ancora la giusta **intesa tra palleggiatori e giocatori**, soprattutto con i centrali e i laterali di posto quattro mentre risultano positivi i dati riguardanti l'attacco dei nostri opposti;
- **Aspetto tecnico-tattico**: durante questo primo periodo di allenamenti si è **lavorato** quasi esclusivamente **sull'attacco in palla alta** e durante le gare si è evidenziata la mancanza di abitudine ad un gioco più rapido.

Considerata l'importanza della fase cambio-palla e prendendo atto di questa nostra difficoltà in fase ricezione/attacco, si decide che l'allenamento del giovedì (unità scelta), quello del venerdì e anche la partita del sabato saranno rivolti principalmente al miglioramento di questi aspetti tecnici:

- **attacco in primo tempo**: si deve giocare una **palla più veloce**, il primo tempo deve essere **più anticipato**
- **attacco in secondo tempo in zona 4**: si deve giocare una **palla più veloce (super)**.

Obiettivo della settimana di allenamento ed in particolare della seduta che andremo a progettare è quello di migliorare la positività (e l'efficienza) dell'attacco da posto tre e quattro in situazione di ricezione + o # e di free ball (sia in fase cambio palla che break point).

Per questo, nell'allenamento del giovedì:

- si effettua un lavoro specifico con gli alzatori con l'obiettivo di migliorare l'alzata in posto quattro conferendo alla palla maggior velocità.
- ci si dedica all'attacco da posto tre e quattro concentrandosi sulla ricerca dell'**anticipo** da parte del centrale e del **timing** ideale da parte dello schiacciatore. L'attacco in primo tempo, se ben eseguito, ci permette di ottenere un'alta efficienza, non consente agli avversari di andare a muro in "lettura" rappresentando così un indubbio vantaggio per tutto il nostro sistema d'attacco.
- Anche nella fase play (6 contro 6) si lavora sulla situazione di attacco dopo ricezione + e # e in situazione di free ball con attacco in primo tempo e secondo tempo "super" in zona 4.

#### 4.1 Struttura:

Il piano dell'unità di allenamento ha lo scopo di programmare innanzitutto gli obiettivi della singola unità dell'allenamento e descrive i contenuti, i metodi, i mezzi e i tempi per la loro realizzazione.

L'unità di allenamento è strutturata in:

1. una parte preparatoria (fase di attivazione o riscaldamento).

2. una parte centrale (caratterizzante l'obiettivo tecnico dell'allenamento).
  3. una parte conclusiva (fase di decontrazione, allungamento muscolare e rilassamento).
- Durante la **parte preparatoria** si cerca di creare i presupposti ottimali sia fisici che mentali per approcciarsi ad una seduta di allenamento che richiede notevole impegno psicofisico; seduta improntata soprattutto ad un obiettivo tecnico-tattico. Si hanno a disposizione dai 25 ai 35 minuti, comprende una parte di lavoro fisico, "a secco", ed una parte di lavoro tecnico, con la palla.
  - La **parte centrale** dell'allenamento comprende tutte quelle esercitazioni che servono a sviluppare e migliorare ulteriormente e/o a consolidare la capacità di prestazione sportiva: allenamento tecnico, allenamento tattico. E' la parte più importante, quella più specifica al raggiungimento del nostro obiettivo, che va a caratterizzare tutte le altre. E' la fase nella quale è richiesto il massimo dispendio di energia psicofisica e nella quale si deve pretendere la massima attenzione e concentrazione dagli atleti. La durata di questa parte può variare dai 70 ai 90 minuti.
  - La **parte conclusiva** è quella che serve ad introdurre ai successivi processi di recupero e ad accelerarli. Durante questa fase si cerca: una riduzione graduale del carico con esercizi di decontrazione e scioglimento muscolare; una riduzione del carico psichico attraverso il rilassamento e la riduzione della concentrazione; un ritorno attivo del sistema cardiocircolatorio e del metabolismo ai valori precedenti al carico; una chiusura piacevole dell'allenamento per creare un atteggiamento positivo verso la successiva unità di allenamento.

Alla fine di ogni unità di allenamento, non poca importanza riveste l'analisi fatta dagli allenatori sull'allenamento da poco concluso.

Da non tralasciare nemmeno i momenti di confronto e comunicazione con la squadra o con i singoli giocatori (coaching) e tra i giocatori stessi sempre nel rispetto dei propri ruoli. "Il raggiungimento degli obiettivi (a breve o a lungo

periodo) è un processo che va affrontato insieme” e i giocatori vanno informati di come hanno svolto il loro compito<sup>2</sup>.

#### 4.2 Riunione staff tecnico prima della seduta.

Si dovranno analizzare gli obiettivi assegnati all'unità di allenamento, l'adeguato sfruttamento di tutte le possibilità offerte dal luogo di allenamento, la scelta degli esercizi, il calcolo corretto del volume degli esercizi e dell'intensità della loro esecuzione, il rispetto dei tempi previsti per le varie fasi della seduta d'allenamento, per gli esercizi e per il recupero. Verranno concordati ruoli e competenze tra i componenti dello staff per lo sviluppo delle esercitazioni.

#### 4.3 Riunione staff tecnico-giocatori

Si ritiene di fondamentale importanza presentare l'unità di allenamento ai giocatori per poter condividere contenuti ed obiettivi della seduta. Si tratta di riassumere quanto appena concordato e progettato dai tecnici.

#### 4.4 Fase di attivazione (RISCALDAMENTO)

Un'adeguata fase di attivazione (d'ora in poi: riscaldamento) pre-partita o pre-allenamento si pone come obiettivi:

- migliorare le prestazioni;
- migliorare l'atteggiamento mentale
- prevenire i traumi.

e dovrebbe comprendere:

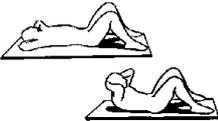
- mobilità articolare
- esercizi di core stability
- lavoro preventivo con elastici per l'articolazione della spalla
- andature pre-atletiche alternate ad affondi o squat a corpo libero

---

<sup>2</sup> G. Cuccarini da Appunti Corso Terzo Grado Cavalese 2010

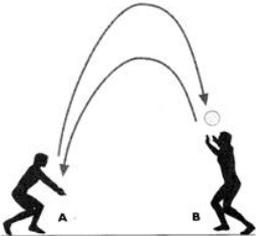
- riscaldamento del gesto tecnico del muro
- allunghi
- riscaldamento con la palla

Durante il riscaldamento la temperatura corporea aumenta di 1-2 gradi. Questo aumento è la condizione per predisporre alle migliori condizioni di rendimento e raggiungere, quindi, la capacità di prestazione ottimale. Affinché il corpo sia riscaldato a sufficienza, occorre che almeno un terzo dell'intera massa muscolare sia sottoposta a sforzo di media intensità per almeno 10 minuti. Dopodiché seguono gli esercizi specifici per migliorare le capacità di coordinazione.

<p>1^ fase: <b>mobilità articolare</b></p> 	<p>Durata: <b>8'/10'</b></p>	<p>Questa fase serve ad iniziare l'allenamento con l'obiettivo di mettere in moto tutte le articolazioni con carichi molto bassi e con esercizi graduali. Interessando tutte le articolazioni si predilige l'allungamento attivo a quello passivo dello stretching. Si parte con esercizi a bassa intensità per arrivare a movimenti con la massima escursione articolare. In questa fase abbiamo un primo moderato innalzamento della temperatura corporea e delle funzioni cardio-circolatorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• esercizi di mobilità per caviglia, ginocchio, anca, spalla, polso, articolazioni interfalangee mediante slanci, circonduzioni e flesso - estensioni.</li> <li>• Esercizi di mobilità per la colonna vertebrale ponendo particolare attenzione ai tratti cervicale e lombare mediante movimenti di circonduzione, torsione e flesso - estensione.</li> </ul>
<p>2^ fase: <b>tono muscolare</b></p> 	<p>Durata: <b>6'/8'</b></p>	<p>La seconda fase del riscaldamento è finalizzata all'aumento del tono muscolare e della temperatura di tutti i gruppi muscolari ponendo particolare attenzione ai muscoli della cintura pelvica, della parete addominale e toracica del dorso e del cingolo scapolo-omerale.</p> <p>Visto il lavoro svolto in sala pesi in mattinata il volume di lavoro sarà molto limitato.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piegamenti sulle <b>gambe</b> (mezzo squat a carico naturale) con estensioni delle caviglie.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Braccia e cingolo scapolo-omerale</b> con Theraband: circonduzioni a presa stretta, rowing ed extrarotazioni, pull-over, wind-up, sollevamenti laterali. Piegamenti appoggio differenziato.</li> <li>• Muscoli <b>addominali</b> (crunch, crunch inverso, obliqui).</li> <li>• Muscoli <b>lombari e dorsali</b> (iperestensioni del busto associati a elevazioni delle braccia, good morning).</li> <li>• <b>Glutei</b> (elevazione bacino dalla posizione supina)</li> </ul>
<p>3<sup>a</sup> fase: <b>movimento</b></p> 	<p>Durata <b>6'/8'</b></p>	<p>Serve ad aumentare ulteriormente la temperatura corporea, ad incrementare i parametri nella funzione cardiocircolatoria e ad aumentare il tono muscolare in un lavoro dinamico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Corsa progressiva</b> (2'/3' max).</li> <li>• <b>Andature atletiche</b> coordinative progressive (dalle sollecitazioni più blande a quelle più intense).</li> <li>• <b>Andature specifiche:</b> spostamenti difensivi, spostamenti a muro ecc.</li> </ul>
<p>4<sup>a</sup> fase: <b>lavoro individualizzato</b></p>	<p>Durata: <b>5'</b></p>	<p>In questa fase gli atleti hanno a disposizione alcuni minuti per dedicarsi ad un <b>lavoro</b> supplementare specifico <b>individualizzato</b> in funzione delle esigenze personali.</p>

#### LAVORO TECNICO INTRODUTTIVO (con palla)

<p>5<sup>a</sup> fase: <b>Lavoro tecnico Introduttivo e di controllo:</b></p> 	<p>Durata: <b>12'</b></p>	<p>Lavoro specifico con la palla a coppie finalizzato ad un completamento del riscaldamento.*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanci della palla a una mano, a due mani, per fuori, per alto, dal petto, ecc.</li> <li>• Attacchi piazzati piedi a terra.</li> <li>• Palleggio, bagher con controllo dei fondamentali.</li> <li>• Attacco e difesa 1x1.</li> </ul> <p>*: i palleggiatori fanno un lavoro differenziato specifico di seguito illustrato.</p>
---	-------------------------------	---

## 4.5 LA PARTE TECNICA

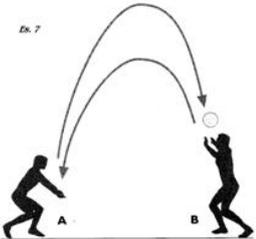
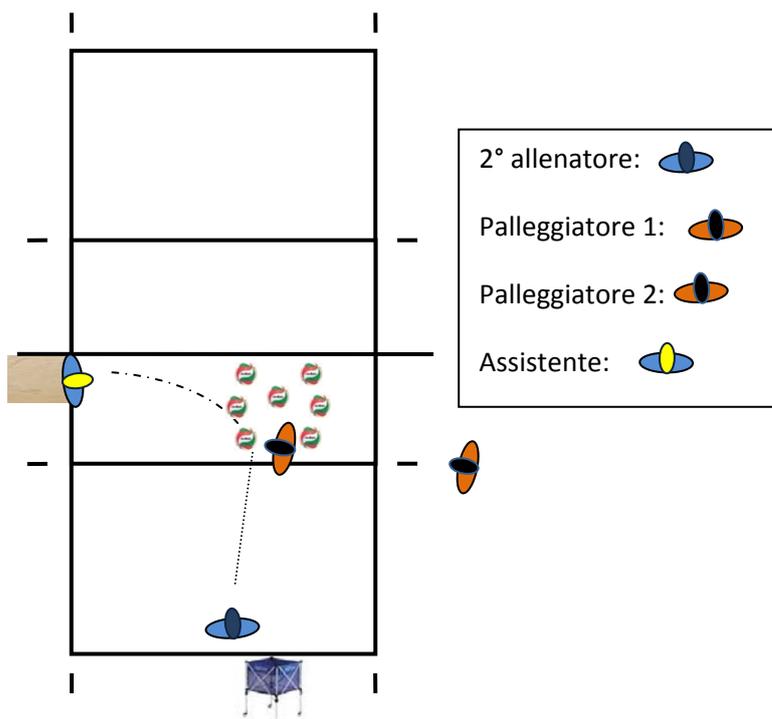
<p style="text-align: center;">2<sup>a</sup> fase</p> <p style="text-align: center;">Es. 7</p> 	<p>Durata: <b>12'</b></p>	<p>Lavoro specifico per i palleggiatori.</p> <p>(il resto della squadra, nello stesso momento, nell'altra metà campo, effettua il riscaldamento tecnico)</p> <p>Partecipano all'esercizio i due palleggiatori, il secondo allenatore e l'assistente. L'obiettivo dell'esercizio è di migliorare l'alzata in posto quattro; si tratta di alzata di secondo tempo e i palleggiatori dovranno cercare di conferire alla palla maggior velocità mantenendo costante la precisione. Prestare massima attenzione all'azione dei polsi.</p> <p>Il secondo allenatore da posto 6 con un carrello di palloni effettua dei lanci a due mani verso zona due/tre dove i palleggiatori, a turno, eseguono un'alzata denominata "super" verso la zona quattro dove, su un plinto, l'assistente allenatore, funge da riferimento. Ogni palleggiatore effettua 6 alzate consecutive per poi alternarsi con il proprio compagno. Nel breve periodo in cui non sta eseguendo l'esercizio l'alzatore osserverà le alzate dell'altro e ascolterà gli eventuali suggerimenti e istruzioni del tecnico. I lanci dell'allenatore sono effettuati in forma casuale simulando ricezioni + e # come da Figura 1</p>
--	-------------------------------	---

Figura 1

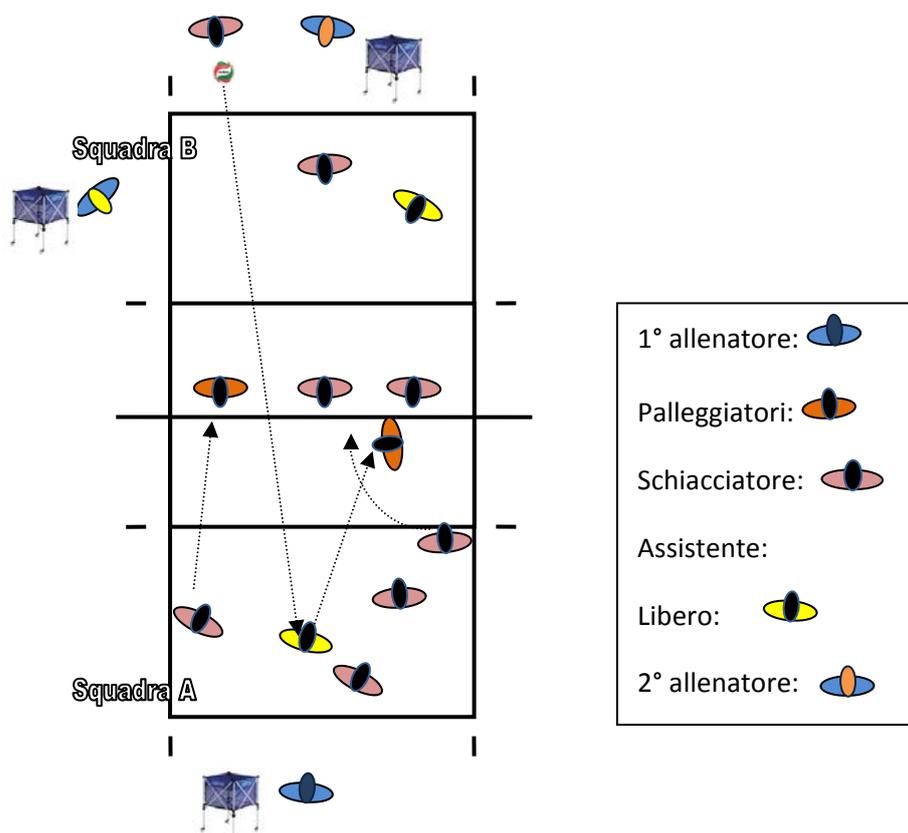


<p>Esercizio 3 prima parte</p>	<p>Durata: <b>10'</b></p>	<p>Il lavoro specifico per i palleggiatori prosegue in chiave sintetica coinvolgendo tutti i giocatori che, nelle due metà campo, effettuano attacchi da posto quattro con palla in secondo tempo denominata "super".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il secondo allenatore e l'assistente si posizionano con i carrelli dei palloni in posto 6, fuori dal campo, e lanciano il pallone a due mani verso il palleggiatore in zona due/tre;</li> <li>• il palleggiatore effettua una palla piazzata verso il libero in posto cinque</li> <li>• il libero effettua un agevole e non troppo difficoltoso intervento difensivo nella zona del palleggiatore</li> <li>• il palleggiatore alza una palla "super" in zona quattro.</li> <li>• Lo schiacciatore ha il compito di attaccare in lungolinea.</li> </ul>
------------------------------------	-------------------------------	---

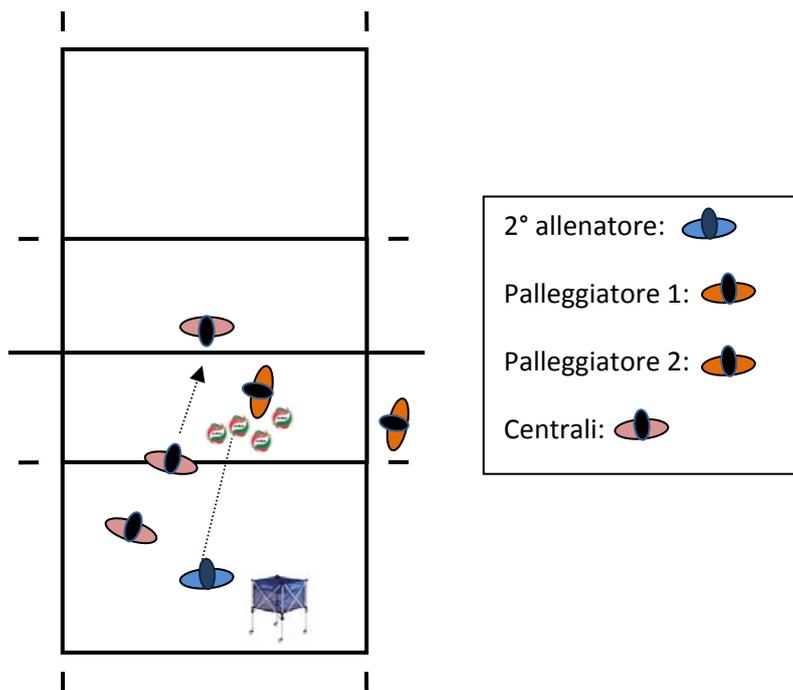


<p>Esercizio <b>fase play</b></p>	<p>Durata: <b>60'</b></p>	<p>Gioco 6 contro 6.</p> <p>Obiettivo tecnico fase cambio palla: lavorare e perfezionare la situazione di attacco dopo ricezione + e # e in situazione di free ball con attacco in primo tempo e secondo tempo "super" in zona 4, trasferendo nella fase globale quanto provato negli esercizi precedenti.</p> <p>Obiettivo tecnico fase break point: sviluppare le capacità di muro nel gioco uno contro uno.</p> <p>Descrizione: la squadra B inizia in fase break point, la squadra A in fase cambio palla.</p> <p>La squadra A ottiene il punto quando esegue:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o un cambio palla rapido (per rapido si intende che il cambio palla deve avvenire alla prima azione di attacco)</li> <li style="text-align: center;">+</li> <li>o un'azione vincente dopo free ball</li> </ul> <p>rispettando la seguente regola: il palleggiatore ha l'obbligo di giocare la prima alzata di cambio palla e la prima alzata di free ball o in primo tempo avanti (denominata 1) o in secondo tempo in posto 4 (denominata "super") compatibilmente con la qualità della ricezione.</p> <p>La squadra B ottiene il punto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o quando vince la prima azione</li> </ul> <p>rispettando la seguente indicazione tecnico tattica: non può eseguire gli aiuti a muro sul primo tempo con il posto 4.</p> <p>La free ball viene giocata solo se la squadra A vince la prima azione.</p> <p>Nessuna delle due squadre ottiene il punto (l'azione è denominata X) quando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o il cambio palla è lento (non si chiude con la prima azione d'attacco)</li> <li>o il cambio palla è ottenuto con un attaccante diverso (palleggiatore, opposto o schiacciatore di seconda linea)</li> <li>o la squadra B vince la secondo azione.</li> </ul> <p>Le rotazioni rimangono fisse fino a quando una delle due squadre ottiene 4 punti dopodiché si invertono i ruoli e gli obiettivi: la squadra A lavorerà in fase break point, la squadra</p>
---------------------------------------	-------------------------------	---

		<p>B in fase cambio palla.</p> <p>La successione delle rotazioni seguirà il seguente ordine: P1, P4, P2, P5, P6, P3.</p> <p>Al termine delle 6 rotazioni vince il sestetto che ha ottenuto più punti.</p>
--	--	---



<b>Esercizio conclusivo</b>	<p>Durata: <b>5'</b></p>	<p>Obiettivo: è emersa nella fase play ancora una certa difficoltà dei giocatori centrali nell'attaccare con efficacia la palla in primo tempo in situazione di ricezione o di appoggio non perfetto (denominato +). Pertanto si decide di approntare un lavoro supplementare con lo scopo di migliorare questo aspetto.</p> <p>Descrizione: gli schiacciatori centrali eseguono attacchi in primo tempo contro muro a uno in lettura su appoggio non perfetto (+) eseguito dal secondo allenatore mediante lancio a due mani.</p> <p>Ogni venti attacchi si ruota a muro.</p>
-----------------------------	--------------------------	--



#### 4.6 Fase di decontrazione

L'ultima, ma per questo non meno importante, fase della seduta di allenamento serve ad introdurre ai successivi processi di recupero e ad accelerarli.

Durante questa fase, mediante esercizi specifici si cerca: una riduzione graduale del carico a livello della colonna vertebrale e dei principali gruppi muscolari per prevenire patologie da sovraccarico caratteristiche della pallavolo; una riduzione del carico psichico attraverso il rilassamento, il controllo della respirazione e la riduzione della concentrazione; una diminuzione graduale della frequenza cardiaca e un ritorno del metabolismo ai valori precedenti al carico; una chiusura piacevole dell'allenamento per creare un atteggiamento positivo verso la successiva unità di allenamento.

#### **Obiettivi della decontrazione:**

- Favorire il recupero muscolare e il rilassamento
- Migliorare il senso di benessere generale
- Prevenire traumi muscolari ed articolari

## Fase di decontrazione

<p>1^ fase: <b>scarico colonna</b></p>  <p>2^ fase: <b>decontrazione muscolare</b></p>  <p>3^ fase: <b>lavoro individualizzato</b></p>	<p>Durata: <b>8'/10'</b></p>	<p>La prima parte della fase di decontrazione è dedicata all'esecuzione di alcuni esercizi per l'allungamento e lo scarico della colonna vertebrale da effettuarsi utilizzando diverse posture: posizione supina, posizione prona, con l'ausilio della parete.</p> <p>Allungamento dei principali gruppi muscolari degli arti inferiori e degli arti superiori.</p> <p>Ogni atleta esegue un lavoro personalizzato sulla base del carico di allenamento sostenuto e seguendo un protocollo personale.</p>
--	----------------------------------	---

## Riunione tecnica finale

Lo staff tecnico si riunisce per un breve momento di confronto per una condivisione di quanto svolto in allenamento e per analizzare quali obiettivi sono stati raggiunti e in che misura (anche sulla base della rilevazione statistica dello scout man), se la scelta degli esercizi è stata corretta e per impostare, eventualmente, il programma successivo.

## Foglio di lavoro

ALLENAMENTO: 30 settembre 2010

SQUADRA: "My Project Work"

ORARIO: 17.00- 19.30

PERIODO: preagonistico

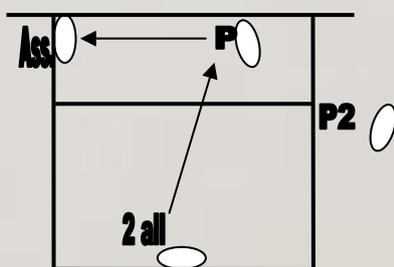
ATLETI A DISPOSIZIONE: 2 palleggiatori, 4 sch. laterali, 2 opp., 3 centrali e 2 liberi

OBIETTIVO DELL'ALLENAMENTO: (da comunicare ai ragazzi) migliorare l'attacco in primo tempo e in secondo tempo in posto 4 viste le basse % di efficienza pur con ricezione + e #.

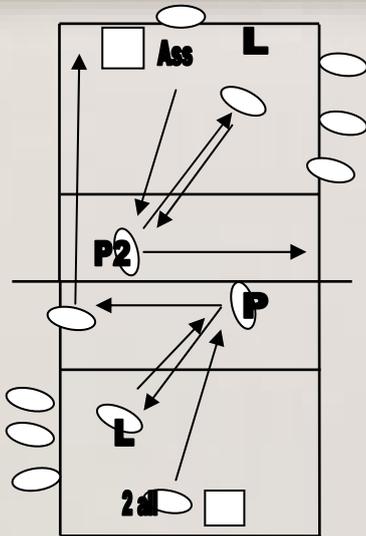
- Intesa con i palleggiatori
- Anticipo dei centrali
- Palla più veloce in 4

RISCALDAMENTO:

- mobilità articolare (articolazioni e colonna vertebrale) (8'/10')
- tono muscolare (gambe, braccia e cingolo scapolo-omerale, addominali, lombari e dorsali, glutei) (6'/8')
- movimento (corsa progressiva, andature atletiche e specifiche) (6'/8')
- lavoro individualizzato (5')
- riscaldamento tecnico (palla a coppie: lanci della palla a una mano, a due mani, per fuori, per alto, dal petto, ecc., attacchi piazzati piedi a terra, palleggio, bagher con controllo dei fondamentali, attacco e difesa) (12')



contemporaneamente con i palleggiatori in metà campo: 2° all. da posto 6 lancia la palla (come ricezione + e #) al palleggiatore che alza in 4 una palla spinta (assistente su plinto). Ogni 6 alzate si alternano i palleggiatori



Nelle due metà campo lanci a due mani del secondo all. e dell'assistente da zona 6 verso i palleggiatori che piazzano verso i liberi in posto 5 che difendono verso gli alzatori che alzano una palla "super" in posto 4. Attacco in lungo linea

Stesso esercizio ma con i centrali che attaccano "uno". Attenzione all'ANTICIPO. Attacco verso zona 1. (10')

6 CONTRO 6 (60'):

La squadra B inizia in fase b. p., la squadra A in fase c. p.

La squadra A ottiene il punto quando esegue:

- un cambio palla rapido
- +
- un'azione vincente dopo free ball.

il palleggiatore deve giocare la prima alzata di c.p. e la prima alzata di free ball o in primo tempo avanti (1) o in posto 4 (super).

La squadra B ottiene il punto:

- quando vince la prima azione

Nessuna delle due squadre ottiene il punto (X) quando:

- il c.p. è lento (non si chiude con la prima azione d'attacco)
- il c.p. è ottenuto con un attaccante diverso (opp. o sch. di 2<sup>a</sup> linea)
- la squadra B vince la secondo azione (in free ball).

Le rotaz. rimangono fisse fino a quando una delle due squadre ottiene 4 punti, poi si invertono i ruoli e gli obiettivi: la squadra A lavorerà in fase b.p., la squadra B in fase c.p..

Al termine delle 6 rotaz. vince il sestetto che ha ottenuto più punti.

Eventuale esercizio conclusivo (5') e decontrazione (10')

## CONCLUSIONI

L'obiettivo che ci siamo prefissi non è di semplice soluzione e sicuramente non è perseguibile mediante una singola seduta di allenamento. La fase di cambio-palla nella pallavolo moderna ed in particolare di una squadra di medio - alto livello come una compagine di B1 maschile, riveste un'importanza fondamentale e perciò ad essa andrà dedicato molto tempo per poter affinare gli aspetti tecnici e tattici. Il perfezionamento del cambio-palla passa attraverso il perfezionamento dei fondamentali che lo compongono e integrandoli tra di loro<sup>3</sup>.

Questa fase, per i fondamentali che le competono, dovrà essere migliorata agendo sugli aspetti che la caratterizzano:

- Aspetto atletico: alla sesta settimana i giocatori non hanno ancora acquisito la miglior forma, le qualità di potenza e rapidità sono di grande importanza nei fondamentali di attacco.
- Aspetto tecnico-tattico: solo la ripetizione del gesto tecnico porta ad un adeguamento e ad un progresso della tecnica stessa. Se le qualità tecniche dei palleggiatori e degli schiacciatori sono consone al livello, sicuramente in tempi brevi è auspicabile un sensibile miglioramento delle percentuali di attacco in fase cambio-palla.
- Aspetto psicologico: il fondamentale di attacco è importante anche dal punto di vista mentale, se funziona ti dà sicurezza, forza interiore, se viceversa non è efficace, se si rimane per molto tempo su una rotazione, provoca senso di impotenza e frustrazione. I miglioramenti che saranno preventivabili nel proseguimento del processo d'apprendimento tecnico aiuteranno ad acquisire fiducia e favoriranno un'ulteriore crescita.

---

<sup>3</sup> A. Anastasi, Il cambio palla, Corso di Aggiornamento Nazionale, Montecatini Terme 30-31 gennaio 2010

## BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Appunti e materiale del Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado (Cavalese 6-13 giugno 2010) in particolare quelli dei docenti G.Cuccarini, F. De Giorgi, A. Di Mario, R. Vannicelli, S. Bellotti.
- Marco Paolini: *Il nuovo sistema pallavolo: tecnica, tattica e didattica con esercitazioni pratiche.*
- Mencarelli – Paolini: *I ruoli nella pallavolo maschile e femminile.*
- A. Contadin: *Programmazione annuale della preparazione fisica nella pallavolo.*
- E. Barigelli: *Appunti di metodologia dell'allenamento con sovraccarichi. La forza muscolare.*
- Viera – Ferguson: *Volleyball – Manuale di istruzione di base per allenatori e giocatori*