

# Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

*Sesta Edizione*



# Il progetto di una grande avventura

*Seduta di allenamento del giovedì del microciclo n° 16  
Correlazione muro/difesa su attacco in parallelo*

**Donatella Frilli**

**Cavalese 2009**

# Lavorare per progetti

caratteristiche di una squadra di volley:

**SISTEMA COMPLESSO**

- variabili individuali, relazionali, ambientali -

inserito in un **SISTEMA** ancora più **COMPLESSO**:

**IL CAMPIONATO**

caratteristiche di un progetto:

flessibilità – modularità

feedback valutativo

# La costruzione di un progetto

- Step 1: individuazione del target e analisi della situazione di partenza
- Step 2: rilevazione dei bisogni
- Step 3: individuazione della finalità e degli obiettivi generali (e loro valutazione)
- Step 4: individuazione delle fasi (moduli) di realizzazione
- Step 5: verifica e valutazione degli obiettivi generali

# QUESTO PROGETTO

## ■ TARGET

Squadra di B2 maschile formata da dieci giocatori U23 e quattro giocatori con esperienze di categoria superiore

## ■ FINALITA'

ottenere una salvezza tranquilla e portare i giocatori U23 a livello di B2, sia da un punto di vista tecnico-tattico che caratteriale

## ■ RILEVAZIONE DEI BISOGNI

1. Aspetti fisico-psichici
2. Aspetti tecnico-tattici
3. Aspetti relazionali
4. Aspetti societari

# QUESTO PROGETTO

## ■ OBIETTIVI IN RELAZIONE AI BISOGNI

1. Definire i ruoli all'interno del gruppo
2. Incrementare e potenziare lo sviluppo fisico
3. Incrementare e sviluppare il bagaglio tecnico-tattico
4. Sviluppare il concetto di appartenenza al gruppo
5. Sviluppare la conoscenza di sé
6. Sviluppare alcune capacità mentali come la concentrazione e il controllo dei fattori di stress
7. Sviluppare un adeguato sistema di gioco
8. Raggiungere la salvezza nel campionato di B2

# QUESTO PROGETTO

## ■ VERIFICA E VALUTAZIONE

### a) **INDICATORI DI TIPO QUALITATIVO** basati su

- questionari
- interviste individuali
- discussioni guidate e/o brain storming

N.B. l'analisi di questi indicatori può comunque essere sintetizzata in parametri quantitativi

### b) **INDICATORI DI TIPO QUANTITATIVO**

- analisi dei massimali e loro confronto nel tempo
- rilevazioni statistiche mediante scuotizzazione delle partite e loro confronto
- esercizi a punteggio e loro confronto
- parametri quantitativi per l'analisi degli indicatori qualitativi

## ■ FASI DEL PROGETTO

- Fase 1: precampionato
- Fase 2: girone di andata/interruzione di Natale
- Fase 3: interruzione di Natale
- Fase 4: fine girone di andata + girone di ritorno

# IL MICROCICLO

## Settimana standard fase 2 e 4

LUNEDI	MARTEDI	ME	GIOVEDI	VENERDI	SA	DO
		<b>R I P O S O</b>	<i>STUDIO TATTICO DELL'AVVERSARIO</i>		<b>P A R T I T A</b>	<b>R I P O S O</b>
ALLENAMENTO A PREVALENZA TECNICA	ALLENAMENTO A PREVALENZA TECNICA		ALLENAMENTO A PREVALENZA TATTICA	ALLENAMENTO A PREVALENZA TECNICA		
LAVORO SPECIFICO PER ALLUNGAMENTO + MOBILITA'	SEDUTA PESI		LAVORO DI PREVENZIONE CON ELASTICI E MANUBRI			
FONDAMENTALE SU CUI SI LAVORA PRINCIPALMENTE: TECNICA IN ANALITICO A TEMA (* )	FONDAMENTALE SU CUI SI LAVORA PRINCIPALMENT E: ATTACCO		FONDAMENTALE SU CUI SI LAVORA PRINCIPALMENTE:C ORRELAZIONE MURO/DIFESA	FONDAMENTALE SU CUI SI LAVORA PRINCIPALMENT E: BATTUTA E RICEZIONE		
ANALISI PARTITA PRECEDENTE						

# IL MICROCICLO

Settimana di allenamento n 16, precedente l'ottava giornata di campionato, in programma per il 5/12  
obiettivo principale → migliorare il sistema MURO-DIFESA, rispetto all'attacco avversario sulla parallela

obiettivi specifici → migliorare la tecnica di muro individuale; migliorare la tecnica di difesa individuale; incrementare la varietà dei colpi in attacco; migliorare il posizionamento del muro rispetto all'attacco avversario; migliorare la lettura difensiva.

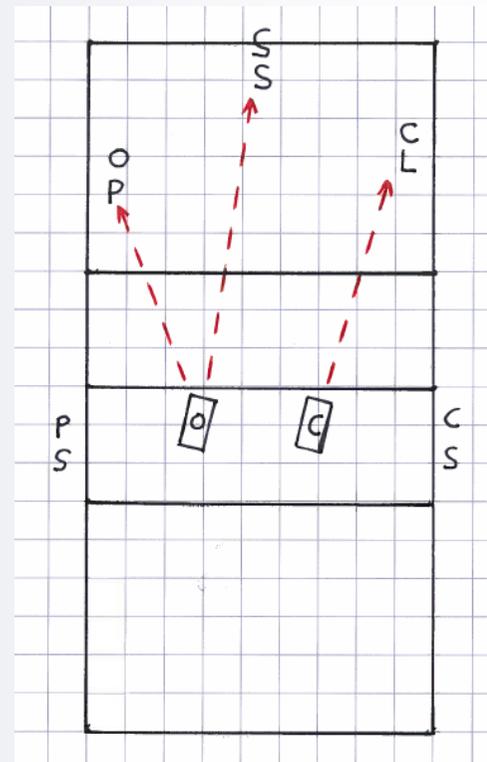
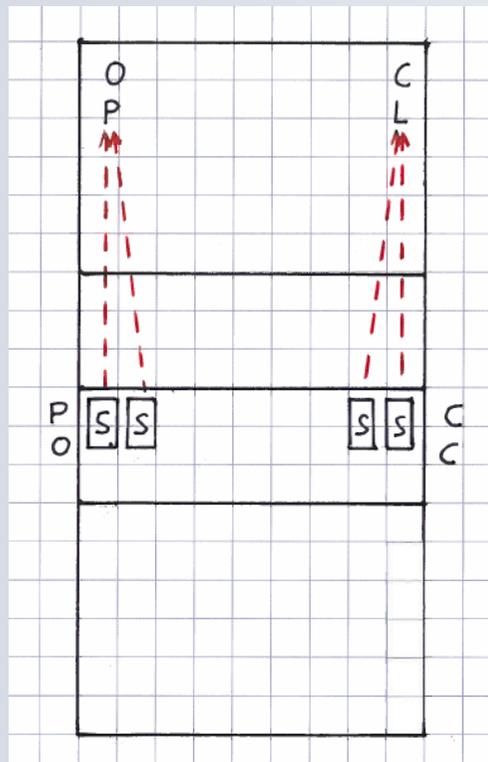
## contenuti

LUNEDI	MARTEDI	GIOVEDI	VENERDI
lavoro a prevalenza tecnica il fondamentale su cui si lavora in analitico è - per i centrali: muro - per i liberi: difesa - per gli esterni: muro e difesa In questa seduta sarà data prevalenza agli esercizi di muro, poiché il lavoro sulla difesa è previsto in maniera massiccia il giovedì.	lavoro a prevalenza tecnica lavoro in analitico sulla manualità del colpo d'attacco lavoro sintetico con i palleggiatori: attacco con bersagli di campo (anche con singoli difensori, tipo libero) attacco contro difesa schierata	studio tattico dell'avversario allenamento a prevalenza tattica lavoro in analitico sulla difesa lavoro sintetico attacco/muro/difesa	allenamento a prevalenza tecnica lavoro in analitico sul bagher di ricezione lavoro in analitico sulla battuta lavoro sintetico battuta/ricezione attacco su ricezione nelle rotazioni di gioco

# IL MICROCICLO

## la seduta del giovedì

esercizio tecnico di attacco e difesa





# CONSIDERAZIONI FINALI

*La pallavolo è un virus  
che si inocula nel DNA  
e dal quale non si guarisce più*

Lorenzo Dallari