

# **Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado**

*Sesta Edizione*



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

**Candidato: ANDREA GIANNETTI**

**Cavalese 2009**

# COLLOCAZIONE



•SERIE B2 MASCHILE



•6° GIORNATA ANDATA



•MURO / DIFESA

# LA STRUTTURA DEL MICROCICLO

•Sviluppo abilità  
tecniche specifiche

•Analisi della  
settimana

•Correlazione  
muro/difesa

# ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO



**1. Allenamento  
tecnico/tattico**

# ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO



2. Seduta pesi

# ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

www.ciaoa.it Matr.Fed. 98344

Tabellino Incontro: **A.S. Marina - Polisportiva** Campionato  
 Partita N. 8 Del: 16/09/2004 Serie A Punteggio: 5 6 0 0 0 11  
 Giocata a: Chiaravalle SanSiro 5 6 0 0 0 11

#Nome?	Set					Punti			Battuta			Ricezione				Attacco				Dif	Pal	Muro					
	1	2	3	4	5	Tot.	BP	V-P	Tot.	Er	Pt	Tot.	Er	Pos%	Pt%	Tot.	Er	Mur	Pt			Pt%	Er	Er	Tot	Er	Pt
1 Paperino Primo	5	2				1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0%	0	0	0	0	0	0	0
3 Quo Terzo	4	4				1	0	0	0	0	0	1	0	0%	0%	1	0	0	1	100%	0	0	1	1	0	1	1
6 Pippo Sesto	2	=				4	1	-1	9	5	2	0	0	0	0	2	0	0	2	100%	0	0	0	0	0	0	0
7 Pluto Settimo	1	3				2	1	0	0	0	0	1	0	0%	0%	1	0	0	1	100%	1	0	2	1	1	1	1
18 Minni Ottavia	3	1				1	0	-3	6	3	1	4	1	75%	25%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
= =						0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
<b>Totali Squadra:</b>						9	2	-3	15	8	3	6	1	50%	16%	5	0	0	4	80%	1	0	4	2	1		
Punti \vnti: Finali Bat Att Mur ErAv																											
Set 1	5_5	1	2	0	2	7	2	1	6	1	50%	16%	3	0	0	2	66%	1	0	0	0	0	0	0	0		
Set 2	6_6	2	2	1	1	8	2	2	0	0	0	0	2	0	0	2	100%	0	0	4	2	1					

  

Polisportiva	Set					Punti			Battuta			Ricezione				Attacco				Dif	Pal	Muro					
	1	2	3	4	5	Tot.	BP	V-P	Tot.	Er	Pt	Tot.	Er	Pos%	Pt%	Tot.	Er	Mur	Pt			Pt%	Er	Er	Tot	Er	Pt
1 uno	1	2				0	0	-2	2	1	0	4	1	25%	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 due	6	=				2	1	1	2	0	1	0	0	0	0	2	0	0	1	50%	1	0	0	0	0	0	0
4 quattro	5	=				1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	100%	0	0	0	0	0	0	0
5 cinque	2	3				1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2	1	0	0	0%	0	0	0	0	0	0	0
9 Sette	4	=				2	1	1	0	0	0	1	0	100%	0%	2	0	0	2	100%	0	0	2	1	0		
14 Otto	3	1				0	0	-1	0	0	0	3	0	100%	100%	1	0	0	0	0%	0	0	0	0	0	0	0
= =						0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Totali Squadra:</b>						6	3	0	5	1	2	8	1	62%	37%	8	1	0	4	50%	1	0	2	1	0		
Punti \vnti: Finali Bat Att Mur ErAv																											
Set 1	5_5	1	2	0	2	4	1	1	4	1	25%	0%	4	0	0	2	50%	1	0	2	1	0					
Set 2	6_6	1	2	0	3	1	0	1	4	0	100%	75%	4	1	0	2	50%	0	0	0	0	0	0	0	0		

  

#Nome?	Rotaz.	Realiz.	Persi	Diff.
6	1	5	-4	
5	1	1	0	
4	0	2	-2	
3	2	2	0	
2	3	2	1	
1	1	4	-3	

Polisportiva	Rotaz.	Realiz.	Persi	Diff.
6	2	3	-1	
5	2	1	1	
4	0	1	-1	
3	0	2	-2	
2	2	0	2	
1	0	4	-4	

n Rota iniziale      Pos Positività ++ / +  
 = Entrato            Prf Perfetto  
 BP Break Point      Mur Murato  
 \v-P \vnti-Persi      Err Errore  
 Pt Punti

3. Analisi avversari

# IL MICROCICLO

## PARTE TECNICA

•Resistenze  
specifiche

•Fase  
side/out

•Variazioni  
tattiche

# CONCLUSIONI

- **Una squadra ben organizzata, con competenze precise, ottimale correlazione muro-difesa, che sbaglia poco, è nell'immaginario collettivo degli allenatori , il traguardo da raggiungere.**
- **Tanto più ci avvicineremo al modello giusto, tanto meglio ci comporteremo in campionato.**
- **Solo con il lavoro in palestra si raggiungono questi obiettivi.**



# RINGRAZIAMENTI

- GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE...

