



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

PROJECT WORK

**ALLENAMENTO
DIFESA – ATTACCO**

Adeguamento alle nuove problematiche settimanali

Seduta di allenamento del mercoledì,
del 24° micro ciclo settimanale

Maioli Luca

Abstract

In questo Project Work viene presentata la programmazione di un micro ciclo settimanale, in particolare sulla seconda seduta d'allenamento tecnico, con l'obiettivo di migliorare la fase difesa - attacco.

L'allenamento è svolto da una squadra di B1 maschile (Dolciaria Rovelli Morciano), formata da giocatori esperti con numerosi campionati disputati nella categoria e alcuni debuttanti.

Il micro ciclo corrisponde alla settimana d'allenamento n° 24.

Ringraziamenti

I ringraziamenti vanno allo staff dirigenziale e allo staff tecnico e agli atleti della Dolciaria Rovelli Morciano per la collaborazione prestata.

Staff tecnico: Brunetti Mattia
 Maioli Luca
 Vaccharini Livio
 Ficini Matteo
 Di Mario Pietro

Staff dirigenziale: Ciandrini Osvaldo
 Baffoni Giuseppe
 De Silvestri Valentino
 Zanni Alfio

I giocatori: Alessandrini Thomas (P)
 Bonazzi Del Poggetto Carlo (C)
 Ciandrini Matteo (M)
 De Leonibus Claudio (C)
 Foglia Giorgio (M)
 Giorgetti Simone (C)
 Guagnelli Valerio (M)
 Jurewicz Lukasz (O)
 Maggioli Simone (L)
 Pascucci Roberto (M)
 Pesaresi Fabiano (P)
 Sanchi Michele (M)
 Rivelli Luca (C)

SOMMARIO

Abstract	pag. 2
Ringraziamenti	pag. 2
Sommario	pag. 3
Introduzione	pag. 4
Capitolo 1 – IL PROGETTO	pag. 5
1.1 Target	pag. 5
1.2 Finalità	pag. 6
1.3 Rilevazione dei bisogni	pag. 6
1.4 Obiettivi in relazione ai bisogni	pag. 6
1.5 Verifica e valutazione	pag. 7
Capitolo 2 – FASI DEL PROGETTO	pag. 9
2.1 Fase 1 – precampionato	pag. 9
2.2 Fase 2 – campionato girone di andata /interruzione Natale	pag. 10
2.3 Fase 3 – interruzione Natale	pag. 10
2.4 Fase 4 – campionato girone di andata + girone di ritorno	pag. 11
2.5 Fase 5 – post campionato	pag. 11
Capitolo 3 – IL MICROCICLO SETTIMANALE	pag. 12
3.1 Settimana standard	pag. 12
3.2 Il micro ciclo	pag. 12
3.3 La seduta di allenamento del mercoledì	pag. 17
CONSIDERAZIONI FINALI	pag. 22
BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE	pag. 23

INTRODUZIONE

In questo project work, si illustra il progetto di un allenamento della stagione sportiva 2009-2010 di una squadra che ha preso parte al campionato nazionale di serie B1 maschile girone B denominata Dolciaria Rovelli Morciano.

La formazione prende parte per la quinta stagione consecutiva al campionato di serie B1 maschile con l'obbiettivo di raggiungere la permanenza nella categoria.

Per quanto concerne il micro ciclo settimanale scelto è quello della settimana n° 24 (girone di ritorno), precedente alla gara della 22^a giornata contro il Paolo Poggi San Lazzaro, scontro diretto con una pretendente alla salvezza.

La squadra di casa viene da due vittorie consecutive in scontri diretti per la salvezza, ottenendo un buon risultato nella gara in oggetto, l'obbiettivo stagionale si avvicinerebbe.

Capitolo 1 – IL PROGETTO

1.1 Target

Squadra di B1 maschile composta di 13 giocatori, alcuni esperti con varie stagioni nella categoria e altri debuttanti.

Descrizione della squadra

La squadra è formata da:

- quattro giocatori con esperienza nella categoria, under 30: tre schiacciatori e un centrale
- quattro over : un palleggiatore, un opposto, un centrale e uno schiacciatore (tutti giocatori con numerose stagioni nella categoria)
- cinque atleti al debutto nella categoria, under 23: due liberi, due centrali, il palleggiatore

La maggior parte del gruppo ha esperienza nelle categorie e dovrà fare da chiocciola ai debuttanti.

Staff tecnico

Lo staff tecnico è formato dal primo, secondo e terzo allenatore, dal preparatore atletico e dal fisioterapista.

Il secondo è terzo allenatore, svolgono l'attività anche nel settore giovanile.

Staff dirigenziale

Due sono i dirigenti che seguono sempre la squadra negli allenamenti, così come nelle gare, un accompagnatore ufficiale della squadra che siede in panchina durante le gare.

Strutture utilizzate

Tutti gli allenamenti tecnici si svolgono presso il nuovo Palasport Pedriali a Morciano di Romagna, mentre le sedute pesi si tiene alla Motion Lab palestra convenzionata con la società situata a un chilometro dal Palasport.

Descrizione del girone di campionato

Il girone è composto da 16 squadre, tra cui cinque, tra neo promosse o che hanno acquistato il diritto a partecipare al campionato di B1.

Sulla carta, quattro sono le formazioni che puntano ad approdare ai play-off, mentre due sono le squadre che sembrano non attrezzate per la categoria.

1.2 Finalità

Obiettivo della squadra ottenere la salvezza e portare i giocatori al debutto nella categoria a livello di B1, per confermare la maggior parte degli atleti anche nella stagione successiva.

1.3 Rilevazione dei bisogni

In questo project work non è riportata la rilevazione dei bisogni e la definizione degli obiettivi individuali di ogni giocatore, ma quelli di squadra.

- **Aspetti fisico-psichici:** sviluppo e potenziamento fisico, per i più giovani e mantenimento per gli atleti esperti.

Maturazione psicologica dei giovani e non solo per essi.

- **Aspetti tecnico-tattici:** miglioramento degli aspetti tecnici nei vari fondamentali correlati agli aspetti tattici.
- **Aspetti relazionali:** creare un gruppo, tra i “ vecchi “ e i nuovi.
- **Aspetti societari:** raggiungimento dell’obiettivo richiesto dalla società,

LA SALVEZZA, cercare di far crescere i nuovi giocatori che si affacciano alla categoria per poterli riconfermare nella stagione successiva.

1.4 Obiettivi sui bisogni

- Incrementare e potenziare lo sviluppo fisico.
- Migliorare la socializzazione del gruppo, solo uniti si vince.
- I più esperti devono essere da modelli per i più giovani, per dare a loro l’opportunità di crescere e migliorare.
- Sviluppare un adeguato sistema di gioco, tenendo conto delle caratteristiche dei giocatori.
- Sviluppare una corretta valutazione delle proprie caratteristiche tecniche.
- Incrementare il proprio bagaglio tecnico-tattico.

- Incrementare le capacità di concentrazione e il controllo dei fattori di stress.
- Raggiungere l'obiettivo di squadra e della società, la permanenza nella categoria

1.5 Verifica e valutazione

Di seguito sono riportati gli obiettivi individuali.

Per la verifica e la valutazione sono prese in considerazione la qualità e la quantità del lavoro svolto nell'arco della stagione.

- Incrementare e potenziare lo sviluppo fisico.

Variabili di tipo quantitativo come i massimali o il reach, dati confrontati con dati della stagione precedente e nell'arco della stessa stagione in vari intervalli.

- Migliorare la socializzazione del gruppo, solo uniti si vince.

Utilizzo di questionari con risposte chiuse, sottoponendo agli atleti le stesse domande a distanza di tempo.

- Sviluppare un adeguato sistema di gioco, tenendo conto delle caratteristiche dei giocatori.

Tramite la scoutizzazione delle gare e degli allenamenti, analisi dei dati confrontati con i dati statistici esistenti per rilevare le principali differenze.

Gli allenatori analizzano dal punto di vista tecnico i principali problemi e introducono le eventuali variazioni al sistema di gioco per avere un rendimento ottimale.

- Sviluppare una corretta valutazione delle proprie caratteristiche tecniche.

Utilizzo di questionari con risposte chiuse, sottoponendo agli atleti le stesse domande a distanza di tempo.

- Incrementare il proprio bagaglio tecnico-tattico.

Valutazione soggettiva degli allenatori su alcuni esercizi proposti appositamente nelle sedute d'allenamento, valutazione e controllo effettuato valutando il rendimento nelle gare.

- Incrementare le capacità di concentrazione e il controllo dei fattori di stress.

Controllo da parte degli allenatori che valutano soggettivamente la crescita dal punto di vista mediante l'analisi degli allenamenti e delle gare disputate.

- Raggiungere l'obiettivo di squadra e della società, la permanenza nella categoria

Semplice da verificare, è la posizione in classifica.

Capitolo 2 – FASI DEL PROGETTO

2.1 Fase 1 – precampionato

(inizio preparazione 24 agosto 2009 - 19 settembre: micro cicli settimanali n°1 - 4)

Obiettivi specifici della fase

- Apprendere il metodo di lavoro dello staff tecnico
- Conoscenza reciproca tra gli atleti della squadra
- Acquisizione delle tecniche di potenziamento fisico
- Incrementare il livello tecnico individuale
- Spiegare e applicare le tattiche di squadra

Contenuti

- Sedute di pesi con l'aiuto del preparatore fisico
- Dialogo con i giocatori e spiegazione degli obiettivi dell'esercizio
- Esercizi di tecnica individuale, con richiami di tecnica analitica
- Sedute teoriche, situazioni di gioco e amichevoli
- Momenti di socializzazione

Valutazione

- Rilevazione dei massimali
- Scuotizzazione delle amichevoli

2.2 Fase 2 – campionato girone di andata /interruzione Natale

(20 settembre 2009 - 19 dicembre 2009 : micro cicli settimanali n° 5 - 13)

Obiettivi specifici della fase

- Lavorare sul potenziamento fisico
- Consolidare la tecnica individuale

- Sviluppare il sistema di gioco
- Risolvere le problematiche su alcune situazioni di gioco

Contenuti

- Sedute di pesi con l'aiuto del preparatore fisico
- Esercizi di tecnica individuale, con richiami di tecnica analitica
- Esercizi di tattica di squadra
- Scoutizzazione delle gare e conseguenti esercizi correttivi nelle situazioni di gioco

Valutazione

- Rilevazione dei massimali
- Scoutizzazione delle gare

2.3 Fase 3 – interruzione Natale

(20 dicembre 2009 - 30 dicembre 2009 : micro cicli settimanali n° 14 - 15)

Obiettivi specifici della fase

- Incrementare il potenziamento fisico
- Migliorare la tecnica individuale nei fondamentali più carenti
- Migliorare i fondamentali di squadra più carenti
- Consolidare l'unione del gruppo

Contenuti

- Incremento delle sedute di pesi con l'aiuto del preparatore fisico
- Esercizi di tecnica individuale
- Esercizi di tattica di squadra
- Momenti di socializzazione

Valutazione

- Rilevazione dei massimali
- Scuotizzazione delle amichevoli

2.4 Fase 4 – campionato girone di andata + girone di ritorno

(4 gennaio 2010 - 8 maggio 2010 : micro cicli settimanali n° 16 - 33)

Obiettivi specifici della fase

- Richiamo sul potenziamento fisico
- Migliorare la tecnica individuale nei fondamentali più carenti
- Migliorare e risolvere le situazioni di gioco più difficili
- Raggiungere l'obiettivo della stagione, **LA SALVEZZA**

Contenuti

- Sedute di pesi con l'aiuto del preparatore fisico
- Esercizi di tecnica individuale
- Esercizi di tattica di squadra
- Scuotizzazione delle gare e conseguenti esercizi specifici correttivi di situazione di gioco

Valutazione

- Rilevazione dei massimali
- Scuotizzazione delle gare

2.5 Fase 5 – post campionato

9 maggio 2010: **rompete le righe**

Capitolo 3 – IL MICRO CICLO SETTIMANALE

3.1 Settimana standard

Ecco lo schema settimanale della programmazione degli allenamenti.

Lunedì	Martedì	Mercoledì
SEDUTA PESI	ALLENAMENTO TECNICO: FASE CAMBIOPALLA	ALLENAMENTO TECNICO: FASE DIFESA ATTACCO

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
SEDUTA PESI	VIDEO AVVERSARI	P A R T I T A	R I P O S O
	ALLENAMENTO TECNICO: FASE CAMBIOPALLA		

3.2 Il micro ciclo

Obiettivo principale:

Migliorare il sistema muro-difesa rispetto all'attacco avversario.

Obiettivi specifici:

- Migliorare la tecnica di muro individuale
- Migliorare la tecnica di difesa personale

- Migliorare la varietà dei colpi d'attacco
- Migliorare il posizionamento del muro rispetto l'attacco avversario
- Migliorare la lettura difensiva

Rilevazioni statistiche:

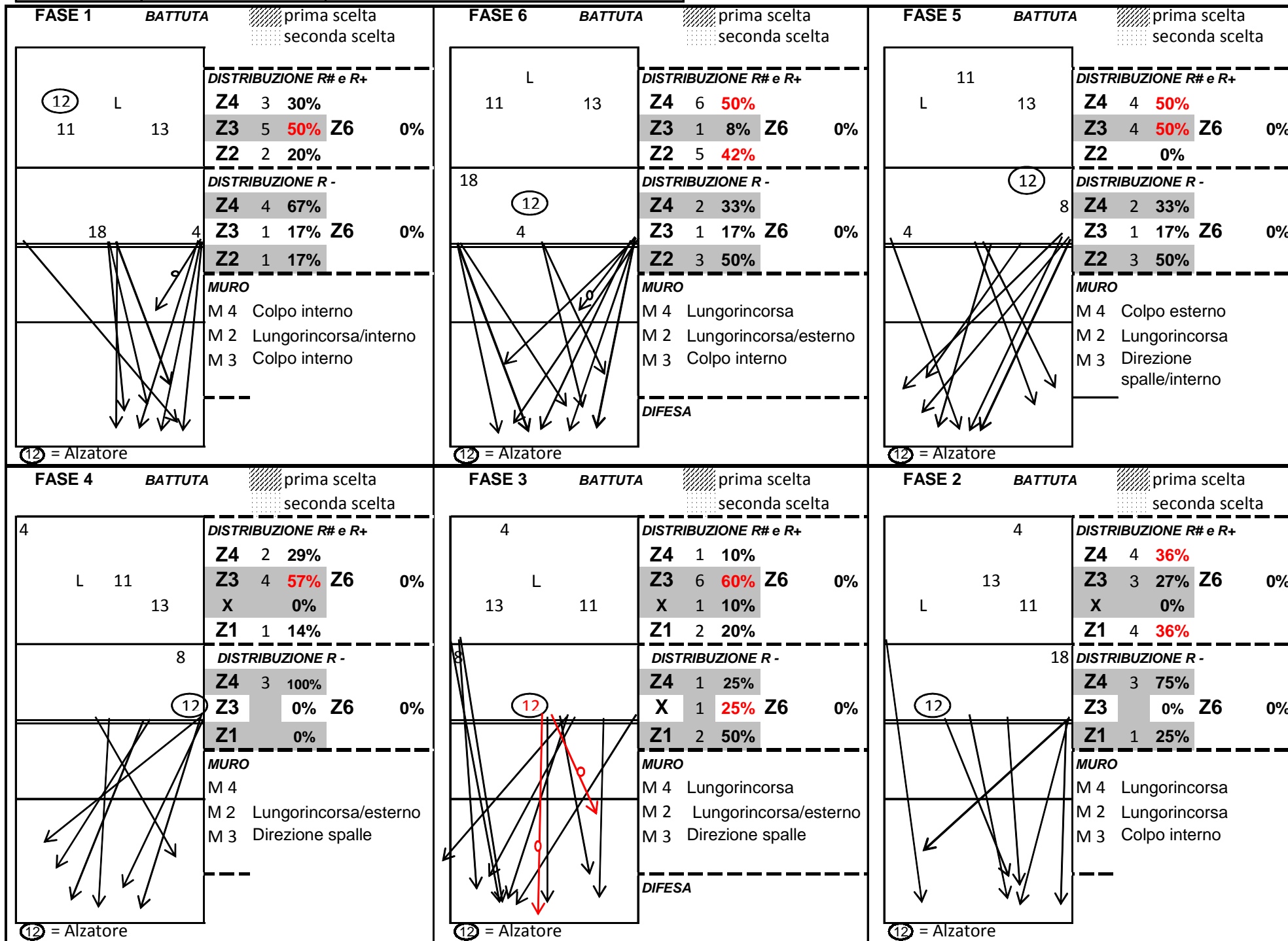
Il gioco degli avversari è abbastanza sbilanciato sui laterali 80 % , suddivisa in quick 20 % , super 50 % , mezza e alta 10 %.

La distribuzione del gioco al centro è del 18 % , suddiviso in uno e C al 70 % , mentre la distribuzione sulla sette è al 30%.

Nelle due pagine successive si trova la distribuzione della squadra avversaria divisa per fasi e le traiettorie d'attacco dei vari giocatori.

Questi sono i fogli dati ai giocatori nella fase di visione del video degli avversari.

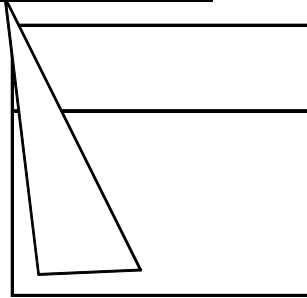
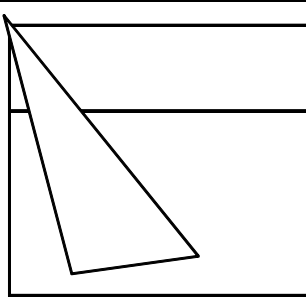
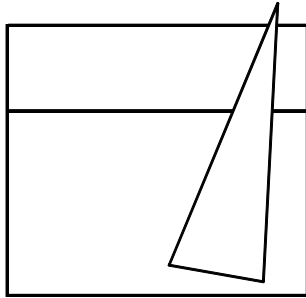
N.B. i dati sono riferiti alle ultime due gare degli avversari.



AVVERSARIO

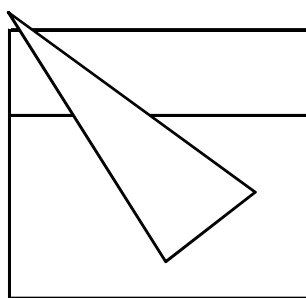
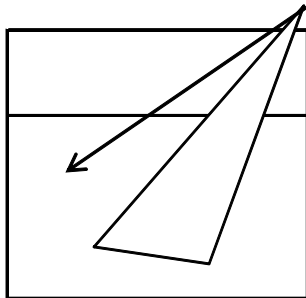
S.Lazzaro

TRAIETTORIE ATTACCANTI



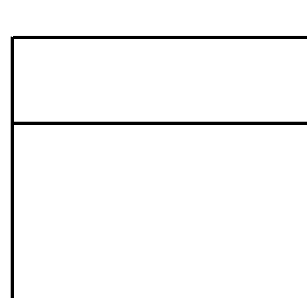
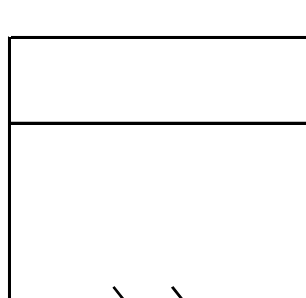
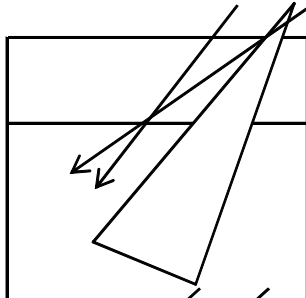
N° 4 EMILIANI

da 4 lungorincorsa
da 2 lungorincorsa
da 1 lungorincorsa



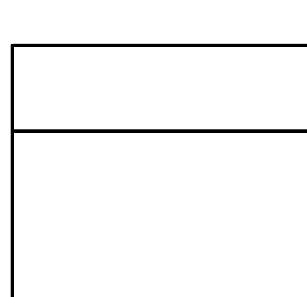
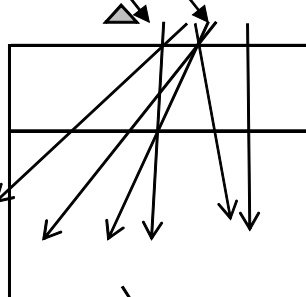
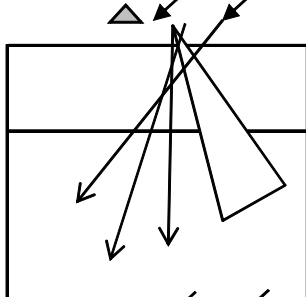
N° 11 BUCCIOLI

da 4 lungorin./esterno
da 2 Colpo interno



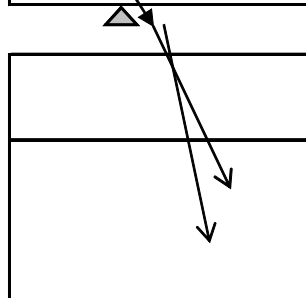
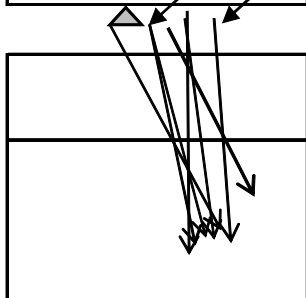
N° 13 TEDESCHI

da 4 lungorin./esterno



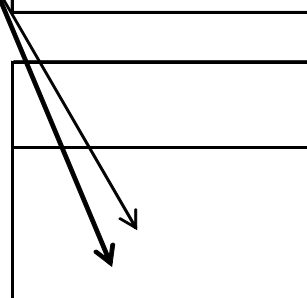
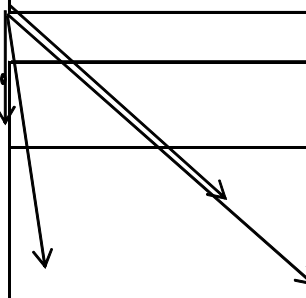
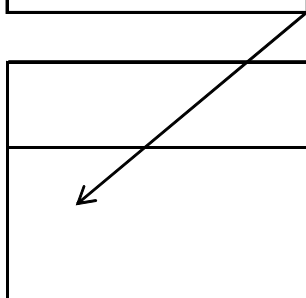
N° 8 ROTA

da 4 Direz. spalle/interno
da 2 Direzione spalle



N° 18 FIERRO

da 4 Colpo interno
da 2 Colpo interno



N° 1 BELLI

da 4 Colpo esteno
da 2 Lungorin./interno
da 1 Lungorincorsa

Contenuti:

Prima dell'inizio del primo allenamento tecnico settimanale analisi dei dati e discussione con la squadra della partita precedente.

lunedì:

- lavoro fisico in sala pesi

martedì:

- analisi della partita precedente
- lavoro a prevalenza tecnica (fase cambio palla)
 - lavoro in analitico sul bagher di ricezione
 - lavoro in analitico sulla battuta
 - lavoro sintetico battuta / ricezione
 - attacco su ricezione nelle rotazioni di gioco

mercoledì:

- lavoro a prevalenza tecnica (fase difesa attacco)
 - lavoro in analitico sulla difesa
 - lavoro sintetico attacco / muro / difesa

giovedì:

- lavoro fisico in sala pesi

venerdì:

- studio tattico dell'avversario (visione video)
- lavoro a prevalenza tecnica (fase cambio palla)
 - lavoro in analitico sul bagher di ricezione

- lavoro in analitico sulla battuta
- lavoro sintetico battuta / ricezione
- attacco su ricezione nelle rotazioni di gioco

Valutazione dell'obiettivo principale della settimana

Esercizi di gioco a punteggio, verificare se gli obiettivi sono stati raggiunti per il miglioramento di squadra.

3.3 La seduta di allenamento del mercoledì (03 / 03 / 2010)

La seduta scelta è quella del mercoledì, giornata dedicata alla fase difesa-attacco. La durata della seduta è di circa due ore.

Allenamento difesa-attacco con 11 atleti (assenza del libero che ha smesso questa settimana per problemi economici con la società e assenza di uno schiacciatore per malattia).

Per questo, il secondo schiacciatore titolare che riceveva in tutte le sei rotazioni passa nel ruolo di libero da questa gara fino al termine del campionato.

- **10 minuti: riscaldamento senza palla**

Mobilità, stretching, andature

- **10 minuti : riscaldamento a coppie con palla**

Lanci, attacco e difesa, difesa con due tocchi, attacco e difesa 1 vs 1

- **20 minuti: difesa con attacco dai tavoli**

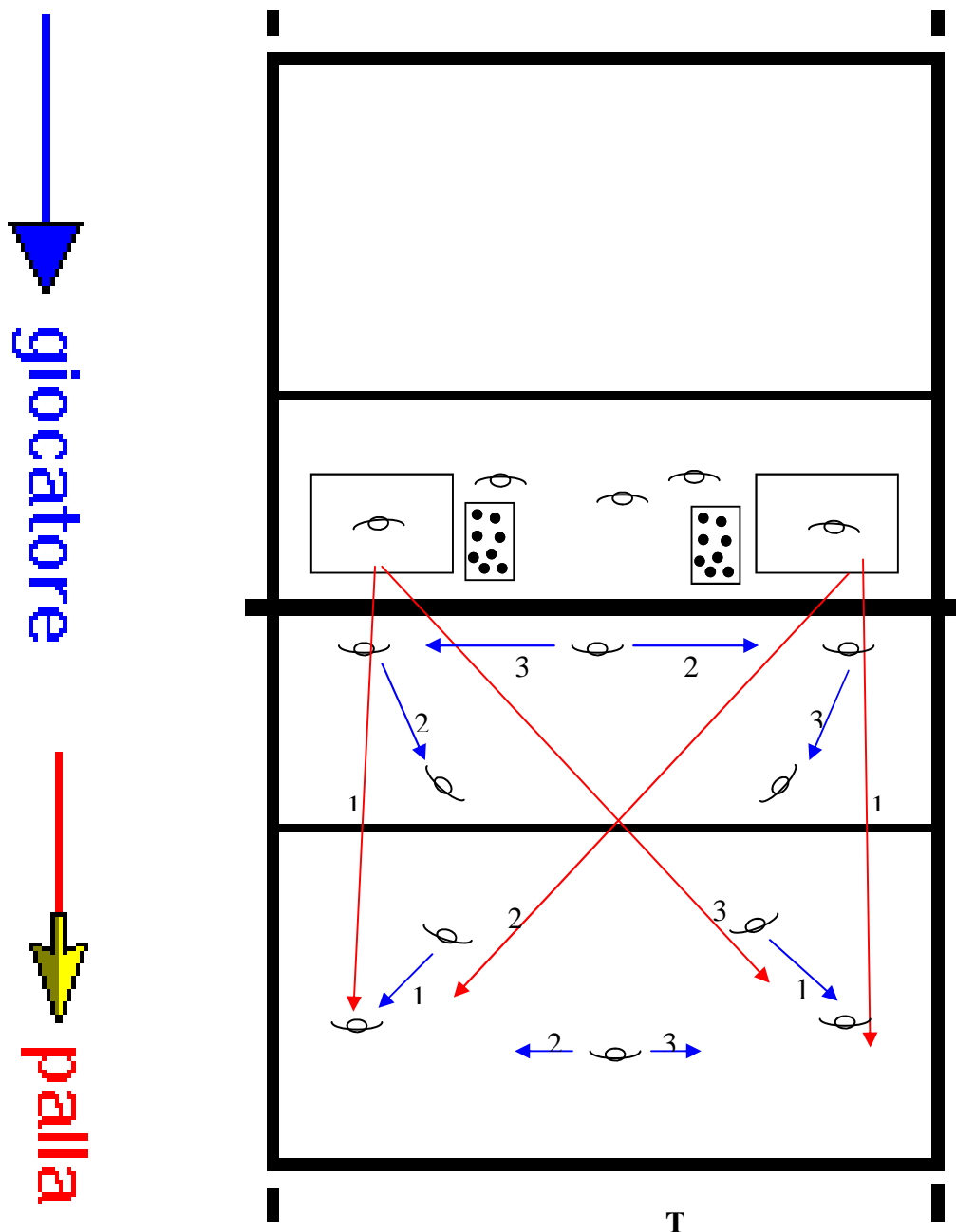
1° Attacco in contemporanea da posto 4 e 2 in parallela dai tavoli

2° Attacco in diagonale da posto 4

3° Attacco in diagonale da posto 2

Sulla seconda e terza palla dopo la difesa viene effettuata anche l'alzata di contrattacco.

Rotazione dei giocatori ogni 3 minuti.



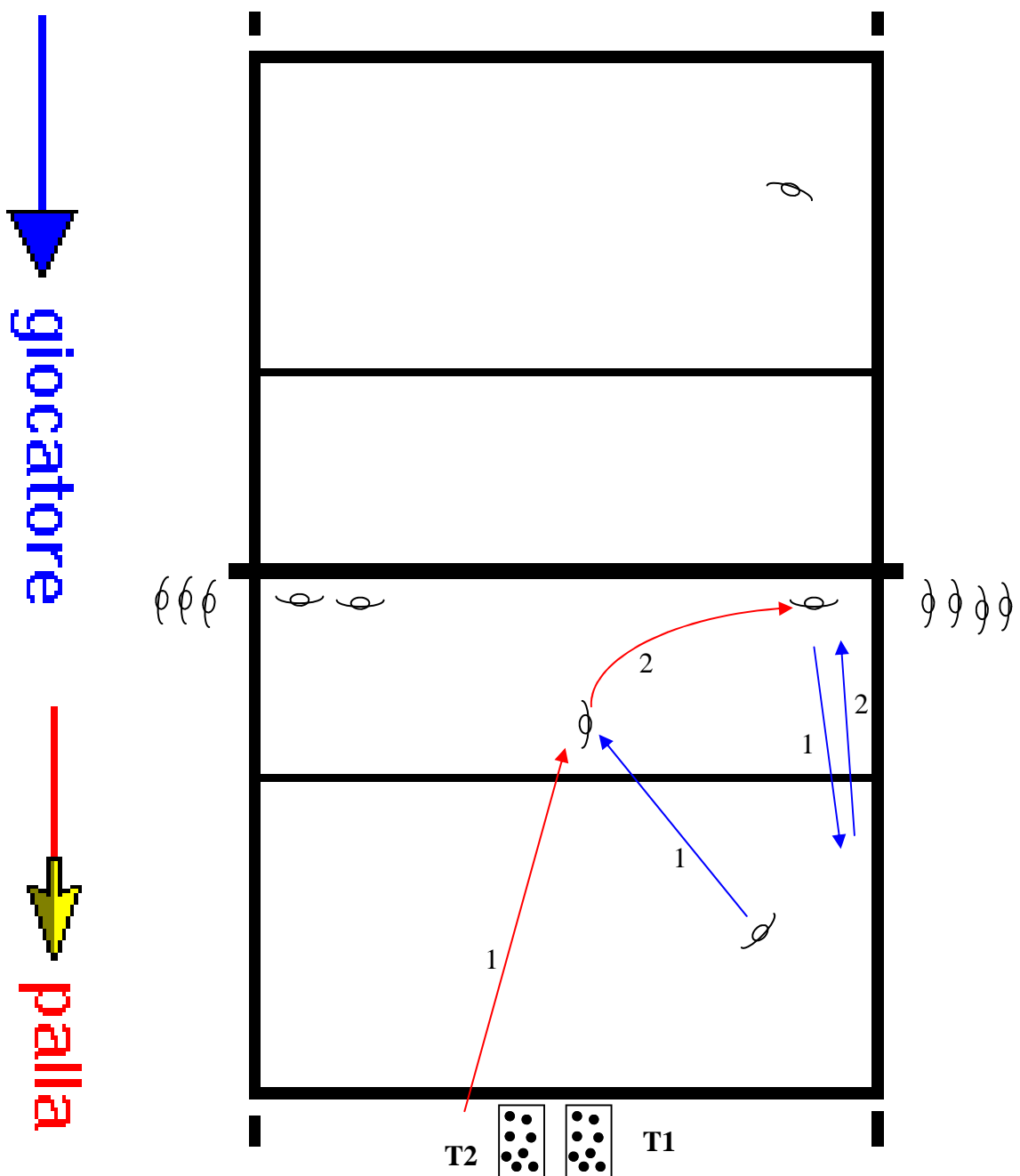
- **3 minuti: riscaldamento arti inferiori con salti e postamenti a muro a secco**

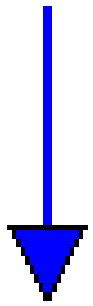
- **10 minuti: attacco libero** (invertire i palleggiatori dopo 5 minuti)

(attacco di palla alta, palla lanciata alternativamente dai due allenatori per i palleggiatori)

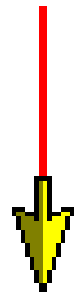
Obiettivo per i palleggiatori: allenare l'alzata di palla alta

Obiettivo per gli attaccanti: colpo alto, attaccare in fondo al campo

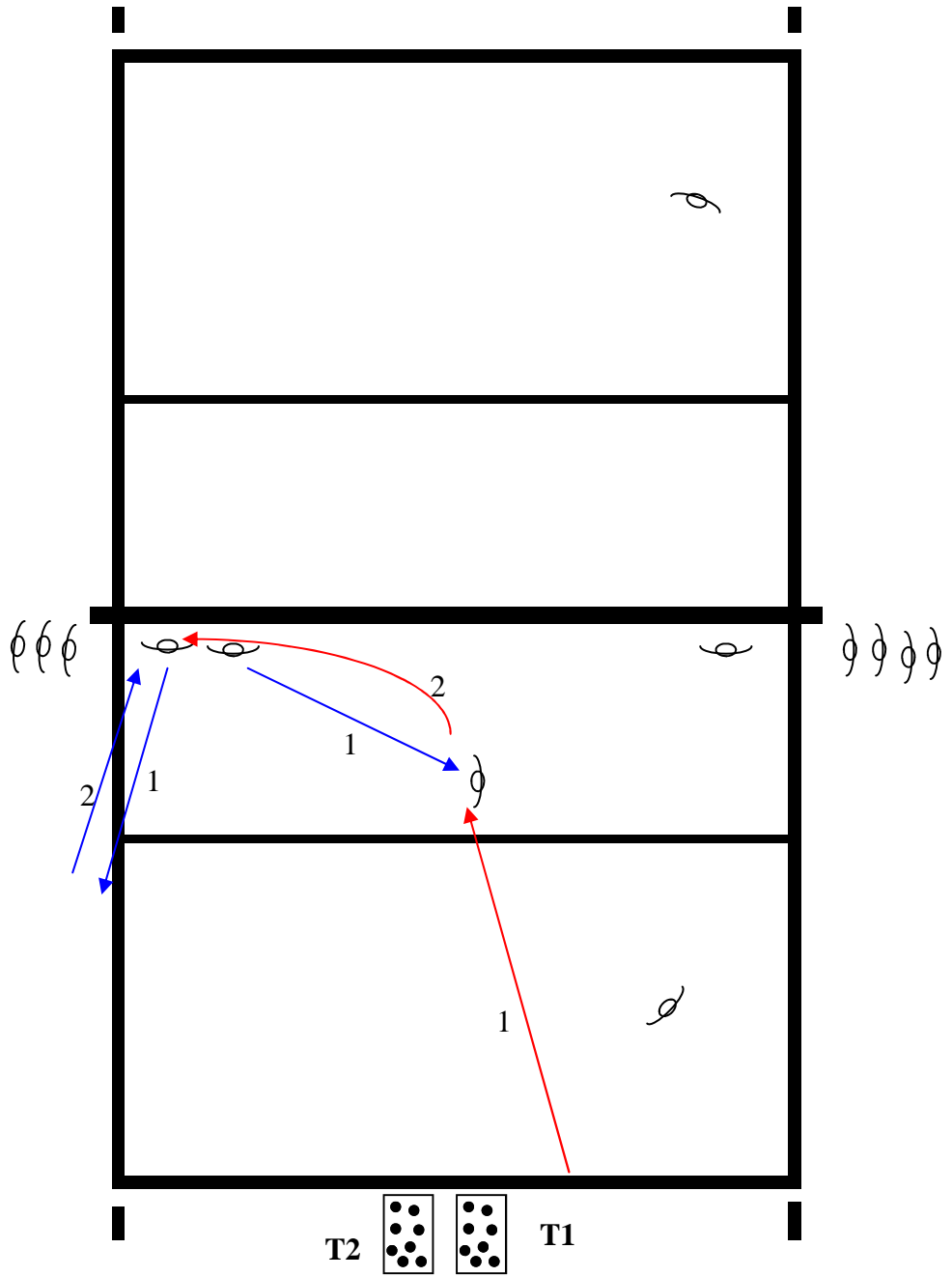




giocatore



palla

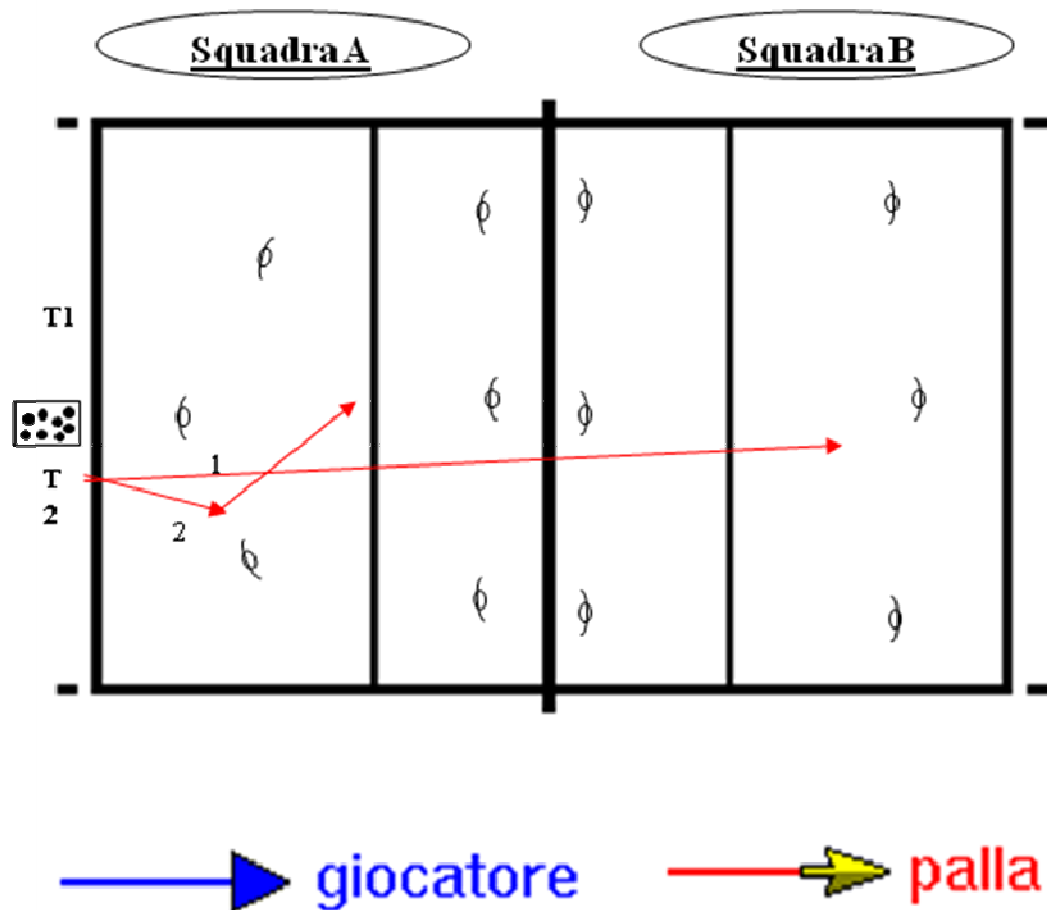


- **50 minuti: gioco 6 vs 6 (2 palloni lanciati da T)**

(ogni palla è punto, 24 palloni per rotazione, la difesa vince a 11 punti)

1° pallone, **palla facile per squadra B**

2° pallone, **2 tocchi per difesa**



- **10 minuti: battuta**

Battitori in salto: 2 battute a cercare il punto + 2 sicure a seguire per ogni metà campo da ripetere 2 volte.

Battitori float: 3 battute tese consecutive posto 1-6-5 verso zona 1 e 5 cercare l'esterno + 6 corte, (2 posto 2-3-4) da ripetere 2 volte.

CONSIDERAZIONI FINALI

Il buon lavoro svolto tutta la settimana ha dato i suoi frutti, grazie alla collaborazione prestata da tutti i giocatori l'obiettivo stagionale è più vicino.

La rassegna stampa

Rovelli, una vittoria che sa di salvezza

Volley B1 Conselice ancora ko con Falconara, resa del Bellaria

Rovelli	3
San Lazzaro	0

[25-23, 25-23, 25-22]

ROVELLI MORCIANO: Alessandrini, Jurewicz 18, Giorgetti 9, De Leonibus 12, Pascucci 8, Guagnelli 11; Ciandrini (libero), Rivelli ne, Del Poggetto ne, Pesaresi ne, Foglia ne, Sanchi ne. All.: Maioli.

SAN LAZZARO: Brogioni, Emiliani 11, Rota 6, Fierro 6, Tedeschi 13, Bucciolì 9; Torreggiani (libero), Rinieri 1, G. Belli 2, Orefice, Bonifazzi ne, E. Belli ne. All.: Simone.

Arbitri: Luciani e Rossetti.

Note - Rovelli: battute sbagliate 7, ace 3, muri 5, errori 22. San Lazzaro: bs 4, ace 3, muri 5, errori 13.

■ Morciano

LA ROVELLI cattura un 'pieno' pesante, pesantissimo in ottica salvezza. Battendo 3-0 San Lazzaro, infatti, la compagine della Valconca si porta a +7 in classifica proprio sugli emiliani che, in quart'ultima posizione, rappresentano quella 'soglia della paura' per non scivolare in B2. Privo del libero titolare Maggioli, il Morciano deve (re)inventarsi nel ruolo Ciandrini, abitualmente uno schiacciatore: per il resto coach Maioli non tocca nulla, con il sestetto base che sta dentro dall'inizio alla fine.

NONOSTANTE sbagli un po' troppo, la Rovelli rimane sempre saldamente sui binari dell'incontro, sfruttando al meglio ogni benché minimo cedimento degli avversari, soprattutto nelle fasi più delicate. Una spanna su tutti Jurewicz e non solo per il tabellino più ricco rispetto ai compagni.

a. c.

Falconara	3
Foris Index Cm Conselice	0

[25-23, 25-21, 25-23]

FALCONARA: Rossi 8, Musillo 6, Lucconi 7, Curzi 14, Bruschi 8, Boncompagni 5, Castellana 2, Filippini, Cionna, Gherlantini (L). Ne: Domesi. All. Fracascia.

FORIS INDEX CM CONSELICE: Bendandi 7, Bertacca 5, Felloni 7, Rizzi 9, Sangiorgi 4, Belloni 9, Vecchi, Egidi 3, Bondi 3, Romagnoli (L). Ne: Bernard. All. Valli.

Arbitri: Bernazza e Gurgone di Roma.

Note - Falconara: bs 5, bv 0, muri 9, errori 12; Conselice: bs 7, bv 1, muri 11, errori 14.

■ Falconara

LA FORIS INDEX Cm Conselice ha la propria bestia nera. E si chiama Falconara, capace di strappare ai gialloblù 6 dei suoi 13 punti in classifica. Conselice è priva di Saiani e Bernard infortunati, e con Belloni recuperato in extremis. Anche i padroni di casa hanno Bruschi a mezzo servizio. Parte forte (12-7 e 16-13) la squadra di casa che fa leva su difesa e ricezione, e riesce a più riprese a mettere in difficoltà una Foris Index poco brillante e molto fallosa, ma in grado di arrivare al 23-23. Qui, un punto molto controverso, con l'arbitro che cambia idea dopo averlo assegnato agli ospiti, lancia Falconara verso il 25-23 finale.

CONSELICE nel secondo set mette il naso avanti (10-9 e 16-11), ma poi subisce un parziale di 1-7. Valli getta nella mischia il giovane Bondi per uno spento Sangiorgi, ma non basta. Nel terzo set, sul 16-13, Valli cambia la diagonale alzatore-opposto. Con Vecchi ed Egidi, Conselice rientra in gioco (18-18 e 23-23), ma ancora una volta il finale sorride al Falconara.

B1 M. Gir. B.: Dolciaria Rovelli Morciano - San Lazzaro 3-0

Dolciaria Rovelli Morciano - San Lazzaro 3-0 (25-23, 25-23, 25-22)

DOLCIARIA ROVELLI: Pascucci 8, Guagnelli 11, Jurewicz 18, Giorgetti 9, De Leonibus 12, Alessandrini, Ciandrini (libero). N.e. Rivelli, Bonazzi del Poggetto, Pesaresi, Foglia, Sanchi. All.: Maioli

SAN LAZZARO: Brogioni, Emiliani 11, Tedeschi 13, Buccioli 9, Rota 6, Fierro 6, Rinieri 1, G. Belli 2, Orefice, Torreggiani (libero). N.e. Bonifazzi, E. Belli. All.: Simone.

ARBITRI: Luciani e Rossetti

MORCIANO - La posta in palio era elevatissima e la **Dolciaria Rovelli** non si è lasciata scappare tre punti di platino che la portano a + 7 sulla diretta rivale **San Lazzaro**. E ora la salvezza si fa più vicina. Il match vede i cioccolatieri scappare subito via nel primo set (7-1) con i felsinei frastornati, ma guidati da un super palleggiatore come **Brogioni** che per l'importante occasione e ha stretto i denti.

La Rovelli, che **non schierava Maggioli** per questo match, ha tenuto la testa avanti per tutto il set e il margine era consistente fino al 24-20 poi troppi errori hanno riportato sotto gli ospiti, fino all'attacco vincente di Jurewicz.

Il **secondo set** viene giocato punto a punto, gli ospiti concedono poco in termini di errori, ma sono meno incisivi in attacco e la Rovelli conquista un importantissimo 2-0 sfruttando un perfetto gioco di squadra.

Il **terzo set** può riaprire i giochi e infatti i felsinei ci credono, restando avanti per buona parte della frazione, ma vengono raggiunti sul 22 pari dalla Maioli-band e superati con un attacco vincente di uno strepitoso Jurewicz.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Appunti e materiale del corso di Cavalese 2010, in riferimento ai docenti Cuccarini e De Giorgi.
- Appunti staff tecnico Dolciaria Rovelli Morciano.
- Rassegna stampa (Carlino Rimini) (Volleyball.it)