



CORSO PER LA FORMAZIONE DEGLI ALLENATORI DI ALTO LIVELLO

TERZO GRADO 2024-2025

CORSO 3° GRADO 2025

GESTIONE E PROGRAMMAZIONE DI UN

SETTORE GIOVANILE DI ALTO LIVELLO

LA RIFORMA DEL VINCOLO SPORTIVO

l'abolizione del vincolo sportivo

ogni tesseramento avrà la durata di un anno e il tesserato potrà recedere in qualsiasi momento dal rinnovo automatico.

LA RIFORMA DEL VINCOLO SPORTIVO

Il tesseramento si rinnova automaticamente per la stagione successiva salvo il diritto di recesso del tesserato, da comunicarsi alla società di tesseramento entro il 31 marzo 2024 mediante PEC;

Nel caso di stipula di un contratto di lavoro sportivo, nelle forme e nei modi previsti dalla legge,
il tesseramento si rinnoverà di stagione in stagione sportiva per la durata stabilita dal contratto di lavoro sportivo

LA RIFORMA DEL VINCOLO SPORTIVO

Con la medesima delibera il Consiglio Federale ha istituito e disciplinato:

- ✓ Il premio di Compensazione (una tantum)
- ✓ Il premio di Tesseramento
- ✓ Il premio di Formazione Tecnica (una tantum)

I PERCHE' DI UN PROGETTO
sul

'SETTORE GIOVANILE'

I PERCHE' DI UN PROGETTO

- ✓ Qualificare l'attività di un Club
- ✓ Sostegno economico
- ✓ Ottenere risultati sportivi
- ✓ Crescere giocatori per la prima squadra

I principi generali di un progetto

- ✓ La sostenibilità
- ✓ La struttura
- ✓ Progetto di sviluppo
 - ✓ Quantitativo
 - ✓ Qualitativo
- ✓ Il progetto tecnico

I principi generali di un progetto

LA SOSTENIBILITÀ

- ✓ Definizione di un progetto «sostenibile»
Entrate/uscite, cosa si può fare Subito
 - ✓ Costi gestionali (tutto ciò che è indispensabile: palestre, tecnici, palloni, maglie.....)
 - ✓ Qualità dei tecnici: «ricercare o formare»
 - ✓ Adeguate al livello delle squadre
 - ✓ Attrezzatura

I principi generali di un progetto

LA SOSTENIBILITÀ

Entrate/uscite, cosa si può fare Subito

- ✓ **n° Campionati** , Definire il numero di campionati per Squadra e per Atleta in modo da attestarsi alle 50+- gare annuali, e che siano economicamente sostenibili
 - ✓ Un campionato di Categoria ed uno di serie
 - ✓ Due campionati di categoria
 - ✓ Limitare al massimo i 3 Campionati, e altre presenze

I principi generali di un progetto

LA SOSTENIBILITÀ

- ✓ Definizione di un progetto «sostenibile»
Entrate/uscite, cosa si può fare Subito
 - ✓ Costi gestionali (tutto ciò che è indispensabile: palestre, tecnici, palloni, maglie.....)
 - ✓ Qualità dei tecnici: «ricercare o formare»
 - ✓ Ore di palestra: «N° adeguato di ore e giorni di allenamento, per la crescita dei giovani/e
 - ✓ n°palloni adeguato, 2x atleta

I principi generali di un progetto

LA SOSTENIBILITÀ

- ✓ Programma ricerca nuove risorse economiche
 - ✓ Pubblicità e sponsor, Favorire e sensibilizzare alla istituzione di un responsabile Marketing.
 - ✓ Identificare nuovi STAKEHOLDER esterni, tra i genitori, sostenitori, appassionati...da fornire al responsabile Marketing
 - ✓ Organizzare iniziative ove raccogliere pubblicità....

I principi generali di un progetto

LA SOSTENIBILITÀ

- ✓ Programma ricerca nuove risorse economiche
 - ✓ Reclutamento nuovi iscritti, dall'S3 ai gruppi amatoriali
 - ✓ Proporre attività di reclutamento quantitativo permanente
 - ✓ Reclutamento gruppi promozionali ed amatoriali con impegni «lite»
 - ✓ Reclutamento gruppi di adulti che vogliono fare il proprio campionato

I principi generali di un progetto

LA SOSTENIBILITÀ

- ✓ Programma ricerca nuove risorse economiche
 - ✓ Iniziative sociali, sportive, promozionali, agonistiche per incrementare le entrate

Un gruppo di persone non organizzate generano confusione e lamentele, un gruppo coinvolto in attività genera «energia»,
«Gruppi amatoriali, altre attività fisiche, Beach, tornei per adulti, Cene, Eventi culturali, viaggi sportivi, Camp estivi

I principi generali di un progetto

La struttura

Organigramma

- ✓ Dirigente Delegato/Direttore sportivo
- ✓ Direttore Tecnico
- ✓ Tecnici
- ✓ Assistenti
- ✓ Volontari

I principi generali di un progetto

La struttura

Organigramma: Dirigente Delegato/Direttore sportivo

- ✓ Deve conoscere il movimento e lo sport almeno in linee generali
- ✓ Persona di qualità che sa relazionarsi
 - ✓ Che abbia tempo «mentale»
 - ✓ Disponibile a Lavorare in Team
 - ✓ A stretto contatto con il Vertice e Direttore Tecnico
 - ✓ In contatto con la comunicazione social

I principi generali di un progetto

La struttura

Organigramma: Direttore Tecnico

- ✓ Prima autorevolezza e poi autorità
- ✓ Saper dirigere, ascoltare, mediare, condividere
- ✓ Programmazione pluriennale
- ✓ Programmazione tecnica generale
- ✓ Programmazione per squadre
- ✓ Programmazione progetti individuali
- ✓ Relazionare costantemente

I principi generali di un progetto

La struttura

Organigramma: Tecnici

- ✓ Persone disponibili, tempo e testa
- ✓ Educatori
- ✓ Capacità e disponibilità a seguire le indicazioni tecniche
- ✓ Capacità di organizzazione e di autonomia
- ✓ Sapersi relazionare

I principi generali di un progetto

La struttura

Organigramma: Assistenti

- ✓ Auto assistenza interna
- ✓ Persone disponibili ma che devono imparare
- ✓ Iscritti al corso allievo allenatore o smart Coach
- ✓ Laureandi in Scienze motorie
- ✓ Limitare la presenza dei genitori in questo gruppo

I principi generali di un progetto

La struttura

Organigramma: Volontari

- ✓ Disponibilità di tempo in presenza o da remoto
- ✓ Per competenze personali
- ✓ Pensionati
- ✓ Limitare per quanto possibile la presenza dei genitori in questo gruppo

I principi generali di un progetto

PROGETTO DI SVILUPPO

- ✓ Reclutamento Quantitativo
 - ✓ Reclutamento cittadino di routine
 - ✓ Reclutamento «Progetto scuola»
 - ✓ Progetto reclutamento attività promozionali

I principi generali di un progetto

PROGETTO DI SVILUPPO QUANTITATIVO

Reclutamento cittadino di routine

- ✓ Promozione e reclutamento attraverso i canali routinari del club
- ✓ Attraverso manifestazioni promozionali
- ✓ Attraverso collegamento con attività sociali
- ✓ Attraverso giornate di «Porte aperte»

I principi generali di un progetto

PROGETTO DI SVILUPPO QUANTITATIVO

Reclutamento «Progetto scuola»

- ✓ Proposta 3 lezioni gratuite 4° e 5° elementare
- ✓ Proposta 3 lezioni gratuite 1° e 2° media
- ✓ Proposta «settembre» accoglienza sportiva per le 1° medie
- ✓ Proposta Attività porte aperte e « Post scuola»
- ✓ Proposta Tornei/giornata dello sport

I principi generali di un progetto

PROGETTO DI SVILUPPO QUANTITATIVO

Progetto reclutamento attività promozionali

- ✓ Giornate di sport in piazza
- ✓ Attività gratuita/basso costo nei «Camp residenziali»
- ✓ Attività gratuita/basso costo nei camp quotidiani »
- ✓ Attività gratuita/basso costo nelle attività parrocchiali»

I principi generali di un progetto

PROGETTO DI SVILUPPO QUALITATIVO

Progetto reclutamento TERRITORIALE

- ✓ Carta geografica «attività sul territorio»
- ✓ Elenco e classificazione Club
- ✓ Progetto di collaborazione tecnica
 - ✓ Promozionale, manifestazione, Tornei, feste..
 - ✓ Formativa, conoscenza tecnici, momenti di formazione e confronto..

I principi generali di un progetto PROGETTO DI SVILUPPO QUALITATIVO

Progetto reclutamento TERRITORIALE

Individuazione e classificazione dei Talenti «reclutabili» sul territorio a cui poter dare un «percorso da protagonisti»

- ✓ Classificazione per età, qualità, capacità, potenzialità, ruolo,
- ✓ Classificazione se trattasi di Talento isolato, contestualizzato, intoccabile.....

I principi generali di un progetto

PROGETTO DI SVILUPPO QUALITATIVO

Progetto reclutamento TERRITORIALE

Presupposti per Dialogo con i club interessati

- ✓ Primo contatto con il Presidente
- ✓ Progetto tecnico/agonistico individuale
- ✓ Proposta di «prestito/cessione» (tutela premi)
- ✓ Proposta di collaborazione tecnica
- ✓ Contatto atleta/famiglia

I principi generali di un progetto

PROGETTO DI SVILUPPO QUALITATIVO

Progetto reclutamento ITALIA

- ✓ Carta geografica «attività monitorabili»
- ✓ Elenco e classificazione Club
- ✓ Progetto di collaborazione tecnica «prima dare..»
 - ✓ Formativa, conoscenza tecnici, momenti di formazione e confronto online
 - ✓ Invito a Partite ,Camp, Tornei

I principi generali di un progetto

PROGETTO DI SVILUPPO QUALITATIVO

Progetto reclutamento ITALIA

- ✓ Struttura di accoglienza «foresteria/appartamenti»
- ✓ Assistenza H24, quotidiana, alimentare, spostamenti....
- ✓ Assistenza scolastica, tutor, report, assistenza didattica
- ✓ Progetto tecnico, pre. fisica, assistenza medica, fisioterapia

I principi generali di un progetto PROGETTO DI SVILUPPO QUALITATIVO

Progetto reclutamento ITALIA

Individuazione dei Talenti «reclutabili» sul territorio a cui poter dare un «percorso di crescita strutturato»

- ✓ Territori disagiati (non vi è alto livello)
- ✓ Territori complessi (problematiche di relazione)
- ✓ Club e Talenti molto motivati a nuove esperienze

I principi generali di un progetto PROGETTO DI SVILUPPO QUALITATIVO

Progetto reclutamento ITALIA

Classificazione del talento «T1» di elevata prospettiva

- ✓ età biologica inferiore a quella anagrafica
- ✓ Antropometria superiore alla media
- ✓ Capacità coordinative e condizionali adeguate
- ✓ Tecniche individuali sensibili e ben impostate
- ✓ Fondamentali efficaci e buone capacità di gioco

I principi generali di un progetto PROGETTO DI SVILUPPO QUALITATIVO

Progetto reclutamento ITALIA

Classificazione del talento «T2» di prospettiva immediata

- ✓ età biologica in linea a quella anagrafica
- ✓ Antropometria in linea con il ruolo
- ✓ Tecniche individuali suff. impostate
- ✓ Fondamentali efficaci e OTTIME capacità di gioco

I principi generali di un progetto PROGETTO DI SVILUPPO QUALITATIVO

Progetto reclutamento ITALIA

Classificazione del talento «T3» di prospettiva futura

- ✓ età biologica inferiore a quella anagrafica
- ✓ Antropometria superiore alla media nel ruolo
- ✓ Tecniche individuali da stabilizzare
- ✓ Fondamentali efficaci e capacità di gioco da stabilizzare

Il progetto tecnico

Il progetto tecnico

- ✓ Valutazione del «talento» atleti presenti in organico
- ✓ Valutazione attitudini/motivazioni/allenabilità
- ✓ Valutazione delle Tecniche
- ✓ Valutazione dei Fondamentali
- ✓ Valutazione delle capacità di gioco
- ✓ Valutazione dell'efficacia nel gioco

LA VALUTAZIONE

«Valutazione del talento»

Età anagrafica ed età biologica

Antropometria e adattabilità al ruolo

Capacità fisiche, attuali e potenziali

Livelli e potenzialità coordinative

Livelli e potenzialità di crescita

Potenzialità condizionali

LA VALUTAZIONE

Valutazione attitudini/motivazioni/allenabilità

- ✓ **Attitudini** al lavoro quotidiano, qualità dell'apprendimento, qualità attentive, livello di distrazione, livello di condizionamento.....
- ✓ **Motivazioni** al miglioramento personale, al lavoro, al sacrificio, alla competizione, al «voler arrivare»
- ✓ **Allenabilità**, disponibilità al miglioramento, al cambiamento, velocità di apprendimento, sviluppo tattico costante..

LA VALUTAZIONE

«Valutazione coordinativa»

Livello qualitativo delle capacità coordinative specifiche

Livelli di indipendenza segmentaria

Livelli di controllo della palla

Livello di indipendenza motoria da una traiettoria

Analisi delle TECNICHE

«Valutazione delle tecniche »

Valutazione delle tecniche individuali

Valutazione delle attitudini coordinative

Valutazione della gestione, sensibilità e precisione

Valutazione dell'efficacia tecnica

ATTRAVERSO ESERCITAZIONI ANALITICHE

Analisi dei FONDAMENTALI

«Valutazione dei fondamentali»

Valutazione dei fondamentali che caratterizzano il ruolo

Valutazione della gestione ed utilizzo dei fondamentali

Valutazione del rendimento dei fondamentali

Valutazione del rendimento in gioco

ATTRAVERSO ESERCITAZIONI SINTETICHE

Analisi delle capacità di GIOCO

«Valutazione dell'efficacia in gioco»

Valutazione dei fondamentali che caratterizzano il ruolo, in GIOCO

Valutazione del rendimento dei singoli fondamentali in GIOCO

Valutazione del rendimento «statistico» nelle fasi di GIOCO

Valutazione del capacità TATTICHE nelle fasi di GIOCO

Valutazione delle capacità agonistiche nelle fasi di gioco

ATTRAVERSO ESERCITAZIONI GLOBALI

STESURA DEL PROGETTO TECNICO

- ✓ Classificazione di prospettiva individuale e proposta di assegnazione ai Roster
- ✓ Scelta del METODO
- ✓ Programma ed obiettivi tecnici per SQUADRE
- ✓ Programma ed obiettivi INDIVIDUALI per ruolo
- ✓ Metodo di valutazione ANTROPOMETRICA/FISICA e TECNICO/TATTICA

DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

La scelta del metodo di allenamento idoneo:

- ✓ Definizione della metodologia da adottare
- ✓ Definizione del **PERCORSO DI ALLENAMENTO**
 - ✓ **Preparazione fisica**
 - ✓ Parte analitica sulle **tecniche individuali**
 - ✓ Parte sintetica sui **fondamentali del ruolo**
 - ✓ Parte Globale **sulle tecniche e tattiche di gioco.**

Programmazione TECNICA

- ✓ Lo scopo è, saper costruire «azioni di gioco»
- ✓ L'allenamento deve tendere ad insegnare a giocare
- ✓ Il gioco come obiettivo : ed allenarlo nelle sue due fasi distinte, perché diversi sono i fondamentali, diverse sono le tecniche, diversi sono i comportamenti tattici.
- ✓ Fase ricezione/punto
- ✓ Fase Battuta/punto

Fase ricezione /punto
«I fondamentali e le tecniche»

FONDAMENTALI	TECNICHE
Ricezione	Bagher frontale, laterale, palleggio
Alzata	Palla alta, palla super, Palle veloci/speciali
Attacco	Rincorsa, lo stacco, Il colpo, le direzioni

Fase battuta/punto
«I fondamentali e le tecniche»

FONDAMENTALI	TECNICHE
Servizio	Float, Jfloat, Spin, ibrida
Muro	Posizioni, posture, tecniche
Difesa	Posizioni, posture, tecniche, uscite
Contrattacco	Alzata, attacco

Esercizi ed obiettivi

<u>esercizio analitico</u>	<u>Sviluppo delle tecniche individuali</u> Per impostare, insegnare ed allenare le tecniche individuali Per correggere le tecniche individuali
<u>esercizio sintetico</u>	<u>Sviluppo delle tecniche di gioco e tattiche individuali</u> Per impostare, insegnare ed allenare i fondamentali Per correggere e stabilizzare i fondamentali di gioco
<u>Esercizio globale</u>	<u>Sviluppo delle tecniche e tattiche di gioco</u> Per impostare, stabilizzare, affinare ed allenare le tattiche ed i sistemi di gioco Per correggere e stabilizzare le tattiche di gioco

« GLOBALE »

Globale tecnico	Sempre eseguiti a bassa intensità , all' <u>ERRORE</u> , Correzione, feedback e ripetizione facilitata, max 2-3
Globale a punteggio	Con il punteggio si sposta l'attenzione dalla tecnica alla tattica spostando l'attenzione sul rendimento delle fasi di gioco, evitare correzioni tecniche.
Globale a punteggio speciale	Necessari per enfatizzare la situazionalità e la variabilità del gioco . Punteggi condizionanti.
Globale da gara	Amichevoli, per allenare i tempi di gioco di gara

I CARDINI DELL'APPRENDIMENTO TECNICO

- ✓ LA PROGRESSIVITA'

- ✓ LA FACILITAZIONE

- ✓ Definizione del target «numerico ed in %»
- ✓ Utilizzare la **facilitazione** motoria/tecnica per consentire di raggiungere il target
- ✓ Usare la **progressività** per stimolare gli apprendimenti

I CARDINI DELL'APPRENDIMENTO TECNICO

Esempio: target 60% , 6 su 10 esecuzioni corrette.....

- 1° Facile (70/80%, 7-8 su 10) esercizio FORMATIVO.
- 2° Intermedio (50/60%, 5-6 su 10) esercizio CONSOLIDANTE.
- 3° Avanzato (30/40% 3-4 su 10). Esercizio STIMOLANTE.

I CARDINI DELL'APPRENDIMENTO TECNICO

- ANALITICO: lavoro sulle **TECNICHE** e sui **FONDAMENTALI**
- SINTETICO: lavoro sui **FONDAMENTALI**
- GLOBALE: lavoro sui Fondamentali **E TATTICHE DI GIOCO**

Schema di Programmazione annuale

Mesocicli	Ago/set	Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.
gare		5	5	4	6	6	6	6		
sedute	18	16	14	16	14	12	14	14	12	12
Durata	120'	120'	120'	120'	120'	120'	120'	120'	120'	120'
analitico	60'	50'	40'	30'	20'	20'	20'	30'	60'	60'
sintetico	30'	40'	30'	30'	40'	40'	40'	40'	30'	30'
globale	30'	30'	50'	60'	60'	60'	60'	60'	30'	30'

Esempio di Programmazione e % di lavoro

PRIMO MESOCICLO. Settembre, Ottobre, Novembre.

	UNDER 13	UNDER 15	UNDER 17	UNDER 19
ANALITICO	50 %	40 %	40 %	30 %
SINTETICO	30 %	30 %	30 %	40 %
GLOBALE	20 %	30 %	30 %	30 %

Esempio di Programmazione e % di lavoro

PRIMO MESOCICLO. Dicembre, Gennaio, Febbraio.

	UNDER 13	UNDER 15	UNDER 17	UNDER 19
ANALITICO	40 %	30 %	20 %	20 %
SINTETICO	30 %	40 %	30 %	20 %
GLOBALE	30 %	30 %	50 %	60 %

Esempio di Programmazione e % di lavoro

PRIMO MESOCICLO. Aprile, Maggio e Giugno.

	UNDER 13	UNDER 15	UNDER 17	UNDER 19
ANALITICO	30 %	20 %	20 %	20 %
SINTETICO	30 %	30 %	20 %	20 %
GLOBALE	40 %	50 %	60 %	60 %

Ipotesi di MICROCICLO settimanale e % di lavoro
Giovanili livello base

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Analitico 50%		<u>Analitico 50%</u>		<u>Analitico 50%</u>
Sintetico 30%		<u>Sintetico 30%</u>		<u>Sintetico 30%</u>
Globale 20%		<u>Globale 20%</u>		<u>Globale 20%</u>

Ipotesi di MICROCICLO settimanale e % di lavoro
Giovanili livello intermedio

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Analitico 30%	<u>Analitico 30%</u>		<u>Analitico 30%</u>	<u>Analitico 30%</u>
Sintetico 40%	<u>Sintetico 40%</u>	riposo	<u>Sintetico 40%</u>	<u>Sintetico 40%</u>
Globale 30%	<u>Globale 30%</u>		<u>Globale 30%</u>	<u>Globale 30%</u>

Ipotesi di MICROCICLO settimanale e % di lavoro
Giovanile avanzato e Serie B/C

Lunedì	Martedì		Giovedì	Venerdì
Analitico 30%	<u>Analitico 30%</u>	riposo	<u>Analitico 20%</u>	<u>Analitico 10%</u>
Sintetico 30%	<u>Sintetico 30%</u>		<u>Sintetico 30%</u>	<u>Sintetico 30 %</u>
Globale 40%	<u>Globale 40%</u>		<u>Globale 50%</u>	<u>Globale 60%</u>

La seduta di allenamento

- PRINCIPI METODOLOGICI IMPRESCINDIBILI.

- **Analisi dei Modelli di prestazione** dei campionati giovanili

- **FASE RICEZIONE-ATTACCO**

- % ricezione, Positività (tecniche), efficienza (sistemi)
 - %ric-att 1° palla, (capacità di produrre il punto)
 - %ric-att 1° complessivo, (capacità tattiche e di gestione del gioco)

La seduta di allenamento

- PRINCIPI METODOLOGICI IMPRESCINDIBILI.

- **Analisi dei Modelli di prestazione** dei campionati, riferiti ai gruppi allenati.

- **FASE BATTUTA MURO**

- Valutazione battuta, % errori per set, cap. di inibire il gioco avvers.
- Muro # per set, Muro positivo per set, Muro negativo per set
- N° di difese rigiocate per set
- % di rigiocate punto, positività (capacità di produrre il punto, Efficienza (capacità tattiche) numero e % di errore per set

DEFINIZIONE DEI SISTEMI DI GIOCO

Fondamentale	Tecnica	Tattica	note	
SERVIZIO	Dal Basso	Traiettorie e zone		U.12/13
	Float	Traiettorie e zone	Con due passi di avvio	U.13/14
	Jfloat lancio a due mani	Traiettorie e direzioni	Lancio al 3° appoggio	U.14/16
	Jfloat lancio a una mano	Traiettorie e direzioni	Lancio, 2°/3° appoggio	U.14/16
	Spin , lancio basso	Lancio, traiettorie e direzioni	Lancio al 3° appoggio	U.15/18
	Spin , lancio alto	Lancio, traiettorie e direzioni	Lancio prima dell'avvio	U.15/18
	Sistema	Conflitti, interni esterni, corta, servizio da 1-6-5	Abitudine alla variazione	

RICEZIONE	Bagher frontale	Divaricata, spalle e braccia avanti	Su servizio spin	U.12/13/14
	Bagher Laterale	Spalle e braccia avanti	Su servizio float, Jfloat, appoggio	U.14/15/16
	Palleggio	Braccia e mani in preparazione		u.16/18
	Sistema	Adattamento costante al servizio	Linea avanzata, neutra, arretrata	

ALZATA	Palla alta	Alta QB 1 metro da rete dentro l'asta	Spinta intera catena U.12/19
	Super	"bassa dentro le aste 60cm da rete	Neutralità, Spinta polso/dita, U.15/19
	1/C/7/2	Sempre in salto	U. 16/19
	8	In base alle caratteristiche	Giocarla solo dall'under 15 in poi
	pipe	1-2	Senza e con presenza di primo tempo U.16/19

ATTACCO	Palla alta	Altezza e profondità. Rincorsa esterna	Mani alte , fuori dal muro iniziando dalla DIAGONALE	U.12/19
	Palla super	Veloce nel conflitto, rincorsa interna	Settori e direzioni	U.15/19
	Centrali	Lungo e contro rincorsa,	transizioni variabili	U.15/19
	8	Altezza e profondità del colpo	Iniziare sempre dalla DIAGONALE	U.15/19
	Pipe	Velocità ed altezza del colpo	Settori e direzioni	U.16/19

COPERTURA	Con palla veloce	Libero sotto, situazionalità		U.16/19
	Con palla alta	1 sem.- Centrale, libero, (palleggiatore)		U.14/19
		2 sem.- Palleggiatore, schiacciatore		

MURO	Su attacco di palla alta	Esterno stabile, Centrale a chiudere Parallela chiusa	Braccia/mani ferme (muro a2, under 19 muro a 3)	U.14/19
	Su attacco di palla super	Esterno sulla rincorsa, centrale composto dove arriva		U.15/19
	Su attacco del centrale	Scegliere se seguire o non seguire, saltare o non saltare		U.15/19
	Su attacco in Pipe	Scegliere se aspettare o doppio salto		U.16/19

DIFESA	Su azione	Difesa avanzata a cercare la palla		U.13/19
	Su azione negativa	Difesa nelle zone richieste dal sistema		U.13/19
ALZATA	Palleggiatore	Alta QB 1 metro da rete dentro l'asta	Rincorsa esterna (alzata stabile)	U.13/19
	Altri Giocatori	Alta QB 1 metro da rete dentro l'asta	Rincorsa intermedia (alzata instabile)	U.13/19
CONTRATTACCO	Palla alta	Altezza e profondità. Rincorsa esterna	Mani alte , fuori dal muro iniziando dalla DIAGONALE	U14/19

La seduta di allenamento

METODI PER IL RISCALDAMENTO.

Riscaldamento FISICO	
Corsa	2/3'
Andature: calciata, skip, speed ladder, righe, spostamenti multidirezionali	3/5'
Mobilità articolare, spalle (circonduzioni, spinte e slanci,), colonna (inclinazioni, torsioni, flessioni), anche (aperture e divaricate frontali e sagittali), caviglie (flesso estensioni, torsioni, tenute)	3/5'
Potenziamento: addominali (Retto, trasverso parte alta/bassa) , dorsali (iperestensioni, trazioni) , braccia (piegamenti, infilate), gambe (affondi e divaricate frontali e sagittali, full squat), plank (variato 3x30/40/50/60)	5/7
Corsa leggera di recupero	1/2°

La seduta di allenamento

METODI PER IL RISCALDAMENTO.

Riscaldamento TECNICO Ric/att	Ricezione/alzata
Tecnica del bagher frontale, su spin, laterale e palleggio su float	
Lanci e ricezione a giro, linea/diagonale, Palleggiatori (alzata in 2, con canestro)	3/5'
Battuta ricezione a giro, Linea/diagonale, Palleggiatori (alzata in 4, con canestro)	3/5'
Ripetute ad obiettivo 3 su 5, , Palleggiatori (alzata in 2, con canestro)	3/5'
Ripetute ad obiettivo 3 su 5, , Palleggiatori (alzata in 4, con canestro)	3/5'

La seduta di allenamento

METODI PER IL RISCALDAMENTO.

Riscaldamento TECNICO Break/point	difesa/alzata
Difesa e alzata in coppia	3'
Difesa alzata, sulle diagonali a rotazione	5'
Difesa alzata, sulle diagonali e parallele a rotazione	5'
Attacco e difesa nelle proprie zone a rotazione, palleggiatori che alzano	5'

La seduta di allenamento

METODI PER IL RISCALDAMENTO.

Riscaldamento TECNICO Alz/att	Alzata/attacco
Palleggiatori: entrate ed uscite da rete (tecniche) con alzata nei canestri 4/2	5/7'
Attaccanti senza salto:, movimenti e tecniche del colpo, Apertura spalla, intra ed extra rotazioni, mano, contatto e movimenti di adattamento, direzioni.	5/7'

La seduta di allenamento

METODI PER IL RISCALDAMENTO.

Riscaldamento Prevenzione (Protocolli)	
Suddivisione in	
Elastici: extrarotazioni, tirate, croci, scapolari	2x10x esercizio
Piani instabili: meduse skimmy, tavolette, isometria del quadricipide	30'x3x esercizio
Speed ladder: andature coordinative	3x andatura
Plank propriocettivo: prono, laterale, tenute in equilibrio,	30'x tipo

La seduta di allenamento

METODI PER IL RISCALDAMENTO.

Riscaldamento Competitivo	
Attivazione individuale	3'
Bagherone di coppia senza punti	3'
Bagherone 1 set a 15 (solo bagher)	5'
Bagherone 2 set a 15 (bagher e schiacciata) (oppure 3 vs 3 dalla seconda linea)	5'

Buon lavoro a tutti

barbieromail@gmail.com