



CORSO PER LA FORMAZIONE DEGLI ALLENATORI DI ALTO LIVELLO

TERZO GRADO 2024-2025



Progetto di Lavoro

Stagione 2024-2025

Argomento



Individuazione Campionato

Settore Maschile-Femminile

Tipologia di squadra

Obiettivo Agonistico

**Organizzazione e Composizione
dello Staff**



Dati di riferimento

Analisi e Studio

Obiettivi Tecnico Tattici

Sistemi e Tecniche



Programmazione annuale

Descrizione del periodo individuato

Dettaglio del programma settimanale

Unità di allenamento descritta in maniera completa



Risultati

Conclusioni

Bibliografia



1. ALLENAMENTO DELL'AZIONE DI RICEZIONE-ATTACCO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO AL FONDAMENTALE DI RICEZIONE - **BATTUTE AVVERSARIE**
2. ALLENAMENTO DELL'AZIONE DI RICEZIONE-ATTACCO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALLA FASE DI COSTRUZIONE DELL'ATTACCO E ALL'ALLENAMENTO DELL'ALZATORE - **MURO AVVERSARIO (ATTEGGIAMENTO DEL CENTRALE)**
3. ALLENAMENTO DELL'AZIONE DI RICEZIONE-ATTACCO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO AL FONDAMENTALE DI ATTACCO - **MURO-DIFESA AVVERSARIO (COMPORTAMENTO DEI LATERALI E POSIZIONI IN CAMPO)**
 4. ALLENAMENTO DELLA FASE BATTUTA-PUNTO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALL'ORGANIZZAZIONE DEL MURO - **DISTRIBUZIONE AVVERSARIA**
 5. ALLENAMENTO DELLA FASE BATTUTA-PUNTO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALL'ORGANIZZAZIONE DELLA DIFESA - **ATTACCO AVVERSARIO**
 6. ALLENAMENTO DELLA FASE BATTUTA-PUNTO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALL'ORGANIZZAZIONE DEL CONTRATTACCO - **DISTRIBUZIONE AVVERSARIA**
7. ALLENAMENTO DELLA FASE BATTUTA-PUNTO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALLE **TECNICHE** E ALLA **GESTIONE DELLA BATTUTA - RICEZIONE AVVERSARIA**
8. ALLENAMENTO DELLA RICEZIONE E DEL SISTEMA DI RICEZIONE: DALL'**ESERCIZIO DI SINTESI** ALLO SVILUPPO DEL FONDAMENTALE NELLE SITUAZIONI DI GIOCO - **BATTUTE AVVERSARIE**