



Il «micro ciclo» nei diversi periodi dell'anno

LA PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

LO STAFF



Simona

Francesco

Sandro

Marco

Luca

Nicola

Gabriele

Pier

Francesco

Federica

Lucia

Greta

SETTIMANA STANDARD

	Lun	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
M A T T		PESI 1° Gruppo 11:00		Tecnica 1° gruppo 09:00	PESI 1° Gruppo 09:00		Tecnica 09:15
		PESI 2° Gruppo 11:45		Tecnica 2° gruppo 10:00	PESI 2° Gruppo 10:00	Tecnica 10:00	
P O M		VIDEO 17:00	VIDEO 14:30		VIDEO 15:00		
		Tecnica 17:30	Tecnica 15:00	<i>Prevenzione</i>	Tecnica 15:30		GARA
				Tecnica 17:30			

MARTEDÌ MATTINA: SEDUTA PESI

- Divisione in 2 Gruppi
 - Inizio stagione
 - Focus lavoro strutturale, adattamenti tendinei, costruzione forza e prevenzione
 - Metà stagione
 - Aumento forza/potenza, Velocity Based Training (Accelerometro/encoder Lineare). (Spiegazione della settimana tipo in palestra dal martedì alla domenica)
 - Seduta aggiuntiva: seduta focalizzata su esercizi di prevenzione e attivazione neuromuscolare (GIOVEDÌ)
- Fine stagione
 - Picco prestazionale, Focus Potenza
 - gestione carichi in base a stanchezza e readiness dell'atleta
 - Diminuzione generale volume sia di palla che in sala pesi



MARTEDÌ POMERIGGIO: VIDEO & TECNICA

Seduta video attaccanti avversari

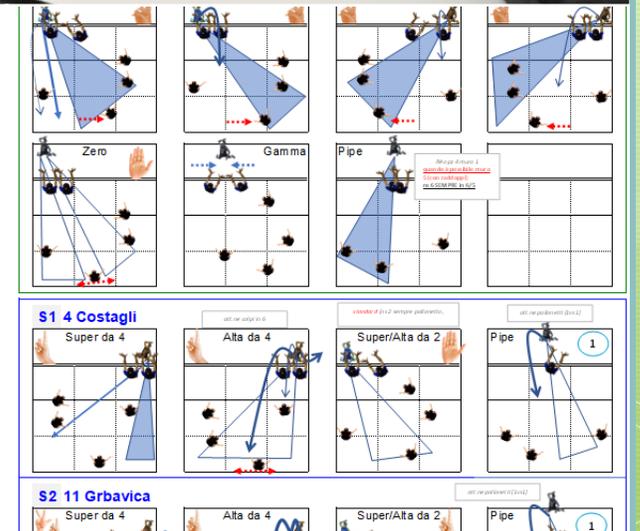
- A volte seduta video su di noi (da aggiungere alle normali 3 sedute)

Tecnica

- Inizio stagione: SOLO analitico 1° & 2° tocco
 - Prevalentemente DIFESA
- Metà stagione: Analitico + Sintetico (muro/difesa o ricezione/attacco)
 - In base alle nostre necessità
- Fine stagione: Sintetico + Globale (riduzione volume)
 - Ritmi blandi e prevalentemente fase sideout

SEDUTA VIDEO: ATTACCANTI

- STUDIO AVVERSARIO
 - Fogli Attaccanti (1° allenatore)
 - Video selezione SOLO attacchi significativi (Luca)
- STUDIO INTERNO (1° allenatore)
 - Selezione azioni positive
 - Selezione azioni «problematiche»
 - Tattiche
 - Tecniche
 - Costruzione del gioco



Inizio stagione

HR VOLLEY
N. 32 01/10/2024

DIFESA 05

Asia, Fede, Mazz, Sara, Lea, Bubi, Deco, Vale, Fusi, Daniela, Camilla, Bresc, Auri, Fra

Materiale:

Ex. 1 Time 25' Difesa + palleggio + difesa/muro

Difesa nobilitata
Alzata palla alta da S
Muro o piedi no jump
super - super
alta - alta
a tutto resto

Difesa a tutto resto
Muro - Pomeroy
Super - super (piedi)
Bov 3 (piede coperto)
Palla alta CON GABRI
Difesa doppia palla alta, alta

Difesa alzata a coppia da 2
Difesa singola (due gruppi) 4 dif no buone
Difesa alzata + copertura alzata
Macchina e parapalloni sulla zona
Difesa alzata a coppia da 4
Difesa coppia 4/5* + para o 6/1
Difesa alzata + copertura alzata
Difesa coppia 4/5* + para o 6/1
cambio 4/6

Ex. 2 Time 20' Coppie + Analitico di difesa

Coppie libere 2' appoggio + colpo affondo da appoggio + colpo affondo da cronometro + attacco forte o pallotto sparsi, ind.
Ciaik
Due palloni alti + difesa + rec. con allenatori
Esercizi sotto piedi
quadri o a terra

Gruppi quadrato
deco - auri - vale - care
bresc - auri - bubi - dani
deco - fede - fusi - care
bresc - auri - vale - vale
deco - dani - fusi - auri
bresc - lea - care - mai

Ex. 3 Time 15' Gara battute

1° giro partenza 130
5 verdi (ogni sereno -2)
5 Giallo (ogni sereno -1)

2° giro
30 Verde (sereno -1)
3 verdi (sereno -3)
2 rosso
3° giro
3 Rosso
5 verdi (ogni sereno -2)
30 Giallo (sereno -3)

Ex. 4 Time 15' Doppia difesa + Ciaik

Tutti in 6
2 volte bresc su no centrali

Ex. 5 Time 15' Doppia difesa + Macchina

Tutti in 6
Vale

Ex. 6 Time 10' Difesa di coppia + fast

Fede

Ex. 7 Time 15' Difesa di coppia + dif/alz/cop + para e pallonetto

paralela e pallonetto
2 volte bresc su no centrali

- Prima parte
 - Divisione per ruoli
 - Palleggiatori gabbia
 - Schiacciatori e liberi difesa alzata
 - Centrali difesa alzata e muro piedi a terra
- Seconda parte
 - Analitico a coppie + «difesa di coppia o terna»
- Battuta libera
- Terza parte
 - Progressione da difesa singola a difesa di terna con alzata e copertura

Metà stagione

HR VOLLEY
N. 89 10/12/2024

DIFESA 14 (+ attacco)

Asia Safa Mazz Sara Lea Bubi Deco Vale Fusi Daniela Camilla Bresch Auri ~~Fra~~

Materiali

Ex. 1 Time 18' Rice + Gabbia + MURO & ATTACCO (rete bassa)

Ex. 2 Time 15' ATTACCO SU OBT + LIBERI DIFESA

Ex. 3 Time 15' MURO/DIFESA vs PALLA ALTA

Ex. 4 Time 15' DIFESA SINGOLA

Ex. 5 Time: 12' DIFESA COPPIA (doppia difesa)

Ex. 6 Time 15' DIFESA SINGOLA

EQUIPAGGIAMENTO:
 ROLLSTOP & ALZATA
 20' 25' Palla a coppia + Muro da 4
 20' 25' disco PC + Muro + attacco
 Muro + attacco
 Muro + attacco
 WALL - MURO PALLA ALTA
 ATTACCO PALLA ALTA + ATTACCO FAST
 salvare muro finito per maxitouch
 senza muro finito colpi per ofonedi & PT
 SUPER 5 TRE FIA
 ALTA COMPO
 ALTA DESTRA
 ALTA MISTA
 LETTURA

- Prima parte
 - Divisione per ruoli
 - Palleggiatori gabbia
 - Liberi Ricezione
 - Attaccanti progressione rete bassa per Muro & Attacco
- Seconda parte
 - Attacco vs Muro e OBT
 - Liberi difesa vs macchina
- Terza parte
 - Lavoro di attacco palla alta contro muro/difesa
 - 2 centrali recupero attivo nel campetto per muro lettura
- Quarta parte
 - Analitico di difesa

Fine Stagione

HR VOLLEY
N. 128 04/02/2025

DIFESA muro GIOCO muro_difesa

Asia, Fede, Mazz, Sara, Lea, Bubi, Deco, Vale, Fusi, Daniela, Camilla, Bresch, Auri, Fra, Toba, Gabri

Materiale

Ex. 1 Time: 12' DA ROLLSHOT difesa/alzata A ATTACCO (plinto)

Ex. 2 Time: 15' STAZIONI DIFESA

Ex. 3 Time 15' W.U.J. + TERNA DI MURO

Ex. 4 Time: 15' Coppie + SECONDA LINEA + CENTRALI

Ex. 5 Time 30' PALLA ALTA

ATTACCO A3
4 palloni cambio linea
5 giri centrali

ATTACCO A2
LETTURA/PALLEGGIO RT
4 muri FAST AI
5 giri centrali

DOPPIA DIFESA

18-18
2 palloni per campo
4 palloni cambio linea

1a PALLA ALTA
2a PALLA ALTA
ATTACCO DEL CENTRALE A2

OGNI PALLONETTO PUNTO SU 1a PALLA 11-2
TOCCA & RIGIOCA + 2 nella transizione successiva

THE WALK
A MAJOR MOTION PICTURE EVENT
TO REACH THE CLOUDS
PHILIPPE PETIT

- Prima parte
 - Difesa & Alzata coppie
- Seconda parte
 - Analitico DIFESA & MURO
- Terza parte
 - Attacco centrali & seconda linea
- Quarta parte
 - 6vs6 muro/difesa vs PALLA ALTA

MERCOLEDÌ POMERIGGIO: VIDEO & TECNICA

Seduta video side out avversario

- Prima pagina con tabella
- Studio delle fasi

Tecnica

- Inizio stagione: Analitico/Sintetico + Globale (muro/difesa)
 - Analitico di muro (studio palleggiatore & traiettorie attaccanti)
 - Sintetico di muro/difesa
 - Globale (focus su gioco avversario & utilizzo sparring)
- Metà stagione & Fine stagione: Sintetico + Globale (muro/difesa)
 - Riduzione carichi (a volte «ripasso» di analitico)

SEDUTA VIDEO: SIDEOUT

Casalmaggiore **Studio Palleggiatore**

Particolarità sulle FASI ?
Attacco a 3

Particolarità sulle BASI del CENTRALE ?
Base 1, Base 7, Base 2/B, Base Fast

Particolarità sulle SPOSTATE ?
In 4, In 2

Particolarità in base al PUNTEGGIO ?
0-7, 8-13, 14-20, 21-25

Attacco di SECONDA ?
Side Out, Break Point

Ha un attaccante di RIFERIMENTO ?

Particolarità sulle RIPETIZIONI ?
Dopo ERRORE, Dopo MURATA

Particolarità sulle TRANSIZIONI ?
Attacco a 3, Attacco a 2

10 Pincerato

Brescia Vale Auri Asi Mazz Lea Dani Fede Bubi Fusilla Cami Caru Deco Valerio Bens Nicola Marco

- Prima pagina
 - Riepilogo dati (**scoutman**)
 - Tabella attacco (1° allenatore)
- Studio del palleggiatore (**Nicola**)

Serie A21 2024/25 **REGULAR SEASON** **CASALMAGGIORE** **MACERATA**

Pos.	#	Nome	Tot.	%Pos	%EFF	Tot.	%Pos	%EFF	Muri	Asses
P1	10	Pincerato	12	50%	33%	0	0%	0,30	0,00	0,00
S1	4	Costagli	26	38%	19%	36	22%	-17%	0,00	0,22
C2	9	Perletti	19	68%	42%	1	100%	100%	0,30	0,30
O1	12	Montano Lucumi	103	50%	21%	1	0%	0%	0,30	0,10
S2	11	Grbavica	61	30%	-3%	51	29%	10%	0,20	0,10
C1	18	Nwokoye	37	54%	41%	1	100%	100%	0,60	0,30
L1	15	Faraone	0	0%	0%	56	43%	27%	0,00	0,00
P2	5	Cantoni	0	0%	0%	0	0%	0%	0,00	0,00
S16		Dalla Rosa	45	33%	0%	37	43%	30%	0,00	0,30
S4	1	Nosella	23	48%	26%	26	42%	31%	0,00	0,25
C3	7	Marku	0	0%	0%	0	0%	0%	0,00	0,00
C4										
O2										
L2	13	Ribechi	0	0%	0%	0	0%	0%	0,00	0,00

Tabella Attacco

Giocatore	Attacchi	Ricez.	#	+	-	Difficoltà	Freeball	20
o 12 Montano Lucumi	111	53	12	11	15	15	39	2
s14 Costagli	70	27	5	7	10	5	32	1
s2 11 Grbavica	92	40	7	3	14	16	39	6
c1 18 Nwokoye	32	22	12	6	2	2	3	5
c3 9 Perletti	19	10	5	4	1	1	7	1

Ultimi 4 risultati

	Casalmaggiore	Padova	1	3
Casalmaggiore				
Castellana Grotte				
Costa Volpino				

Brescia Vale Auri Asi Mazz Lea Dani Fede Bubi Fusilla Cami Caru Deco Valerio Bens Nicola Marco

Casalmaggiore **Side-Out**

RI ALLARGARSI
ATT.NE APERTURE
ns 2 allargarsi appena possibile...
Costagli è l'unico attaccante.

RI ALLARGARSI
RIFERIMENTO MONTANO
ns 4 a farlargarsi sempre (B2)...
MONTANO: DA SUO (ns 6 traipse).

RI ALLARGARSI
ns 4 alla spaga appena possibile...
Base 7: ancora per avanti...
Centrale: già differenziare!

OPZ FAST
ns 2 già largo
OPZ FAST: OPZ 5

OPZ 4
ns 2 già largo
OPZ 4: att.ne spaga

OPZ 4
ns 2 già largo
OPZ 4: att.ne spaga

Brescia Vale Auri Asi Mazz Lea Dani Fede Bubi Fusilla Cami Caru Deco Valerio Bens Nicola Marco

- Info specifiche SOLO per lo staff (da filtrare durante il video)
- Studio delle fasi
 - Foglio side out (1° allenatore)
 - Video side out (**Nicola**)
 - 10 azioni per rotazione (prevalentemente ultima gara)

Inizio stagione



MURO

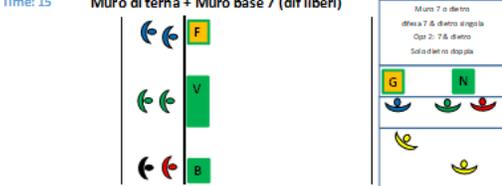


Materiale:

N. 56 30/10/2024

Ex. 1 Time: 15'

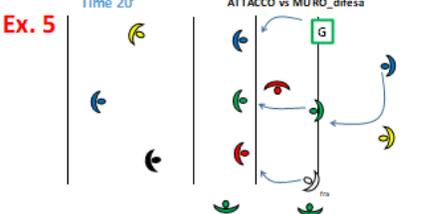
Muro di terna + Muro base 7 (dif liberi)



Muro 7 o dietro difesa 7 & dietro di coppia
Opz 2: 7 & dietro
Solo dietro no di coppia

Ex. 5 Time 20'

ATTACCO vs MURO_difesa

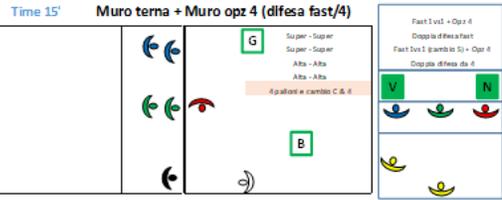


1a Centro - G
2a super - super
3a 7 o dietro
4a FAST - PIRE - 6

5 palloni giro 5 a cambio C
6 palloni cambio opposto e coppia C
Cil e completa 5: cambio libero & PALL
SECONDO GIRO GIOCANDO... (BUBI) STOM
ole

Ex. 2 Time 15'

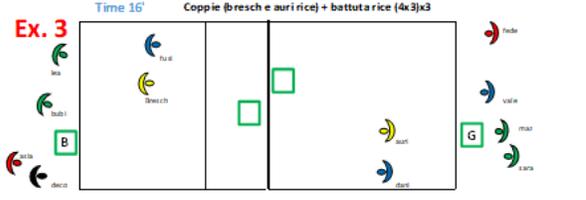
Muro terna + Muro opz 4 (difesa fast/4)



Fast 1 vol + Opz 4
Super - Super
Super - Super
Alta - Alta
Alta - Alta
4 palloni a cambio C & 4

Ex. 3 Time 16'

Coppie (Bresch e auri rice) + battuta a rice (4x3)x3



1a Fede
2a Vale
3a Mazz
4a Sara

Ex. 6 Time 40'

6vs6 BP 4 palloni

17 - 17

4 palloni cambio linee
+1 1 MURATA PUNTO
+1 2 ERRORE ATTACCO
+2 MANI OUT

1a Centro - Opposto (A)
2a Centro - Opposto (B)
3a ALTA - ALTA (A)
4a ALTA - ALTA (B)



Ex. 4 Time: 12'

Difesa/attacco di coppia



4' colpi in 1
4' colpi in 5
4' colpi diversi

Coppie:
Dani - Mae
Sara - Fusi
Deco - Bubi
Lea - Vale



- Prima parte
 - Muro di terna (tavoli)
 - Muro o difesa (base 7 o super)
- Seconda parte
 - Muro di terna con lettura alzata e tempi di salto
 - Muro o difesa contro fast o super (opzioni per il muro)
- Battuta/Rice & Difesa/attacco
- Terza parte
 - Attacco vs MURO/DIFESA
- Quarta parte
 - 6vs6 fase BP situazioni bloccate (studio)

Metà stagione



MURO_DIFESA gioco

N. 84 04/12/2024









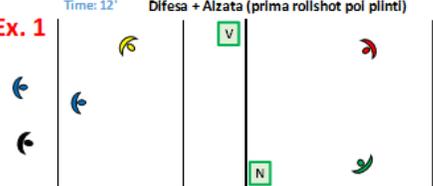







Material e

Ex. 1 Time: 12' Difesa + Alzata (prima rollshot poi plinti)



Ex. 5 Time 10' 6vs6 MURO_DIFESA no punteggio



3 palloni x campo

1a C ATTACCODA 2

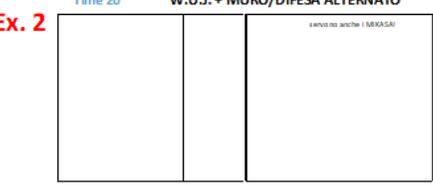
2a C x P ESCLAMATIVA x 6

3a ALTA x OPPOSTO

8 palloni giro tutte

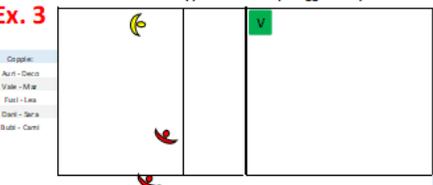
a metà cambio coppia cambi

Ex. 2 Time 20' W.U.J. + MURO/DIFESA ALTERNATO



- 1) Centrali 1vs1 (CG) & POSTO 4 assistenza (cp) **RETE COPERTA**
- 2) Liberi difesa 1° tempo (CG) & POSTO 2 ass (cp) **rete coperta**
- 3) Centrali muro SUPER (CG) & POSTO 4 dif 1°t (cp)
- 4) Liberi difesa super 4 (CG) & POSTO 2 dif 1°t (cp)
- 5) Posto 4 muro FAST (CG) & Centrali difesa super 4 (cp)
- 6) Posto 2 muro super da 4 (CG) & Liberi difesa super da 2 (cp)
- 7) Centrali MURO ALTA (CG) & posto 4 DIAGO da 4 in 4 (cp)
- 8) Posto 2 muro alta da 4 (CG) & Liberi difesa alta da 4 (cp)

Ex. 3 Time: 7' Coppie + Bresch & palleggi difesa/alzata



Coppie:

Auri - Deco

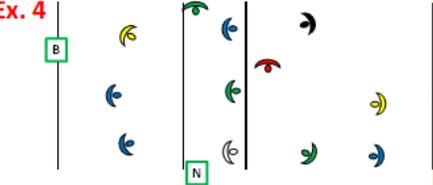
Vale - Maz

Fusi - Lea

Dani - Sara

Bubi - Cami

Ex. 4 Time 12' ESCLUSIONE ATTACCANTE



	ATTACCO			MURO		
deco	Bubi	fusi	vale	maz	Fra	
Fra	maz	vale	Cami	lea	Dani	
deco	lea	camì	dani	sara	P	
Fra	sara	dani	fusi	Bubi	deco	
Cambia Libero						
deco	maz	camì	dani	lea	Fra	
Fra	lea	dani	Cami	sara	Vale	
deco	sara	vale	fusi	Bubi	P	
Fra	Bubi	fusi	camì	Maz	deco	

Ex. 6 Time 40' 6vs6 4 palloni (ev. 5a su fra)



19 - 20

1a C CENTRO o SI

2a C CENTRO o SI

3a PALLA ALTA

4a FB + FRA

EV. 5a BLOCCATA ALTA SU FRA

4-0 3pt

3-1 2pt



20 palloni di sparring



- Prima parte
 - Difesa & Alzata
- Seconda parte
 - Analitico MURO & difesa
- Terza parte
 - Attacco vs MURO/DIFESA
- Quarta parte
 - 6vs6 muro/difesa no punteggio
 - 6vs6 punteggio (focus su muro difesa vs sparring)

Fine Stagione (riduzione carichi)

- 3 GRUPPI DI LAVORO

HR VOLLEY
N. 129 05/02/2025

3 GRUPPI

Materiali:

Ex. 1 Time 10' **W.U.J + MURO singolo & COPPIA** 14:45
 1° super in 2 in V.
 2° ALTA IN 4
 un altro con decro
 un giro solo a difesa in 2
 il giro tornati poi in altro con decro con decro in 4

Ex. 2 Time 10' **MURO LETTURA ALZATA** 15:10
 6 palloni a centrale
 decro fra 8 palloni in 2 spazio
 il giro tornati con l'altima centrale
 che lavorano a decro

Ex. 3 Time 5' **Coppie + Battuta LIBERA** 15:20
 after mano girato in 3 a
 rava in 4/5
 after mano girato in 5 a
 rava in 4/5

Ex. 4 Time 15' **ATTACCO LIBERO CONTRO GABRI & FRA**
 1° giro 1-2-3-7 - SUPER 2 S'
 2° giro FAZI (S) - PFC_GINNA S'
 3° giro ATTACCO LIBERO S'

Ex. 5 Time 25' **MURO + CONTRATTACCO** 15:35
 3 a P: palla alta in 4
 4 a P: CENTRO - DECO
 5 a P: CENTRO - DIA
 6 a P: CENTRO - DECO
 giro di rotazione da muro free
 giro completo & cambio palleggi

Ex. 6 Time 10' **PALLEGGIO A CIRCUITO** 15:55
 SUPERI 8a+
 SUPERO ESCLAMATIVA
 ALTA IN 2
 SUPERI - SUPEROSPONATA
 SUPERI 8a+
 SUPER ESCLAMATIVA
 ALTA IN 4
 FASTA SPOSTATA

Ex. 7 Time 10' **ATTACCO LIBERO vs GABRI & FRA** 16:15

Ex. 8 Time 15' **Ricezione/Attacco + 2a (esclamativa o alta)**
 0 come in figura
 1° cambio S
 2° cambio palleggi
 3° cambio S
 12' fine

Ex. 9 6/8 Cambio campo

- 1° gruppo centrali e opposti
 - Muro in analitico
 - Battuta
 - Muro & Attacco con palleggiatori
- 2° gruppo palleggiatori
 - Muro & attacco con il 1° gruppo
 - Alzata in analitico
 - Attacco con il 3° gruppo
- 3° gruppo ricettori
 - Attacco libero con i palleggiatori (liberi ricezione nel campetto)
 - Ricezione attacco con obiettivi (muro finto o sparring)
 - Ricezione di coppia

Giovedì mattina: Tecnica a gruppi

	Lun	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
M A T T		PESI 1° Gruppo 11:00		Tecnica 10:00	PESI 1° Gruppo 09:00		Tecnica 09:15
		PESI 2° Gruppo 11:45			PESI 2° Gruppo 10:00	Tecnica 10:00	
P O M		VIDEO 17:00	VIDEO 14:30		VIDEO 15:00		
		Tecnica 17:30	Tecnica 15:00		Tecnica 15:30		GARA

- Gruppi divisi per ruoli (inizio stagione)
 - Tecnica analitica (senza salto)
- Gruppi misti (metà stagione)
 - Aggiunta di globali o sintetici (con salti)
- Settimana alternativa (fine stagione*):

Inizio stagione: 2 gruppi per ruoli

- 1° Gruppo palleggiatori, centrali e opposti
 - Analitico
 - Battuta con OBT
- 2° Gruppo Ricettori
 - Stazioni di analitico di rice
 - Ricezione singola/coppia

TECNICA A GRUPPI MATTINA

HR VOLLEY
N. 51 23/10/2024

Asia, Fede, Maz, Sara, Bubi, Deco, Fusi, Vale, Dani, Cami, Bresch, Auri

Materiali

Ex. 1 Time 20' **Pall (bens) + Muro (e coppie)**

Ex. 2 Time: 15' **Battuta Libera (obt squadra)**

1° giro a due con fili 6/5K6/1
2° giro 6/1 con filo (grande)
3° giro 5 (grande)
4° giro 1 (o carta 2)

3.0 punti per cambio giro
3pt ob4, -1 molto fuori zona, -2 errore, doppio obt +2

Ex. 1 Time 15' **STAZIONI RICE**

Ex. 2 Time 20' **RICE SINGOLA + COPPIA**

Defesa & a batta WU. 3'

Lavoro muro (stati os, elastici, normale)
deco 1 su 1 muro 3, oppo 4 para, normale rice.
6 muri a batta

giro con Deco in 4 (3 muri)

Metà stagione: 2 gruppi misti

- Gruppo misto (1 palleggiatore, 1 opposto, 1 centrale, 1 libero, 2 schiacciatori)
 - Analitico in 2 campi + Globale con campo «ridimensionato»

TECNICA A GRUPPI MATTINA

HR VOLLEY
N. 67 14/11/2024

Asia, Deco, Maz, Auri, Fusi, Cami, Fede, Vale, Dani, Bubi, Sara, Bresch

Materiale

Ex. 1 Time 10' **TECNICA ANALITICA**
4 palloni vs M/R/O
4 palloni SOLO abitato
1° M base fusi (oppo-4)
2° M base fusi LETTURA
3° MISTO (oppo-4+ o LETTURA)

Ex. 1 Time 10' **TECNICA ANALITICA**
3 palloni centrale
1° ATTACCO A 3 LETTURA G4
2° ATTACCO A 3 LETTURA G2
3° RIG 4
4° RIG 2

Ex. 2a Time: 10' **Coppie + Globale**
20-20
1° Rice attacco deco/cami
2° A la fusi
ogni palla un punto

Ex. 2a Time: 10' **Coppie + Globale**
20-20
1° SO P1
2° Bresch e Vale
ogni palla un punto

Ex. 2b Time: 10' **Globale**
20-20
1° Rice attacco P3
2° Auri per cam
ogni palla un punto

Ex. 2b Time: 10' **Globale**
20-20
1° Rice attacco M
2° Dani ALTA
ogni palla un punto

Giovedì pomeriggio: Tecnica (ritmo)



Inizio stagione

Prima parte sintetico
Gioco a ritmo alto
(a volte spezzato)



Metà stagione

Riduzione carichi e
Focus sul 6vs6



Fine stagione

Con settimana
alternativa buon carico
di lavoro con Focus sul
6vs6

Inizio stagione

HR VOLLEY
N. 46 17/10/2024

GIOCO RITMO

Asia, Fede, Mazz, Sara, Lea, Bubi, Deco, Vale, Fusi, Daniela, Camilla, Bresc, Auri, Fra'

Materiale

3 palloni giro

1a Fast muro a 2 A
2a Fast muro a 2 B
3a AZ A SU PIR in 4 (A)
i palloni di giro con cambio pallaggio

Ex.1 Time 15' Difesa alzata copertura alzata
V N
M S
B

Ex.2 Time: 7' Coppie + Muro/difesa
Coppie: Fusi - Vale, Dani - Cami, Bubi - Deco

Ex.3 Time: 7' Coppie + difesa e attacco
Coppie: Lea - Sara, Maz - Auri
Se palla difesa 4 attaccanti per 3/8 con le pallaggi e schiacciatori a giro?

Ex.4 Time: 10' Difesa/attacco di coppia
N

Ex.5 Time: 15' ATTACCO A 2: FAST muro a 2 + alta su FRA
Bresc, Dani, Fede, Deco, Sara, Lea, Auri, Vale, Fusi, Daniela, Camilla, Mazz, Bubi, Asia

Ex.6 Time: 15' RITMO
15 - 15
+2 -3 NO TOCCO DIFESA
-2 ATTACCO A RETE
+2 CENTRALI

Ex.7 Time: 10' 6vs6 BP (schiacciatori battuta)
3 battute per campo & cambio linee

Ex.8 Time: 15' RITMO
17 - 17
+1 -2 ERRORE ATTACCO
+1 -3 MURATA #
+2 MANI OUT o PALLONETTO

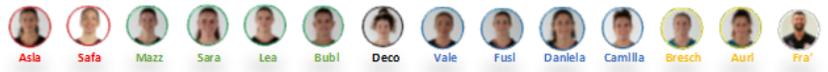
- Prima parte
 - Difesa, alzata, copertura, alzata
- Seconda parte
 - Muro difesa (studio)
 - Difesa e attacco vs muro sparring
- Difesa/attacco con obt
- Terza parte
 - 6vs6 palloni bloccati (studio)
- Quarta parte
 - 6vs6 a ritmo alto (spezzato con 6vs6 sideout)

Metà stagione



N. 114 16/01/2025

GIOCO RITMO



Asla Safa Mazz Sara Lea Bubl Deco Vale Fusl Daniela Camilla Bresch Aurl Fra'

Materiali:

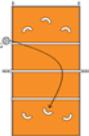
Ex. 1 Time 15' Coppie + BAGHERONE

ESERCIZIO #29

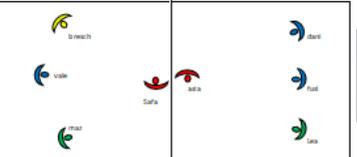
3 azioni: 1. Movimento in touch, ogni giocatore può effettuare solo un tocco per scambiarlo. Primo tocco bagher o un braccio (recupero palla), secondo tocco: NO! (substantivo, punto libero (anche salto)).

Il primo tocco resta in campo sempre, mentre se si effettua un secondo o terzo tocco generati dalla lo effettuato devono essere e non possono essere considerati fino a fine azione.

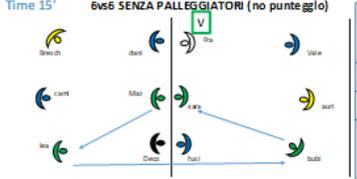
MEDIO



Ex. 2 Time 15' 3vs3 PARADISO PURGATORIO INFERNO




Ex. 3 Time 15' 6vs6 SENZA PALLEGGIATORI (no punteggio)

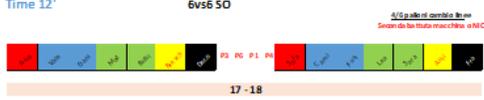


N

1°V ATTACCA su difesa (A)
 2°B x BRISCH (B)
 3°V x BRISCH (A)
 4°V ATTACCO su difesa (B)
 5°B x difesa (A)
 6°V x BRISCH (B)

SECONDO GIRO CON BRISCH IN 6

Ex. 4 Time 12' 6vs6 SO



17 - 18

1a SIDEOUT
 2a JB PER SP
 ev. In Mezzate: ALTA OPPOSTI

Ex. 5 Time 8' RITMO



15 - 15

ATTACCO CENTRALE -2
 MANOUT ESTERNO +1 -1
 FALLONETTO PUNTO -2

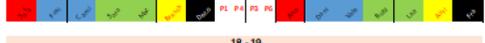
Ex. 6 Time 8' RITMO



10 - 10

ATTACCO CENTRALE -2
 MANOUT ESTERNO -2
 FALLONETTO PUNTO -2

Ex. 7 Time 12' 6vs6 SO



18 - 19

1a SIDEOUT
 2a JB PER SP
 ev. In Mezzate: BLOCCATA SU CENTRALI

Ex. 8 Time 8' RITMO



12 - 12

ERRORE ATTACCO -2
 COPERTURA & A TACCO PUNTO +3

Ex. 9 Time 12' 6vs6 SO



18 - 19

1a SIDEOUT
 2a JB PER SP
 ev. In FA a POSTO 4 MURIO A 2

- Bagherone
- 3vs3 (inferno, purgatorio, paradiso)
- Terza parte
 - 6vs6 no palleggiatori
 - Lavoro analitico per palleggiatori nel secondo campo
- Quarta parte
 - 6vs6 a ritmi diversi

Fine Stagione

HR VOLLEY
N. 135 13/02/2025

GIOCO RITMO

Materiali:

Asla, Safa, Mazz, Sara, Lea, Eubi, Deco, Vale, Fusi, Daniela, Camilla, Bresch, Auri, Fra'

Ex. 1 Time 15' Coppie + BATTUTA/RICE 6/1

5 rice e battute
1 Oria cambio 5
cambio coppia 5

Ex. 2 Time 20' SINTETICO RICE/ATTACCO

1° RICE/ATTACCO A
2° 3° FB ATTACCO A
1° RICE/ATTACCO B
2° 3° FB ATTACCO B

Quando la palla è in campo fa una volta attacco a 2 una volta attacco a 3

La coppia fa sempre attacco a 2

Ex. 3 Time 15' 6vs6 SENZA PALLEGGIATORI

1° V ATTACCO su difesa (A)
2° B x BRISCH (B)
3° V ATTACCO su difesa (B)
4° B x difesa (A)

Ogni palla un punto
al 20° punto si guadagna il pallaggio

Ex. 4 Time 10' 6vs6 SO

4/5 palloni cambio 10 p
Senza di la muta macchin. o NIC

17 - 18
1a SIDEOUT
2a 30 PER SP

ex 3a Marcato: ALTA IN 4 PARA UBERA

Ex. 5 Time 8' RITMO

15 - 15
ERRORE ATTACCO -2
MURATA -2
CENTRALI +2

Ex. 6 Time 10' 6vs6 SO

DUE TENTATIVI DI SERVIZIO

18 - 18
1a SIDEOUT
2a ESCLAMATIVA x SO
CENTRALI IN TRASMISSIONE PUNTO DIRETTO

Ex. 7 Time 8' RITMO

15 - 15
ERRORE ATTACCO -2
SECONDA LINEA +2
MURATA -2

Ex. 8 Time 10' 6vs6 SO

DUE TENTATIVI DI SERVIZIO

18 - 18
1a SIDEOUT
2a ESCLAMATIVA x SO
TOCCHI & RIGIÒCA x PPE (non abbini) PUNTO DIRETTO

- Battuta/rice
- Seconda parte
 - «sintetico» di ricezione attacco
 - 6vs6 no palleggiatori (punteggio)
 - Palleggiatori nel campo fino al 20°
- Terza parte
 - 6vs6 a ritmi diversi



VENERDÌ MATTINA: SEDUTA PESI

- Divisione in 2 Gruppi
 - Adattamenti anche in base al periodo o del venerdì pre-gara (anticipando la seduta al giovedì)

VENERDÌ POMERIGGIO: VIDEO & TECNICA



Seduta video Battute & Muro/difesa

Studio dei battitori

- Traiettorie di servizio (foglio)
- Competenze (video)

Studio del muro/difesa

- Punti di forza
- Punti deboli
- Riunione con palleggiatori
linee guida del nostro gioco



Tecnica

La seduta tecnica varia in base alle necessità della settimana

- Risoluzione problematiche interne
- Studio avversario



Gestione volumi

Riduzione carichi

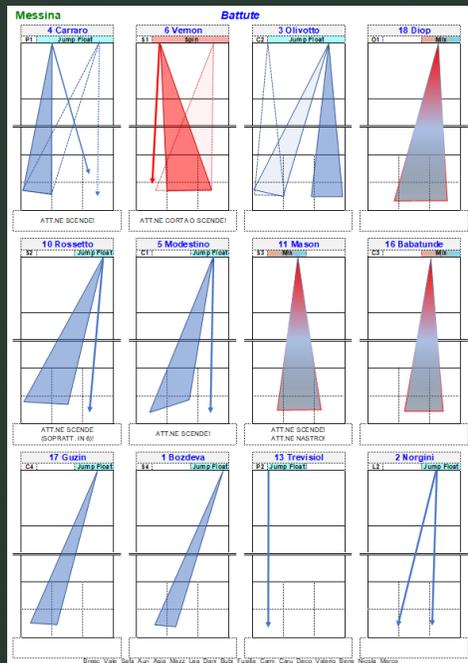
- In Base ai volumi settimanali
- In riduzione durante la stagione

SEDUTA VIDEO: BATTUTA & MURO/DIFESA



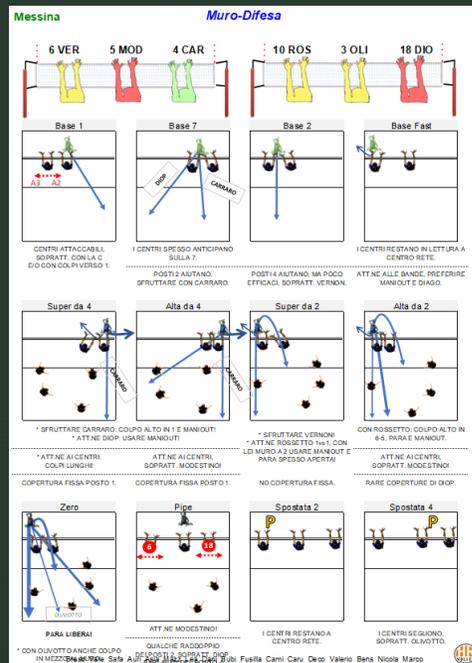
STUDIO BATTITORI

Foglio (Luca)
Video (Luca)



STUDIO MURO/DIFESA

Foglio (Luca)
Video (Luca)



MEETING CON PALLEGGIATORI

Linee guida del gioco (1° allenatore)

Inizio stagione

HR VOLLEY
N. 47 18/10/2024

GIOCO MISTO

Asia, Fede, Mazz, Sara, Lea, ~~Bubi~~, Deco, Vale, Fusi, Daniela, Camilla, Bresc, Auri, Fra'

Materiale

Ex. 1 Time: 15' **Rice (tutti) + rice corta (P coppie, battuta, alta)**

Ex. 2 Time: 7' **Coppie + ATTACCO centrali & Deco**

Coppie:
Maz - Auri
Fusi - Gabri*
Cami - Dani

Rice/Attacco + P2 2a palla

Ex. 3 Time: 8' **Battuta/rice (3 battute giro)**

Ex. 4 Time: 10' **Doppio attacco rice + 2a per P**

Ex. 5 Time: 20' **6vs6 Sideout**

1° Sideout P2 - P6
2° Inverso della rice
3° 12 NITRO - DIE THO (attacco a 3), BASE PASTI (attacco a 2)

3 palloni cambio serve
6 palloni cambio rice, cambio ari e r, giro 5
metà di giro cambio coppia ari e r
2 giri completi con cambio P & L

Ex. 6 Time: 7' **Battuta/rice SCHIACC + Deco**

Ex. 7 Time 25' **6vs6 SO VS BP**

due tentativi di servizio sempre
OGNI PUNTO FATTO: CANNICOLINE

1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°	11°	12°	13°	14°	15°	16°	17°	18°	19°	20°
P1	P4	A3	A2	P1	P4	A3	A2	P1	P4	A3	A2	P1	P4	A3	A2	P1	P4	A3	A2
P2	P5	A3	A2	P2	P5	A3	A2	P2	P5	A3	A2	P2	P5	A3	A2	P2	P5	A3	A2
P3	P6	A2	A3	P3	P6	A2	A3	P3	P6	A2	A3	P3	P6	A2	A3	P3	P6	A2	A3
P1	P4	A2	A3	P1	P4	A2	A3	P1	P4	A2	A3	P1	P4	A2	A3	P1	P4	A2	A3

19-20
1° SIDEOUT
2° ALTA + BP
ex. 1° BLOCCATA AL CENTRO x SO

In qualsiasi momento: MURO DE L'ESORDO/PUNTO DIRETTO x SO
In qualsiasi momento: ATTACCO CENTRO/PPE DEL BP PUNTO DIRETTO BP

- Prima parte
 - Ricezione singola
 - Campetto: ricezione corta e «spalla»
- Seconda parte
 - Attacco vs muro (centri e opposti)
 - «spalla e salto» per schiacciatori
- Terza parte
 - Battuta/rice
 - Doppio attacco
- Quarta parte
 - Gioco side out (battuta macchina)
 - Battuta/ricezione
 - Gioco SO vs BP

Metà stagione

- Prima parte
 - Tecnica
 - Ricezione singola
 - Palleggiatori «gabbia»
 - Muro campetto

- Seconda parte
 - Battuta ricezione
 - Doppio attacco

- Terza parte
 - Gioco BP (studio)
 - Battuta ricezione
 - Gioco BP vs SO (studio)



N. 87 06/12/2024

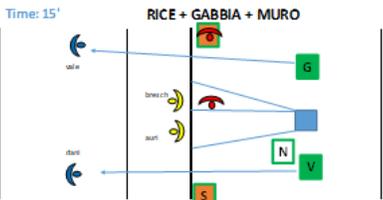
GIOCO MISTO



Materiale:

Ex. 1 Time: 15'

RICE + GABBIA + MURO



WALL

ALTA IN 2

ALTA IN 4

RICORSAIN 2 (altro campo)

CAMBIO SCHIACCIATORE

WALL

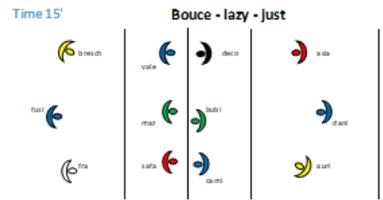
ALTA IN 2

ALTA IN 4

RICORSAIN 2 (altro campo)

Ex. 4 Time 15'

Bouce - lazy - Just



6 palloni cambio TUTTI

Metà programma COMPACT

2° GIRO CAMBIO PALLE GIOIO

1a Bouce BLOCCATA AL CENTRO

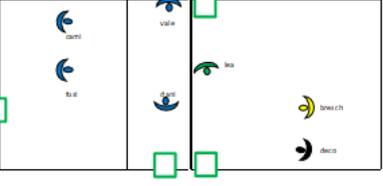
2a LAZY ball libera

3a JUST ball libera



Ex. 2 Time 12'

Copple + BATTUTA/RICE (mattina)



Copple:

Auri - Vale

Fusi - Sara

Lea - Bubi

Mazz - Deco

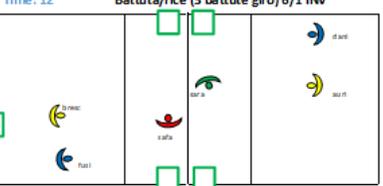
Daniela - Camilla

Fra - P

Bresch + PIVAZZA ALZATA

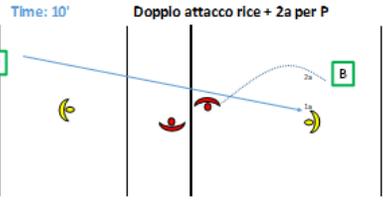
Ex. 5 Time: 12'

Battuta/rice (3 battute giro) 6/1 INV



Ex. 3 Time: 10'

Doppio attacco rice + 2a per P



Ex. 6 Time 30'

6vs6 BP

17 - 16

1 a BP gioco libero

2a CHI PERDE: Difesa di rete (3 punti di 4 2)

3a CHI PERDE: FS BLOCCATA su chiamata

4 palloni in campo libero



BONUS: se vinci 2 palle consecutive: 2 punti!

Fine Stagione

AR VOLLEY
N. 161 04/04/2025

Gioco SIDEOUT

Materiali

Ex. 1 Time 15' Coppie (non libere) + battuta rice 6/1 (3 battute e giro)

Ex. 2 Time 20' SINTETICO RICE/ATTACCO

Ex. 3 Time 15' 6vs6 FB bloccata vs muro/difesa

Ex. 4 Time: 30' 6vs6 SO SFIDA

1° RICE/ATTACCO A
2° 3° FB ATTACCO A
1° RICE/ATTACCO B
2° 3° FB ATTACCO B

Quando la terra è in campo fa una volta attacco a 2 una volta attacco a 3
La coppia fa sempre attacco a 2
a metà campo cambio coppia liberi & palleggiatori

Attacco a 3: SUPER/SUPER - CENTRO PIPE
Attacco a 2: FAST/4, FAST/PIPE
4 palloni cambio centri
il pallone gira tutte e cambia linea
a metà di giro cambio coppia Centri

19 - 20
1° SIDEOUT
2° JUST BALL BP
ev. 3° BLOCCATA SU CHI STA SOTTO

2 tentativi di servizio; 4/6 palloni cambio linea

HEAT LA SFIDA

Quo Vado?

- Prima parte
 - Battuta ricezione 6/1
- Seconda parte
 - «sintetico» Ricezione attacco (ricezione 6/5)
- Terza parte
 - Gioco BP (studio)
 - Gioco SO

SABATO MATTINA: PREGARA

Inizio stagione

- Volume ridotto in base al carico settimanale

Metà stagione

- Allenamento standardizzato con volume ridotto

Fine stagione

- Standard, riducendo il carico



Inizio stagione

AR VOLLEY
N. 36 04/10/2024

Gioco SIDEOUT

Asia Fede Mazz Sara ~~Lea~~ ~~Bubi~~ Deco Vale Fusi Daniela Camilla Bresc Auri ~~Fra~~ Gabri Toba

Ex. 1 Time: 15' **ROLLSHOT: DIFESA ALZATA + COPPIE LIBERE**

Ex. 2 Time: 5' **Battuta/rice 5x3**

Ex. 3 Time: 10' **Ricezione/attacco SINGOLO**

Ex. 4 Time 15' **3 SIDEOUT**

Ex. 5 Time: 20' **6vs6 SIDE OUT**

21-22
1a SIDEOUT x A
2a FB x B
EV. 1a ILLOCATA SU A

Ex. 6 Time: 5' **Battuta/rice 5x3**

- Prima parte
 - Difesa & Alzata come attivazione
- Seconda parte
 - Battuta ricezione
 - Attacco libero (da ricezione)
- Terza parte
 - Gioco SO (ritmo blando)
 - Gioco SO (con conferme)
- Quarta parte
 - Battuta ricezione

Metà stagione & Fine Stagione

HR VOLLEY N. 170 19/04/2025

Gioco SIDEOUT

Asla Safa Mazz Sara Lea Bubi ~~Deco~~ Vale Fusi Daniela Camilla Bresch Auri Fra' Mescu

Ex. 1 Time 15' Coppie + battuta rice (5x3) x 2

Ex. 2 Time 5' RICE/ATTACCO SINGOLO

Ex. 3 Time 15' 3 SIDEOUT

Ex. 4 Time: 20' 6vs6 SIDE OUT

21 - 22 24 - 24 ogni palla un punto

1a SIDEOUT x A
2a PALLA ALTA LIBERA x B
EV. 3a BLOCCATA

- Prima parte
 - Battuta ricezione
 - Attacco libero (da ricezione)
- Seconda parte
 - Gioco SO (ritmo blando)
 - Gioco SO (con conferme)

DOMENICA MATTINA: RIFINITURA

HR VOLLEY

MATTINA PRE-PARTITA

Asia Safa Mazz Sara Lea Bubi Deco Vale Fusi Daniela Camilla Bresc Auri

Ex. 1 Time 8' Coppie + RICEZIONE

Ex. 2 Time: 8' Coppie + ALZATA (difesa)

Ex. 3 Time: 8' BAGHERONE

Ex. 4 Time: 12' Battuta/rice (3 battute giro)

Ex. 5 Time: 12' Battuta/rice (3 battute giro) INV

Ex. 6 Time: 8' Battuta/rice (3 battute giro) SCHIACC+ Deco

Ex. 7 Time: 12' Battuta/rice (3 battute giro) 6/1 INV

Ex. 8 Time: 12' Battuta/rice (3 battute giro) 1/6 INV

- Prima parte
 - Attivazione
 - Ricezione (*schiacciatori e liberi*)
 - Difesa Alzata (*centri, palleggiatori, opposti*)
 - BAGHERONE
- Seconda parte
 - Battuta ricezione tutte le combinazioni
- Terza Parte
 - Extra per lavori individuali



GRAZIE