



**CORSO di
ALLENATORE
di TERZO GRADO**

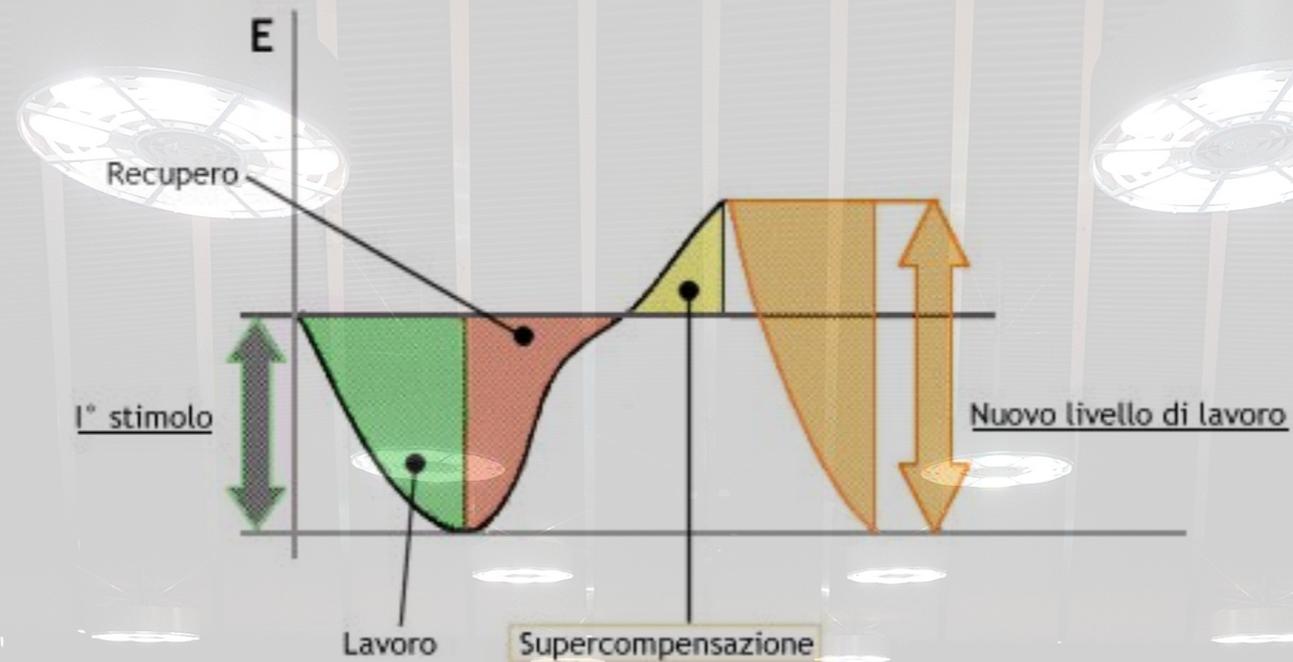


LA PROGRAMMAZIONE DEL PROCESSO DI ALLENAMENTO





GLI STRUMENTI PER LA PROGRAMMAZIONE



macrociclo

mesociclo

microciclo

seduta d'allenamento



SIERPIEN AUGUST	S S 1	N S 2	P M 3	W T 4	Ś W 5	C T 6	P F 7	S S 8	N S 9	P M 10	W T 11	Ś W 12	C T 13	P F 14	S S 15	N S 16	P M 17	W T 18	Ś W 19	C T 20	P F 21	S S 22	N S 23	P M 24	W T 25	Ś W 26	C T 27	P F 28	S S 29	N S 30	P M 31	
	<i>World Cup</i>																															
WRZESIEŃ SEPTEMBER	W T 1	Ś W 2	C T 3	P F 4	S S 5	N S 6	P M 7	W T 8	Ś W 9	C T 10	P F 11	S S 12	N S 13	P M 14	W T 15	Ś W 16	C T 17	P F 18	S S 19	N S 20	P M 21	W T 22	Ś W 23	C T 24	P F 25	S S 26	N S 27	P M 28	W T 29	Ś W 30		
	<i>World Cup</i>													<i>European Championship</i>																		
PAŹDZIERNIK OCTOBER	C T 1	P F 2	S S 3	N S 4	P M 5	W T 6	Ś W 7	C T 8	P F 9	S S 10	N S 11	P M 12	W T 13	Ś W 14	C T 15	P F 16	S S 17	N S 18	P M 19	W T 20	Ś W 21	C T 22	P F 23	S S 24	N S 25	P M 26	W T 27	Ś W 28	C T 29	P F 30	S S 31	
	<i>European Champ.</i>													<i>SuperCup</i>				OL 1R_1				OL 1R_2			OL 1R_3				ECL 1st L		OL 1R_4	
LISTOPAD NOVEMBER	N S 1	P M 2	W T 3	Ś W 4	C T 5	P F 6	S S 7	N S 8	P M 9	W T 10	Ś W 11	C T 12	P F 13	S S 14	N S 15	P M 16	W T 17	Ś W 18	C T 19	P F 20	S S 21	N S 22	P M 23	W T 24	Ś W 25	C T 26	P F 27	S S 28	N S 29	P M 30		
				OL 1R_5				OL 1R_6				ECL 2nd L			OL 1R_7						OL 1R_8					ECL 3rd L			OL 1R_9			
GRUDZIEŃ DECEMBER	W T 1	Ś W 2	C T 3	P F 4	S S 5	N S 6	P M 7	W T 8	Ś W 9	C T 10	P F 11	S S 12	N S 13	P M 14	W T 15	Ś W 16	C T 17	P F 18	S S 19	N S 20	P M 21	W T 22	Ś W 23	C T 24	P F 25	S S 26	N S 27	P M 28	W T 29	Ś W 30	C T 31	
		OL 1R_10				OL 1R_11								ECL 4th L							OL 2R_1											
STYCZEŃ JANUARY	P F 1	S S 2	N S 3	P M 4	W T 5	Ś W 6	C T 7	P F 8	S S 9	N S 10	P M 11	W T 12	Ś W 13	C T 14	P F 15	S S 16	N S 17	P M 18	W T 19	Ś W 20	C T 21	P F 22	S S 23	N S 24	P M 25	W T 26	Ś W 27	C T 28	P F 29	S S 30	N S 31	
				<i>Olympics Qualification Tournament</i>														OL 2R_3					ECL 5th L			OL 2R_4				ECL 6th L		OL 2R_5
LUTY FEBRUARY	P M 1	W T 2	Ś W 3	C T 4	P F 5	S S 6	N S 7	P M 8	W T 9	Ś W 10	C T 11	P F 12	S S 13	N S 14	P M 15	W T 16	Ś W 17	C T 18	P F 19	S S 20	N S 21	P M 22	W T 23	Ś W 24	C T 25	P F 26	S S 27	N S 28	P M 29			
							OL 2R_6																									



	<i>Poniedziałek</i> Monday	<i>Wtorek</i> Tuesday	<i>Środa</i> Wednesday	<i>Czwartek</i> Thursday	<i>Piątek</i> Friday	<i>Sobota</i> Saturday	<i>Niedziela</i> Sunday
<i>Październik</i> October	12	13	14	15 SuperPuchar Police Sopot	16	17	18 ORLEN LEAGUE Police Bydgoszcz
<i>Październik</i> October	19	20	21 ORLEN LEAGUE Police Sopot	22	23	24 ORLEN LEAGUE Muszyna Police	25
<i>Listopad</i> November	26	27	28 CHAMPIONS LEAGUE Police Agel Prostejov	29	30	31 ORLEN LEAGUE Police Wrocław	1
<i>Listopad</i> November	2	3	4 ORLEN LEAGUE Dąbrowa Górnicza Police	5	6	7	8 ORLEN LEAGUE Police Legionowo
<i>Listopad</i> November	9	10	11 CHAMPIONS LEAGUE Pomi Casalmaggiore Police	12	13	14	15
<i>Listopad</i> November	16 ORLEN LEAGUE Łódź Police	17	18	19	20	21	22 ORLEN LEAGUE Police Bielsko-Biała
<i>Listopad</i> November	23	24	25	26 CHAMPIONS LEAGUE Eczacıbası Istanbul Police	27	28 ORLEN LEAGUE Ostrowiec Police	29
<i>Grudzień</i> December	30	1	2 ORLEN LEAGUE Police Piła	3	4 ORLEN LEAGUE Police Rzeszów	5	6
<i>Grudzień</i> December	7	8	9	10 CHAMPIONS LEAGUE Police Eczacıbası Istanbul	11	12 ORLEN LEAGUE Bydgoszcz Police	13



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
JANUARY				1	2	3 ALL STAR GAME	4
JANUARY	5	6	7	8	9	10 Turkish League GALATASARAY - ECZ	11
JANUARY	12	13	14 E.C.L. WIEN - ECZ	15	16	17 Turkish League ECZ - BESIKTAS	18
JANUARY	19	20 E.C.L. ECZ - PESARO	21	22	23	24	25
JANUARY	26	27	28 Turkish Cup Semifinal 1 VAKIF GUNES - ECZ	29	30	31 Turkish League ECZ - VAKIF GUNES	1
FEBRUARY	2	3 Turkish Cup Semifinal 2 ECZ - VAKIF GUNES	4	5	6	7 Turkish League EREGLI - ECZ	8
FEBRUARY	9	10	11 E.C.L. - Playoff 12 VAKIF GUNES - ECZ	12	13	14 Turkish League ECZ - TURK TELEKOM	15
FEBRUARY	16	17	18 E.C.L. - Playoff 12 ECZ - VAKIF GUNES	19	20	21 Turkish League FENERBAHCE - ECZ	22
FEBRUARY	23	24 Turkish Cup Final 1 FENERBAHCE - ECZ	25	26	27	28 Turkish League ECZ - NILUFER	1
MARCH	2	3	4	5 E.C.L. - Playoff 6 MUSZYNA - ECZ	6	7 Turkish League ECZ - GAZI UNIVERSIT.	8
MARCH	9	10	11 E.C.L. - Playoff 6 ECZ - MUSZYNA	12	13	14 Turkish League ILLER BANKASI - ECZ	15
MARCH	16	17	18 Turkish Cup Final 2 ECZ - FENERBAHCE	19	20	21 Turkish League ECZ - KARSIYAKA	22
MARCH	23	24	25	26	27	28 E.C.L. - Final Four ECZ - DINAMO MOSKOW	29 E.C.L. - Final Four ECZ - PERUGIA
MARCH APRIL	30	31	1	2	3 T.L. Playoff Q. of F. 1 BESIKTAS - ECZ	4	5
APRIL	6 T.L. Playoff Q. of F. 2 ECZ - BESIKTAS	7	8	9	10 T.L. Playoff Semifinal 1 TURK TELEKOM - ECZ	11	12
APRIL	13 T.L. Playoff Semifinal 2 ECZ - TURK TELEKOM	14 T.L. Playoff Semifinal 3 ECZ - TURK TELEKOM	15	16	17 T.L. Playoff Semifinal 4 TURK TELEKOM - ECZ	18	19
APRIL	20	21 T. L. Playoff Final 1 ECZ - FENERBAHCE	22	23	24 T. L. Playoff Final 2 FENERBAHCE - ECZ	25 T. L. Playoff Final 3 FENERBAHCE - ECZ	26
APRIL	27	28 T. L. Playoff Final 4 ECZ - FENERBAHCE	29	30			



<i>Domenica</i>	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
<i>Allenamento pre-partita</i>	<i>Riposo</i>	<i>Allenamento fisico-atletico</i>	<i>Allenamento tecnico-tattico</i>	<i>Riposo</i>	<i>Allenamento fisico-atletico</i>	<i>Riposo</i>	<i>Allenamento pre-partita</i>
<i>PARTITA</i>	<i>Riposo</i>	<i>Allenamento tecnico-tattico</i>	<i>PARTITA</i>				



<i>Domenica</i>	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
<i>Allenamento pre-partita</i>	TBD	<i>Riposo</i>	<i>Allenamento pre-partita</i>	<i>Riposo</i>	TBD	<i>Riposo</i>	<i>Allenamento pre-partita</i>
PARTITA	TBD	<i>Allenamento tecnico-tattico</i>	PARTITA	TBD	TBD	<i>Allenamento tecnico-tattico</i>	PARTITA

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO



come costruire le esercitazioni (drills)

partire dal gioco

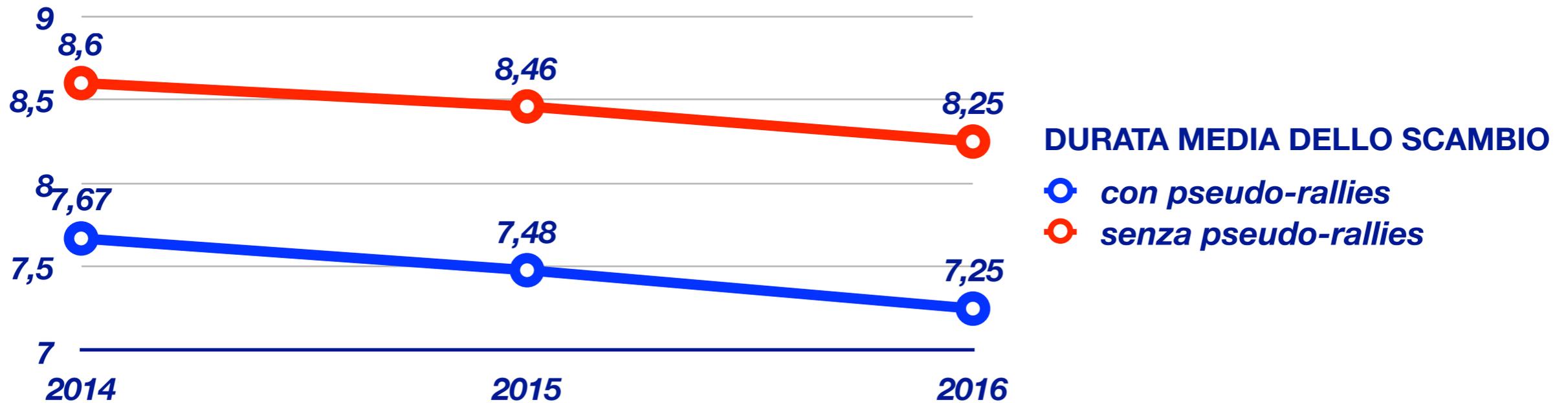




DURATA DI UNO SCAMBIO

durata media di uno scambio: 7,25 sec.

durata media di uno scambio senza pseudo-rallies: 8,25 sec



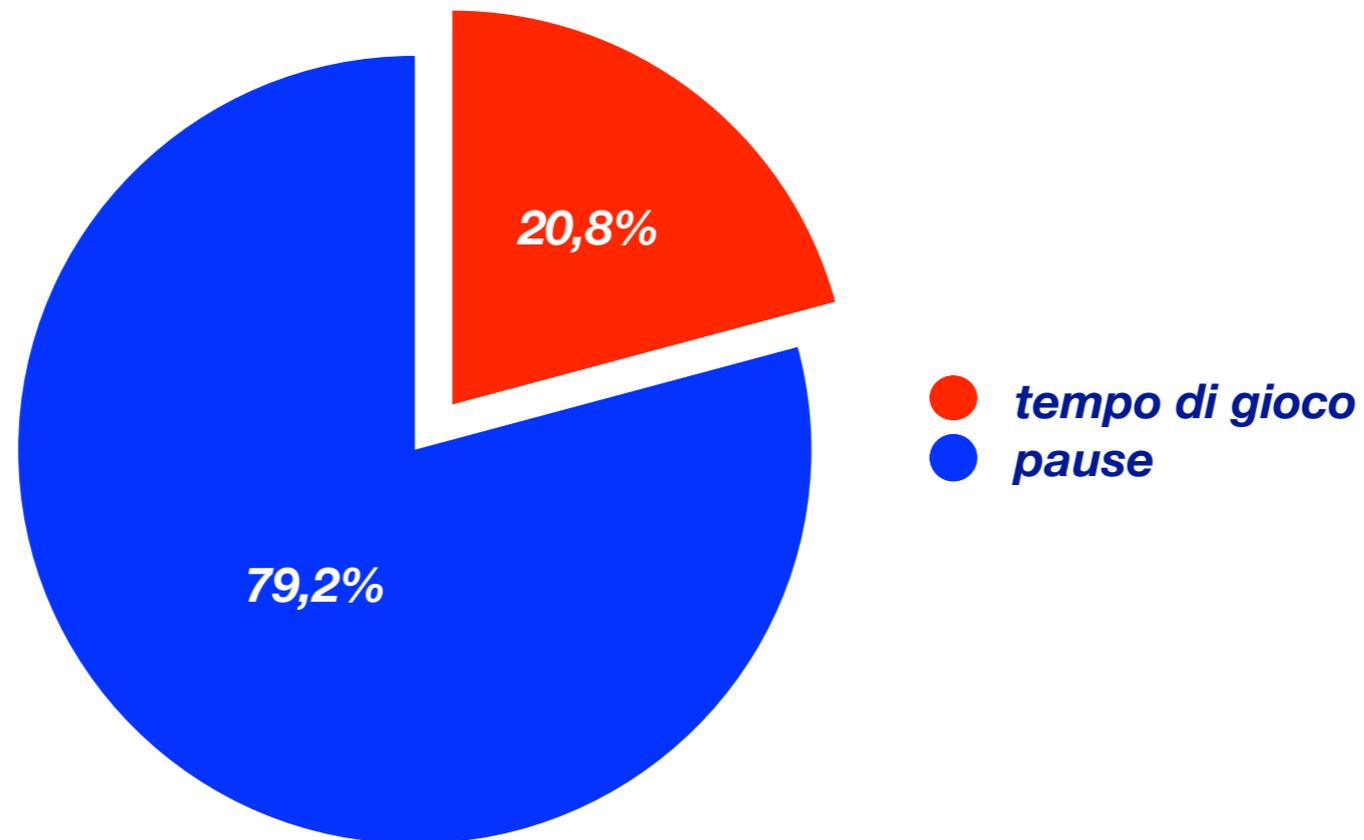
	2014	2015	2016
<i>durata media dello scambio</i>	7,67	7,48	7,25
<i>durata media dello scambio senza pseudo-rallies</i>	8,6	8,46	8,25



QUANTO TEMPO LA PALLA RIMANE IN GIOCO NEL CORSO DI UNA PARTITA

20,8% del totale della durata di tutti i sets

19,6% della durata totale della partita

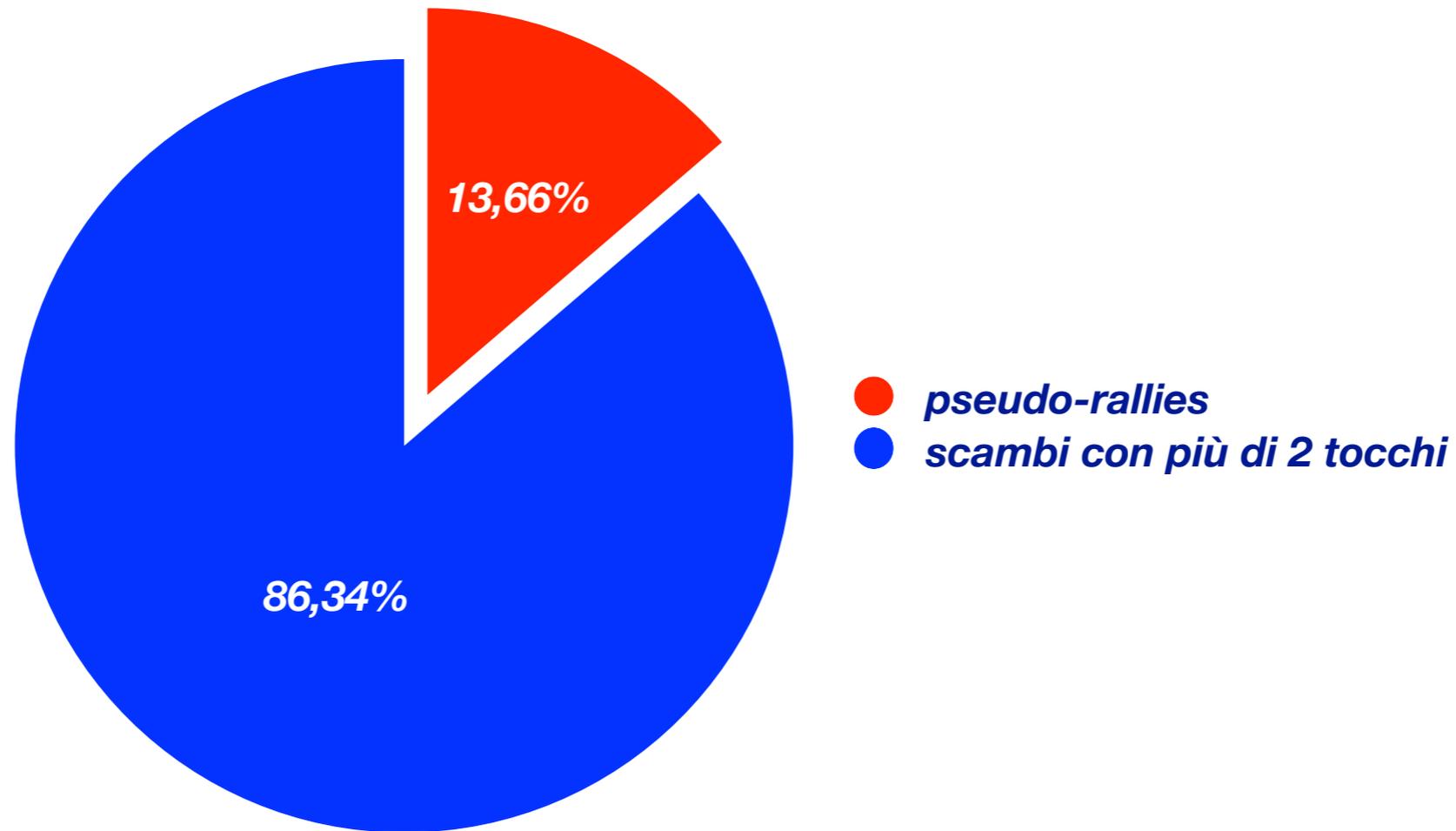


	2014	2015	2016
<i>quanto la palla rimane in gioco sul totale della durata di tutti i set</i>	20,89%	20,44%	20,8%
<i>quanto la palla rimane in gioco sul totale della durata della partita</i>	18,95%	18,44%	19,06%



PERCENTUALE DI PSEUDO-RALLIES SUL TOTALE DEGLI SCAMBI GIOCATI IN UNA GARA

13,66



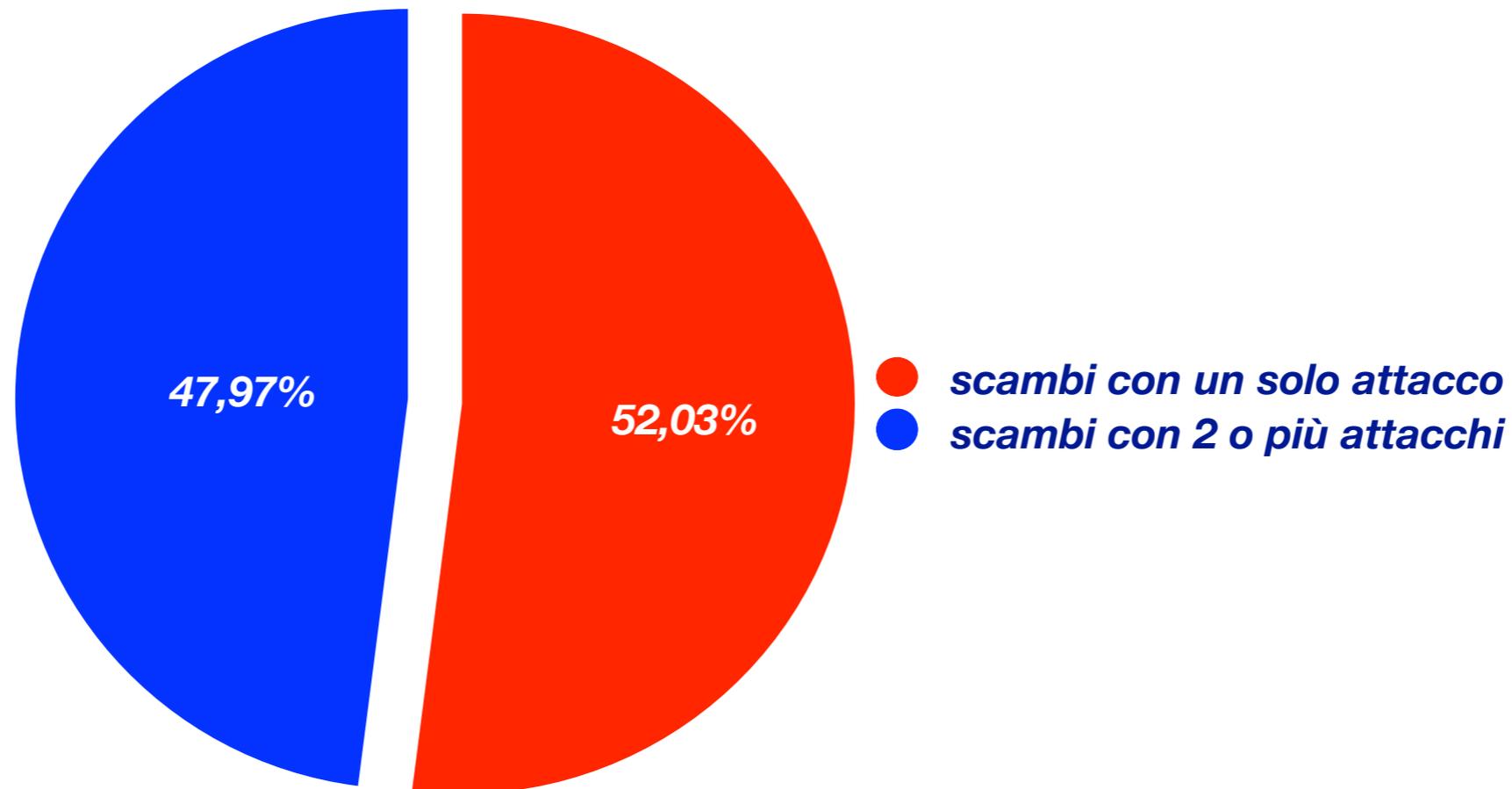
percentuale di pseudo-rallies sul totale degli scambi giocati in una gara

	2014	2015	2016
	12,79%	12,01%	13,66%



PERCENTUALE DI SCAMBI CHE TERMINANO DOPO IL PRIMO ATTACCO (SENZA GLI PSEUDO-RALLY)

52,03



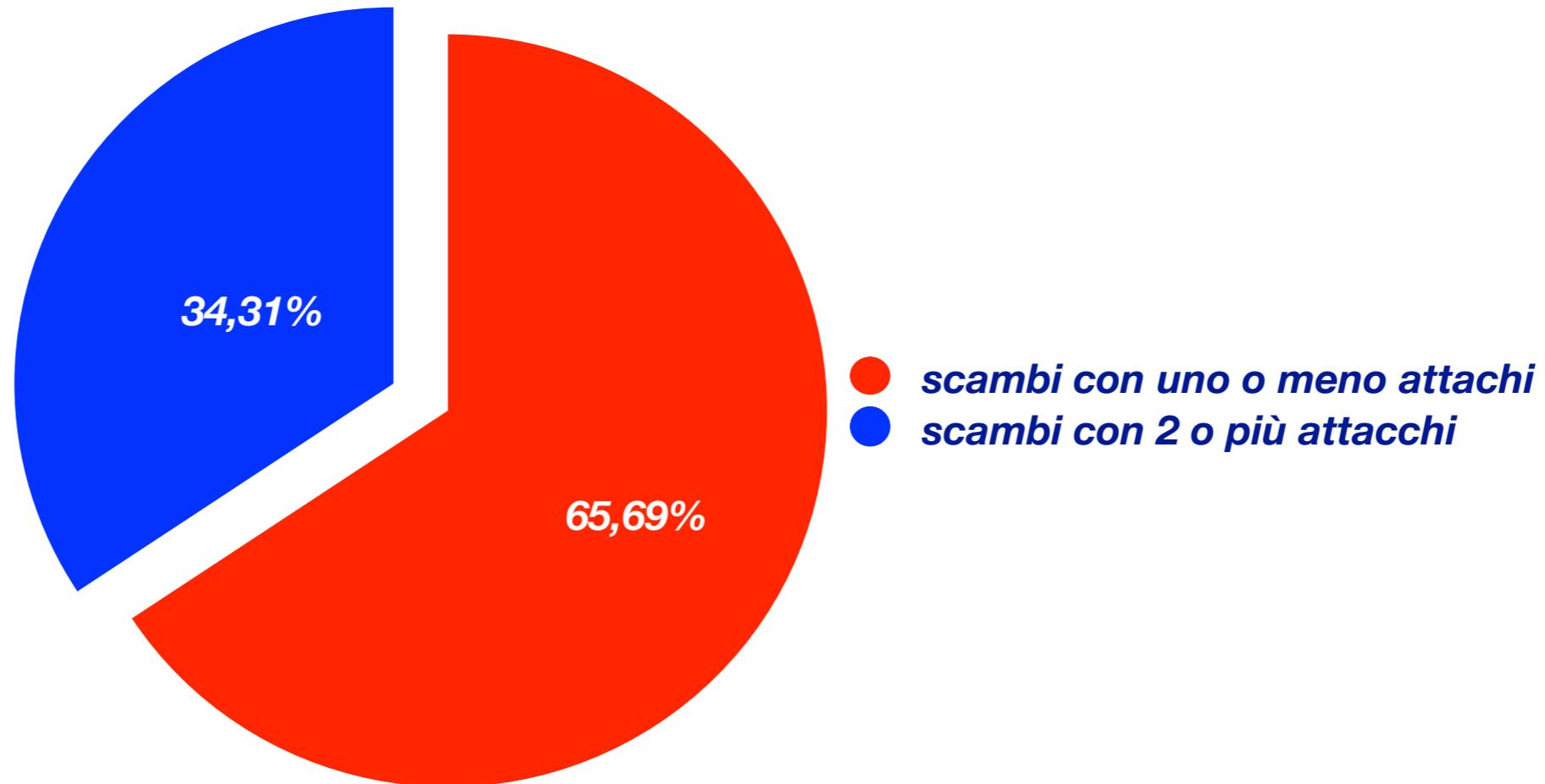
*percentuale di scambi che terminano dopo il primo attacco
(senza gli pseudo-rallies)*

	2014	2015	2016
	43,59%	48,93%	52,03%



PERCENTUALE DI SCAMBI CON UNO O MENO ATTACCHI SUL TOTALE DEGLI SCAMBI (COMPRESI GLI PSEUDO-RALLY)

65,69



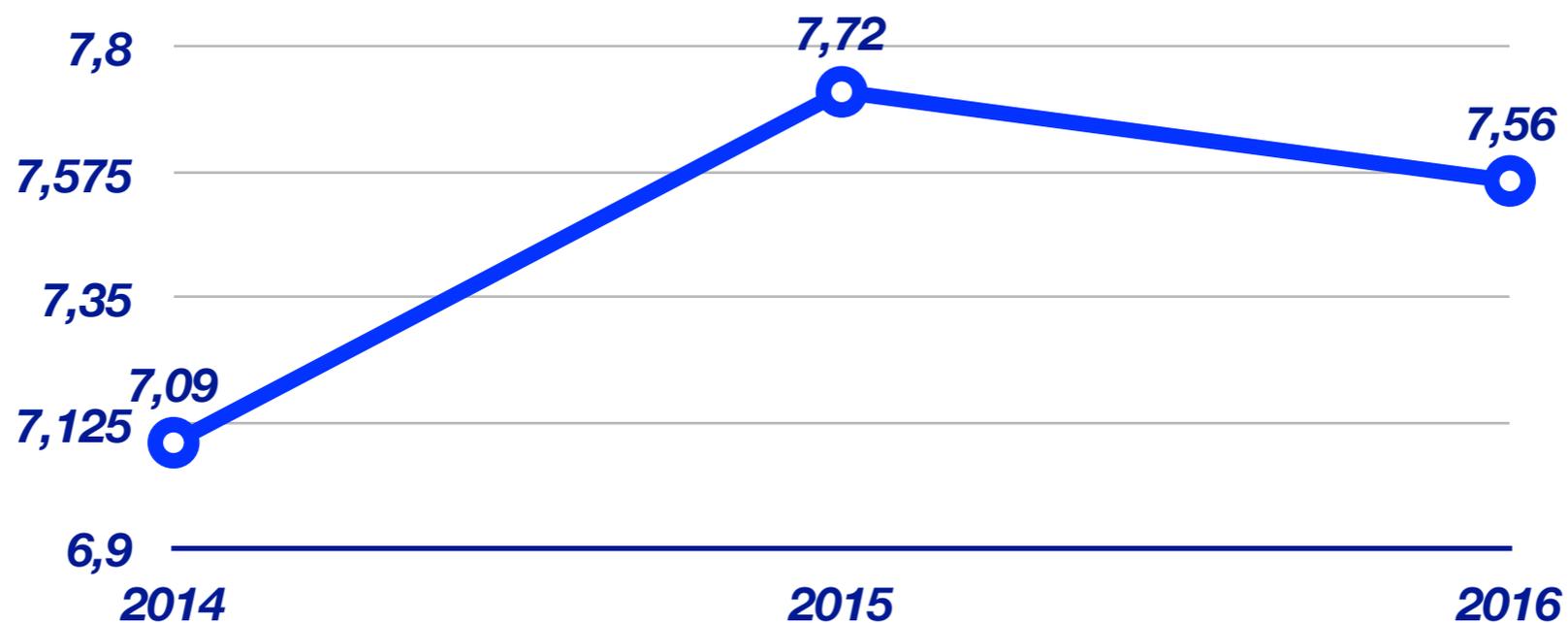
*percentuale di scambi con uno o meno attacchi
(compresi i pseudo-rallies)*

	2014	2015	2016
	55,49%	60,94%	65,69%



MEDIA DEL NUMERO DI CONTATTI DI PALLA DURANTE UNO SCAMBIO (SENZA GLI PSEUDO-RALLY)

7,56



	2014	2015	2016
media del numero di contatti di palla durante uno scambio (senza gli pseudo-rallies)	7,09%	7,72%	7,56%

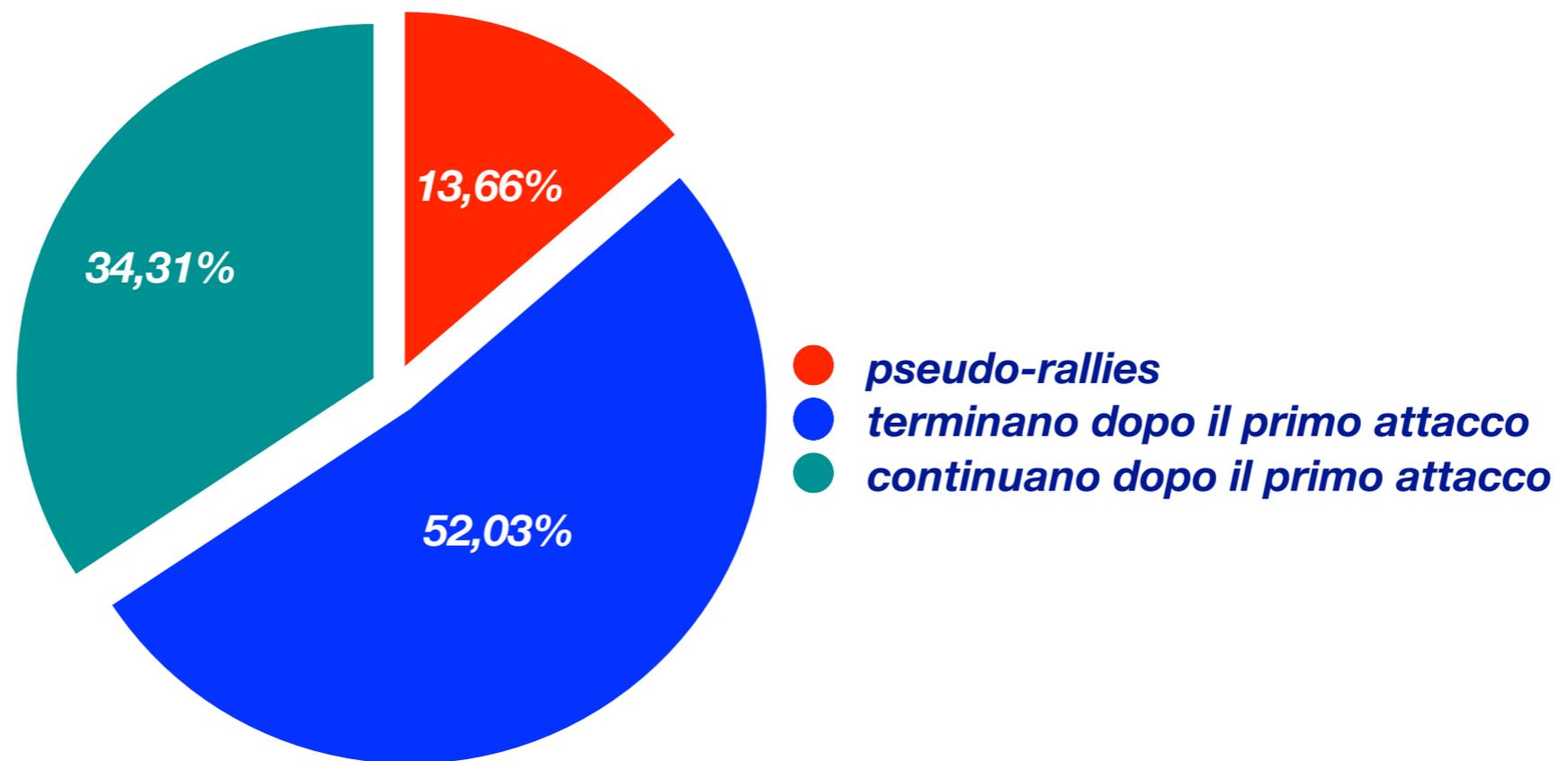


STRUTTURA DEGLI SCAMBI

pseudo-rallies: 13,66%

scambi che terminano dopo il primo attacco: 52,03%

scambi che continuano dopo il primo attacco: 34,31%



	2014	2015	2016
<i>pseudo-rallies</i>	12,79%	12,01%	13,66%
<i>scambi che terminano dopo il primo attacco</i>	43,59%	48,93%	52,03%
<i>scambi che continuano dopo il primo attacco</i>	43,62%	39,07%	34,31%



RELAZIONE TRA ATTACCO E DIFESA

*numero degli scambi vinti con la fase Ricezione_Punto
diviso il numero degli scambi vinti sulla fase Battuta_Punto*

***1,64 sul totale degli scambi
1,61 senza pseudo-rallies***

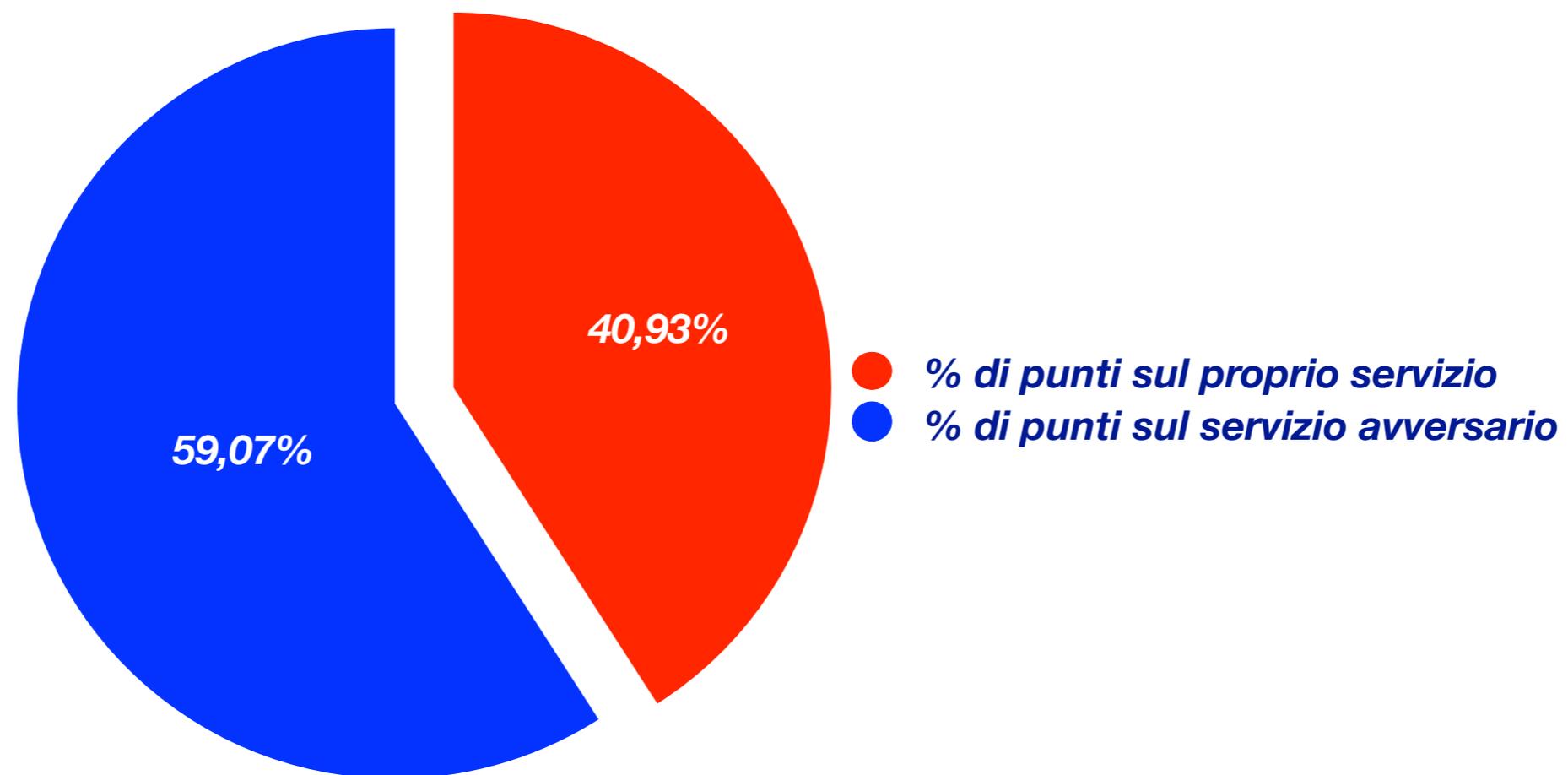
	2014	2015	2016
relazione tra attacco e difesa	1,5	1,47	1,64



PERCENTUALE DI PUNTI VINTI NELLA FASE BATTUTA_PUNTO

40,87 sul totale degli scambi

40,93 senza pseudo-rallies



percentuale di punti vinti nella fase Battuta_Punto

2014	2015	2016
41,19%	40,66%	40,87%

