



Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022 DICIANNOVESIMA EDIZIONE

PROGRAMMAZIONE & METODOLOGIA Il Campionato di Serie A2 Maschile

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



Programmazione Campionato Serie A2M

1. LA SOCIETÀ
2. IL CONTESTO
3. IL PROGETTO
4. IL MERCATO
5. LA PROGRAMMAZIONE
6. IL PROGETTO DI GIOCO
7. IL MODELLO DI PRESTAZIONE
8. I SISTEMI DI GIOCO
9. LA VALUTAZIONE
10. IL CAMPIONATO





Programmazione Campionato Serie A2M

IL CONTRATTO FA IL PROFESSIONISTA?

O

IL PROFESSIONISTA FA IL CONTRATTO?



Programmazione Campionato Serie A2M

LA SOCIETÀ

- ✓ Studiare e rispettare La storia e il background
- ✓ La struttura «equilibrare e non squilibrare»
- ✓ Organizzazione ed operatività «partire da quello che c'è»
- ✓ Prima capire e poi.... se condiviso.... cambiare



Programmazione Campionato Serie A2M

IL CONTESTO

- ✓ La città ed i tifosi «sempre per loro, elementi importanti»
- ✓ La stampa ed i social «sempre disponibilità ed equilibrio»
- ✓ Il palazzetto e la sede operativa «step migliorativi»
- ✓ Le persone di riferimento, «ascoltare mai insegnare»



Programmazione Campionato Serie A2M

IL PROGETTO

- ✓ Obiettivi del Club «progettare possibilità»
- ✓ Obiettivi di crescita «progettare opportunità»
- ✓ Obiettivi del campionato « prerogativa della presidenza»
- ✓ Presidente e Direttore Sportivo

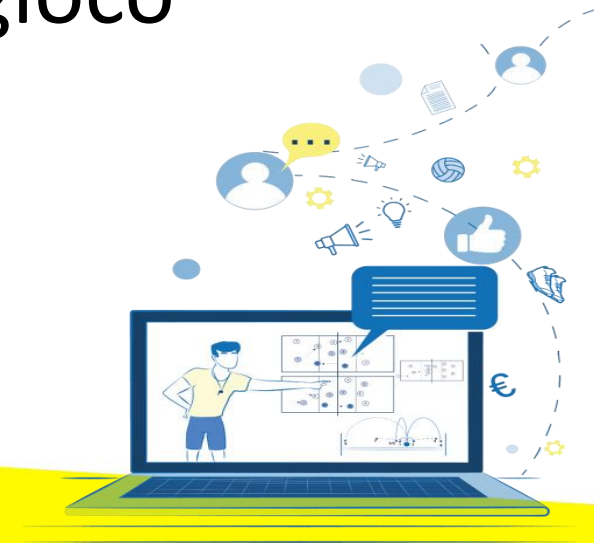


Programmazione Campionato Serie A2M

IL MERCATO

Studio del modello di prestazione tecnico-tattico del campionato (file)

- Efficacia delle fasi e dei sistemi di gioco
- Efficacia dei singoli nelle tecniche di gioco
- Rapporto tra fasi, sistemi e singoli



Programmazione Campionato Serie A2M

IL MERCATO

Rendimento giocatori delle passate 2-3 stagioni

- Statistiche dei giocatori nel proprio ruolo e nei fondamentali che caratterizzano il ruolo
- Efficienza e positività



IL MERCATO

Conoscenza dei giocatori

- Disponibilità ed allenabilità
- Qualità tecnico/tattiche ed agonistiche
- Qualità morali



Programmazione Campionato Serie A2M

IL MERCATO

Liste procuratori [\(file\)](#)

- Richiedere le liste
- Giocatori disponibili
- Giocatori compatibili con il budget



Programmazione Campionato Serie A2M

IL MERCATO

Analisi Video e dati «livello di attendibilità»
Cosa vedere, cosa cercare.....

- I montaggi video «da dove provengono»
- Cosa vedere
- Come valutare
«video/statistiche/partite»



IL PROGETTO SQUADRA

- ✓ Scelta del modulo di gioco
- ✓ Scelta dei ruoli chiave
- ✓ Scelta dei «rischi»
- ✓ Ipotesi dei sistemi di gioco
- ✓ Analisi e previsione dei punti di forza e dei punti di

debolezza



Programmazione Campionato Serie A2M

IL MODELLO DI PRESTAZIONE FASI DI GIOCO

Raccolta di dati «specifici e finalizzati al progetto squadra

- ✓ Fase RICEZIONE PUNTO «Positività o efficienza?»
 - ✓ Rendimento ricezione
 - ✓ Rendimento palleggiatore distribuzione ed efficacia attaccanti
 - ✓ Rendimento in attacco in funzione della qualità della ricezione



IL MODELLO DI PRESTAZIONE FASI DI GIOCO

Raccolta di dati

Fase BATTUTA PUNTO «Positività o efficienza?»

- ✓ Rendimento BATTUTA
- ✓ Rendimento Muro
- ✓ Rendimento difesa
- ✓ Rendimento in contrattacco attacco in funzione delle situazioni



Programmazione Campionato Serie A2M

✓ RENDIMENTO DEI SISTEMI DI GIOCO (file)

- ✓ La fase RICEZIONE-PUNTO
- ✓ La fase BATTUTA-PUNTO
 - ✓ Livelli di POSITIVITA'
 - ✓ Livelli di EFFICIENZA
 - ✓ Livelli di EFFICACIA
 - ✓ Livelli di ERRORE
- ✓ Rendimento Palleggiatori



Programmazione Campionato Serie A2M

IL MODELLO DI PRESTAZIONE PER RUOLO

Raccolta dati del rendimento dei fondamentali che caratterizzano il ruolo»

- Palleggiatori: **distribuzione, efficacia attaccanti, Battuta**, (Muro, difesa)
- Schiacciatori: **Ricezione, attacco, Battuta**, Muro, Difesa
- Centrali/opposti: **Attacco, muro, Battuta**
- Liberi: **ricezione, difesa**, alzata, copertura



Programmazione Campionato Serie A2M

RENDIMENTO PER RUOLO (File)

Raccolta dati del rendimento dei fondamentali che caratterizzano il ruolo»

- Palleggiatori: **distribuzione, efficacia attaccanti, Battuta**, (Muro, difesa)
- Schiacciatori: **Ricezione, attacco, Battuta**, Muro, Difesa
- Centrali/opposti: **Attacco, muro, Battuta**
- Liberi: **ricezione, difesa**, alzata, copertura



Programmazione Campionato Serie A2M

✓ LA PROGRAMMAZIONE

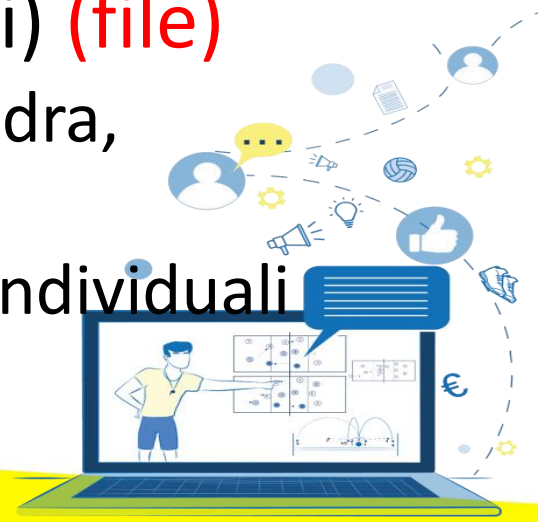
- ✓ Calendario campionato ed impegni sportivi
- ✓ Disponibilità strutture ed orari allenamento
- ✓ Strutturazione della PERIODIZZAZIONE (file)



Programmazione Campionato Serie A2M

✓ LA VALUTAZIONE

- ✓ Misurazioni antropometriche, statura, reach, peso, circonferenze (periodici) (file)
- ✓ Test di valutazione fisica , livelli di forza massima e speciale (periodici) (file)
- ✓ Dati relativi al rendimento tecnico. (sistematici) (file)
 - ✓ Analisi dati in ALLENAMENTO, individuali e di squadra, analitico, sintetico, globale. (file)
 - ✓ Analisi dati in PARTITA (amichevoli e campionato, individuali e di squadra, analitico, sintetico, globale) (file)



Programmazione Campionato Serie A2M

✓ IL CAMPIONATO

- ✓ Analisi delle squadre avversarie «roster, atleti di rilievo
- ✓ Ipotesi dei punti di forza e di debolezza
- ✓ Caratteristiche tecnico/tattiche dei singoli



Programmazione Campionato Serie A2M

IL CAMPIONATO

1. LE GARE INTERNE, allenamento sul campo di gioco
2. Procedure pre gara
3. Procedura post gara
4. LE TRASFERTE
5. Il viaggio
6. L'alimentazione
7. Il tempo libero e gli ospiti
8. Allenamento sul campo di gioco
9. Procedure pre-gara
10. Procedure post-gara



PROGRAMMAZIONE e ALL'ALLENAMENTO

«L' Allenamento è un
percorso pedagogico (didattico-formativo)
guidato»



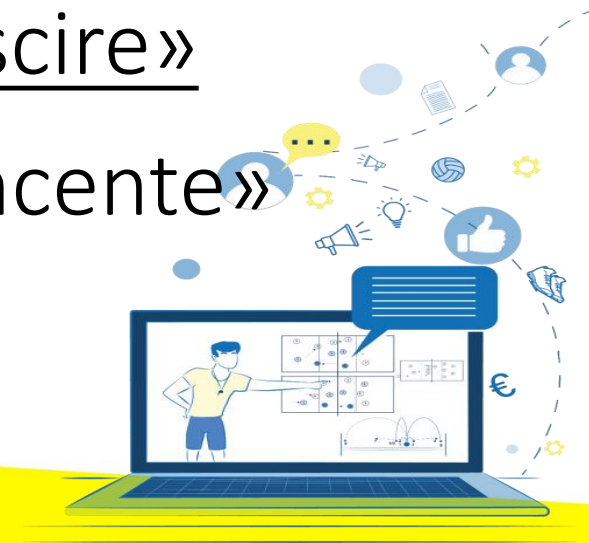
IL PERCORSO

- 1- Individuazione delle caratteristiche dei singoli
- 2- Analisi dei punti di forza e dei punti di debolezza
- 3- Programmazione del lavoro
- 4- Scelta degli obiettivi e degli esercizi



Strategie

- 1- Facilitazione «allenarsi a raggiungere l'obiettivo»
- 2- Progressività «dal facile al difficile per riuscire»
- 3- Competitività «acquisire una mentalità vincente»



La «PROGRAMMAZIONE»

- ✓ 1- MACROCICLO. Programmazione annuale
- ✓ 2-3-4 MESOCICLI. Per rendere specifico il lavoro
- ✓ 30-35 MICROCICLI. Per costruire il percorso
- ✓ UNITA' di ALLENAMENTO: Per costruire la performance



La «PROGRAMMAZIONE»

- ✓ **MACROCICLO** «Programmazione annuale»
- ✓ **MESOCICLI** «Le tre fasi»

Fase PREPRATORIA			Fase AGONISTICA						Fase TRANSITORIA		
Ago.	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.	gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag	Giu.	Lug.

«dal MACROCICLO ai MESOCICLI»

	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.
	METODO ANALITICO				METODO SINTETICO		METODO GLOBALE	METODO ANALITICO		
gare		3	4	3	4	4	4	4		
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'



IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

progressività e flessibilità

ANALITICO			SINTETICO			GLOBALE		
A1	A1	A1	S1	S1	S1	G1	G1	G1
A2	A2	A2	S2	S2	S2	G2	G2	G2
A3	A3	A3	S3	S3	S3	G3	G3	G3
A4	A4	A4	S4	S4	S4	G4	G4	G4
A5	A5	A5	S5	S5	S5	G5	G5	G5
A6	A6	A6	S6	S6	S6	G6	G6	G6



IL PROGETTO DI ALLENAMENTO

ESERCITAZIONI FASE: RICEZIONE-PUNTO RINASCITA VOLLEY LAGONEGRO STAGIONE 2021/2022

HEAD COACH	Mario BARBIERO
Assistant COACH	Dino VIGLIANO
Tema	ESERCIZI SINTETICI
S1:	-BATTUTA NEL CAMPO B -RICEZIONE+ALZATA+ATTACCO NEL CAMPO A -I GIOCATORI SI ALTERNANO PER RUOLO
S2:	-BATTUTA NEL CAMPO B -RICEZIONE+ALZATA+ATTACCO NEL CAMPO A CONTRO MURI ARTIFICIALI (IGOR) -DIFESA PER RUOLO NEL CAMPO B -I GIOCATORI SI ALTERNANO PER RUOLO
S3:	-BATTUTA NEL CAMPO B -RICEZIONE+ALZATA+ATTACCO NEL CAMPO A -DIFESA O MURO PER RUOLO NEL CAMPO B -I GIOCATORI SI ALTERNANO PER RUOLO
S4:	-BATTUTA NEL CAMPO B -RICEZIONE+ALZATA NEI CANESTRI NEL CAMPO A -NEL CAMPO B: • IL CENTRALE SEGUE L'ALZATA COMPIENDO UNO SPOSTAMENTO E UN SALTO A MURO; • IN CORRISPONDENZA DEL PUNTO RETE D'ALZATA UN GIOCATORE ATTACCA SULLA DIFESA; • IL CENTRALE COMPIE UN'ALZATA DI RICOSTRUZIONE.
S5:	-BATTUTA NEL CAMPO B -RICEZIONE+ALZATA NEI CANESTRI NEL CAMPO A -NEL CAMPO B: • IN CORRISPONDENZA DEL PUNTO RETE D'ALZATA UN GIOCATORE ATTACCA SULLA DIFESA; • IL LIBERO O I GIOCATORI CHE NON DIFENDONO COMPIONO UN'ALZATA DI RICOSTRUZIONE.

ESERCITAZIONI FASE: BATTUTA-PUNTO RINASCITA VOLLEY LAGONEGRO STAGIONE 2021/2022

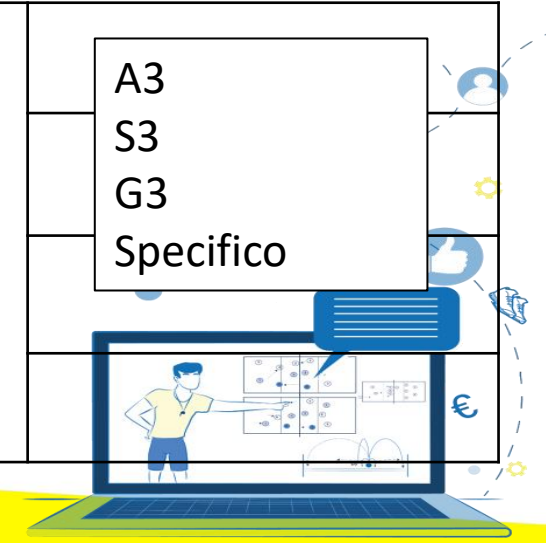
HEAD COACH	Mario BARBIERO
Assistant COACH	Dino VIGLIANO
Tema	ESERCIZI SINTETICI
S1:	-SESTETTI SCHIERATI -CAMPO A IN POSIZIONE MURO-DIFESA-RICOSTRUZIONE -CAMPO B: N°1 PLINTO + GHIZZ-BALL(A) DA 2 O DA 4 -PROGRESSIONI VARIE (VARIANTE CON IL MURO) -I SESTETTI SI ALTERNANO NEI DUE CAMPI
S2:	-SESTETTI SCHIERATI -CAMPO A IN POSIZIONE MURO-DIFESA-RICOSTRUZIONE -CAMPO B: N°2 PLINTI + N° 2 GHIZZ-BALL(A) DA 2 E DA 4 -PROGRESSIONI VARIE (VARIANTE CON IL MURO) -I SESTETTI SI ALTERNANO NEI DUE CAMPI
S3:	-SESTETTI SCHIERATI -CAMPO A IN POSIZIONE MURO-DIFESA-RICOSTRUZIONE -CAMPO B: N°3 PLINTI + N° 3 GHIZZ-BALL(A) DA 2, DA 3 E DA 4 -PROGRESSIONE 4-3-2 -I SESTETTI SI ALTERNANO NEI DUE CAMPI
S4:	SESTETTO SCHIERATO NEL CAMPO A NEL CAMPO B N°2 MURI ARTIFICIALI (IGOR) + TECNICO CHE DAL PLINTO DA' INIZIO AL GIOCO IL SESTETTO SCHIERATO IN POSIZIONE DI MURO DIFESA DEVE RIGIOCARE CONTRO I MURI ARTIFICIALI POSTI IN 4 E 2 E COMPIERE IN PROGRESSIONE N°6-7-8 COPERTURE CONSECUTIVE+ CONSEGUENTI RIGIocate; AL RAGGIUNGIMENTO DELL'OBIETTIVO OTTENERE UN PUNTO GIOCANDO CONTRO MURO O IN 1° TEMPO (VARIANTE: IN GIOCO IL 1° TEMPO RENDE LA RIGIOCATA NEUTRA)



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>

A1 – A2 S1 G1 Potenziamento	A1 – A2 S1 G1 Prevenzione		A2 S2 G2 Prevenzione	A3 S3 G3 Specifico
---	---	--	--	--



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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Analitico 30%	<u>Analitico 30%</u>	Analitico 20%	<u>Analitico 20%</u>	<u>Analitico 10%</u>
Sintetico 30%	<u>Sintetico 30%</u>	Sintetico 30%	<u>Sintetico 30%</u>	<u>Sintetico 30 %</u>
Globale 40%	<u>Globale 40%</u>	Globale 50%	<u>Globale 50%</u>	<u>Globale 60%</u>
A1 – A2 S1 G1 Potenziamento	A1 – A2 S1 G1 Prevenzione	A2 S2 G2 Potenziamento	A2 S2 G2 Prevenzione	A3 S3 G3 Specifico
		Federazione Italiana Pallavolo Settore Formazione		

Ipotesi di MICROCICLO settimanale e % di lavoro

Serie A

Mattina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
		<u>Pesi</u>			<u>Pesi</u>	
	Riposo		Analitico			Riposo
		<u>Analitico</u>	Sintetico	<u>Analitico</u>	<u>Analitico</u>	

Pomeriggio	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
		<u>Analitico</u>	Analitico	<u>analitico</u>	<u>Analitico</u>	
	Riposo	<u>sintetico</u>	sintetico	<u>sintetico</u>	<u>sintetico</u>	<u>sintetico</u>
		<u>globale</u>	globale	<u>globale</u>	<u>globale</u>	<u>globale</u>



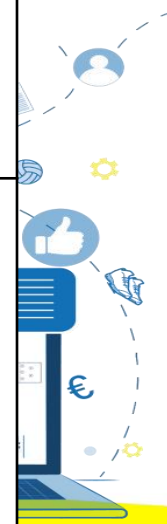
PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		Analitico ricezione alzata	Analitico Centrali opposti			
RIPOSO	PESI			PESI	RIPOSO	PREGARA

	Analitico RICEZ/ATTACC O	Analitico Difesa alzata/muro	Analitico RICEZ/ATTACC O	Analitico Difesa alzata/muro	Analitico BATTUTA	Video
RIPOSO	Sintetico Ric/att/muro	Sintetico Contrattacco	Sintetico Ric/att/muro	Sintetico Contrattacco	Sintetico misto	GARA CAMPIONATO
	Globale Ricezione punto	Globale Battuta/ punto	Globale Ricezione punto	Globale Battuta/ punto	Globale MISTO	
	Video			Video		



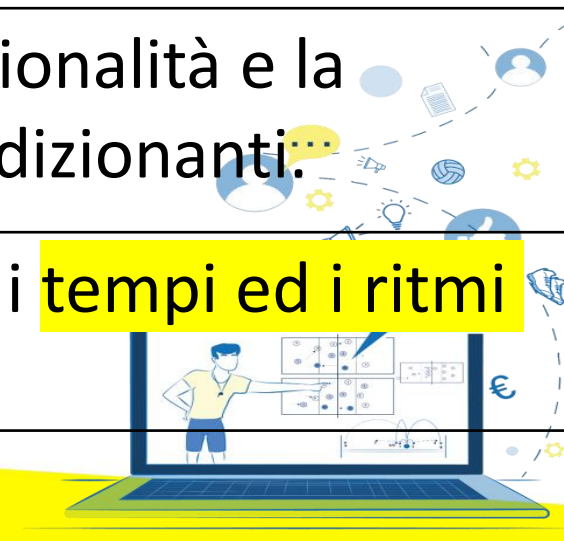
CLASSIFICAZIONE degli esercizi

esercizio analitico	Necessario se si rileva che la tecnica eseguita condiziona l'efficacia del gioco Poco incisivo ed efficace come forma allenante, CORREGGERE IL CORREGGIBILE
esercizio sintetico	Necessario per costruire i meccanismi dei sistemi di gioco. Indicazioni fondamentali. Necessario per allenare l'efficacia delle tecniche di gioco. Correzioni fondamentali
Esercizio globale	Necessario per verificare il rendimento e l'efficacia dei sistemi di gioco. Analisi dei dati fondamentale. Necessario per verificare il livello di performance dei singoli e della squadra.



«L'importanza del LAVORO GLOBALE»

Globale tecnico	Sempre eseguiti a bassa intensità, SI a correzione, ripetizione all'errore , precisazioni compiti e competenze e comportamenti.
Globale a punteggio	Con il punteggio si sposta l'attenzione sulla tattica e 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	Da non dimenticare , per allenare i tempi ed i ritmi della gara.





Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022

DICIANNOVESIMA EDIZIONE

BUON LAVORO

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione

