



Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2023

Docente: Mario Barbiero
mailbarbiero@gmail.com

PROGRAMMAZIONE e PROGETTO TEAM
Il Campionato di Serie A2 Maschile



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»



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

STUDIO

1. IL PROGETTO, volontà, ambizione, sogni.....
2. IL MERCATO, Strategie e modalità consolidate,

ascoltare e proporre.....

Nuove strategie.....



Programmazione Campionato Serie A2M

IL MERCATO

Conoscenza dei giocatori

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

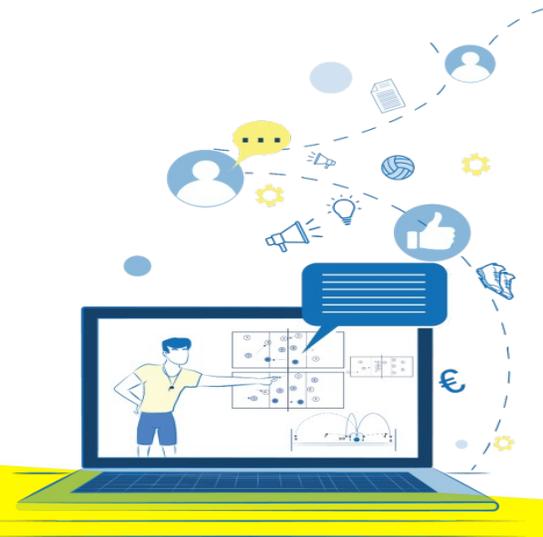


Programmazione Campionato Serie A2M

IL MERCATO

Liste procuratori

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

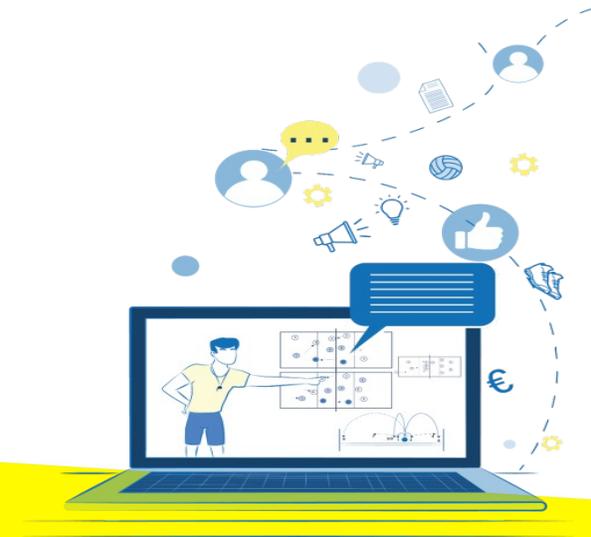


Programmazione Campionato Serie A2M

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»



Programmazione Campionato Serie A2M

1. LE STRUTTURE E LE RISORSE UMANE,

- ✓ Formazione staff, risorse locali e risorse esterne, professionalità e investimenti..
- ✓ Analisi delle strutture sportive, luoghi, tempi e spazi,
- ✓ Verifica campo di allenamento/gioco, spazi ed attrezzature tecniche
- ✓ Stimolare e implementare
- ✓ **Non uscire fuori dalle proprie competenze**



Programmazione Campionato Serie A2M

1. INTERAZIONE PROFESSIONALITA', « TEAM MANAGER »

- ✓ Definizione presenze e orari «PLANNING SETTIMANALE»
- ✓ Stile e professionalità, rispetto reciproco
- ✓ Controllo e limite nelle relazioni
- ✓ Condivisione , Regolamento, regole, stile, comportamenti del squadra e dell'intero team, durante tutta l'attività...
- ✓ Strutture, orari e organizzazione dell'attività della squadra
- ✓ Preparazione e controllo materiale necessario per l'espletamento di tutta l'attività
- ✓ Condivisione organizzazione Trasferte



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

1. INTERAZIONE PROFESSIONALITA', « 2' ALLENATORE »

- ✓ Definizione presenze e orari «PLANNING SETTIMANALE»
- ✓ Stile e professionalità, rispetto reciproco
- ✓ Controllo e limite nelle relazioni
- ✓ Compiti Pre allenamento
- ✓ Compiti e in allenamento
- ✓ Compiti Post allenamento
- ✓ Interazione nella programmazione, progettazione e svolgimento del lavoro
- ✓ Interazione nella progettazione della preparazione delle gare di campionato.



Programmazione Campionato Serie A2M

1. INTERAZIONE PROFESSIONALITA', «PREPARATORE FISICO»

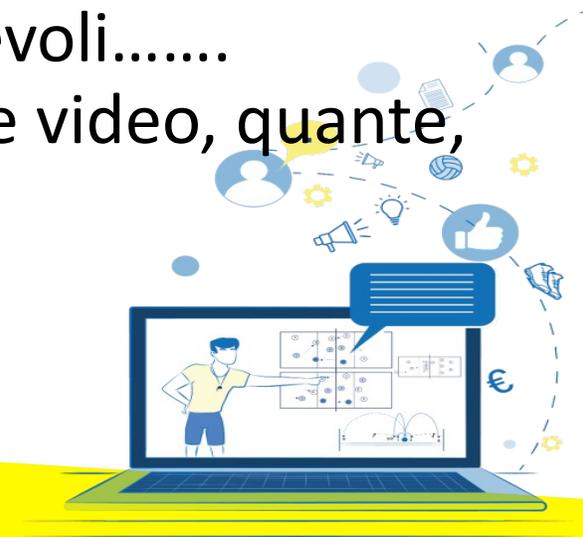
- ✓ Strutturazione test e verifiche dello stato fisico in Ingresso
- ✓ Preparatore fisico, calendarizzazione e pianificazione sedute pesi e attività supplementari
- ✓ Condivisione OBIETTIVI, METODI, MEZZI
- ✓ Calendarizzazione strutturazione test e verifiche periodiche
- ✓ Strutturazione PROTOCOLLI PRE E POST ALLENAMENTO



Programmazione Campionato Serie A2M

1. INTERAZIONE PROFESSIONALITA', «SCOUTMAN»

- ✓ Definizione mezzi e metodi di rilevazione statistica, PC, software, Hardware, video....
- ✓ La raccolta dati, richieste tecniche, fogli di calcolo, stampati quali e quando, scansione settimanale degli elaborati.....
- ✓ Rilevazione dati, Gare, amichevoli, allenamenti, altre gare/amichevoli
- ✓ Le riprese Video, Gare, allenamenti, amichevoli.....
- ✓ Definizione e calendarizzazione delle sedute video, quante, e quando, struttura, dati , montaggi.....
- ✓ Strutturazione FOGLI GARA



Programmazione Campionato Serie A2M

DEFINIZIONE PER GRANDI LINEE DEL PROGETTO DI GIOCO

1. La fase ricezione/punto: Definizione dei punti di forza e di debolezza

- ✓ La ricezione, sistemi, tecniche e % di squadra
- ✓ La Costruzione e la distribuzione, basi, e obiettivi, criteri e metodi di valutazione del palleggiatore...
- ✓ L'attacco, basi, caratteristiche, sviluppo e % del gioco di attacco

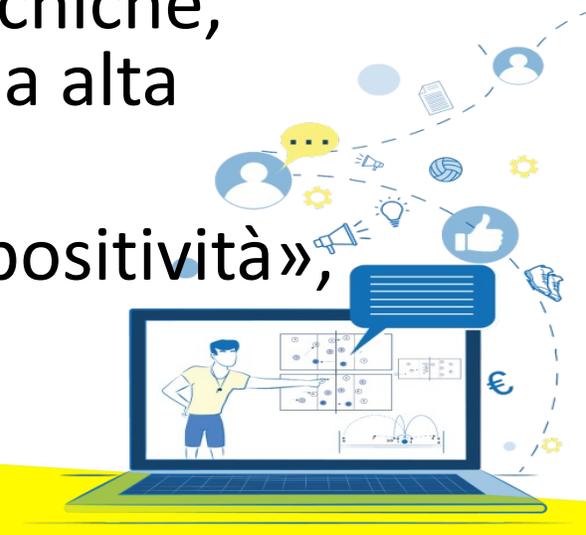


Programmazione Campionato Serie A2M

DEFINIZIONE PER GRANDI LINEE DEL PROGETTO DI GIOCO

1. La fase Battuta/punto: Definizione dei punti di forza e di debolezza

- ✓ La battuta, sistemi, tecniche e % di squadra
- ✓ Muro, preparazione, posizioni e posture, in base alla ricezione avversaria, chiamate....
- ✓ La Difesa , Sistemi, posizioni, posture, tecniche, contro azioni con palla veloce e con palla alta
- ✓ L'alzata di palla alta, come e dove...
- ✓ L'attacco, palla veloce come e quando «positività», palla alta come e quando «efficienza»



Programmazione Campionato Serie A2M

ANALISI DEL CAMPIONATO

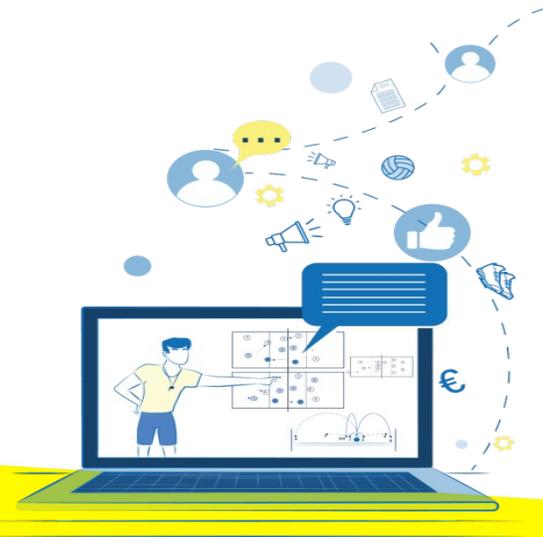
- ✓ Classificazione delle livello delle squadre
- ✓ Punti di forza, giocatori di alto livello, eccellenze nel gioco, particolarità statistiche....
- ✓ Punti di debolezza, giocatori meno esperti/efficaci difficoltà in alcuni fondamentali/fasi/situazioni di gioco, particolarità statistiche....
- ✓ Analisi del calendario e prima strutturazione della periodizzazione



Programmazione Campionato Serie A2M

ANALISI DEL 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 Campionato Serie A2M

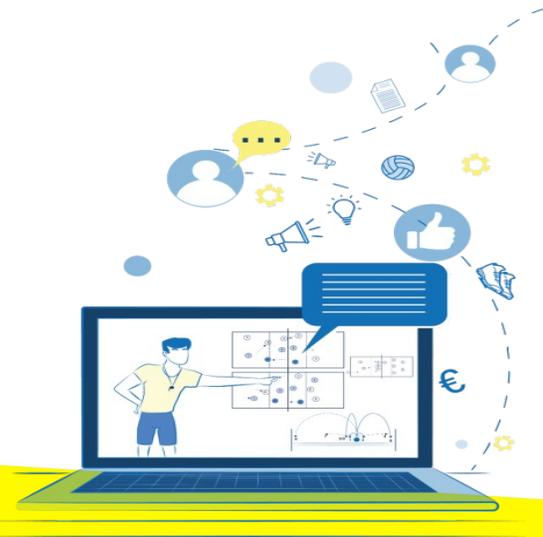
✓ LA VALUTAZIONE

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



1. LA PROGRAMMAZIONE

- ✓ Programmazione MACROCICLO
- ✓ Programmazione MESOCICLO
- ✓ Programmazione MICROCICLO STANDARD
- ✓ Progettazione SEDUTA DI ALLENAMENTO





PROGRAMMAZIONE e ALL'ALLENAMENTO

«L' Allenamento è un percorso pedagogico guidato»

Federazione Italiana Pallavolo

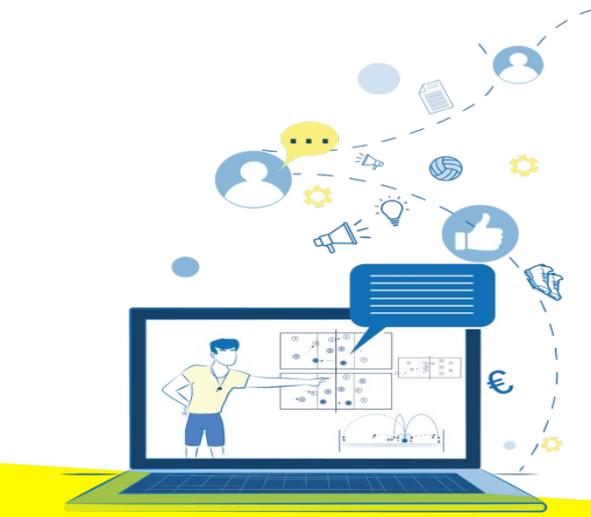
Settore Formazione



Mario Barbiero

LA SCANSIONE DEL PROGRAMMA

- ✓ Progettazione della stagione
- ✓ Progetti tecnici individuali
- ✓ Strutturazione dei sistemi di gioco
- ✓ Programmazione del lavoro
- ✓ Verifica periodica degli obiettivi



I presupposti dell'allenamento

- 1- Specificità “esercizi finalizzati alle situazioni di gioco”
- 2- Facilitazione “mettere nelle condizioni di farcela
- 3- Progressività «stimolare il miglioramento, obiettivi, facili, intermedi, stimolanti»



La «PROGRAMMAZIONE ANNUALE»

Ago.	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.
MACROCICLO											
1° Mesociclo		2° Mesociclo				3° Mesociclo				Transizione	
1°Meso	2°Meso	3°Mesociclo		4°Mesociclo		5°Mesociclo		6°Meso	7°Meso	Transizione	
1°Meso	2°Meso	3°Meso	4°Meso	5°Meso	6°Meso	7°Meso	8°Meso	9°Meso	10°Meso	Transizione	
4 Micro	4 Micro	4 Micro	4 Micro	4 Micro	4 Micro	4 Micro	4 Micro	4 Micro	4 Micro	Transizione	



« 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'



Classificazione degli esercizi



esercizio analitico

✓ Necessario per lo sviluppo delle tecniche individuali

esercizio sintetico

✓ Necessario per lo sviluppo delle le tecniche di gioco e delle tattiche individuali

Esercizio globale

✓ Necessario per lo sviluppo delle tecniche di gioco e delle tattiche di squadra.



«L'importanza del LAVORO GLOBALE»

Globale tecnico	Sempre eseguiti a bassa intensità , all'errore correzione e ripetizione , precisazioni e correzioni tecniche.
Globale a punteggio	Con il punteggio si sposta l'attenzione sulla tattica e sul rendimento delle fasi di gioco, evitare correzioni tecniche. Minibreak da 7/8 punti.
Globale a punteggio speciale	Necessari per enfatizzare la situazionalità e la variabilità del gioco. “Positività ed efficienza delle fasi di gioco”
Globale da gara	Amichevoli, per allenare i tempi ed i ritmi della gara.



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



Eserciziario

HEAD COACH	Mario BARBIERO
Assistenti COACH	Diego VIGGIANO
Tema	ESERCIZI ANALITICI
A1: -BATTUTA+RICEZIONE SU DUE CAMPI -N°1 RICEZIONE+ N°1 LIBERO -I RICETTORI SI ALTERNANO AL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI	
A2: -BATTUTA+RICEZIONE SU DUE CAMPI -N°1 LIBERO+N°2 RICETTORI PER CAMPO -I RICETTORI CAMBIANO POSIZIONE AL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI	
A3: -BATTUTA+RICEZIONE +ALZATA DEI PALLEGGIATORI NEI CANESTRI SU DUE CAMPI -I PALLEGGIATORI SI ALTERNANO NEI DUE CAMPI PER L'ALZATA IN 2 E IN 4 -I RICETTORI SI ALTERNANO AL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI -VALORI: 2 Progressori (20m) -2 Progressori (20m)	

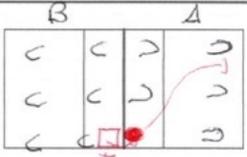
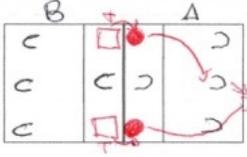
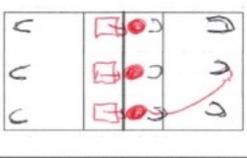
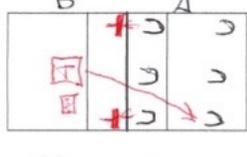
razion
Settor

Eserciziario

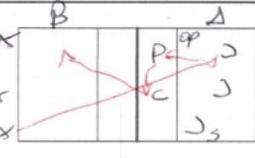
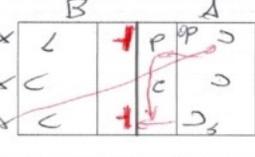
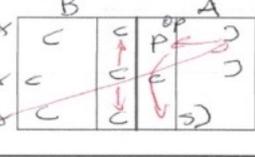
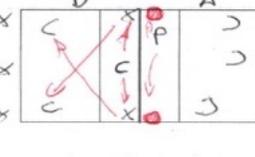
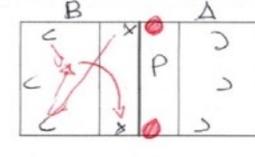
HEAD COACH	Mario BARBIERO
Assistenti COACH	Diego VIGGIANO
Tema	ESERCIZI ANALITICI
A1: -ATTACCO DIFESA+ALZATA DI RICOSTRUZIONE NEI CANESTRI -CAMPO A CANESTRO IN 2 -CAMPO B CANESTRO IN 4 -PROGRESSIONI VARE	
A2: -ATTACCO DAI PUNTI+DIFESA -I GIOCATORI SI ALTERNANO IN ATTACCO E IN DIFESA -PROGRESSIONI VARE	
A3: -PROGRESSIONI A MURO CON ATTACCO DAI PUNTI.	
A4: -PROGRESSIONI A MURO CON RIFERIMENTO A RETE (pallone).	



Eserciziario

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	
	<i>GHIZZ BALL</i>
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)	
	<i>1602 - MURO ARTIFICIALE</i>

Eserciziario

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	
	<i>1602</i>
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 :	
<ul style="list-style-type: none"> 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 :	
<ul style="list-style-type: none"> 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. 	



HEAD COACH	Mario BARBIERO
Assistant COACH	Dino VIGGIANO
Tema	ESERCIZI GLOBALI

G1:		B A
-PROGRESSIONI ALTERNATE PER CAMPO:		
• RICEZIONE+N°3 FREE BALL (VINCOLO TATTICO)		
• MINI SET A ROTAZIONI BLOCCATE		
• PUNTEGGIO 16-16 O 16-18 PER SQUADRA A		
• FINE MINI SET E CAMBIO LINEE (P1-P4/P6-P3/P5-P2)		
G2:		
• BATTUTA CON MACCHINA DAL CAMPO B		
• N°1 RICEZIONE PER A +N°1 FREE BALL PER A+N°1 FREE BALL PER B+ UNA PALLA LANCIATA (!) O (-) PER B		
• MINI SET A ROTAZIONI BLOCCATE		
• PUNTEGGIO 16-16 O 16-18 (SVANTAGGIO PER SQUADRA A)		
• FINE MINI SET E CAMBIO LINEE (P1-P4/P6-P3/P5-P2)		
G3:		B A
-PROGRESSIONE :		
• B BATTE+ RICEZIONE PER A+ N°1 FREE BALL PER A+N° 1 PALLA ALTA PER A		
• A BATTE+ RICEZIONE PER B+ N°1 FREE BALL PER B+N° 1 PALLA ALTA PER B		
• MINI SET A ROTAZIONI BLOCCATE		
• PUNTEGGIO 19-19 O 20-18 (SVANTAGGIO PER SQUADRA A)		
• FINE MINI SET E CAMBIO LINEE (P1-P4/P6-P3/P5-P2)		
G4:		B A
-PROGRESSIONE:		
-BATTUTA+RICEZIONE A CAMPI ALTERNI		
- SE LA SQUADRA IN FASE RICEZION-PUNTO COMPIE IL CAMBIO PALLA + N°1 PALLA DI CONFERMA OTTIENE UN PUNTO.		
G5:		B A
-BATTUTA DA UNO DEI DUE CAMPI (LA PROGRESSIONE SI ALTERNA)		
-LA SQUADRA CHE COMPIE IL CAMBIO PALLA HA DIRITTO A UNA FREE BALL+ ULTERIORI FREE BALL DOPO L'AZIONE VINCENTE FINO A QUANDO SUBISCE IL PUNTO CHE EQUIVALE A -1 PUNTO		
• MINI SET A ROTAZIONI BLOCCATE		
• PUNTEGGIO 16-16 O 16-18 (SVANTAGGIO PER SQUADRA A)		
• FINE MINI SET E CAMBIO LINEE (P1-P4/P6-P3/P5-P2)		

HEAD COACH	Mario BARBIERO
Assistant COACH	Dino VIGGIANO
Tema	ESERCIZI GLOBALI

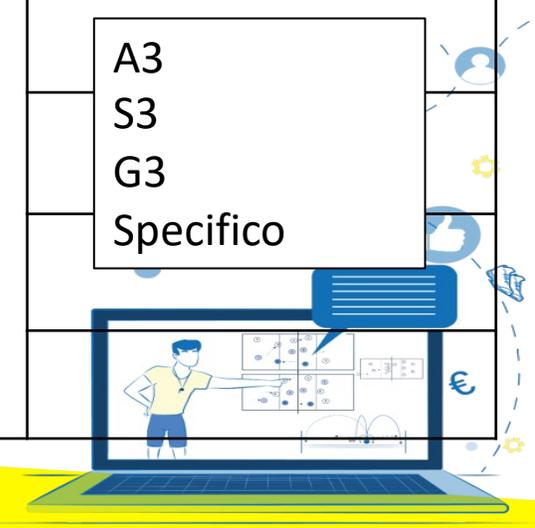
G1:		< < > >
-SESTETTI IN CAMPO		
-DUE PALLE ALTE (o TRE, o QUATTRO) LANCIATE DAL TECNICO PER OGNI CAMPO		
-OBIETTIVI: TECNICO-TATTICI O DI PUNTEGGIO		
G2:		< < > >
-6 v 6		
-ATTACCO DEL TECNICO SU PALLEGGAITORE O LIBERO + RIGIOCATA		
-PROGRESSIONE ALTERNATA PER CAMPI		
-OBIETTIVI: TECNICO-TATTICI O DI PUNTEGGIO		
G3:		A B
-6 v 6		
-BATTUTA A + FREE BALL B+ PALLA ALTA B		
-PROGRESSIONE ALTERNATA PER CAMPI		
-OBIETTIVI: PUNTEGGIO 19-19 O 20-18(A)		
• (VARIAZIONE): BATTUTA + FREE BALL + ALTELLI DI T G6: PER LA STESSA SQUADRA 16-16 - (MINI) SET - PUNTO SOLO PER BP		
G4:		A B
-6 v 6		
-SQUADRA A IN FASE BREAK POINT VINCE L'AZIONE E GIOCA UNA SECONDA PALLA DI CONFERMA CHE PUO' ESSERE :		
- PALLA ALTA;		
- FREE BALL REALE;		
- ATTACCO DELL'ALLENATORE.		
-OBIETTIVO PUNTEGGIO 20-18(A)		
-LE SQUADRE SI ALTERNANO NEL GIOCARE LA FASE BREAK POINT		
G5:		A B
-6 v 6		
-SQUADRA A IN FASE BREAK POINT VINCE L'AZIONE E GIOCA UNA SECONDA PALLA DI CONFERMA (PALLA ALTA)+ ALTRE PALLE ALTE SE VINCE L'AZIONE FINO A SUBIRE IL PUNTO CHE VALE (-1).		
-OBIETTIVO PUNTEGGIO 16-16 O 16-18(A)		
-LE SQUADRE SI ALTERNANO NEL GIOCARE LA FASE BREAK POINT		



Ipotesi di MICROCICLO settimanale e % di lavoro livello medio

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>

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> A1 – A2 S1 G1 Potenziamento </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> A1 – A2 S1 G1 Prevenzione </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> A2 S2 G2 Prevenzione </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> A3 S3 G3 Specifico </div>
---	---	--	--	--



Ipotesi di MICROCICLO settimanale e % di lavoro avanzato MEDIO ALTO

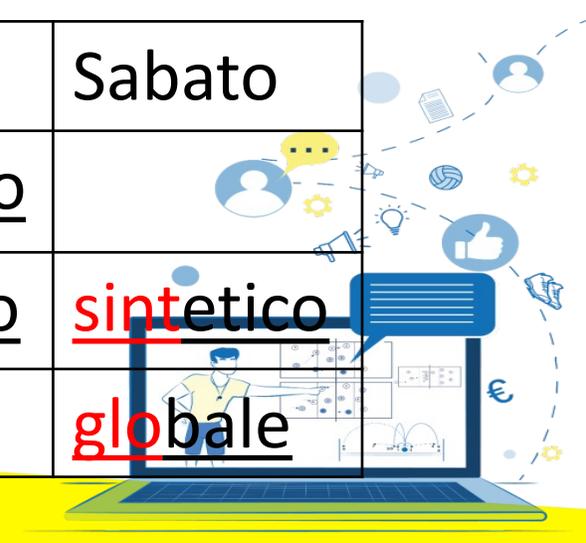
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Analitico 30%	<u>Analitico 30%</u>	Analitico 20%	<u>Analitico 20%</u>	<u>Analitico 10%</u>
Sintetico 30%	<u>Sintetico 30%</u>	Sintetico 30%	<u>Sintetico 30%</u>	<u>Sintetico 30%</u>
Globale 40%	<u>Globale 40%</u>	Globale 50%	<u>Globale 50%</u>	<u>Globale 60%</u>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> A1 – A2 S1 G1 Potenziamento </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> A1 – A2 S1 G1 Prevenzione </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> A2 S2 G2 Potenziamento </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> A2 S2 G2 Prevenzione </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> A3 S3 G3 Specifico </div>

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		



Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA RICEZIONE: esercizi Analitici 5/6 su 10»

A batte float	Da zona 1	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo frontalità e linea
A batte float	Da zona 5	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo frontalità e linea
A batte float	Da zona 1-5	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo variazione di frontalità e di linea

VARIANTI

Ripetere	Con ricezione in zona 1-6-5 per gli schiacciatori e 1-6 per i liberi
Ripetere	Con battute dello stesso giocatore
Ripetere	Con battute di giocatori diversi
Ripetere	Con palleggiatori che palleggiano al bersaglio, valutazione efficacia di fase
	<u>ATTENZIONE a.....</u>

Battitori: traiettorie tese e stabili. Ricevitori: linea, postura, tecnica, obiettivo



Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«ALZATA : «**esercizi SINTETICI**»»

Batt-rice	P alza	Super in posto 4	Bersaglio	Obiettivo: neutralità, logica sequenze, distribuzione
Batt-rice	P alza	Super in posto 2	Bersaglio	
Batt-rice	P alza	Super in 2 ^a linea	Bersaglio	
Batt-rice	P alza	Centrale e pipe	Bersaglio	

VARIANTI

Variazione	Con appoggio, libero da 5 - 6 - 1 - corto
Variazione	Con appoggi di giocatori diversi
Variazione	Con terzo tocco attacco piedi a terra

ATTENZIONE a.....

Tecniche specialistiche: sospensione, neutralità, velocità di uscita, spostamenti, e uscite laterali



Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«esercizio **GLOBALE**: focus-alzata/attacco»

Sestetto A contro sestetto B

6x6	4 freeball	X base, gioco con 3 attaccanti	Un attacco per tutti, più 1 da rip.
6x6	5 freeball	X base, gioco con 4 attaccanti	Un attacco per tutti, più 1 da rip.
6x6	1 battuta (bonus)+3 freeball X base (3 attaccanti)		Un attacco per tutti, più 1 da rip.
6x6	1 battuta(B)+1 Free+1battuta(B)+ 2freeball		4 attaccanti, come sopra

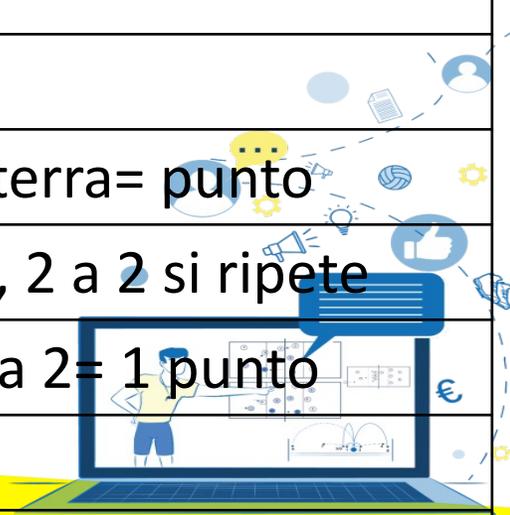
VARIANTI

Globale tecnico	Ripetizione all'errore
Globale a punteggio	14 o 16 pari rotazioni bloccate, palla a terra= punto
Globale a punteggio speciale	4 palle a terra = 2 punti, 3 a 1= 1 punto, 2 a 2 si ripete
	5 pale a terra=3 punti, 4 a 1=2 punti, 3 a 2= 1 punto

ATTENZIONE a.....

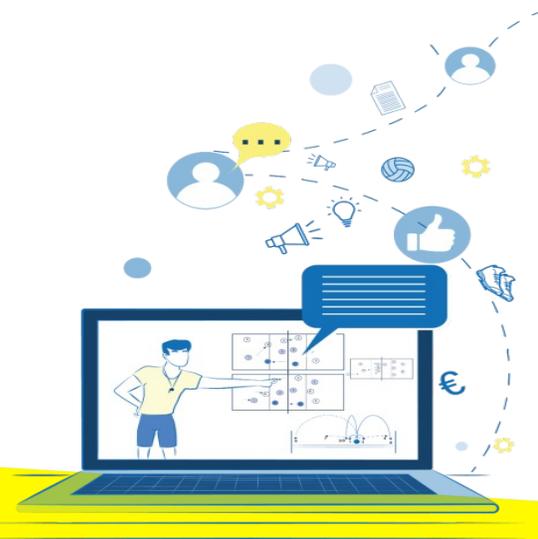
Federazione Italiana Pallavolo

Altezza del colpo, direzione di attacco di sistema, tempi di attacco e punti rete.



Fase Ricezione-punto

«seduta di allenamento livello AVANZATO»



Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA RICEZIONE: esercizi ANALITICI **5/6 su 10**»

A batte float	Da zona 1	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo frontalità e linea
A batte float	Da zona 6	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo frontalità e linea
A batte float	Da zona 5	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo variazione di frontalità e di linea
A batte float	Dalle 3 zone	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo variazione di frontalità e di linea

VARIANTI

Ripetere	Con ricezione in zona 1-6-5 per gli schiacciatori e 1-6 per i liberi
Ripetere	Con battute da giocatori diversi
Ripetere	Con battute da plinto
Ripetere	Con palleggiatori che palleggiano al bersaglio, valutazione efficacia di fase

ATTENZIONE a.....

Battitori: traiettorie tese e stabili. Ricevitori: linea, postura, tecnica, obiettivo



Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«ALZATA : «**esercizi SINTETICI**»»

Batt-rice	P alza	Super in posto 4	Bersaglio	Obiettivo: neutralità, logica sequenze, distribuzione
Batt-rice	P alza	Super in posto 2	Bersaglio	
Batt-rice	P alza	Super in 2 ^a linea	Bersaglio	
Batt-rice	P alza	Centrale e pipe	Bersaglio	

VARIANTI

Variazione	Con appoggio, libero da 5 - 6 - 1 - corto
Variazione	Con appoggi di giocatori diversi
Variazione	Con terzo tocco attacco piedi a terra

ATTENZIONE a.....

Tecniche specialistiche: sospensione, neutralità, velocità di uscita, spostamenti, e uscite laterali



Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«esercizio **GLOBALE**: focus-il sistema di ricezione/attacco»

Sestetto A contro sestetto B

6x6	1+1	1 battuta(bonus)+1 freball CONFERMA	R/B (rotaz. bloccate)18 pari
6x6	1+3	1 battuta (bonus)+1 Free+2 Free sestetto B	R/B 16 pari
6x6	2x1	1 battuta(no bonus)+ 1 free di conferma	R/B 20 pari (attacco di 1'palla)
6x6	3x2	Sestetto B, 5 battute (no bonus)	Sestetto A deve fare 3 cambiopalla per un punto (60%)
18 pari		Sestetto A 5 battute (no bonus)	Sestetto B deve fare 2 cambiopalla per un punto (50% contr.)

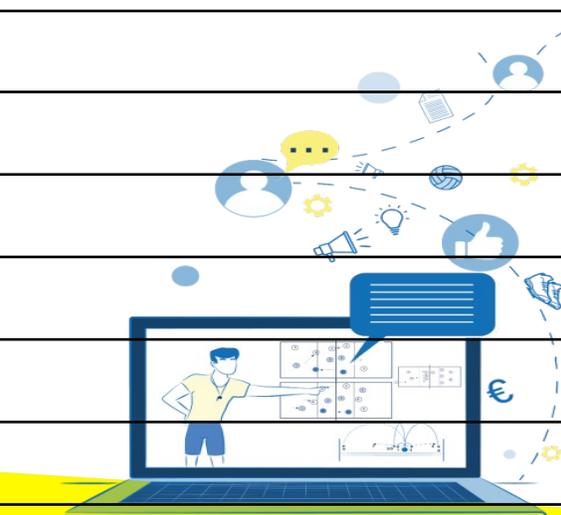
VARIANTI

Globale tecnico	Ripetizione all'errore
Globale a punteggio	16 o 20 pari rotazioni bloccate.
Globale a punteggio speciale	Punteggi che simulano il 60% di positività
	Punteggi che simulino il 40-50% di efficienza

ATTENZIONE a.....

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



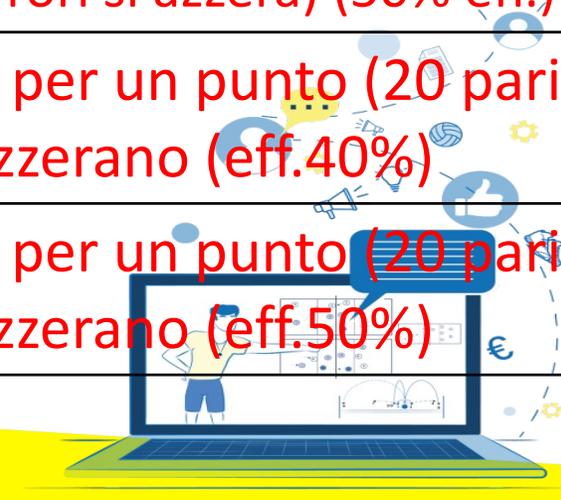
Altezza del colpo, direzione di attacco di sistema, tempi di attacco e punti rete.

Alleniamo i SISTEMI

«esercizio GLOBALE: il rendimento della fase »

Sestetto A contro sestetto B «efficacia»

6x6	2+3	1 battuta (no bonus) +1 freeball+macchina+freeball+battuta (no bonus)	R/B, 3 su 5 per un punto, 20 pari (Pos. 60%)
	2+2	1 battuta (no bonus) +1 freeball+ macchina+ freeball (PRIMA PALLA)	R/B 3 su 4 per un punto, 20 pari (solo prima palla, concesso un errore, 2 errori si azzerano) (50% eff.)
6x6	3+2	1 battuta (no bonus) +1 Free +Plinto float + Free+macchina	R/B 3 su 5 per un punto (20 pari) 2 errori, azzerano (eff.40%)
6x6	3+3	1 battuta (no bonus) +1 Free +Plinto float + Free+macchina+ freeball	R/B 4 su 6 per un punto (20 pari) 2 errori, azzerano (eff.50%)



«esercizi globali SEMPLIFICATI»

Sestetto A contro sestetto B (agevolato)

6x6		R/B 16 pari	Sestetto B C/P diretto, 2 punti
6x6		R/B 18 pari	Sestetto B, punto in fase break vale 2 punti
6x6		R/B	Da 14 sestetto A, 18 sestetto B
6x6		R/B	Da 10 sestetto A, 18 sestetto B, C/P diretto sestetto A vale 2 punti
6x6		R/B	Da 18-20 pari punto solo in fase break
6x6		Rotazioni	Da 15 pari, punto solo in fase break e al cambio palla diretto
		Rotazioni	Da 18 pari, Sestetto B punto doppio in fase Break
		Rotazioni	Set regolare, tiebreak (con regole come sopra)





Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2023

Docente: Mario Barbiero
mailbarbiero@gmail.com

BUON LAVORO

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione

