

Area Sviluppo e Formazione Settore Tecnico



CORSO AGGIORNAMENTO NAZIONALE ALLENATORI

Torino, 26/27 Settembre 2018

CLUB ITALIA MASCHILE



Corso Aggiornamento Nazionale Allenatori 2018

CHE COS'E' IL CLUB ITALIA MASCHILE E DA CHI E' COMPOSTO

OBIETTIVI DEL CLUB ITALIA MASCHILE:

- INDIVIDUALI
- DI SQUADRA

OBIETTIVI TECNICI DEL CLUB ITALIA MASCHILE:

- INDIVIDUALI
- DI SQUADRA

IL LAVORO FISICO AL CLUB ITALIA MASCHILE:

INTEGRAZIONE CON IL LAVORO TECNICO

IL SUPPORTO MEDICO E FISIOTERAPICO

IL SUPPORTO DEL NUTRIZIONISTA

IL LAVORO IN PALESTRA

2 OBIETTIVI TECNICI

"PROMOZIONE" CLUB ITALIA

Corso Aggiornamento Nazionale Allenatori 2018

CHE COS'È IL CLUB ITALIA MASCHILE?

Il Club Italia è il progetto tecnico d'eccellenza della Federazione Italiana Pallavolo che seleziona e riunisce in un unico team alcuni tra i giocatori più promettenti del volley italiano, con parametri tecnici e/o fisici importanti, con l'obiettivo di migliorarne la formazione grazie ad una serie di attività di specializzazione tecnica e fisica.

CLUB ITALIA MASCHILE 2018/2019 – CAMPIONATO SERIE A2 MASCHILE GIRONE BLU

15 ATLETI – ETA' MEDIA 18 ANNI

1 1997

3 1999

4 2000

6 2001

1 2002

9 PERSONE DI STAFF

TEAM MANAGER E TUTOR SCOLASTICO

1° ALLENATORE

2° ALLENATORE

SCOUTMAN

PREPARATORE FISICO

2 MEDICI

2 FISIOTERAPISTI

Corso Aggiornamento Nazionale Allenatori 2018

LA GIORNATA TIPO DEL CLUB ITALIA

ORE 7.00: SVEGLIA

ORE 7.20/7.30: PARTENZA PER LA SCUOLA

ORE 13.00/14.00: RIENTRO DA SCUOLA

A SEGUIRE PRANZO IN MENSA: NON NECESSARIAMENTE TUTTI INSIEME, A SECONDA DELLE SINGOLE ESIGENZE

POMERIGGIO/SERA: ALLENAMENTO (15.30/18.30 O 18.30/20.30)

ORE 20.00/21.00: CENA TUTTI INSIEME E VESTITI UGUALI

+ 3 SEDUTE SETTIMANALI DI PESI

GLI UNIVERSITARI LI FANNO LA MATTINA (+ UNA SEDUTA DI LAVORO TECNICO)

GLI ALTRI RAGAZZI LI FANNO PRIMA O DOPO L'ALLENAMENTO IN BASE AGLI ORARI

+ 3 SEDUTE VIDEO

LA NOSTRA PRESTAZIONE

SERVIO + ATTACCHI AVVERSARI

CAMBIO PALLA PER ROTAZIONE E PER BASI

+ MENTORING ED ATTIVITA' DELLA FEDERAZIONE

ALLA BASE DI TUTTO CI DEVE ESSERE LA CAPACITA' DI ORGANIZZAZIONE DEI RAGAZZI

OBIETTIVI DEL CLUB ITALIA MASCHILE:

CRESCITA INDIVIDUALE

IMPARARE A LAVORARE IN UN GRUPPO
SQUADRA

SALVEZZA IN A2

OBIETTIVI TECNICI DEL CLUB ITALIA

MASCHILE:

OBIETTIVI SINGOLI IN BASE AL RUOLO E
ALLE CAPACITA'

OBIETTIVI DI SQUADRA IN BASE ALLA
TIPOLOGIA DI GIOCO

IL LAVORO FISICO AL CLUB ITALIA

**OBIETTIVO: INIZIO COSTRUZIONE FISICA DEL
GIOCATORE DI ALTO LIVELLO**

**METODO: ACQUISIZIONE DELLE TECNICHE DEI
PRINCIPALI ESERCIZI CON L'USO DEI SOVRACCARICHI**

- GESTIONE DEL CARICO INDIVIDUALE**
- IMPARARE A SOPPORTARE ALTI VOLUMI DI LAVORO**

L'INTEGRAZIONE LAVORO FISICO **E LAVORO TECNICO**

- PROGRAMMAZIONE DEL LAVORO TECNICO IN RELAZIONE AL VOLUME DI LAVORO IN SALA PESI
- ADATTAMENTO DEL LAVORO FISICO IN RELAZIONE AD ECCEZIONALI ESIGENZE TECNICHE

Corso Aggiornamento Nazionale Allenatori 2018



SCHEDA N°13 CLUB ITALIA DEL 23-09-18

1) LAT MACHINE = 4S X 8R	1) BULGARO = 3S X 8R
2) APERTURE P.I. = 3S X 8R	2) AFFONDI LAT. = 3S X 10R KG 10-20
3) KABAT ALTO = 3S X 10R KG MAX 15	3) CALF ECCENTRICA = 3S X 10R KG 50
1) ARNOLD MOD. = 4S X 8R	1) SQUAT = 4S X 8R
2) PULLEY BASSO = 3S X 8R	2) ADD. SU FITBALL (PULLOVER) = 4S X 10R KG 5
3) FLY = 3S X 8R KG 4-6	

GLI ESERCIZI IN ROSSO SONO DA ESEGUIRE IN SUPERSERIE, QUELLI IN VERDE NEL RECUPERO

_____ SQUAT _____ BULGARO _____ L.M. _____ AP. _____ ARNOLD MOD. _____ P.B. _____

_____ SQUAT _____ BULGARO _____ L.M. _____ AP. _____ ARNOLD MOD. _____ P.B. _____

_____ SQUAT _____ BULGARO _____ L.M. _____ AP. _____ ARNOLD MOD. _____ P.B. _____

_____ SQUAT _____ BULGARO _____ L.M. _____ AP. _____ ARNOLD MOD. _____ P.B. _____

Corso Aggiornamento Nazionale Allenatori 2018



SCHEDA N°14 CLUB ITALIA DEL 26-09-18

1) SBARRA PRESE MISTE =3S X 8R	1) CONTRAFFONDI FRONT. =3S X 8R
2) MILITARY PRESS =3S X 8R	2) PANCA ROMANA CON FLY =3S X 10R
3) ADD. LAT SU FITBALL =3S X 10R	
1) SPINTE P.I. =4S X 8R	1) QUADRABAR = 4S X 8R
2) REMATORE CON BIL. =3S X 8R	2) SALTI SUL PLINTO =4S X 4R
3) EXTRA 45° =3S X 10R	3) EXTRA PIU' SPINTA =3S X 8R KG 2,5

GLI ESERCIZI IN ROSSO SONO DA ESEGUIRE IN SUPERSERIE, QUELLI IN VERDE NEL RECUPERO

_____ QUADR. _____ CONTR. F. _____ **MP.** _____ SPINTE _____ **REMATORE.** _____

_____ QUADR. _____ CONTR. F. _____ **MP.** _____ SPINTE _____ **REMATORE.** _____

_____ QUADR. _____ CONTR. F. _____ **MP.** _____ SPINTE _____ **REMATORE.** _____

Corso Aggiornamento Nazionale Allenatori 2018



SCHEDA N°15 CLUB ITALIA DEL 28-09-18

1) TRAZIONI ORIZZ.	=4S X 8R	1) STACCHI	=3S X 4R
2) EXTRA C.B.	=3S X 10R	2) CALF ECC.	=3S X 10R KG 40-50
1) SPINTE DA SEDUTI CON MAN.	=4S X 8R	1) SQUAT	= 4S X 8R
2) REMATORE CON MANUBRIO	=3S X 8R	2) SALTII SUL PLINTO	= 4S X 4R
3) KABAT ALTO	=3S X 10R		

GLI ESERCIZI IN ROSSO SONO DA ESEGUIRE IN SUPERSERIE, QUELLI IN VERDE NEL RECUPERO

_____ SQUAT _____ STACCHI _____ SPINTE _____ REM. _____

_____ SQUAT _____ STACCHI _____ SPINTE _____ REM. _____

_____ SQUAT _____ STACCHI _____ SPINTE _____ REM. _____

_____ SQUAT _____ STACCHI _____ SPINTE _____ REM. _____

IL SUPPORTO MEDICO E FISIOTERAPICO

- TEST DI VALUTAZIONE FISICO (ANTROPOMETRICO E FUNZIONALE)
- PROPOSTA DI LAVORI SPECIFICI IN SALA PESI E CONSEGNA DEI “PROTOCOLLI”
- TRATTAMENTO INDIVIDUALE DEL GIOCATORE
- QUALSIASI ESIGENZA MEDICA

IL SUPPORTO DEL NUTRIZIONISTA

- OTTIMIZZAZIONE DELLE ABITUDINI ALIMENTARI
- USO DEGLI INTEGRATORI
- RAPPORTO MASSA MAGRA E MASSA GRASSA

Corso Aggiornamento Nazionale Allenatori 2018

ATLETA	%MG	Peso (Kg)
[REDACTED]	6,0	99,0
[REDACTED]	7,9	83,8
[REDACTED]	6,2	89,5
[REDACTED]	5,4	90,2
[REDACTED]	8,6	97,2
[REDACTED]	11,4	86,4
[REDACTED]	4,9	74,3
[REDACTED]	7,5	74,7
[REDACTED]	7,5	89,3
[REDACTED]	5,0	72,3
[REDACTED]	5,5	72,8
[REDACTED]	4,3	86,3
[REDACTED]	6,2	75,0
[REDACTED]	5,6	74,4
[REDACTED]	4,6	84,2
	1,9	DS
< 6,5%	6,4	MEDIA
6,5-8%		
> 8%		

OBIETTIVI TECNICI

RICEZIONE

RICEZIONE + ATTACCO

ATTACCO DI RIGIOCATA DEI CENTRALI

RICEZIONE:

Adattamenti in base al tipo di servizio

- BAGHER LATERALE
- BAGHER FRONTALE
- PALLEGGIO

LINEA DI RICEZIONE



Corso Aggiornamento Nazionale Allenatori 2018



Corso Aggiornamento Nazionale Allenatori 2018



Corso Aggiornamento Nazionale Allenatori 2018

RICEZIONE CLUB ITALIA MASCHILE SERIE A2 2017/2018

TOTALE SERVIZI JF AVVERSARI	BAGHER LATERALE 1	BAGHER LATERALE 6	BAGHER LATERALE 5	BAGHER FRONTALE	PALLEGGIO	ACE SUBITI	EFFICIENZA
1334	94	164	172	657	243	54	40%
TOTALE SERVIZI JS AVVERSARI	BAGHER LATERALE 1	BAGHER LATERALE 6	BAGHER LATERALE 5	BAGHER FRONTALE	PALLEGGIO	ACE SUBITI	EFFICIENZA
915	95	166	85	484	13	72	31%

Corso Aggiornamento Nazionale Allenatori 2018

RICEZIONE AVVERSARI SERIE A2 2017/2018

TOTALE SERVIZI JF NOSTRI	BAGHER LATERALE 1	BAGHER LATERALE 6	BAGHER LATERALE 5	BAGHER FRONTALE	PALLEGGIO	ACE SUBITI	EFFICIENZA
1355	68	233	131	518	315	90	30%
TOTALE SERVIZI JS NOSTRI	BAGHER LATERALE 1	BAGHER LATERALE 6	BAGHER LATERALE 5	BAGHER FRONTALE	PALLEGGIO	ACE SUBITI	EFFICIENZA
849	123	151	58	448	6	63	37%

Corso Aggiornamento Nazionale Allenatori 2018

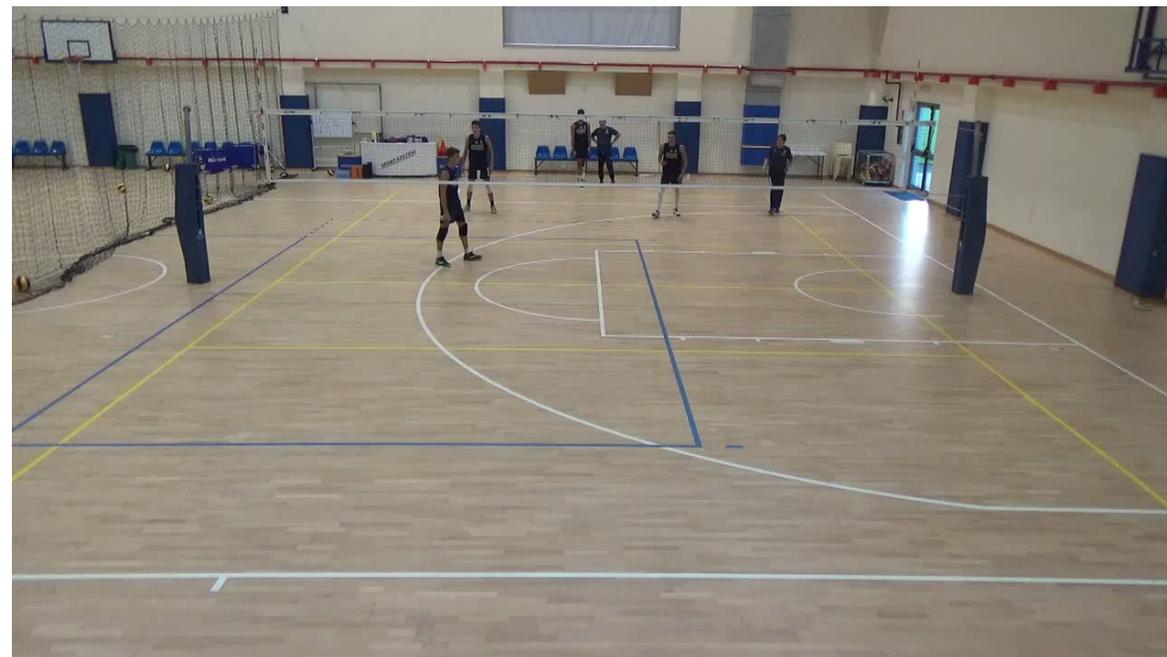


RICEZIONE + ATTACCO:

Adattamento delle rincorse d'attacco dopo ricezione

- **tempi di esecuzione**
- **direzione del colpo**

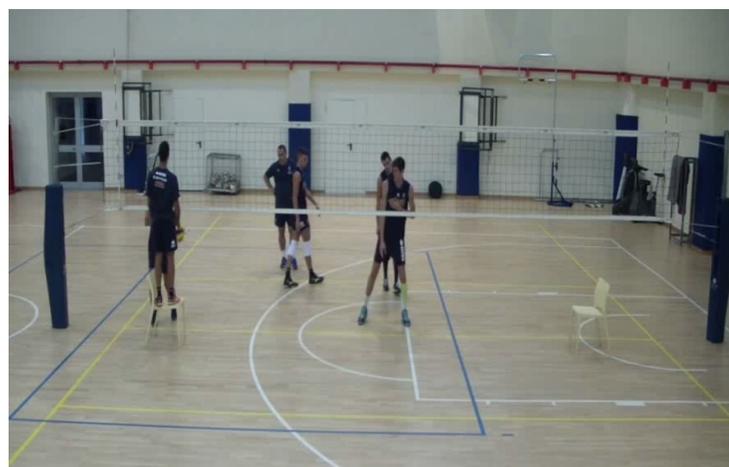
RICEZIONE + ATTACCO



LAVORO CON I CENTRALI

- ALLENAMENTO DEL MURO : SPOSTAMENTO E SALTO
- PIANO DI RIMBALZO INVADENTE
- MURO A LETTURA E PUNTI DI RIFERIMENTO
- LA DISCESA DA MURO E LE RIPARTENZE
- I DIVERSI COLPI D'ATTACCO

MURO



MURO + ATTACCO DI RIGIOCATA



**VENITE A TROVARCI AL CENTRO CONI
“ACQUA ACETOSA”
LARGO GIULIO ONESTI 1 – ROMA**

cecamore@federvolley.it

331/6706756