

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

SCELTA DEGLI OBIETTIVI

OCTOBER		NOVEMBER		DECEMBER		JANUARY		FEBRUARY		MARCH		APRIL		MAY	
DATA	PLUSLIGA	DATA	PLUSLIGA	DATA	PLUSLIGA / CL	DATA	PLUSLIGA/CL/PP	DATA	PLUSLIGA/CL	DATA	PLUSLIGA/CL	DATA	PLUSLIGA /CL	DATA	PLUSLIGA
30.09	Espadon Szczecin - ZAKSA	1TUE		01THU		01SUN		1WED	ZAKSA - Dinamo Moscow	1WED	BBSK Istanbul - ZAKSA	1SAT	Asseco Resovia -ZAKSA	1MON	
1-2.10	tournamnet in Szczecin	2WED		2FRI		2MON		2THU		2THU		2SUN		2TUE	
3 MON		3THU		3SAT	ZAKSA - Effector KIELCE	3TUE		3FRI		3FRI		3MON		3WED	
4 TUE		4FRI		4SUN		4WED	1/8 Polish CUP	4SAT	ZAKSA - Cerrard RADOM	4SAT	AZS Częstochowa - ZAKSA	4TUE		4THU	
5WED		5SAT	GKS Katowice -ZAKSA	5MON		5THU		5SUN		5SUN		5WED	playoff 6 CL	5FRI	
6THU		6SUN		6TUE		6FRI		6MON		6MON		6THU		6SAT	playoff 2 round
7 FRI		7MON		7WED	ZAKSA - BBSK ISTANBUL	7SAT	SKRA Belchatów - ZAKSA	7TUE		7TUE		7FRI		7SUN	
8 SAT	ZAKSA - SKRA Belchatów	8TUE		8THU		8SUN		8WED		8WED	ZAKSA - BBS	8SAT	playoff 1 round Plusliga		
9 SUN		9WED		9FRI		9MON		9THU		9THU		9SUN			
10MON		10THU		10SAT	MKS Będzin - ZAKSA	10TUE		10FRI		10FRI		10MON			
11TUE		11FRI		11SUN		11WED	1/4 Polish CUP	11SAT	Jastrzębie - ZAKSA	11SAT	Effector KIELCE - ZAKSA	11TUE			
12 WED		12SAT	ZAKSA - Łuczniczka Bydgoszcz	12MON		12THU		12SUN		12SUN		12WED	playoff 6 CL		
13THU		13SUN		13TUE		13FRI		13MON		13MON		13THU			
14FRI		14MON		14WED	Politechnika W-wa - ZAKSA	14SAT	1/2 Polish SUP	14TUE		14TUE		14FRI			
15SAT	LOTOS Gdańsk - ZAKSA	15TUE		15THU		15SUN	final Polish CUP	15WED	ZAKSA - Noliko	15WED	Playoff 12 CL	15SAT			
16SUN		16WED		16FRI		16MON		16THU		16THU		16SUN			
17MON		17THU		17SAT	ZAKSA -Asseco Resovia	17TUE		17FRI		17FRI		17MON			
18TUE		18FRI		18SUN		18WED	Dinamo Moscow - ZAKSA	18SAT	ZAKSA - Katowice	18SAT	ZAKSA - MKS Będzin	18TUE	playoff 1 round Plusliga		
18WED		19SAT	AZS Olsztyn - ZAKSA	19MON		19THU		19SUN		19SUN		19WED			
20THU		20SUN		20TUE		20FRI		20MON		20MON		20THU			
21FRI		21MON		21WED	Noliko ?? - ZAKSA	21SAT	Cuprum Lubin - ZAKSA	21TUE		21TUE		21FRI			
22SAT	ZAKSA - CUPRUM Lubin	22TUE		22THU		22SUN		22WED	Bydgoszcz - ZAKSA	22WED	Playoff 12 CL	22SAT			
23SUN		23WED		23FRI		23MON		23THU		23THU		23SUN	playoff 2 round Plusliga		
24MON		24THU		24SAT		24TUE		24FRI		24FRI		24MON			
25TUE		25FRI		25SUN		25WED		25SAT	ZASKA - AZS Olsztyn	25SAT	ZAKSA - Politechnika WAW	25TUE			
26WED	CERRARD Radom - ZAKSA	26SAT	ZAKSA - AZS Częstochowa	26MON		26THU		26SUN		26SUN		26WED			
27THU		27SUN		27TUE		27FRI		27MON		27MON		27THU			
28FRI		28MON		28WED		28SAT	ZAKSA Trefl Gdańsk	28TUE		28TUE		28FRI			
29SAT	ZAKSA - Jastrzębski Węgiel	29TUE		29THU		29SUN				29WED		29SAT	Final four CL		
30SUN		30WED	B B T S - Z A K S A	30FRI	ZAKSA - Espadon Szczecin	30MON				30THU		30SUN	Final four CL		
31MON				31SAT		31TUE				31FRI					

LEGENDA

PLUSLIGA															
Champions League															
Polish CUP															

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

- FISICA
- TECNICA
- TATTICA

FISICA

PRECAMPIONATO

- PREPARAZIONE FISICA PER CREARE LE BASI DI FORZA
- INIZIO 7/ 8 SETTIMANE DA ATTIVITA' AGONISTICA
- PRIMA SETTIMANA D'INGRESSO (valutazioni , test, piscina, tecnica no salto)
- 3 SETTIMANE CARICO , 1 SCARICO , 2 NORMALI (2 sedute settimanali)

TECNICA e TATTICA

PRECAMPIONATO

- TECNICA INDIVIDUALE (riferimenti precedenti)
- COME GIOCHIAMO?
- Tipo di ricezione flat e salto con adattamenti
- Muro a 3 a 2 a 1 rapporto con la difesa (posizioni)
- Attacco individuale e schemi di squadra
- Copertura, free ball, difesa alzatore

Filosofia di gioco

PERIODO AGONISTICO

- PESI :
- 2 sedute settimanali
- 1 di forza e 1 di velocità
- Prevenzione

PERIODO AGONISTICO

TECNICA:

- Riferimenti interni
- Miglioramenti individuali
- Rotazioni in fase ric-att e dif-att

SCELTA PRIORITA'

SETTIMANA TIPO RUSSIA

MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	LUNEDI
ALL ?	PESI + Palla	PARTENZA	LIBERO	Video + All	Riposo
PALLA	PALLA	ARRIVO SERA	Video+PALL A prepartita	PARTITA	PESI+PALLA

SETTIMANA TIPO

MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<p>PESI carico</p>	<p>Lavoro tecnico individuale</p>	<p>PESI Velocità</p>	<p>LIBERO</p>	<p>Video + All o Libero</p>	<p>Video + ALL</p>
<p>PALLA Analitico a gruppi</p>	<p>PALLA Squadra Ric-att o Dif-att</p>	<p>PALLA Squadra Ric-att o Dif-att</p>	<p>PALLA Squadra Ric-att o Dif-att</p>	<p>Video + all o Libero</p>	<p>PARTITA</p>

PROGRAMMAZIONE SU OBIETTIVO

1 SETT.	2 SETT.	3 SETT.	4 SETT.	5 SETT.
<p>PESI CARICO (4 sedute)</p>	<p>PESI CARICO (4 sedute)</p>	<p>PESI SCARICO (2 sedute)</p>	<p>PESI NORMALE (2 sedute di velocità)</p>	<p>PESI NORMALE (2 sedute di velocità)</p>
<p>TECNICA : analitico sintetico squadra</p>	<p>TECNICA : analitico sintetico squadra</p>	<p>TECNICA : squadra gioco errori</p>	<p>TECNICA : squadra gioco errori</p>	<p>OBIETTIVO</p>

VARIABILI

- RISULTATI
- INFORTUNI
- COSTRUZIONE TECNICA TATTICA

FLESSIBILITA'