

CORSO PER ALLENATORI DI PRIMO GRADO

MODULO 1

“La seduta di allenamento tecnico – tattico”



OBIETTIVO GENERALE DEL MODULO

Dalla programmazione generale e dalla formulazione degli obiettivi a medio e breve termine è possibile identificare alcune strategie di programmazione ed organizzazione della seduta e/o delle unità didattiche di allenamento tecnico-tattico.



PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

- ④ Il primo quesito che deve porsi l'allenatore è l'obiettivo che vuole far raggiungere ai propri giocatori. Per raggiungere questo obiettivo l'allenatore deve avere chiare le caratteristiche principali che il proprio atleta dovrebbe possedere.
- ④ Dopo queste prime considerazioni si passa alla periodizzazione che si divide in due momenti:
 - ⊕ *Pianificazione*
 - ⊕ *Programmazione*



PIANIFICAZIONE E PROGRAMMAZIONE

- ④ Pianificazione: momento generale di formulazione della strategia dell'allenamento riferito ad un ampio arco di tempo e ad obiettivi intermedi. Definire gli obiettivi, le priorità, le scadenze più importanti, i metodi e i mezzi più idonei.
- ④ Programmazione: momento di stesura del programma di allenamento sulla base di quanto pianificato in precedenza.



PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

© Concetto di:

- ⊕ *Macrociclo*
- ⊕ *Mesociclo*
- ⊕ *Microciclo*
- ⊕ *Seduta di allenamento*
- ⊕ *Periodo preparatorio*
- ⊕ *Periodo agonistico*
- ⊕ *Periodo transitorio*



MACROCICLO

- ④ La durata del macrociclo può essere annuale o semestrale.
- ④ Il macrociclo comprende mesocicli che a loro volta comprendono microcicli, organizzati in singole sedute di allenamento.
- ④ Nella periodizzazione di un macrociclo sono quindi compresi:
 - ⊕ *Periodo preparatorio*
 - ⊕ *Periodo agonistico*
 - ⊕ *Periodo transitorio*



PERIODO PREPARATORIO

- ④ Periodo preparatorio: è il periodo che precede quello competitivo ed è quindi dedicato alla preparazione per la prossima stagione agonistica. Questo periodo in realtà non solo serve alla preparazione di base ma anche come ponte per l'ottenimento dello stato migliore della forma atletica, che verrà esaltata al massimo nel successivo periodo agonistico.



PERIODO AGONISTICO E TRANSITORIO

- ④ Periodo agonistico: bisogna giungere al periodo fondamentale in ottime condizioni di forma e di preparazione tecnica.
- ④ Periodo transitorio: è il periodo che intercorre tra due stagioni agonistiche. E' il periodo in cui si cerca di smaltire la fatica fisica e psichica accumulate in tutto l'arco della periodizzazione, mantenendosi però nelle condizioni di poter riprendere un lavoro impegnativo per la prossima stagione.



MESOCICLO E MICROCICLO

- ④ Un mesociclo è composto da 4 microcicli da una settimana ciascuno. Si dovranno alternare opportunamente microcicli da forte carico di lavoro e da microcicli di recupero.

- ④ Un microciclo si estende normalmente nell'arco di una settimana per un numero di sedute variabile.



ES. PROGRAMMAZIONE ANNUALE PREPARAZIONE FISICA



PROGRAMMAZIONE ANNUALE PREPARAZIONE FISICA B2 MASCHILE



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
AGOSTO																				sed. Adattam.											
SETTEMBRE																															
OTTOBRE																															
NOVEMBRE																															
DICEMBRE																															
GENNAIO																															
FEBBRAIO																															
MARZO																															
APRILE																															
MAGGIO																															
GIUGNO																															
LUGLIO																															



ES. PROGRAMMAZIONE ANNUALE PREPARAZIONE FISICA

LAVORO SPECIFICO NEI VARI MICROCICLI SETTIMANALI ... PRE-CAMPIONATO

SEDUTE DI ADATTAMENTO	18/21 AGOSTO - PRIME SEDUTE DI ADATTAMENTO CON LAVORO FISICO IN SCARICO (PISCINA), NESSUNA SEDUTA DI PESI PREVISTA.
BLOCCO PREPARAZIONE 1	23/28 AGOSTO - PRIMO MICROCICLO DOVE ESEGUIREMO UNA RIPRESA GRADUALE DEL LAVORO CON SOVRACCARICHI DI BASSA INTENSITA' MA VOLUME ALTO, UTILIZZANDO ANCORA 2 VOLTE LA PISCINA, 2 SEDUTE DI PREPARAZIONE ATLETICA E UNA SEDUTA DI PESI DIVIDENDO IN 3 GRUPPI DA 4 GIOCATORI IN 3 GIORNI DIVERSI. (60% INT.) (100% VOL.)
BLOCCO PREPARAZIONE 2	30 AGOSTO/4 SETTEMBRE - SECONDO MICROCICLO DOVE ESEGUIREMO UN LAVORO SIMILE ALLA SETTIMANA precedente CON SOVRACCARICHI DI BASSA INTENSITA' MA VOLUME ALTO, ESEGUENDO 2 SEDUTE DI PREPARAZIONE ATLETICA E 2 SEDUTE DI PESI DIVIDENDO IN 2 GRUPPI DA 6 GIOCATORI IN 2 GIORNI DIVERSI. (70% INT.) (70% VOL.)
BLOCCO PREPARAZIONE 3	6/11 SETTEMBRE - TERZO MICROCICLO DOVE ESEGUIREMO UN LAVORO DI CARICO CON SOVRACCARICHI AD ALTA INTENSITA' MA VOLUME RIDOTTO, ESEGUENDO 2 SEDUTE DI PREPARAZIONE ATLETICA E 2 SEDUTE DI PESI DIVIDENDO IN 2 GRUPPI DA 6 GIOCATORI IN 2 GIORNI DIVERSI. (80% INT.) (45% VOL.)
BLOCCO PREPARAZIONE 4	13/18 SETTEMBRE - QUARTO MICROCICLO DOVE ESEGUIREMO UN LAVORO SIMILE ALLA SETTIMANA precedente CON SOVRACCARICHI AD ALTA INTENSITA' MA VOLUME RIDOTTO, ESEGUENDO 2 SEDUTE DI PREPARAZIONE ATLETICA E 2 SEDUTE DI PESI DIVIDENDO IN 2 GRUPPI DA 6 GIOCATORI IN 2 GIORNI DIVERSI. (85% INT.) (45% VOL.)
BLOCCO PREPARAZIONE 5	20/25 SETTEMBRE - QUINTO MICROCICLO DOVE ESEGUIREMO UN LAVORO INTERMEDIO CON SOVRACCARICHI A MEDIA-ALTA INTENSITA' MA VOLUME RIDOTTO, ESEGUENDO 2 SEDUTE DI PREPARAZIONE ATLETICA E 2 SEDUTE DI PESI DIVIDENDO IN 2 GRUPPI DA 6 GIOCATORI IN 2 GIORNI DIVERSI. (75% INT.) (40% VOL.)
BLOCCO PREPARAZIONE 6	27 SETTEMBRE/2 OTTOBRE - SESTO MICROCICLO DOVE ESEGUIREMO UN LAVORO DI SCARICO SOVRACCARICHI A BASSA INTENSITA' E BASSO VOLUME, ESEGUENDO 1 SEDUTA DI PREPARAZIONE ATLETICA E 1 SEDUTA DI PESI DIVIDENDO IN 2 GRUPPI DA 6 GIOCATORI IN 2 GIORNI DIVERSI. (65% INT.) (40% VOL.)



ES. PROGRAMMAZIONE ANNUALE PREPARAZIONE FISICA

LAVORO SPECIFICO NEI VARI MESOCICLI ... REGULAR SEASON

BLOCCO AGONISTICO 1	4/30 OTTOBRE - PRIMO MESOCICLO CON SETTIMANA "STANDARD", 1 PARTITA ALLA SETTIMANA CICLIZZATE CARICO/SCARICO A SECONDA DEL CALENDARIO (MIN. 2/2 MAX 3/1)
BLOCCO AGONISTICO 2	1/30 NOVEMBRE - PRIMO MESOCICLO CON SETTIMANA "STANDARD", 1 PARTITA ALLA SETTIMANA CICLIZZATE CARICO/SCARICO A SECONDA DEL CALENDARIO (MIN. 2/2 MAX 3/1)
BLOCCO AGONISTICO 3	1/25 DICEMBRE - PRIMO MESOCICLO CON SETTIMANA "STANDARD", 1 PARTITA ALLA SETTIMANA CICLIZZATE CARICO/SCARICO A SECONDA DEL CALENDARIO (MIN. 2/2 MAX 3/1)
BLOCCO AGONISTICO 4	10 GENNAIO/26 FEBBRAIO - PRIMO MESOCICLO CON SETTIMANA "STANDARD", 1 PARTITA ALLA SETTIMANA CICLIZZATE CARICO/SCARICO A SECONDA DEL CALENDARIO (MIN. 2/2 MAX 3/1)
BLOCCO AGONISTICO 5	1 MARZO/16 APRILE - PRIMO MESOCICLO CON SETTIMANA "STANDARD", 1 PARTITA ALLA SETTIMANA CICLIZZATE CARICO/SCARICO A SECONDA DEL CALENDARIO (MIN. 2/2 MAX 3/1)
BLOCCO AGONISTICO 6	2/31 MAGGIO - PRIMO MESOCICLO CON SETTIMANA "STANDARD", 1 PARTITA ALLA SETTIMANA CICLIZZATE CARICO/SCARICO A SECONDA DEL CALENDARIO (MIN. 2/2 MAX 3/1)



SEDUTA DI ALLENAMENTO

- ④ La seduta di allenamento si compone generalmente in tre parti:
 - ⊕ *Parte introduttiva o preparatoria*
 - ⊕ *Parte centrale o fondamentale*
 - ⊕ *Parte conclusiva o defaticante*



PARTE INTRODUTTIVA O PREPARATORIA

- ④ Detta comunemente “riscaldamento” consiste nel preparare l’organismo a più specifici impegni previsti dall’allenamento. Si eseguono esercizi di mobilità articolare e di attivazione muscolare generali e specifici, lavori tecnici individuali, progressioni didattiche e di richiamo della sensibilità nei tocchi di palla. La durata va da 15 a 30 minuti e oltre a seconda del lavoro previsto nella parte fondamentale.



PARTE CENTRALE O FONDAMENTALE E PARTE CONCLUSIVA O DEFATICANTE

- ④ Varia da 60 a 90 minuti e oltre, a seconda della quantità e intensità del carico previsto. Questo tempo viene dedicato prevalentemente allo sviluppo della tecnica (apprendimento e perfezionamento), delle qualità fisiche e del gioco.
- ④ Della durata di 10-15 minuti circa, viene dedicata ad esercizi di allungamento e defaticamento.



ES. SEDUTA DI ALLENAMENTO

PREPARAZIONE FISICA SOLO FISICO

CANOTTIERI ONGINA VOLLEY

PREPARAZIONE FISICA 2011-2012

3 allenamento

Lavoro Atletico (44') - Chalet Monticelli

Fase iniziale (14')

CORSA LENTA CON CONTROLLO DELLA F.C.

(3')

Cordani Tommaso 130-140	Boniotto Andrea 125-135	Bozzoni Nicola 120-130
Fellini Luca 130-140	Tenenti Filippo 125-135	Merli Alberto 120-130
Lucotti Alex 130-140	Codoluppi Daniel 125-135	Verri Cristian 120-130
Mecci Paolo 130-140		Nibbio Pier 120-130
Bozza Matthias 130-140		

CIRCUITO DI RISCALDAMENTO

30° lavoro + 30° recupero (4')

- 3 Affondo sagittale su torta (alternato)
- 3 Addominali mani intorno coscia piedi a terra
- 3 Contropiegate con palla medica (alternato)
- 3 Addominali obliqui (15° + 15°)

CORSA LENTA CON CONTROLLO DELLA F.C.

(3')

Cordani Tommaso 130-140	Boniotto Andrea 125-135	Bozzoni Nicola 120-130
Fellini Luca 130-140	Tenenti Filippo 125-135	Merli Alberto 120-130
Lucotti Alex 130-140	Codoluppi Daniel 125-135	Verri Cristian 120-130
Mecci Paolo 130-140		Nibbio Pier 120-130
Bozza Matthias 130-140		

CIRCUITO DI RISCALDAMENTO

30° lavoro + 30° recupero (4')

- 3 Affondo sagittale su torta (alternato)
- 3 Addominali mani intorno coscia piedi a terra
- 3 Contropiegate con palla medica (alternato)
- 3 Addominali obliqui (15° + 15°)

PAGINA 1 DI 3

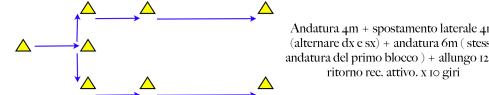
CANOTTIERI ONGINA VOLLEY

PREPARAZIONE FISICA 2011-2012

Fase di riscaldamento (12')

1. Andature + allunghi nel campo da calcio

(10')



Andatura 4m + spostamento laterale 4m (alternare dx e sx) + andatura 6m (stessa andatura del primo blocco) + allungo 12m, ritorno rec. attivo, x 10 giri

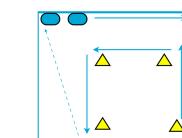
2. Controllo frequenza cardiaca + stretching quadricipite in piedi

(2')

Fase centrale (18')

3. Circuito campo da beach (dividere in 2 gruppi sulle 2 metà campo)

(5')



scatto avanti 6m + spostamento laterale 4m + scatto indietro 6m + recupero attivo fino a rete in zona 4 + muro, spostamento laterale i passo, muro + scatto 5m.

Tempo stimato di lavoro 15', recupero 30'' x 6 giri

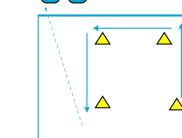
Nel campo opposto eseguire lo stesso lavoro a specchio.

4. CCVV nel campo da calcio: 45° VRA + 3° ACC x 5 volte

(4')

5. Circuito campo da beach (dividere in 2 gruppi sulle 2 metà campo)

(5')



scatto avanti 6m + spostamento laterale 4m + scatto indietro 6m + recupero attivo fino a rete in zona 4 + muro, spostamento laterale i passo, muro + scatto 5m.

Tempo stimato di lavoro 15', recupero 30'' x 6 giri

Nel campo opposto eseguire lo stesso lavoro a specchio.

6. CCVV nel campo da calcio: 45° VRA + 3° ACC x 5 volte

(4')

PAGINA 2 DI 3

CANOTTIERI ONGINA VOLLEY

PREPARAZIONE FISICA 2011-2012

Stretching (10')

7. Stretching guidato:

- zona lombare (supino, 1 gamba raccolta al petto, altra distesa, cambio alla fine)
- zona lombare (supino, tutte e 2 le gambe raccolte al petto)
- glutone (da seduto, gamba piegata e gomito in appoggio al ginocchio con rotazione del busto, cambio alla fine)
- quadricipite (da seduto, gambe piegate con estensione del busto, cambio alla fine)
- femorale (posizione dell'ostacolista)
- polpacci (in piedi, piede in appoggio al muro, avanzamento del bacino, cambio alla fine)

Docente Nazionale Prof. Gianluca Rossetti



ES. SEDUTA DI ALLENAMENTO

PREPARAZIONE FISICA CON PALLA

CANOTTIERI ONGINA VOLLEY

PREPARAZIONE FISICA 2011-2012

3 allenamento

Lavoro Atletico (6') - Palazzetto Monticelli

Fase iniziale e riscaldamento (40)

1. Addominali a tempo: alti + obliqui + obliqui
CORSA LENTA CON CONTROLLO DELLA F.C.

30" lav. + 30" rec. (6')
(3')

Cordani Tommaso 130-140	Bonotti Andrea 125-135	Bozzoni Nicola 120-130
Fellini Luca 130-140	Tencati Filippo 125-135	Merli Alberto 120-130
Lucotti Alex 130-140	Codeluppi Daniel 125-135	Verri Cristian 120-130
Mecci Paolo 130-140		Nibbio Pier 120-130
Bozza Matthias 130-140		

- Controllo frequenza cardiaca
CORSA LENTA CON CONTROLLO DELLA F.C.

Cordani Tommaso 130-140	Bonotti Andrea 125-135	Bozzoni Nicola 120-130
Fellini Luca 130-140	Tencati Filippo 125-135	Merli Alberto 120-130
Lucotti Alex 130-140	Codeluppi Daniel 125-135	Verri Cristian 120-130
Mecci Paolo 130-140		Nibbio Pier 120-130
Bozza Matthias 130-140		

- Controllo frequenza cardiaca + stretching quadricipite in piedi
CIRCUITO DI RISCALDAMENTO

1' lavoro + 30" recupero (9')

- 2 - Lancio palla medica frontale al compagno dopo squat con skip sul posto di attesa
 - 2 - piegamenti (10) + 10 attacchi con elastico
 - 2 - solo bagher (o solo palleggio x palleggiatori) sulle tavolette proprioceettive
 - 2 - 6 m di affondi sagittali + 5+5 step-up a rete con palla medica + muro con passo accostato a dx
 - 2 - Spostamento laterale sui ostacoli (and. e rit.) + scatto avanti
 - 2 - bagher monopodalico al muro su torta, cambio piede dx
2. Corsa lenta con controllo della frequenza cardiaca
 3. Controllo frequenza cardiaca + stretching quadricipite in piedi

(4')
(2')

PAGINA 1 DI 2

CANOTTIERI ONGINA VOLLEY

PREPARAZIONE FISICA 2011-2012

4. CIRCUITO DI RISCALDAMENTO

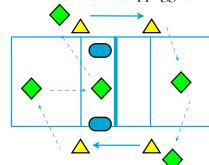
- 2 - Lancio palla medica frontale al compagno dopo squat con skip sul posto di attesa
- 2 - piegamenti (10) + 10 attacchi con elastico
- 2 - solo bagher (o solo palleggio x palleggiatori) sulle tavolette proprioceettive
- 2 - 6 m di affondi sagittali + 5+5 step-up a rete con palla medica + muro con passo accostato a sx
- 2 - Spostamento laterale sui ostacoli (and. e rit.) + scatto avanti
- 2 - bagher monopodalico al muro su torta, cambio piede sx

1' lavoro + 30" recupero (9')

Fase centrale (22)

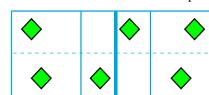
5. Circuito attacco, andature, appoggio, alzata

(10')



attacco piedi a terra, andatura (6m), appoggio, alzata su obiettivo, andatura. obiettivo 30 alzate su tappetino.

6. Circuito attacco e difesa su metà campo



(12')

attacco 2° linea, palleg unico, primi 60" norm, 30" con tuffo o rull. dopo att, 30" norm gruppo fuori add. (su swiss obl con disco 10 Kg - crunch con pal med - obl a cop pal med

1° gruppo: palla

2° gruppo: addominali

3° gruppo: palla

4° gruppo: addominali

ESEGUIRE 6 ROTAZIONI (tutti palleggiano)

Stretching (10)

7. Stretching guidato:

- zona lombare (supino, 1 gamba raccolta al petto, altra distesa, cambio alla fine)
- zona lombare (supino, tutte e 2 le gambe raccolte al petto)
- gluteo (da seduto, gamba piegata e gomito in appoggio al ginocchio con rotazione del busto, cambio alla fine)
- quadricipite (da seduto, gambe piegate con estensione del busto, cambio alla fine)
- femorale (posizione dell'ostacolista)
- polpacci (in piedi, piede in appoggio al muro, avanzamento del bacino, cambio alla fine)

PAGINA 2 DI 2



Docente Nazionale Prof. Gianluca Rossetti

TRAINING BOOK



VOLLEY TRAINING BOOK

CANOTTIERI ONGINA VOLLEY

PROGRAMMA ALLENAMENTO

DATA AL

1

--	--	--	--

--	--	--

Docente Nazionale Prof. Gianluca Rossetti



ASPETTI ORGANIZZATIVI DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- ④ Criteri generali per l'organizzazione del tempo e degli spazi a disposizione
 - ⊕ Spazi complementari
 - ⊕ Parete
 - ⊕ Attrezzature alla parete o comunque integrate nella struttura
 - ⊕ Disponibilità di collaboratori tecnici



LA GESTIONE E LA CONDUZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- © L'allenatore e la sua posizione rispetto alla conduzione della seduta
 - ⊕ *La visione d'insieme della seduta*
 - ⊕ *L'intervento specifico*
- © L'allenatore e la gestione di eventuali collaboratori
 - ⊕ *L'assegnazione di compiti tecnici: la conoscenza e la condivisione degli obiettivi*
 - ⊕ Relazione con il preparatore fisico
 - ⊕ Relazione con il fisioterapista



LA SQUADRA NELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- ④ La differenziazione e l'individualizzazione del lavoro
 - ⊕ *Criteri di raggruppamento dei giocatori*
 - ⊕ I ruoli, gli specialisti (alzatori e liberi)
 - ⊕ Le problematiche tecniche individuali
- ④ La valutazione dell'intensità ottimale di lavoro
 - ⊕ *Le ripetizioni, la loro frequenza nell'esercizio tecnico*
- ④ La gestione del lavoro specifico del libero e palleggiatore nella seduta di allenamento



DOMANDE E CONSIDERAZIONI

