

Allenamento di pallavolo

Capolavoro - Emanuele Carlini – 3AEA - A.S. 2023/2024

In questo capolavoro tratterò la realizzazione di una pianificazione settimanale di allenamenti di pallavolo in vista delle partite di categoria fissate nel fine settimana.

Tutti gli esercizi di qui andrò a trattare sono abbastanza universali per tutti i ruoli; quindi, tratterò degli allenamenti diversi fra di loro, ma che non prevedono divisione in gruppi per ruoli e di conseguenza un lavoro totalmente di squadra senza allenamenti specifici per ruoli.

Pianificazione settimanale degli allenamenti con partita/e nel weekend:

3 allenamenti settimanali

- 1 ora e 45 minuti lunedì
 - Resistenza
- 1 ora e 45 minuti mercoledì
 - Forza, Potenza e poca Tecnica
- 2 ore giovedì
 - Tecnica e Gioco



½ partita/e nel weekend

- Partita al sabato categoria u17
- Partita domenica categoria prima divisione

❖ Lunedì: Resistenza

- Riscaldamento: 20 minuti di corsa leggera risveglio muscolare e stretching.
- Circuit training:
 - 5 serie di (circa 50 min):
 - 10 salti verticali.
 - 10 flessioni.
 - 10 squat.
- Allenamento della resistenza: 20 minuti di esercizi a circuito ad alta intensità, alternando esercizi come corsa sul posto, burpees, e plank.
- Raffreddamento: 5 minuti di stretching.



❖ Mercoledì: Forza, Potenza e poca Tecnica

- Per iniziare effettuiamo un riscaldamento di 10 minuti con risveglio muscolare e stretching.
- Esercizi con sollevamento pesi con 4 serie (circa 45 min) di:
 - 8-10 squat con bilanciere. *
 - 8-10 stacchi da terra. *
 - 8-10 alzate laterali con manubri. *
- 15 minuti di alzata attacco in coppia.
- 20 minuti attacco a rete, sia in zona 2 sia 3 che 4.
- 10 minuti di difesa del libero successiva alzata del palleggiatore e attacco dell'attaccante.
- 5 minuti di raffreddamento con stretching.



❖ Giovedì: Tecnica e Gioco

- Riscaldamento di 20 minuti con corsa leggera, risveglio muscolare e stretching.
- Esercizi tecnici per 10 minuti con difesa e attacco in coppia.
- Esercizi tecnici per 15 con attacco a rete, sia in zona 2 sia 3 che 4.
- Gioco: 65 minuti di gioco, concentrati sull'applicazione delle tecniche apprese e sulla strategia di squadra, ovviamente con divisione per ruoli.
- Raffreddamento di 10 minuti con stretching.



❖ Partita/e del fine settimana

- 1 ora prima del fischio di inizio della partita si svolge riscaldamento con corsa leggera, risveglio muscolare e stretching per circa 15 minuti.
- 30 minuti di riscaldamento a coppie con alzata, attacco e difesa.
- I restanti 15 minuti si svolgono attacchi a rete e servizi.

È da precisare il fatto che durante allenamenti e partite è fondamentale idratarsi con acqua e sali minerali. Mentre durante il tempo libero è necessario adottare una dieta sana e regolare ma soprattutto riposarsi per fare in modo che il nostro corpo recuperi e sia pronto a performare al meglio nelle sessioni di allenamento e gioco successive.