


*Il «micro ciclo» nei diversi periodi dell'anno*

# LA PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

# LO STAFF


Carlo
Renzo
Sandro
Maurizio
Alberto
Luca
Lucia
Federica
Manuel
Michele
Ilaria
Nicola
Francesco
Matteo

# SETTIMANA STANDARD

| | Lun | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MATT | | PESI 1° Gruppo 11:00<br>PESI 2° Gruppo 11:45 | | Tecnica 1° gruppo 09:00<br>Tecnica 2° gruppo 10:00 | PESI 1° Gruppo 09:00<br>PESI 2° Gruppo 10:00 | Tecnica 10:00 | Tecnica 09:15 |
| POM | | VIDEO 17:00<br>Tecnica 17:30 | VIDEO 14:30<br>Tecnica 15:00 | *Prevenzione*<br>Tecnica 17:30 | VIDEO 15:00<br>Tecnica 15:30 | | GARA |

# MARTEDÌ MATTINA: SEDUTA PESI

- Divisione in 2 Gruppi
  - Inizio stagione
    - Focus lavoro strutturale, adattamenti tendinei, costruzione forza e prevenzione
  - Metà stagione
    - Aumento forza/potenza, Velocity Based Training (Accelerometro/encoder Lineare). (Spiegazione della settimana tipo in palestra dal martedì alla domenica)
    - Seduta aggiuntiva: seduta focalizzata su esercizi di prevenzione e attivazione neuromuscolare (GIOVEDì)
- Fine stagione
  - Picco prestazionale, Focus Potenza
  - gestione carichi in base a stanchezza e readiness dell'atleta
  - Diminuzione generale volume sia di palla che in sala pesi



# MARTEDÌ POMERIGGIO: VIDEO & TECNICA

## Seduta video attaccanti avversari

- A volte seduta video su di noi (da aggiungere alle normali 3 sedute)

## Tecnica

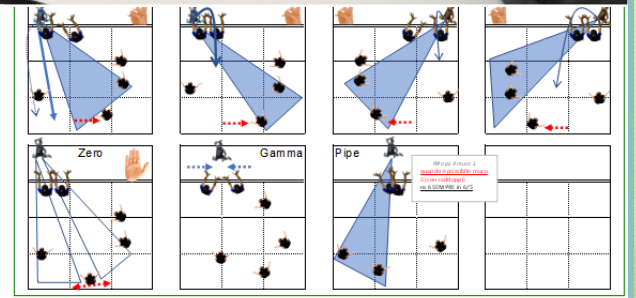
- Inizio stagione: SOLO analitico 1° & 2° tocco
  - Prevalentemente DIFESA
- Metà stagione: Analitico + Sintetico (muro/difesa o ricezione/attacco)
  - In base alle nostre necessità
- Fine stagione: Sintetico +  Globale (riduzione volume)
  - Ritmi blandi e prevalentemente fase sideout

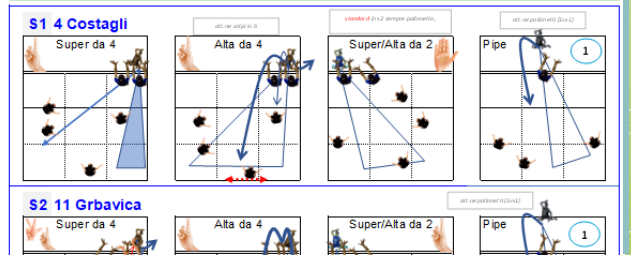
# SEDUTA VIDEO: ATTACCANTI

- STUDIO AVVERSARIO
  - Fogli Attaccanti (1° allenatore)
  - Video selezione SOLO attacchi significativi (Luca)
- STUDIO INTERNO (1° allenatore)
  - Selezione azioni positive
  - Selezione azioni «problematiche»
    - Tattiche
    - Tecniche
    - Costruzione del gioco

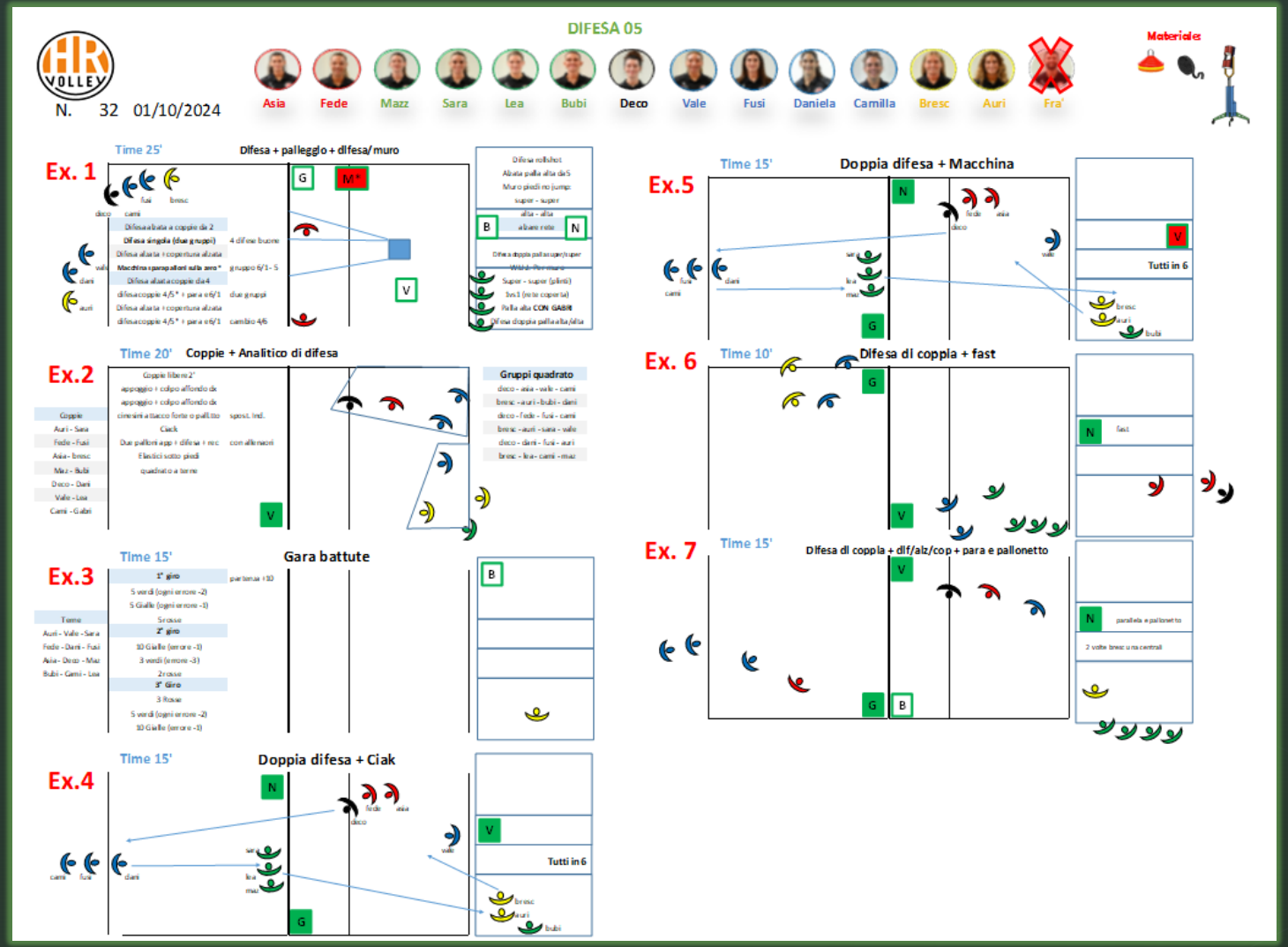




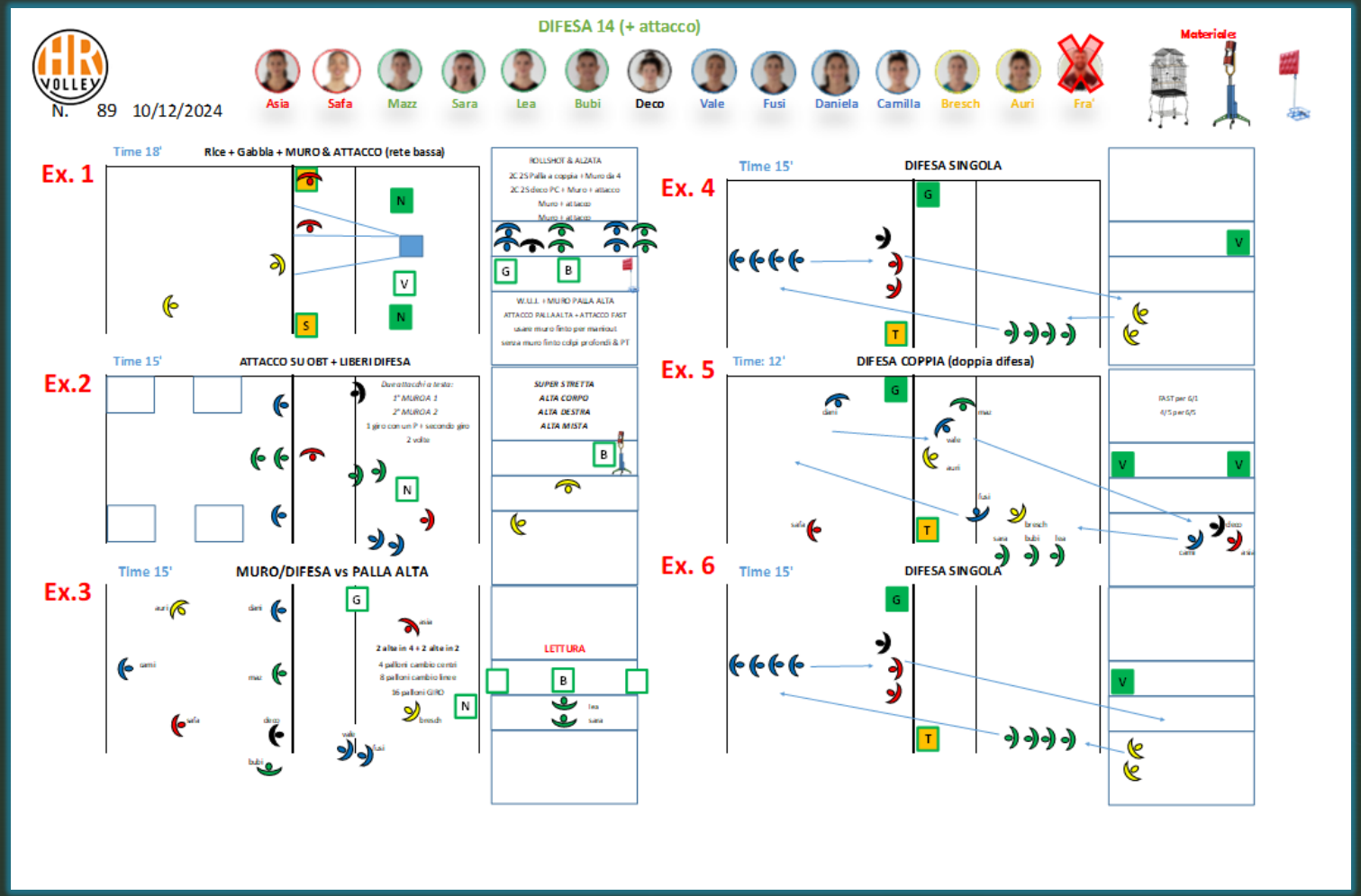



# Inizio stagione



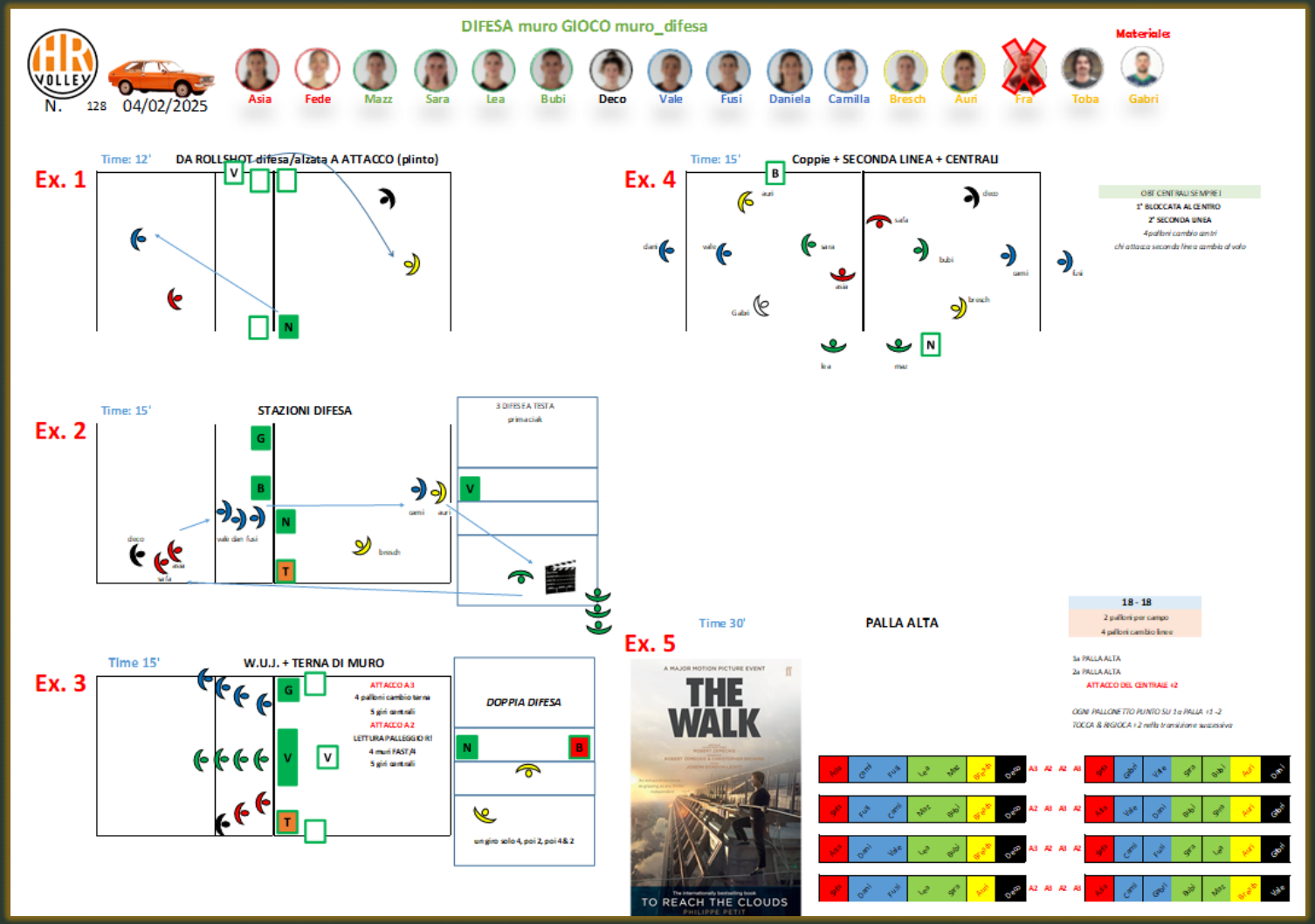

- Prima parte
  - Divisione per ruoli
    - Palleggiatori gabbia
    - Schiacciatori e liberi difesa alzata
    - Centrali difesa alzata e muro piedi a terra
- Seconda parte
  - Analitico a coppie + «difesa di coppia o terna»
- Battuta libera
- Terza parte
  - Progressione da difesa singola a difesa di terna con alzata e copertura

# Metà stagione




- Prima parte
  - Divisione per ruoli
    - Palleggiatori gabbia
    - Liberi Ricezione
    - Attaccanti progressione rete bassa per Muro & Attacco
- Seconda parte
  - Attacco vs Muro e OBT
  - Liberi difesa vs macchina
- Terza parte
  - Lavoro di attacco palla alta contro muro/difesa
  - 2 centrali recupero attivo nel campetto per muro lettura
- Quarta parte
  - Analitico di difesa

# Fine Stagione




- Prima parte
  - Difesa & Alzata coppie
- Seconda parte
  - Analitico DIFESA & MURO
- Terza parte
  - Attacco centrali & seconda linea
- Quarta parte
  - 6vs6 muro/difesa vs PALLA ALTA

# MERCOLEDÌ POMERIGGIO: VIDEO & TECNICA

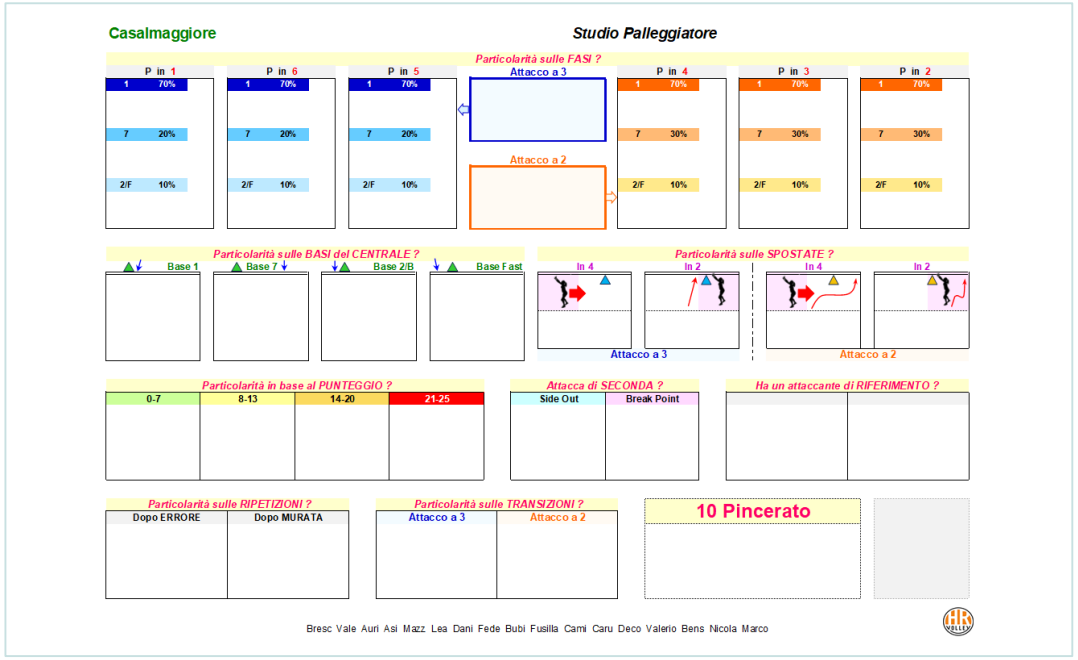
## Seduta video side out avversario

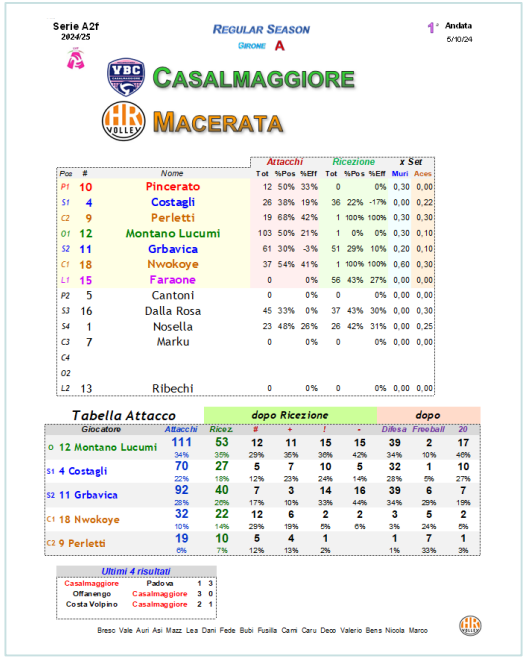
- Prima pagina con tabella
- Studio delle fasi

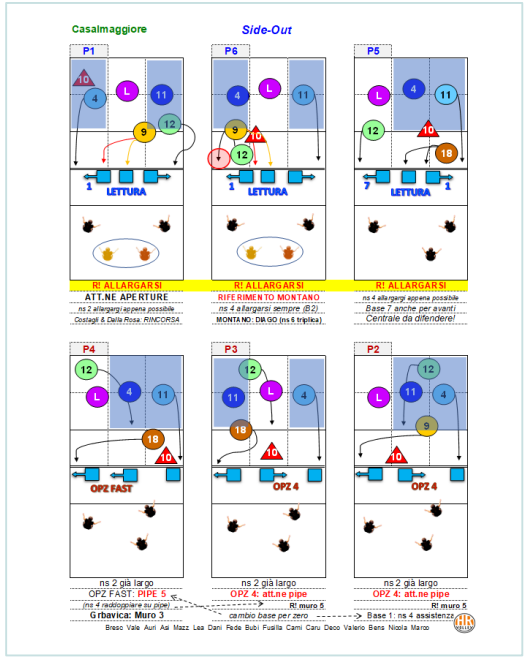
## Tecnica

- Inizio stagione: Analitico/Sintetico + Globale (muro/difesa)
  - Analitico di muro (studio palleggiatore & traiettorie attaccanti)
  - Sintetico di muro/difesa
  - Globale (focus su gioco avversario & utilizzo sparring)
- Metà stagione & Fine stagione: Sintetico + Globale (muro/difesa)
  - Riduzione carichi (a volte «ripasso» di analitico)

# SEDUTA VIDEO: SIDEOUT

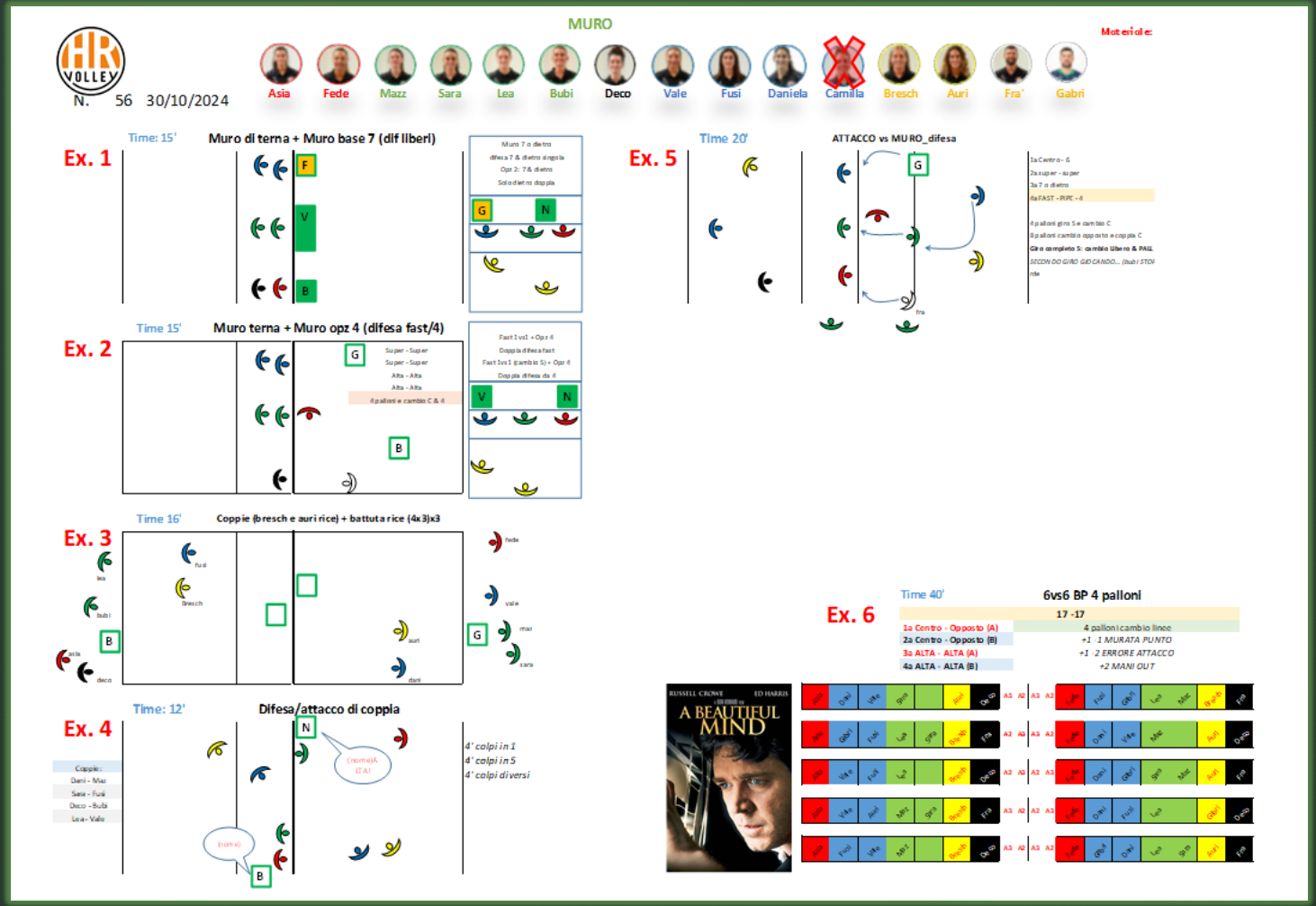


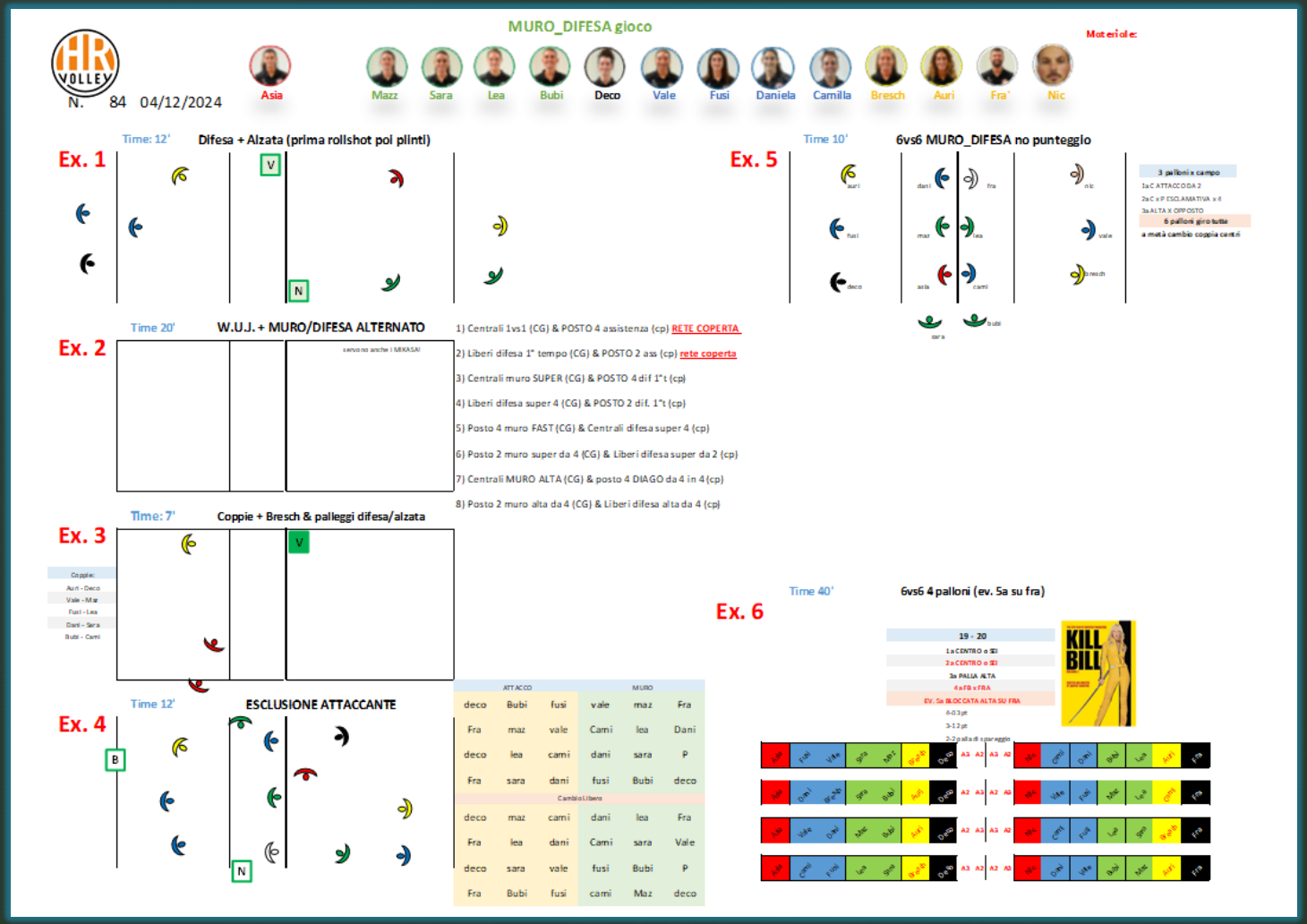

- Prima pagina
  - Riepilogo dati (scoutman)
  - Tabella attacco (1° allenatore)
- Studio del palleggiatore (Alberto)
  - Info specifiche SOLO per lo staff (da filtrare durante il video)
- Studio delle fasi
  - Foglio side out (1° allenatore)
  - Video side out (Alberto)
    - 15 azioni per rotazione (prevalentemente ultima gara)

# Inizio stagione



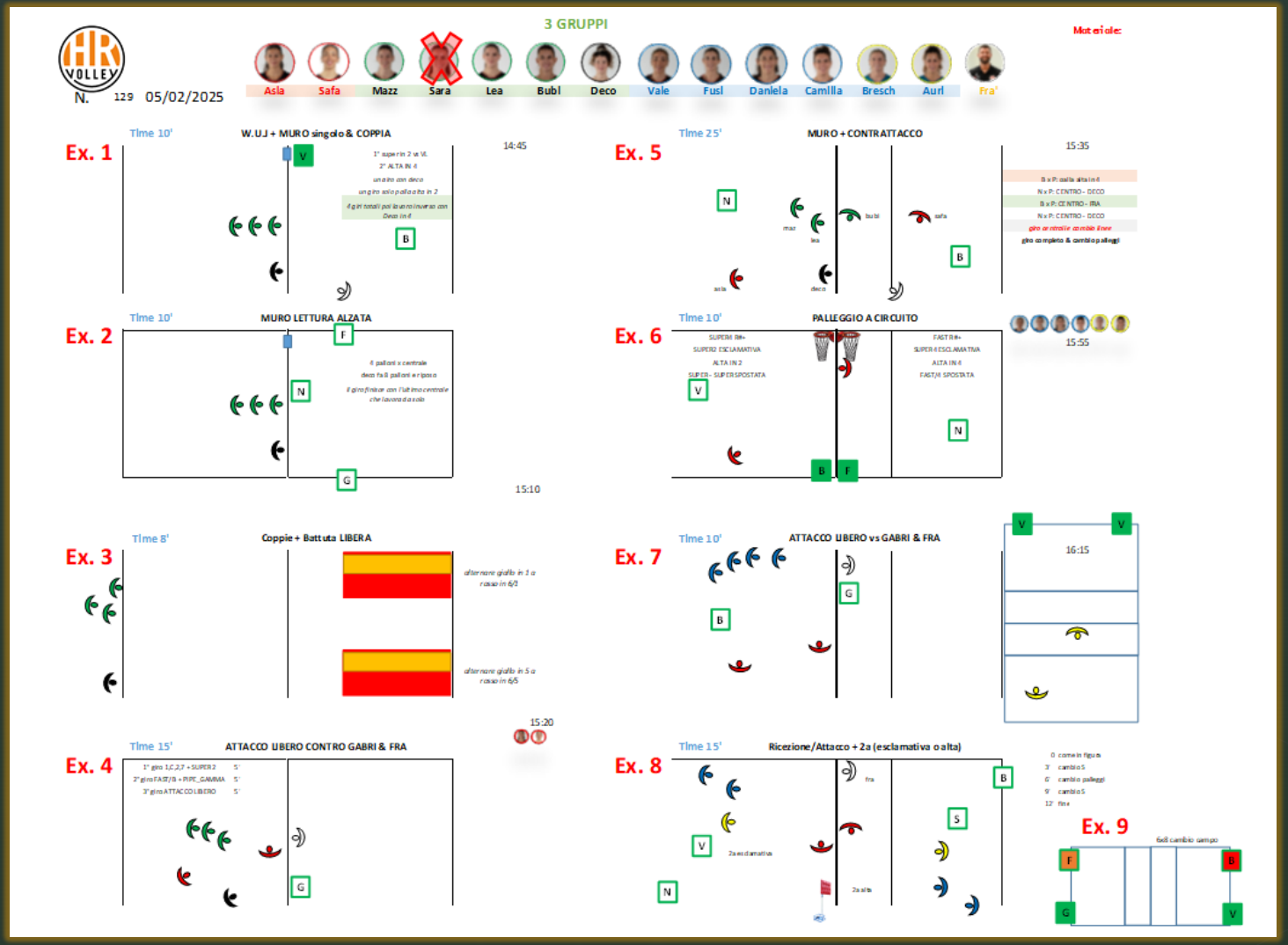

- Prima parte
  - Muro di terna (tavoli)
  - Muro o difesa (base 7 o super)
- Seconda parte
  - Muro di terna con lettura alzata e tempi di salto
  - Muro o difesa contro fast o super (opzioni per il muro)
- Battuta/Rice & Difesa/attacco
- Terza parte
  - Attacco vs MURO/DIFESA
- Quarta parte
  - 6vs6 fase BP situazioni bloccate (studio)

# Metà stagione




- Prima parte
  - Difesa & Alzata
- Seconda parte
  - Analitico MURO & difesa
- Terza parte
  - Attacco vs MURO/DIFESA
- Quarta parte
  - 6vs6 muro/difesa no punteggio
  - 6vs6 punteggio (focus su muro difesa vs sparring»

# Fine Stagione (riduzione carichi)




- 3 GRUPPI DI LAVORO
  - 1° gruppo centrali e opposti
    - Muro in analitico
    - Battuta
    - Muro & Attacco con palleggiatori
  - 2° gruppo palleggiatori
    - Muro & attacco con il 1° gruppo
    - Alzata in analitico
    - Attacco con il 3° gruppo
  - 3° gruppo ricettori
    - Attacco libero con i palleggiatori (liberi ricezione nel campetto)
    - Ricezione attacco con obiettivi (muro finto o sparring)
    - Ricezione di coppia

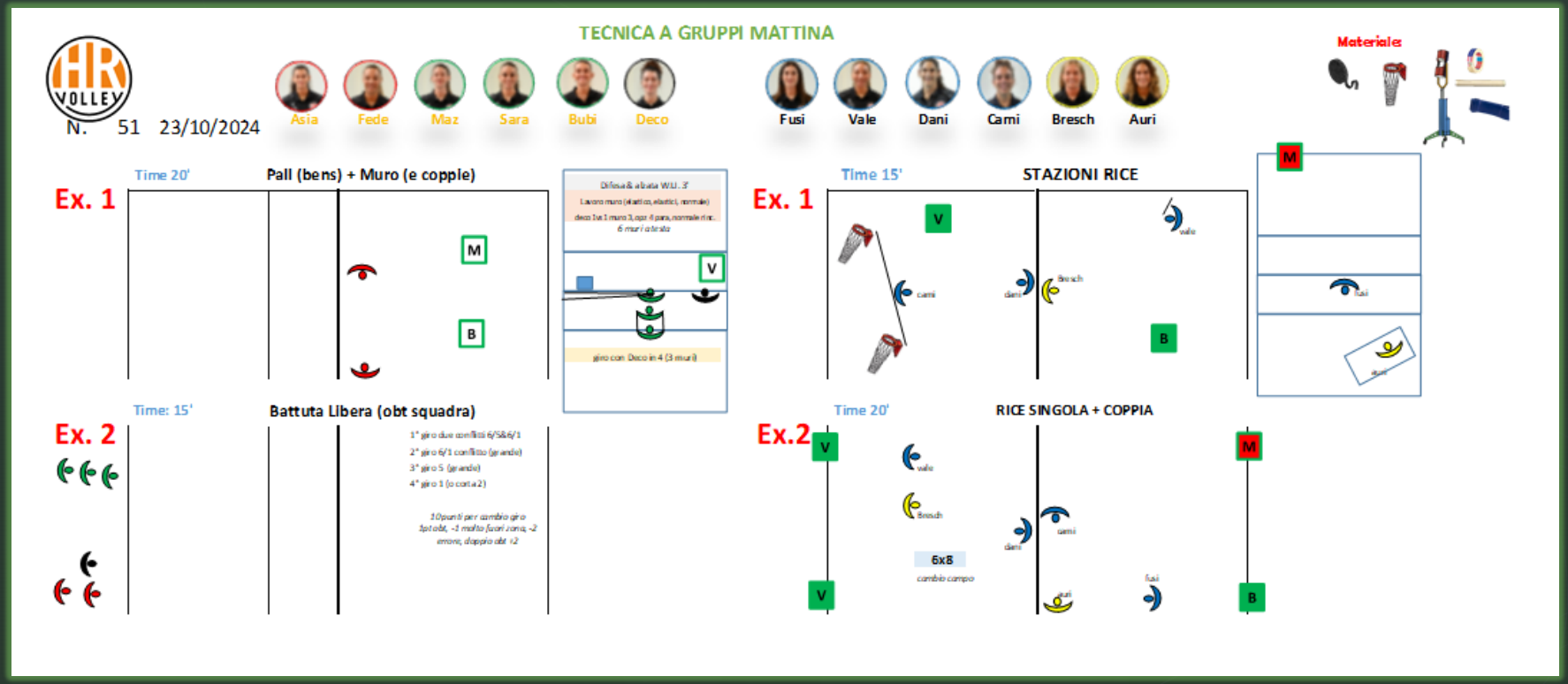
# Giovedì mattina: Tecnica a gruppi

| | Lun | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MATT | | PESI 1° Gruppo 11:00<br>PESI 2° Gruppo 11:45 | | Tecnica 10:00 | PESI 1° Gruppo 09:00<br>PESI 2° Gruppo 10:00 | Tecnica 10:00 | Tecnica 09:15 |
| POM | | VIDEO 17:00<br>Tecnica 17:30 | VIDEO 14:30<br>Tecnica 15:00 | | VIDEO 15:00<br>Tecnica 15:30 | | GARA |

- Gruppi divisi per ruoli (inizio stagione)
  - Tecnica analitica (senza salto)
- Gruppi misti (metà stagione)
  - Aggiunta di globali o sintetici (con salti)
- Settimana alternativa (fine stagione*):

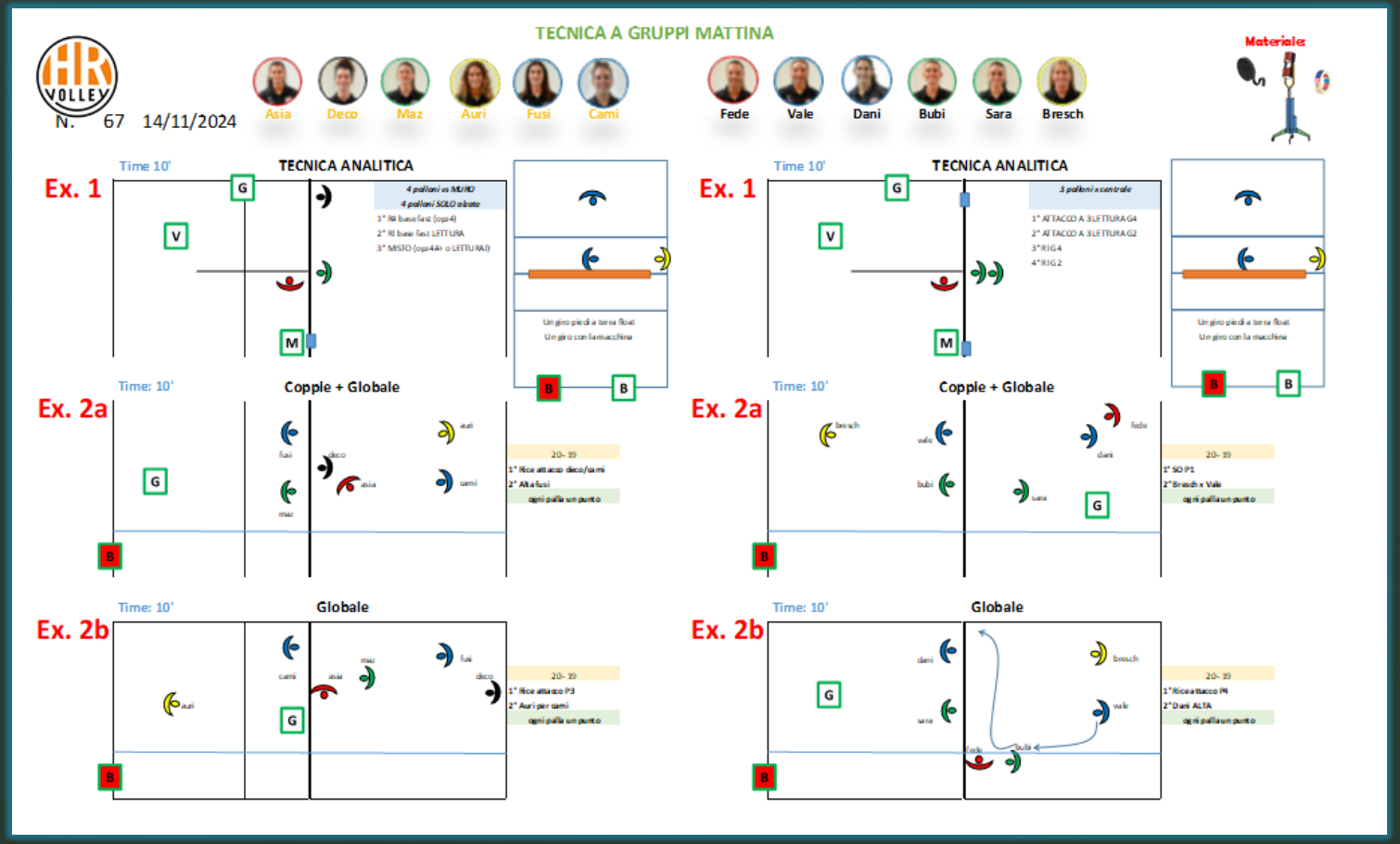
# Inizio stagione: 2 gruppi per ruoli

- 1° Gruppo palleggiatori, centrali e opposti
  - Analitico
  - Battuta con OBT
- 2° Gruppo Ricettori
  - Stazioni di analitico di rice
  - Ricezione singola/coppia



# Metà stagione: 2 gruppi misti

- Gruppo misto (1 palleggiatore, 1 opposto, 1 centrale, 1 libero, 2 schiacciatori)
  - Analitico in 2 campi + Globale con campo «ridimensionato»



# Giovedì pomeriggio: Tecnica (ritmo)



**Inizio stagione**

Prima parte sintetico

Gioco a ritmo alto

(a volte spezzato)



**Metà stagione**

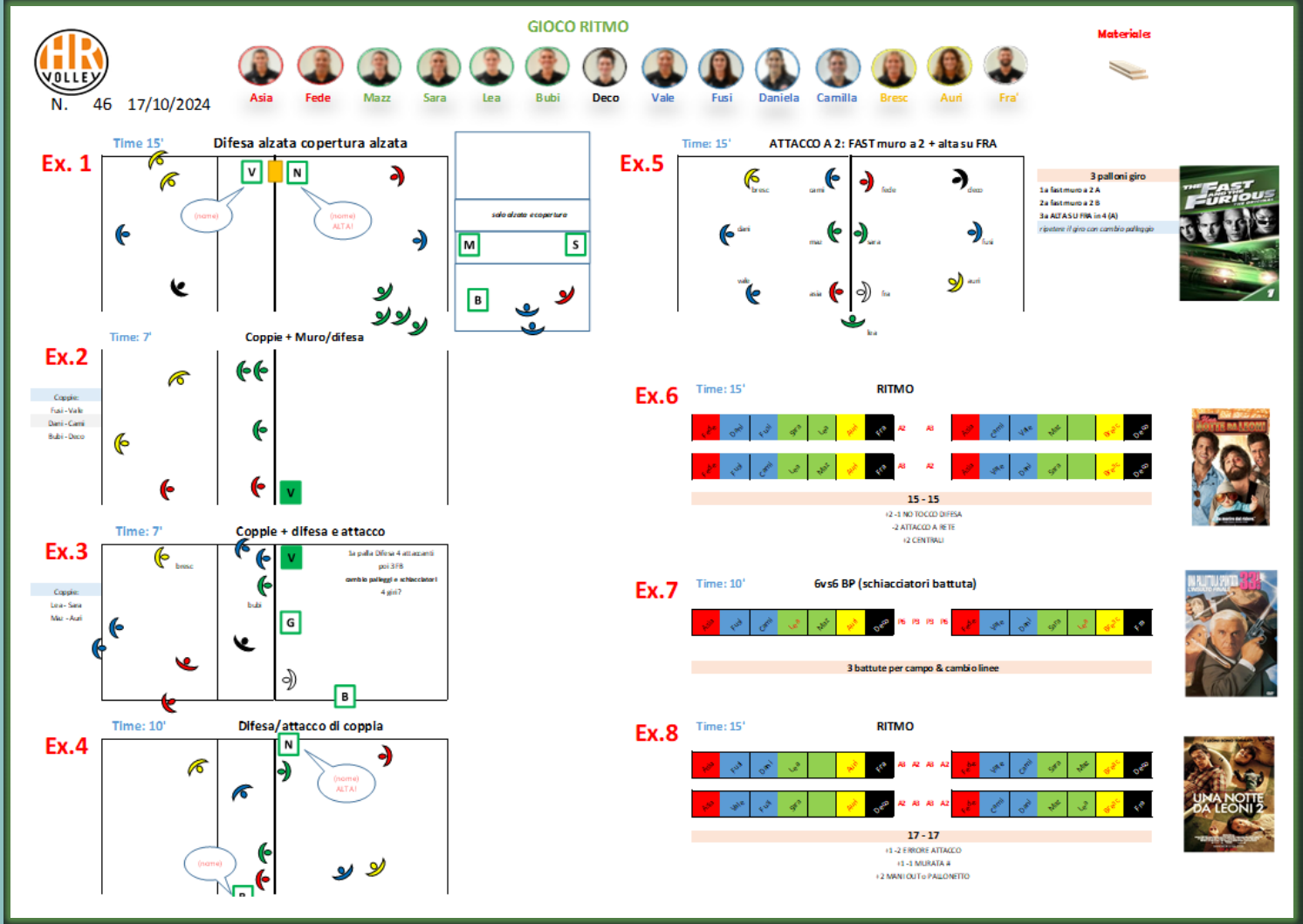
Riduzione carichi e Focus sul 6vs6



**Fine stagione**

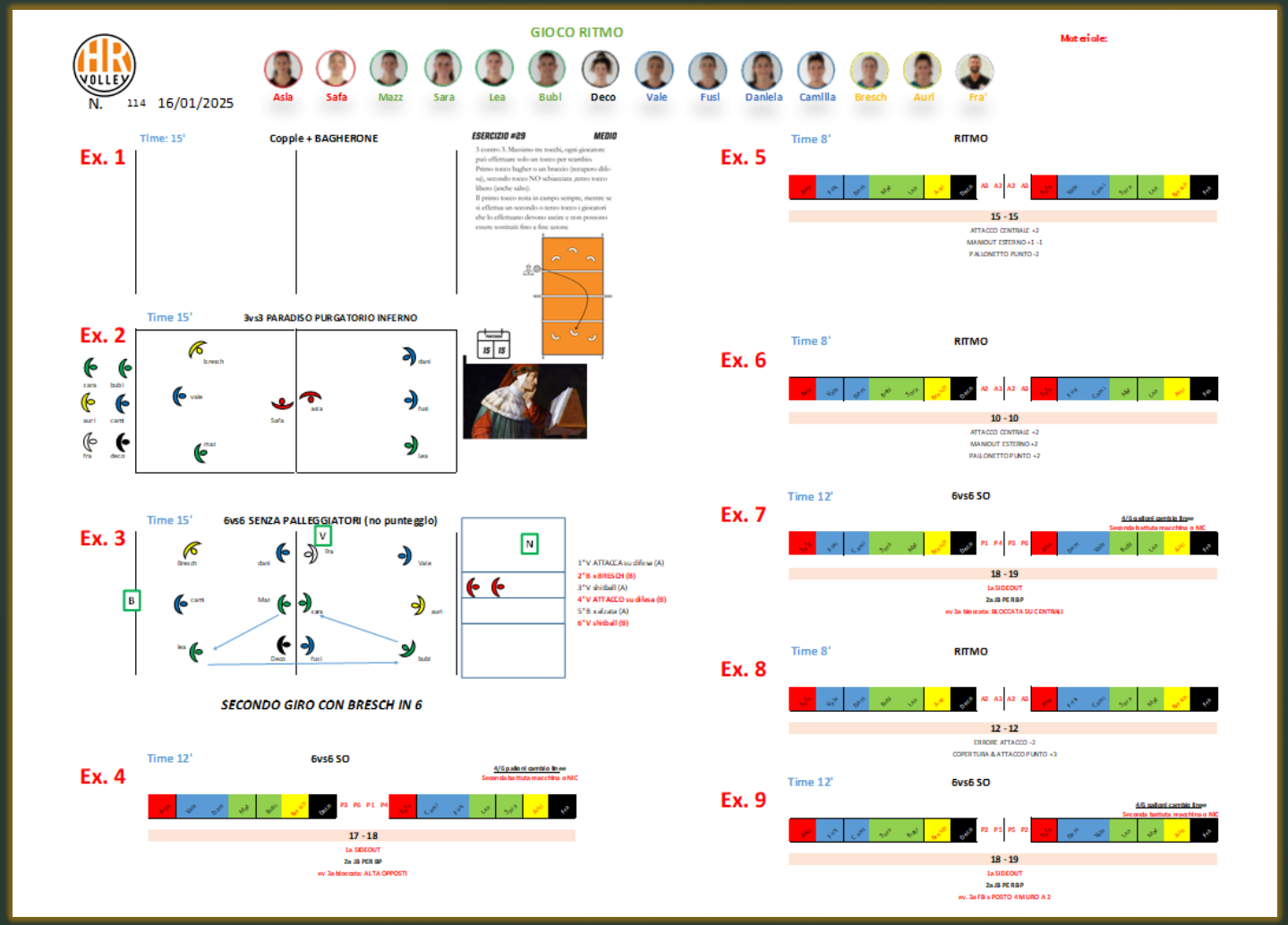
Con settimana alternativa buon carico di lavoro con Focus sul 6vs6

# Inizio stagione



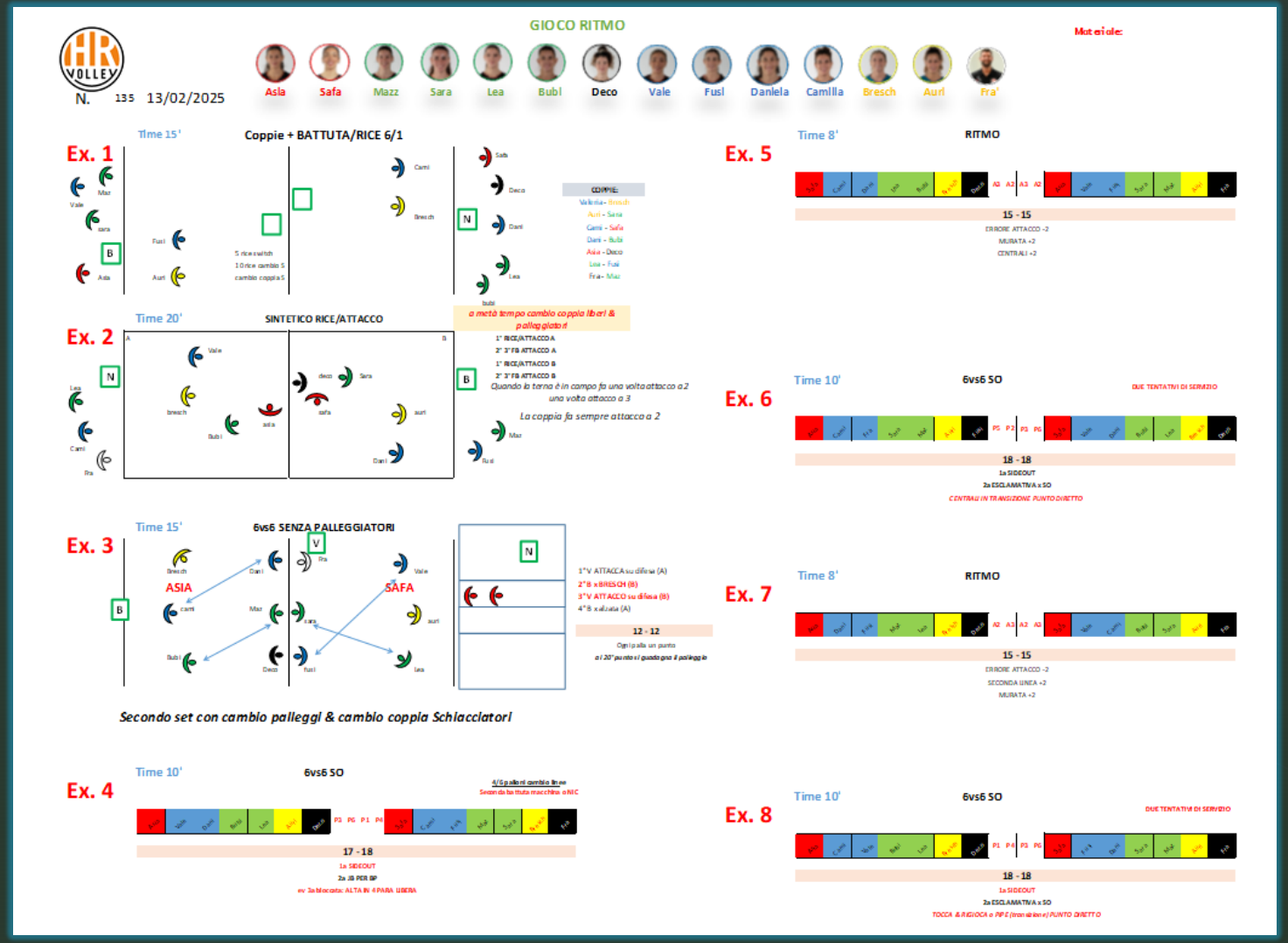

- Prima parte
  - Difesa, alzata, copertura, alzata
- Seconda parte
  - Muro difesa (studio)
  - Difesa e attacco vs muro sparring
- Difesa/attacco con obt
- Terza parte
  - 6vs6 palloni bloccati (studio)
- Quarta parte
  - 6vs6 a ritmo alto (spezzato con 6vs6 sideout)

# Metà stagione




- Bagherone
- 3vs3 (inferno, purgatorio, paradiso)
- Terza parte
  - 6vs6 no palleggiatori
  - Lavoro analitico per palleggiatori nel secondo campo
- Quarta parte
  - 6vs6 a ritmi diversi

# Fine Stagione




- Battuta/rice
- Seconda parte
  - «sintetico» di ricezione attacco
  - 6vs6 no palleggiatori (punteggio)
    - Palleggiatori nel campetto fino al 20°
- Terza parte
  - 6vs6 a ritmi diversi

# VENERDÌ MATTINA: SEDUTA PESI



- Divisione in 2 Gruppi
  - Adattamenti anche in base al periodo o del venerdì pre-gara (anticipando la seduta al giovedì)

# VENERDÌ POMERIGGIO: VIDEO & TECNICA



**Seduta video**

**Battute & Muro/difesa**

Studio dei battitori

- Traiettorie di servizio (foglio)
- Competenze (video)

Studio del muro/difesa

- Punti di forza
- Punti deboli
- Riunione con palleggiatori linee guida del nostro gioco



## Tecnica

La seduta tecnica varia in base alle necessità della settimana

- Risoluzione problematiche interne
- Studio avversario



## Gestione volumi

Riduzione carichi

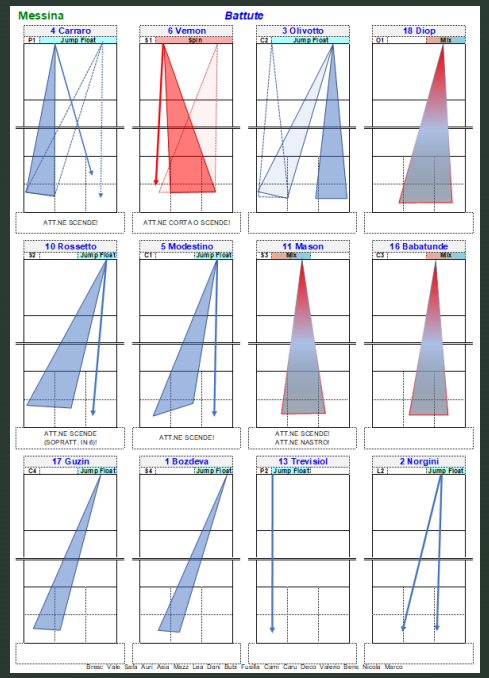
- In Base ai volumi settimanali
- In riduzione durante la stagione

# SEDUTA VIDEO: BATTUTA & MURO/DIFESA

## STUDIO BATTITORI

Foglio (Luca)

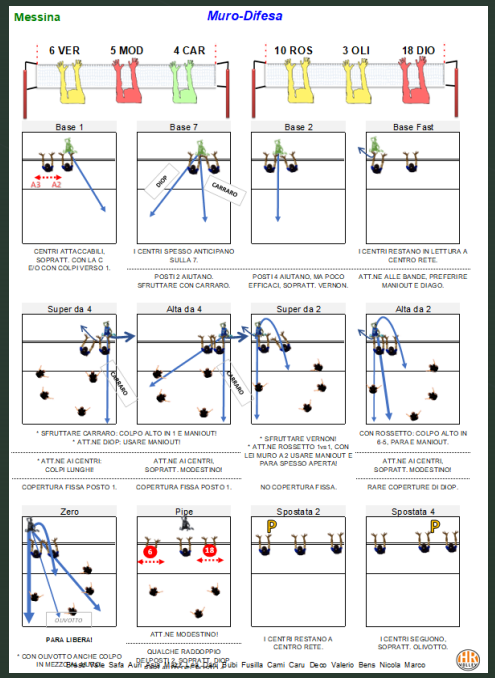
Video (Luca)




## STUDIO MURO/DIFESA

Foglio (Luca)

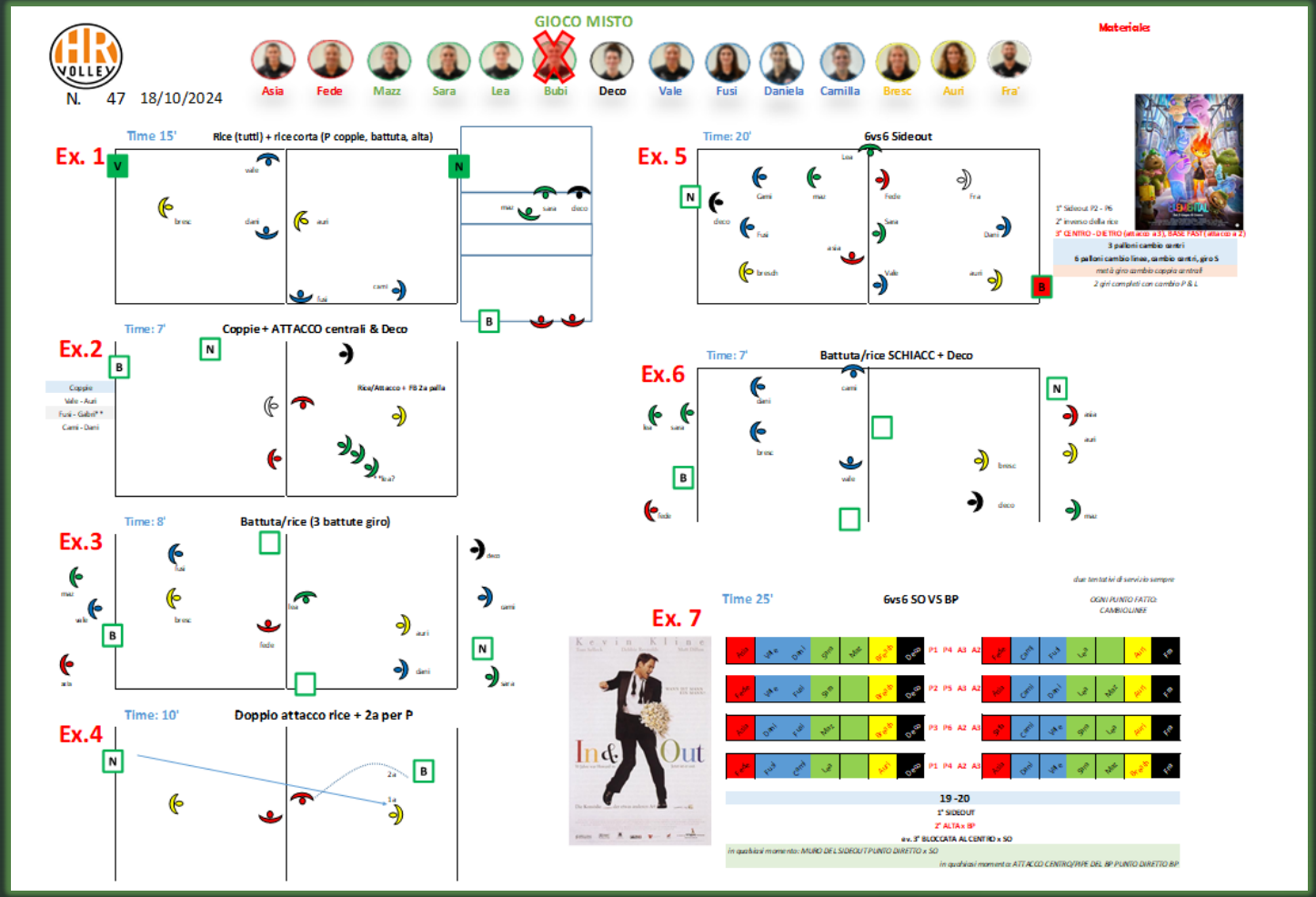
Video (Luca)




## MEETING CON PALLEGGIATORI

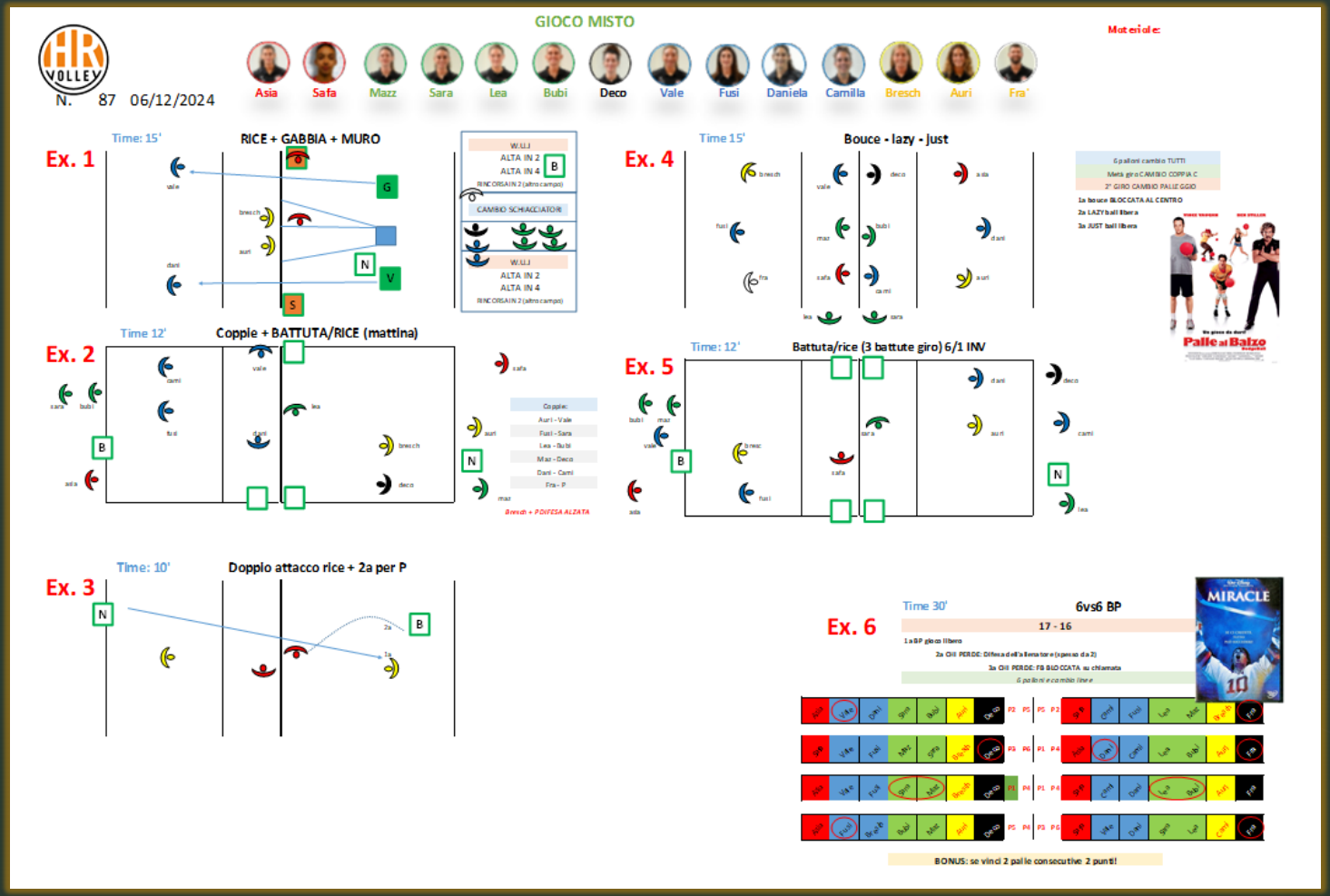
Linee guida del gioco (1° allenatore)

# Inizio stagione



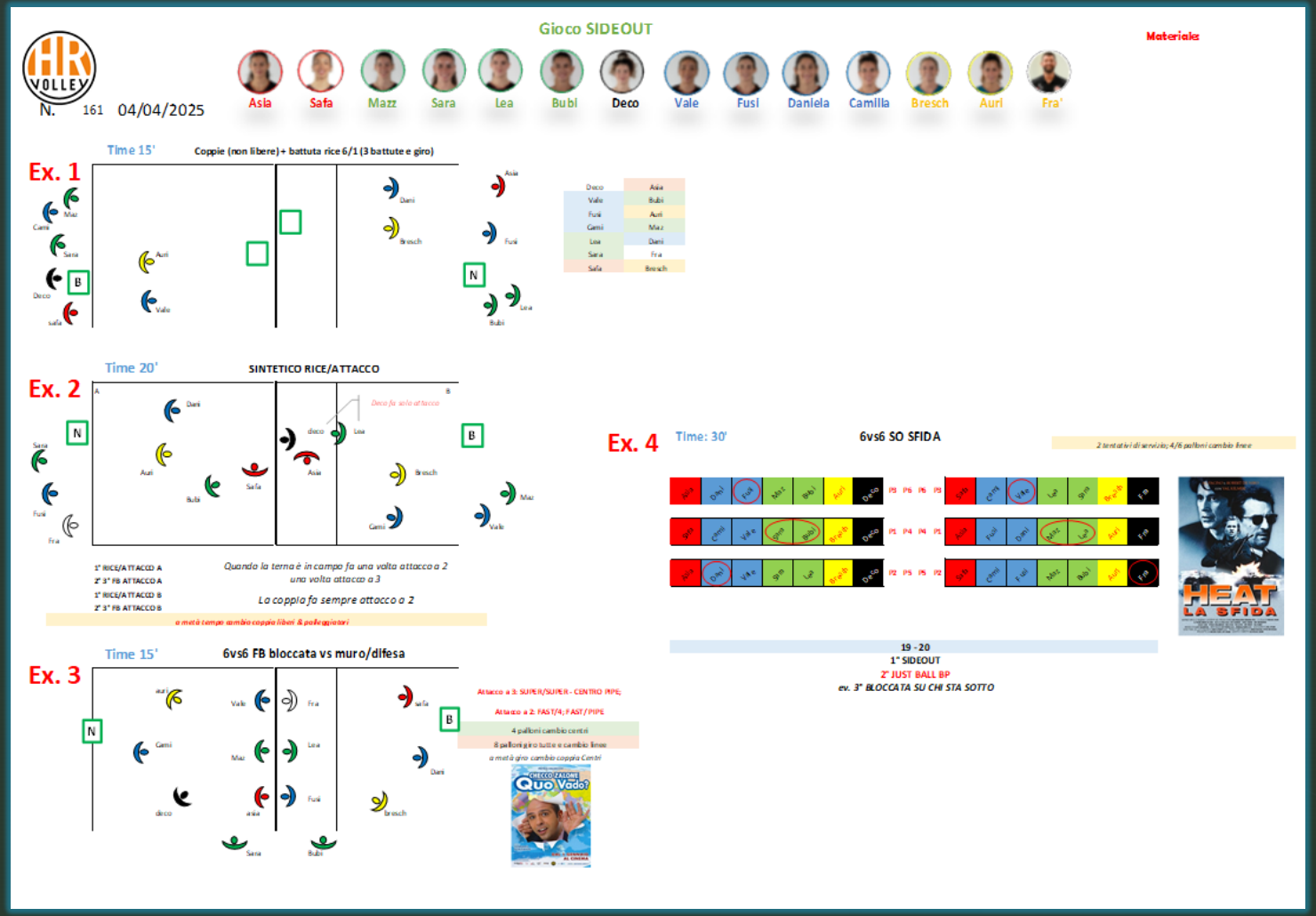

- Prima parte
  - Ricezione singola
  - Campetto: ricezione corta e «spalla»
- Seconda parte
  - Attacco vs muro (centri e opposti)
  - «spalla e salto» per schiacciatori
- Terza parte
  - Battuta/rice
  - Doppio attacco
- Quarta parte
  - Gioco side out (battuta macchina)
  - Battuta/ricezione
  - Gioco SO vs BP

# Metà stagione




- Prima parte
  - Tecnica
    - Ricezione singola
    - Palleggiatori «gabbia»
    - Muro campetto
- Seconda parte
  - Battuta ricezione
  - Doppio attacco
- Terza parte
  - Gioco BP (studio)
  - Battuta ricezione
  - Gioco BP vs SO (studio)

# Fine Stagione




- Prima parte
  - Battuta ricezione 6/1
- Seconda parte
  - «sintetico» Ricezione attacco (ricezione 6/5)
- Terza parte
  - Gioco BP (studio)
  - Gioco SO

# SABATO MATTINA: PREGARA

## Inizio stagione

- Volume ridotto in base al carico settimanale

## Metà stagione

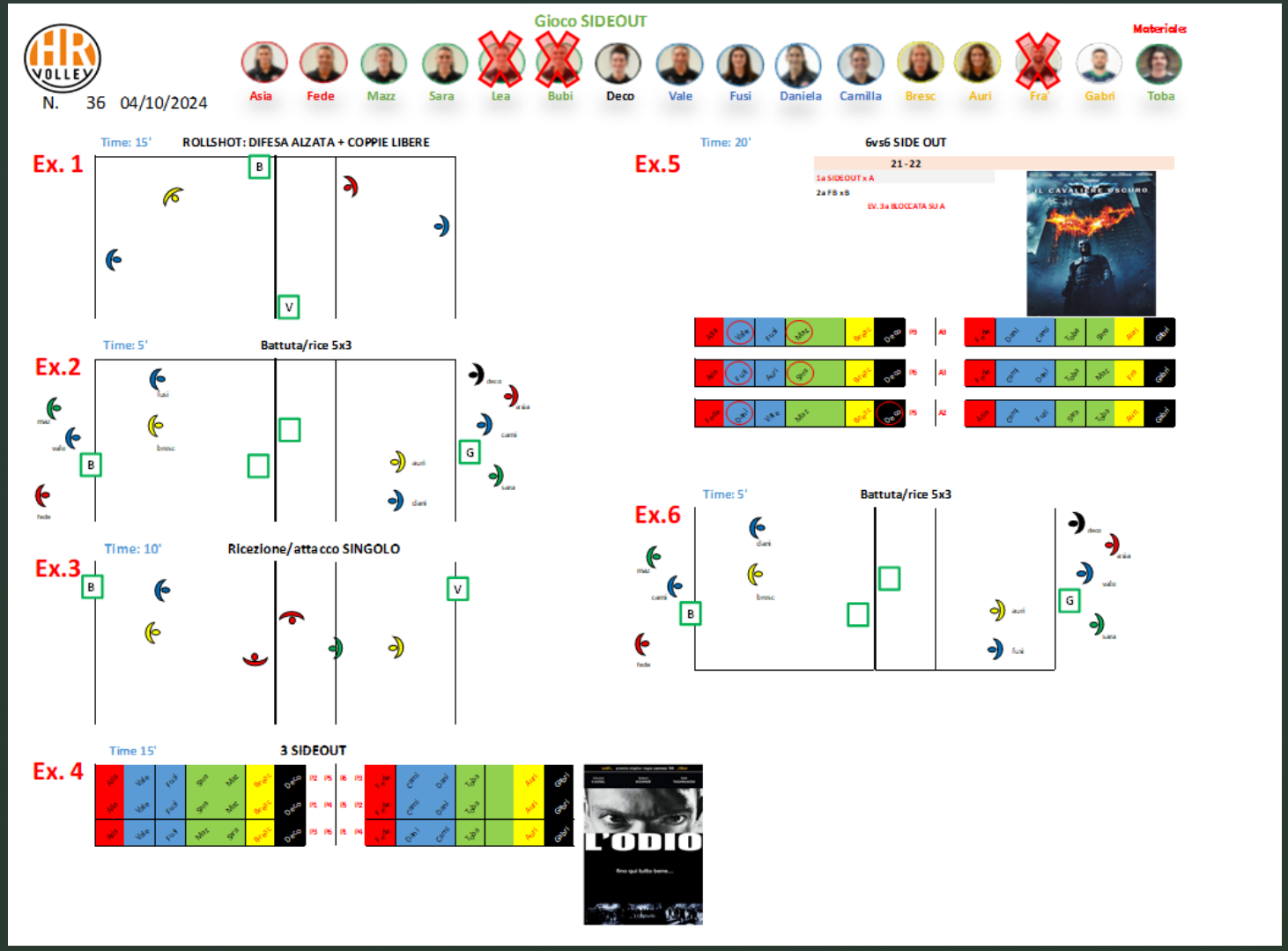
- Allenamento standardizzato con volume ridotto

## Fine stagione

- Standard, riducendo il carico

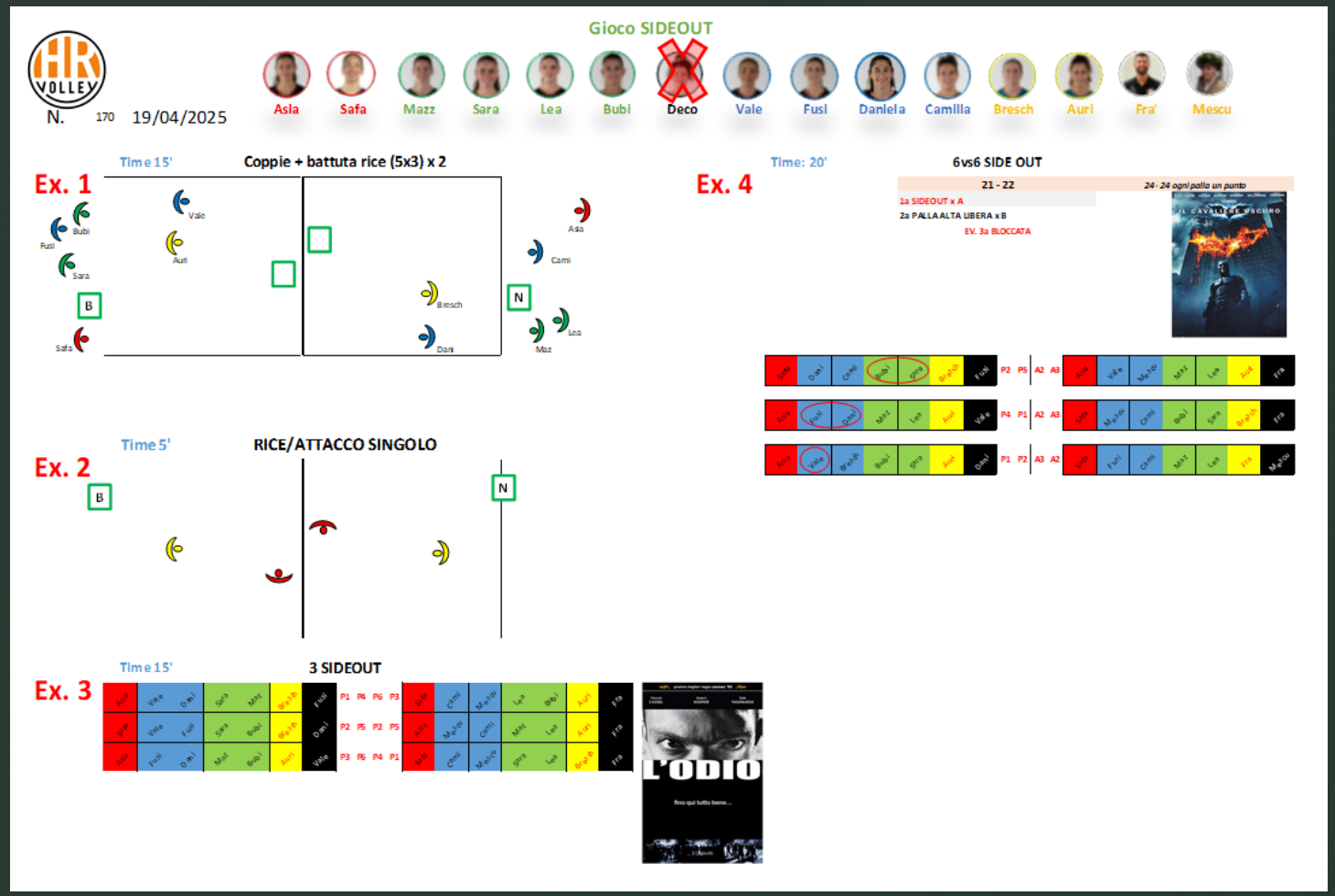


# Inizio stagione



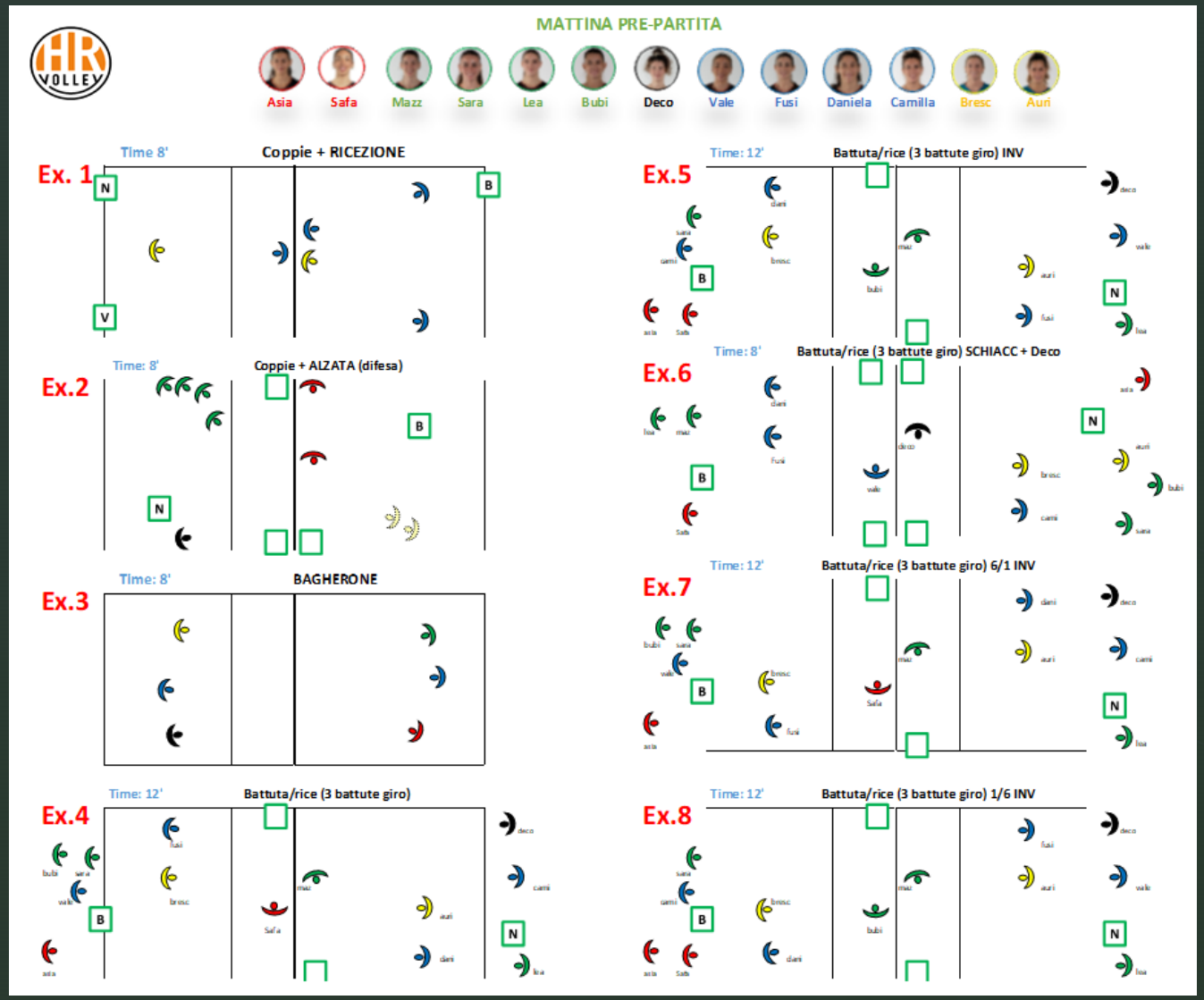

- Prima parte
  - Difesa & Alzata come attivazione
- Seconda parte
  - Battuta ricezione
  - Attacco libero (da ricezione)
- Terza parte
  - Gioco SO (ritmo blando)
  - Gioco SO (con conferme)
- Quarta parte
  - Battuta ricezione

# Metà stagione & Fine Stagione




- Prima parte
  - Battuta ricezione
  - Attacco libero (da ricezione)
- Seconda parte
  - Gioco SO (ritmo blando)
  - Gioco SO (con conferme)

# DOMENICA MATTINA: RIFINITURA




- Prima parte
  - Attivazione
    - Ricezione *(schiacciatori e liberi)*
    - Difesa Alzata *(centri, palleggiatori, opposti)*
  - BAGHERONE
- Seconda parte
  - Battuta ricezione tutte le combinazioni
- Terza Parte
  - Extra per lavori individuali


GRAZIE