

FIPAV CATANIA 2020-2021

09 GIUGNO 2021

Programmazione dell'allenamento ed esercizi

mailbarbiero@gmail.com

L'APPROCCIO ALL'ALLENAMENTO

«L' Allenamento è un
PROCESSO (percorso) pedagogico
guidato»

Cosa dobbiamo osservare e programmare

- 1- Analisi delle capacità motorie
- 2- Analisi delle Potenzialità di apprendimento
- 3- Progetto di intervento
- 4- Sviluppo dei punti di forza

Mezzi per agevolare L'APPRENDIMENTO

- 1- Facilitazione «allenarsi a raggiungere l'obiettivo»
- 2- Progressività «dal facile al difficile per riuscire»
- 3- Individualizzazione «i punti di forza»

COSA e COME VALUTARE ?

IL METODO SFERA

- **S:** come SINCRONIA, verificare quanto il singolo e la squadra siano in sincronia, mentale tecnica e tattica.
- **F:** come i punti di FORZA verificare se il singolo e la squadra stiano utilizzando i punti di FORZA, ovvero le CERTEZZE.
- **E:** come ENERGIA, verificare con quanta difficoltà, energia, portano a termine il compito.
- **R:** come RITMO, valutare la frequenza della qualità
- **A:** come ATTIVAZIONE valutare la motivazione e la voglia di riuscire

Costruzione della seduta di allenamento

- Arrivo in Campo:** Momento per colloqui individuali e protocolli di prevenzione
- Inizio allenamento:** Presentazione del programma di allenamento
- Il riscaldamento:** Attivazione fisiologica, parte statica, parte dinamica
- La parte tecnica:** Lavoro tecnico programmato, analitico, sintetico, globale
- Il recupero:** stretching, protocolli individuali, verifica dell'allenamento
- Fine allenamento:** Confronto di squadra sull'allenamento svolto
- Uscita dal campo:** Momento per colloqui individuali

La «PROGRAMMAZIONE»

- ✓ **MACROCICLO** «Programmazione annuale»
- ✓ **MESOCICLO** « 3 fasi: Fase Preparatoria, fase agonistica, fase di transizione.
- ✓ **MICROCICLO** «settimana di lavoro»
- ✓ **UNITA' di ALLENAMENTO**: «La seduta di allenamento»

La «PROGRAMMAZIONE»

- ✓ **MACROCICLO** «Programmazione annuale»
- ✓ **MESOCICLI** «Le tre fasi»

Fase PREPRATORIA			Fase AGONISTICA						Fase TRANSITORIA		
Ago.	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.	gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag	Giu.	Lug.

«dal MACROCICLO ai MESOCICLI»

Squadra Giovanile

	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.
	METODO ANALITICO			METODO SINTETICO		METODO GLOBALE		METODO ANALITICO		
gare		2	4	3	3	4	4	4	2	
sedute	18	16	14	16	14	12	14	14	12	12
Durata	120'	120'	120'	120'	120'	120'	120'	120'	120'	120'
analitico	60'	60'	50'	50'	30'	30'	30'	30'	60'	60'
sintetico	30'	30'	30'	30'	50'	50'	30'	30'	30'	30'
globale	30'	30'	40'	40'	40'	40'	60'	60'	30'	30'

Ipotesi di MICROCICLO settimanale e % di lavoro

Giovanili livello base

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Analitico 50%		<u>Analitico 50%</u>		<u>Analitico 50%</u>
Sintetico 30%		<u>Sintetico 30%</u>		<u>Sintetico 30%</u>
Globale 20%		<u>Globale 20%</u>		<u>Globale 20%</u>
		Metodo Analitico		

Ipotesi di MICROCICLO settimanale e % di lavoro

Giovanili livello intermedio

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Analitico 30%	<u>Analitico 30%</u>		<u>Analitico 30%</u>	<u>Analitico 30%</u>
Sintetico 40%	<u>Sintetico 40%</u>	riposo	<u>Sintetico 40%</u>	<u>Sintetico 40%</u>
Globale 30%	<u>Globale 30%</u>		<u>Globale 30%</u>	<u>Globale 30%</u>

		Metodo sintetico		

Ipotesi di MICOCICLO settimanale e % di lavoro Giovanile avanzato e Serie B/C

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Analitico 30%	<u>Analitico 30%</u>	Analitico 20%	<u>Analitico 20%</u>	<u>Analitico 10%</u>
Sintetico 30%	<u>Sintetico 30%</u>	Sintetico 30%	<u>Sintetico 30%</u>	<u>Sintetico 30 %</u>
Globale 40%	<u>Globale 40%</u>	Globale 50%	<u>Globale 50%</u>	<u>Globale 60%</u>
		Metodo globale		

Ipotesi di MICOCICLO settimanale e % di lavoro

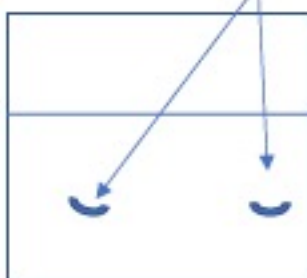
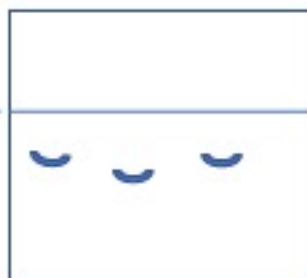
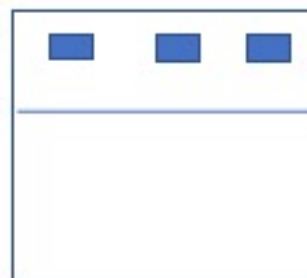
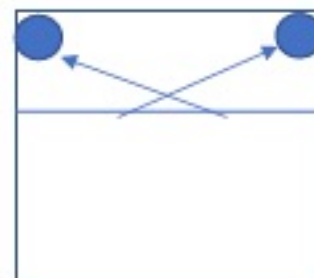
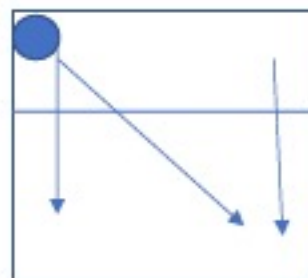
Serie A

Mattina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
		<u>Pesi</u>			<u>Pesi</u>	
	Riposo		Analitico			Riposo
		<u>Analitico</u>	Sintetico	<u>Analitico</u>	<u>Analitico</u>	

Pomeriggio	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
		<u>Analitico</u>	Analitico	<u>analitico</u>	<u>Analitico</u>	
	Riposo	<u>sintetico</u>	sintetico	<u>sintetico</u>	<u>sintetico</u>	<u>sintetico</u>
		<u>globale</u>	globale	<u>globale</u>	<u>globale</u>	<u>globale</u>

Programma settimanale

Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
PESI	Palla	PESI	RIPOSO	PESI	
	Batt/rice.				
	Ripetute di tecniche per zone				
	Palleggiatori Protocollo				
B/P	R/A	B/P Misto	R/A Misto		
Riscaldamento+ elastici e circuiti motricità -protocollo palleggiatori -Palla a coppie	Riscaldamento+ elastici e circuiti motricità -Protocollo palleggiatori -Palla a coppie	Riscaldamento+ elastici e circuiti motricità -Protocollo palleggiatori -Palla a coppie	Riscaldamento+ elastici e circuiti motricità -Protocollo palleggiatori -Palla a coppie	Riscaldamento+ elastici e circuiti motricità -Protocollo palleggiatori -Palla a coppie	
Analitico uscite in difesa Sintetico difesa-attacco-muro	-sintetico Battuta-ricezione-attacco-muro-difesa	Analitico Muro Sintetico Muro/difesa	-sintetico Battuta-ricezione-attacco-muro-difesa	-sintetico Battuta-ricezione-attacco-muro-difesa	
Globale tecnico di palla alta, difesa-alzata Globale a punteggio 4+4	Globale a punteggio Batt/free conferma 20 pari	Globale a punteggio Batt/free/alta 19 pari	Globale Misto Batt/free/2 alta/1 alta 16 pari	Globale Misto Batt/free/alta 19 pari	



Note Martedì LAVORO AEROBICO finale,
Tutti i giorni gradoni finali per.....
Tutti i giorni , protocollo per Liberi.

METODOLOGIA DI ALLENAMENTO

«Lavoro tecnico»

METODOLOGIA

✓ Il metodo ANALITICO 50/25/25 - 50/20/30 – 50/30/20

Consigliato:

- Squadre giovanili
- Nella fase di impostazione delle tecniche individuali
- Nella fase di stabilizzazione delle tecniche individuali
- Nella fase preparatoria e di transizione

METODOLOGIA

✓ Il metodo ANALITICO 50/25/25 - 50/20/30 – 50/30/20

Composto da :

40-50% di esercizi analitici

25-30% di esercizi sintetici

25-30% di esercizi Globali

METODOLOGIA

➤ Il metodo SINTETICO 25/50/25 – 20/50/30 – 30/50/20

Consigliato:

- Con squadre giovanili di livello intermedio
- Nella fase di impostazione delle tecniche di gioco
- Nella fase di stabilizzazione delle tecniche di gioco
- Nella parte iniziale della fase agonistica

METODOLOGIA

➤ Il metodo SINTETICO 25/50/25 – 20/50/30 – 30/50/20

Composto da :

25-30% di esercizi analitici

40-50% di esercizi sintetici

25-30% di esercizi Globali

METODOLOGIA

Il metodo GLOBALE 25/25/50 - 20/30/50 – 30/20/50

Consigliato:

- Con squadre giovanili di livello avanzato
- Nella fase di impostazione dei sistemi di gioco
- Nella fase di stabilizzazione dei sistemi di gioco
- Nella parte centrale della fase agonistica

METODOLOGIA

Il metodo GLOBALE 25/25/50 - 20/30/50 – 30/20/50

Composto da :

25-30% di esercizi analitici

25-30% di esercizi sintetici

40-50% di esercizi Globali

Obiettivo degli esercizi

Esercizio <u>analitico</u>	Impostazione o allenamento di un singolo fondamentale , o parte di esso, con finalità strettamente legate alle richieste del gioco
Esercizio <u>sintetico</u>	Impostazione o allenamento di una parte di un sistema di gioco , con finalità strettamente legate al funzionamento dell'intero sistema ed alla sua efficacia nel gioco .
Esercizio <u>globale</u>	Impostazione e allenamento della fasi di gioco , con finalità strettamente legate al funzionamento ed efficacia dei sistemi di gioco .

«L'importanza del LAVORO GLOBALE»

Globale tecnico	Per applicare, strutturare e sviluppare i movimenti di sistemi , eseguiti a bassa intensità, SI a correzione a ripetizione all'errore e bonus , precisazioni compiti e competenze
Globale a punteggio	Per migliorare e mettere alla prova le specifiche del sistema, attraverso la parte «agonistica» , tipo o tattica di servizio, variazioni.
Globale a punteggio speciale	Mix di diverse situazioni agonistiche, dove si allena il concetto 2R, «riconosco e risolvo»
Globale da gara	Per allenare i tempi ed i ritmi della gara.

Costruzione della seduta di allenamento

Schede di allenamento

Scheda n'1

Scheda n'2

Scheda n'3

Scheda n'4

Scheda n'5

Scheda n'6

La Fase RICEZIONE/PUNTO

La Fase RICEZIONE/PUNTO

La FASE DI RICEZIONE

- **TECNICHE INDIVIDUALI**: conoscere le tecniche del bagher frontale e laterale, motricità e sensibilità.
- **TECNICHE DI GIOCO**: saper utilizzare le tecniche in fase di ricezione
- **SISTEMI DI GIOCO**: saper utilizzare le tecniche in un sistema organizzato, durante il gioco

Le **tecniche** di ricezione:

- ✓ **Bagher Laterale**, prevalentemente per la ricezione di battute con effetto float
- ✓ **Bagher Frontale**, prevalentemente per la ricezione di battute con effetto spin
- ✓ **Palleggio**, prevalentemente per la ricezione di battute tattiche, con effetto float

I SISTEMI della fase ricezione punto

Il sistema di ricezione : «i ricettori»

✓ Le linee di ricezione:

- ✓ Neutra (6 metri), prevalentemente per la ricezione di battute di media velocità, in bagher laterale (float) e frontale (spin)
- ✓ Arretrata (7 metri), prevalentemente per la ricezione di battute tese e profonde, in bagher laterale e frontale
- ✓ Avanzata (5 metri), prevalentemente per la ricezione di battute di tattiche o corte, in bagher laterale, frontale o palleggio
- ✓ Neutra attiva, su battute ibride

La Fase RICEZIONE/PUNTO

LA FASE DI ALZATA

- **TECNICHE INDIVIDUALI:** conoscere le tecniche del palleggio avanti ed indietro, motricità e sensibilità
- **TECNICHE DI GIOCO:** saper utilizzare le tecniche di alzata, la neutralità, le traiettorie ed i tempi
- **SISTEMI DI GIOCO:** Saper utilizzare le tecniche le traiettorie ed i tempi in un sistema organizzato, sfruttando i punti di forza degli attaccanti.

La FASE DI ALZATA

Il sistema di costruzione: «il palleggiatore»

✓ La precisione

✓ I tempi

✓ La gestione

Programmazione lavoro sulla PRECISIONE

✓ Lavoro con i canestri: 15' prima di ogni allenamento, 15' di battuta e ricezione

- con lancio #, con lancio + e con lancio ! da zona 5/6/1, alzata in 4 con frontalità in 4, uscita laterale in 2 «sulla spalla dx + rotazione spalle»
- Da appoggio #, da appoggio lancio + da appoggio ! da freeball, alzata in 4 con frontalità in 4, uscita laterale in 2 «sulla spalla dx + rotazione spalle»
- Da ricezione #, da ricezione + da ricezione ! con battuta progressiva, alzata in 4 con frontalità in 4, uscita laterale in 2 «sulla spalla dx + rotazione spalle»

Programmazione Lavoro sui TEMPI

✓ Lavoro con gli attaccanti

- 10' analitico palla super, (Mercoledì) alternato, con 10' analitico palla alta (martedì)
- 10' sintetico appoggio- palla super, (Mercoledì) alternato, con 10' sintetico difesa-palla alta (Martedì)
- 10' sintetico ricezione- palla super + muro, (Mercoledì), alternato, con 10' sintetico difesa-palla alta+ muro (Giovedì)
- 20' sintetico, 2 palle super + muro + difesa, alternato con 2 palle alte + muro + difesa (Venerdì)
- 50-60' di globale OGNI GIORNO.

Programmazione Lavoro sulla Gestione

✓ Lavoro con le basi di attacco: «definizione numero attaccanti»

- 10' sintetico da appoggio **BASE 1**, 10' sintetico da appoggio **BASE 7** (Mercoledì)
- 10' sintetico da RICEZIONE **BASE 1**, 10' sintetico da RICEZIONE **BASE 7** (Mercoledì)
- 10' sintetico da RICEZIONE **BASE 1/7** (Venerdì)
- 50-60' di globale OGNI GIORNO

CRITERI: applicazione delle % di distribuzione stabilite, in base ai punti rete, aperture e sovrapposizioni, applicazione Pipe alle basi di attacco, controllo efficacia della rotazione

La Fase RICEZIONE/PUNTO

LA FASE DI ATTACCO

- **TECNICHE INDIVIDUALI**: Conoscere le tecniche di attacco in tutte le sue componenti
- **TECNICHE DI GIOCO**: conoscere le tecniche e le tattiche di attacco in tutte le sue varianti tecniche e situazionali
- **SISTEMI DI GIOCO**: saper utilizzare tecniche e tempi di attacco in un sistema organizzato.

LA FASE DI ATTACCO

Il sistema di attacco : «**gli attaccanti laterali**»

- ✓ **Rincorse:** palla **super**, breve (3 appoggi) e dentro il campo, palla **alta** più ampia (4 appoggi) e appena fuori
- ✓ **Tempi:** super # + appena entra nelle mani, ! appena esce dalle mani, alta «punto alto»
- ✓ **Direzioni:** Super, conflitto/linea, alta «uso muro»
- ✓ **Scelta dei colpi:** Super: tipo di ricezione, chi mura, massima velocità . Alta, chi mura, massima altezza
- ✓ **Efficacia:** Super = positività, alta = efficienza

LA FASE DI ATTACCO

Il sistema di attacco : «gli attaccanti centrali»

- ✓ **Ricorse:** brevi, max 3 appoggi, distanza da rete,
- ✓ **Tempi:** 1 anticipo, C altezza, CC tempo
- ✓ **Direzioni:** punti rete e conflitti del muro
- ✓ **Efficacia:** Positività assoluta
- ✓ **Pipe:** Rincorse brevi 3 appoggi, attacco 1 metro dentro, punto di attacco un base al punto rete del palleggiatore, direzioni nel conflitto creato

la fase ricezione punto

ESERCIZI BASE

L'ALLENAMENTO

«**mezzi per allenare** per la fase ricezione/punto"»

Il lancio d'appoggio	Esercizi con avvio mediante lancio della palla al palleggiatore
	Analitico palleggiatore, attaccanti, tempi in situazioni codificate
La freeball	Esercizi con avvio della palla lanciata nell'altro campo, facile.
	Sintetico facilitato per, situazionalità palleggiatori e attaccanti, tempi di attacco, appoggio su punto rete
La battuta	Esercizi con avvio mediante la battuta
	Sintetico, Globale situazionale con variabilità da Gara, riconoscere ed applicare le regole del sistema

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA RICEZIONE: esercizi ANALITICI **6/7 su 10**»

A batte	6 metri	B riceve	Rice in bagher frontale	Ricezione angolare in punto 3
A batte	6 metri	B riceve	Rice in bagher laterale	Ricezione angolare in punto 3
A batte	6 metri	B riceve	Rice in palleggio	SPINTA angolare in punto 3

VARIANTI

Ripetere	Con battuta diagonale, frontalità			
Ripetere	Con battute regolamentari linea e diagonale, adattamento frontalità			
Ripetere	Con battute con tecniche diverse, adattamento delle linee			
Ripetere	Con palleggiatori che palleggiano al bersaglio, valutazione efficacia di fase			

ATTENZIONE a.....

Battitori: traiettorie tese e stabili. Ricevitori: linea, postura, tecnica, obiettivo

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA RICEZIONE: esercizi ANALITICI **5/6 su 10**»

A batte float	Da zona 1	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo frontalità e linea
A batte float	Da zona 5	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo frontalità e linea
A batte float	Da zona 1-5	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo variazione di frontalità e di linea

VARIANTI

Ripetere	Con ricezione in zona 1-6-5 per gli schiacciatori e 1-6 per i liberi
Ripetere	Con battute dello stesso giocatore
Ripetere	Con battute di giocatori diversi
Ripetere	Con palleggiatori che palleggiano al bersaglio, valutazione efficacia di fase

ATTENZIONE a.....

Battitori: traiettorie tese e stabili. Ricevitori: **linea, postura, tecnica, obiettivo**

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA RICEZIONE: esercizi ANALITICI **5/6 su 10**»

A batte float	Da zona 1	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo frontalità e linea
A batte float	Da zona 6	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo frontalità e linea
A batte float	Da zona 5	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo variazione di frontalità e di linea
A batte float	Dalle 3 zone	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo variazione di frontalità e di linea

VARIANTI

Ripetere	Con ricezione in zona 1-6-5 per gli schiacciatori e 1-6 per i liberi
Ripetere	Con battute da giocatori diversi
Ripetere	Con battute da plinto
Ripetere	Con palleggiatori che palleggiano al bersaglio, valutazione efficacia di fase
	<u>ATTENZIONE a.....</u>

Battitori: traiettorie tese e stabili. Ricevitori: **linea, postura, tecnica, obiettivo**

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA RICEZIONE: esercizi ANALITICI **5/6 su 10**»

A batte SPIN	Da zona 1	Rice in 2	Rice in bagher frontale	Controllo postura frontalità e linea
A batte SPIN	Da zona 5	Rice in 2	Rice in bagher frontale	Controllo Postura frontalità e linea
A batte SPIN	Da zona 1-5-6	Rice in 2	Rice in bagher frontale	Controllo variazione di frontalità e di linea

VARIANTI

Ripetere	Con ricezione in zona 1-6 e 6-5 per gli schiacciatori e 1-6 per i liberi
Ripetere	Con lavoro nei due campi, alternato
Ripetere	Con battute con 3 ricettori su due campi servizio alternato + PLINTO all'errore
Ripetere	Con palleggiatori che palleggiano al bersaglio, valutazione efficacia di fase

ATTENZIONE a.....

Battitori: traiettorie tese e stabili. Ricevitori: **linea, postura, tecnica, obiettivo**

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA RICEZIONE: esercizi ANALITICI **5/6 su 10**»

A batte float B batte spin	Da zona 1	Rice in 2	Scelta della tecnica	Variazione della linea
	Da zona 5	Rice in 2	Scelta della tecnica	Variazione della linea
	Da zona 1-5-6	Rice in 2	Scelta della tecnica	Variazione della linea

VARIANTI

Ripetere	Con ricezione in zona 1-6 e 6-5 per gli schiacciatori e 1-6 per i liberi
Ripetere	Chiamata del sistema dal libero (?)
Ripetere	Con battute con 3 ricettori su due campi servizio variato + PLINTO all'errore
Ripetere	Con palleggiatori che palleggiano al bersaglio, valutazione efficacia di fase

ATTENZIONE a.....

Battitori: traiettorie tese e stabili. Ricevitori: **linea, postura, tecnica, obiettivo**

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA COSTRUZIONE : **esercizi ANALITICI**»

Lancio d'appoggio #	P alza	Super in posto 4	Bersaglio	Lavoro: frontalità in 4 uscita laterale in 2 Obiettivo: 7/8 su 10
Lancio d'appoggio #	P alza	Super in posto 2	Bersaglio	
Lancio d'appoggio #	P alza	Super in 2'linea	Bersaglio	
Lancio d'appoggio #	P alza	Centrale e pipe	Bersaglio	

VARIANTI

Variazione	Con lancio di appoggio da 5 - 6 – 1 - corto
Variazione	Da spostamenti rotazioni
Variazione	Da posizione di muro
	<u>ATTENZIONE a.....</u>

Tecniche specialistiche: sospensione, neutralità, velocità di uscita, spostamenti, e uscite laterali

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA COSTRUZIONE : **esercizi ANALITICI**»

Freeball	P alza	Super in posto 4	Bersaglio	Lavoro: frontalità in 4 uscita laterale in 2 Obiettivo 6/7 su 10
Freeball	P alza	Super in posto 2	Bersaglio	
Freeball	P alza	Super in 2^ linea	Bersaglio	
Freeball	P alza	Centrale e pipe	Bersaglio	

VARIANTI

Variazione	Con appoggio, libero da 5 - 6 – 1 - corto
Variazione	Con appoggi di giocatori diversi
Variazione	Con terzo tocco attacco piedi a terra
	<u>ATTENZIONE a.....</u>

Tecniche specialistiche: sospensione, neutralità, velocità di uscita, spostamenti, e uscite laterali

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA COSTRUZIONE : **esercizi ANALITICI**»

Freeball	P alza	Sequenze di attacco	4/5 palloni	Obiettivo: neutralità, logica sequenze, distribuzione
Freeball	P alza	Sequenza	Sul punto rete	
Freeball	P alza	Sequenza	Base 1	
Freeball	P alza	Sequenza	Base 7	

VARIANTI

Variazione	Con appoggio, libero da 5 - 6 – 1 - corto
Variazione	Con terzo tocco attacco piedi a terra
	<u>ATTENZIONE a.....</u>

Tecniche specialistiche: sospensione, neutralità, velocità di uscita, spostamenti, e uscite laterali

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA COSTRUZIONE : «**esercizi SINTETICI**»

Batt-ricce	P alza	Super in posto 4	Bersaglio	Obiettivo: neutralità, logica sequenze, distribuzione
Batt-ricce	P alza	Super in posto 2	Bersaglio	
Batt-ricce	P alza	Super in 2 ^a linea	Bersaglio	
Batt-ricce	P alza	Centrale e pipe	Bersaglio	

VARIANTI

Variazione	Con appoggio, libero da 5 - 6 - 1 - corto
Variazione	Con appoggi di giocatori diversi
Variazione	Con terzo tocco attacco piedi a terra

ATTENZIONE a.....

Tecniche specialistiche: sospensione, neutralità, velocità di uscita, spostamenti, e uscite laterali

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA COSTRUZIONE : «**esercizi SINTETICI**»»

Batt-rice	Rice in 3 schierata	P. alza	Bersaglio	Obiettivo: neutralità, logica sequenze, distribuzione
Batt-rice	Rice in 3 schierata	P. alza	Bersaglio	
Batt-rice	Rice in 3 schierata	P. alza	Bersaglio	
Batt-rice	Rice in 3 schierata	P. alza	Bersaglio	

VARIANTI

Variazione	Con battute da zone diversa
Variazione	Con battute con tecniche diverse
Variazione	Con obiettivo

ATTENZIONE a.....

Tecniche specialistiche: sospensione, neutralità, velocità di uscita, spostamenti, e uscite laterali

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

« **L'ATTACCO** : esercizi **ANALITICI** »

Lancio d'appoggio #	P alza	Super in posto 4	ATTACCO	Bersaglio sulla direzione
Lancio d'appoggio #	P alza	Super in posto 2	ATTACCO	Bersaglio sulla direzione
Lancio d'appoggio #	P alza	Super in 2'linea	ATTACCO	Bersaglio sulla direzione
Lancio d'appoggio #	P alza	Centrale e pipe	ATTACCO	Bersaglio sulla direzione

VARIANTI

Ripetere	Con lancio d'appoggio +
Ripetere	Con lancio d'appoggio !
Ripetere	Con lancio d'appoggio – (solo palla alta)

ATTENZIONE a.....

Tempi di attacco, rincorse adeguate, altezza del colpo, manualità e direzioni.

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«**L'ATTACCO** : esercizi **SINTETICI**»

Freeball	P alza	Super in posto 4	ATTACCO	Bersaglio sulla direzione
Freeball	P alza	Super in posto 2	ATTACCO	Bersaglio sulla direzione
Freeball	P alza	Super in 2'linea	ATTACCO	Bersaglio sulla direzione
Freeball	P alza	Centrale e pipe	ATTACCO	Bersaglio sulla direzione

VARIANTI

Ripetere	Con appoggio, libero da 5 - 6 – 1 - corto
Ripetere	Con appoggi di giocatori diversi
Ripetere	Con terzo tocco attacco piedi a terra

ATTENZIONE a.....

Tempi di attacco, rincorse adeguate, altezza del colpo, manualità e direzioni.

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«**L'ATTACCO** : esercizi **SINTETICI**»

Freeball	P alza	Super in posto 4	ATTACCO	Muro a 2
Freeball	P alza	Super in posto 2	ATTACCO	Muro a 2
Freeball	P alza	Super in 2'linea	ATTACCO	Muro a 2
Freeball	P alza	Centrale e pipe	ATTACCO	Muro a 2

VARIANTI

Ripetere	Con appoggio, libero da 5 - 6 – 1 - corto
Ripetere	Con appoggi di giocatori diversi
Ripetere	Con terzo tocco attacco piedi a terra

ATTENZIONE a.....

Tempi di attacco, rincorse adeguate, altezza del colpo, manualità e direzioni.

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

« **L'ATTACCO** : « **esercizi SINTETICI** »

Batt-ricce	Rice in 3 schierata	P. alza	Attaccanti laterali	Muro schierato 3-4 attacchi e cambio
Batt-ricce	Rice in 3 schierata	P. alza	Attaccanti centrali, pipe	
Batt-ricce	Rice in 3 schierata	P. alza	Attacco completo	
Batt-ricce	Rice in 3 schierata	P. alza	Attacco su basi	

VARIANTI

Variazione	Con battute da zone diversa
Variazione	Con battute con tecniche diverse
Variazione	Con obiettivo

ATTENZIONE a.....

Tecniche specialistiche: sospensione, neutralità, velocità di uscita, spostamenti, e uscite laterali

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«esercizio GLOBALE: focus-alzata-attacco»

Sestetto A contro sestetto B

6x6	2x1	2 Lanci d'appoggio al palleggiatore	2 attacchi stesso giocatore
6x6	2xbase	2 lanci d'appoggio al palleggiatore	2 attacchi per base
6x6	3x base	3 lanci d'appoggio al palleggiatore	3 attacchi per base

VARIANTI

Globale tecnico	Ripetizione all'errore
Globale a punteggio	16 pari rotazioni bloccate, palla a terra= punto
Globale a punteggio speciale	3 palle a terra = 2 punti, 2 a 1= 1 punto, da 18 pari

ATTENZIONE a.....

Altezza del colpo, direzione di attacco di sistema, tempi di attacco e punti rete.

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«esercizio GLOBALE: focus-costruzione di basi tattiche»

Sestetto A contro sestetto B

6x6	4 freeball	X base, gioco con 3 attaccanti	Un attacco per tutti, più 1 da rip.
6x6	5 freeball	X base, gioco con 4 attaccanti	Un attacco per tutti, più 1 da rip.
6x6	1 battuta (bonus)+3 freeball X base (3 attaccanti)		Un attacco per tutti, più 1 da rip.
6x6	1 battuta(B)+1 Free+1battuta(B)+ 2freeball		4 attaccanti, come sopra

VARIANTI

Globale tecnico	Ripetizione all'errore
Globale a punteggio	14 o 16 pari rotazioni bloccate, palla a terra= punto
Globale a punteggio speciale	4 palle a terra = 2 punti, 3 a 1= 1 punto, 2 a 2 si ripete
	5 pale a terra=3 punti, 4 a 1=2 punti, 3 a 2= 1 punto

ATTENZIONE a.....

Altezza del colpo, direzione di attacco di sistema, tempi di attacco e punti rete.

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«esercizio GLOBALE: focus-il sistema di ricezione»

Sestetto A contro sestetto B

6x6	1+1	1 battuta(bonus)+1 freball CONFERMA	R/B (rotaz. bloccate)18 pari
6x6	1+3	1 battuta (bonus)+1 Free+2 Free sestetto B	R/B 16 pari
6x6	2x1	1 battuta(no bonus)+ 1 free di conferma	R/B 20 pari (attacco di 1'palla)
6x6	3x2	Sestetto B, 5 battute (no bonus)	Sestetto A deve fare 3 cambiopalla per un punto (60%)
18 pari		Sestetto A 5 battute (no bonus)	Sestetto B deve fare 2 cambiopalla per un punto (50% contr.)

VARIANTI

Globale tecnico	Ripetizione all'errore
Globale a punteggio	16 o 20 pari rotazioni bloccate.
Globale a punteggio speciale	Punteggi che simulano il 60% di positività
	Punteggi che simulino il 40-50% di efficienza

ATTENZIONE a.....

Altezza del colpo, direzione di attacco di sistema, tempi di attacco e punti rete.

Alleniamo i SISTEMI

«esercizio GLOBALE: il rendimento della fase cambio palla»

Sestetto A contro sestetto B «efficacia»			
6x6	2+3	1 battuta (no bonus) +1 freeball+macchina+freeball+battuta (no bonus)	R/B, 3 su 5 per un punto, 20 pari (Pos. 60%)
	2+2	1 battuta (no bonus) +1 freeball+ macchina+ freeball (PRIMA PALLA)	R/B 3 su 4 per un punto, 20 pari (solo prima palla, concesso un errore, 2 errori si azzerano) (50% eff.)
6x6	3+2	1 battuta (no bonus) +1 Free +Plinto float + Free+macchina	R/B 3 su 5 per un punto (20 pari) 2 errori, azzerano (eff.40%)
6x6	3+3	1 battuta (no bonus) +1 Free +Plinto float + Free+macchina+ freeball	R/B 4 su 6 per un punto (20 pari) 2 errori, azzerano (eff.50%)

Alleniamo i SISTEMI

«esercizio di gioco»

Sestetto A contro sestetto B (agevolato)

6x6		R/B 16 pari	Sestetto B C/P diretto, 2 punti
6x6		R/B 18 pari	Sestetto B, punto in fase break vale 2 punti
6x6		R/B	Da 14 sestetto A, 18 sestetto B
6x6		R/B	Da 10 sestetto A, 18 sestetto B, C/P diretto sestetto A vale 2 punti
6x6		R/B	Da 18-20 pari punto solo in fase break
6x6		Rotazioni	Da 15 pari, punto solo in fase break e al cambio palla diretto
		Rotazioni	Da 18 pari, Sestetto B punto doppio in fase Break
		Rotazioni	Set regolare, tiebreak (con regole come sopra)

Buon lavoro a tutti!

mailbarbiero@gmail.com