

Allenatore	Stagione	Categoria	Campionato	Data:	2024/04/20	Allenamento:	001
Primo Grado	2023/2024	Femminile	Under 16	Palestra:	Palazzetto Occimiano	Stato:	In corso
						Durata:	2h (135')
						Microciclo:	Post-Partita

Obiettivo

Allenamento del libero difesa individuale + fase gioco: valutazioni sul primo tocco avversario, posizionamento sulla traiettoria di attacco e corrispondente timing, rigiocata con alzata non qualificata in secondo tocco; responsabilizzazione nel reparto di seconda linea adattamento alle situazioni.

Caratteristiche prestantive

Categoria	Periodo	Campionato	Liv. Tecnico ¹ med	Liv. Tattico med	% All. Fattibilità
Femminile	Agonistico	Under 16	Alto	Alto	90

Materiale occorrente

Palloni	Muro	Tappetini	Spalliere	Panche/Plinti	Cinesini	Pesi	Tavolette
20	1	0	0	2	2	10Kg	1

Staff

Allenatore	Allenatore	Allenatore	Collaboratore	Dirigente	Presidente
Anta [A]	Cordone [C]	Morano [M]			

Atlete

	At11	At12	At13	At14	At15	At16	At17	At18	At19	At110	At111	At112	At113	At114	At115	At116
R	S	S1	O	L/U	P/O	S2	C1/L	C2	C3	P	S/C	O	S2	C2/S	C1/C2	P

G2	G3	G4	G5

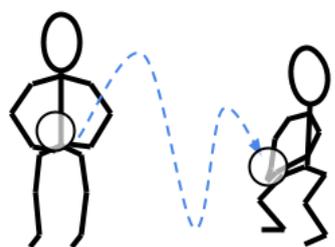
Fase Iniziale

Nr	Esercizio	R/S ²	Dettagli
15³ Circuito forza (pre/post)			
1.0	Squat curando la fase concentrica ed eccentrica, timing con rapporto 1 - 3 secondi (Controllare la chiusura piede/tibia e linea tibia/schiena paralleli, ginocchio > punta piede)	10R 2S	

¹ Liv. = alto, medio e basso

² R/S = ripetizioni, serie

³ Timing da non considerare nel tempo complessivo dell'allenamento

1.1	Affondi frontali dx ed sx senza carico mani sui fianchi, timing costante (Curare la frontalità, la chiusura pied/ tibia e baricentro)	10R 2S	
1.2	Affondi laterali dx ed sx senza carico, braccia bagher laterale, timing costante (Curare la posizione delle spalle ed inclinazione su affondo)	10R 2S	
1.3	Ripetizione di 1.0, 1,1 e 1.2 con carico <ul style="list-style-type: none"> • 1.0 al petto • 1.1 e 1.2 in presa sul piano di appoggio (Ad ogni serie inserire uno scarico di 20 bagher a muro: frontale e laterale)	10R 3S	<i>Se manca il carico inserire un giocatore con palla spinta sul piano di appoggio</i>
1.4	G2 (Forza esplosiva) seduta a muro con scarico in trattenuta: <ul style="list-style-type: none"> • Seduta tenendo la posizione isometrica senza mani • Forza esplosiva gambe al petto • Forza esplosiva massima da fondo campo con trattenuta del compagno sui fianchi 	10''+ 5R+ 9m 2S	
1'⁴ Circuito velocità piedi arti inferiori (pre/post) (EXTRA)			
1.5	Step basso su scaletta prendendo una riga di riferimento, massima velocità; nella seconda serie partire con il piede opposto alla prima serie. (Controllare la postura sulla riga di riferimento)	20'' 2S	
3' Circuito propriocettività per piedi/caviglia			
2.0	Monopodalico su tavoletta in affondo frontale su gamba dx e sx distesa in avanti con piede a martello, cambio piede sulla seconda serie.	20'' 2S	<i>Eventualmente chiudere gli occhi per focalizzare la concentrazione</i>
2.1	Bipodalico controllo in affondo laterale su tavolette spostando il baricentro da sx a dx.	20'' 2S	
15' Analitica riscaldamento generale su arresto e attivazione			
3.0	GR arresto su rimbalzo: <ul style="list-style-type: none"> • Lancio del pallone al suolo • Al rimbalzo esecuzione del bagher • Continuato (Curare la posizione di arresto)	20R 1S	

⁴ Timing da non considerare nel tempo complessivo dell'allenamento

<p>3.1 [A]</p>	<p>GR a file a cavallo della rete con partenza da P1 o P5:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A lancia la palla (free.ball) vs B ● B effettua un bagher vs C ● C recupera il pallone ● Rotazione in senso antiorario: A→B, B→C, C→A <p>(Prima serie da P1 seconda serie da P5)</p>	<p>20R 2S</p>	
--------------------	--	-------------------	--

12' Analitica riscaldamento su spostamento e presa di posizione frontale

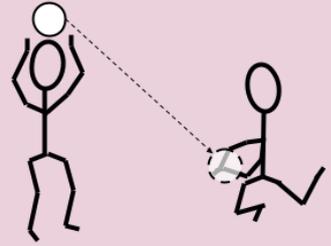
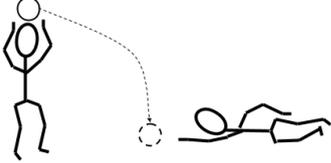
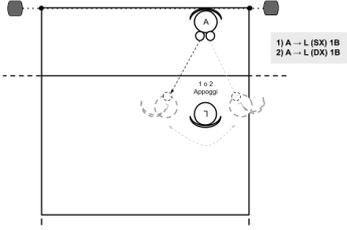
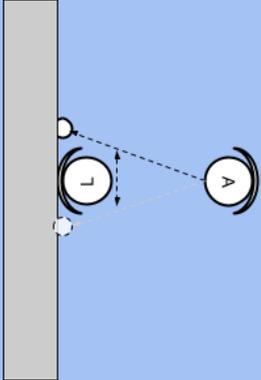
<p>4.0</p>	<p>G2 appoggio con spostamento all'indietro</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A spalle a rete con palla ● L partenza frontale vs A sulla riga dei 3 m ● A lancio morbido da sotto verso sx sui 5 / 6 metri di L ● L spostamento in direzione della palla (passo incrocio/affiancato) arrivo in posizione e appoggio vs A, successivamente ritorno sui 3 m ● A recupero del pallone e lancio verso dx <p>(Curare la traiettoria della palla, la velocità, split di pre-caricamento e baricentro fisso, accortezza dei piedi in direzione dell'obiettivo)</p>	<p>20R (10+10) 4S</p>	<p><i>Posizionamento dei cinesini come riferimento per lo spostamento</i></p>
------------	---	-------------------------------	---

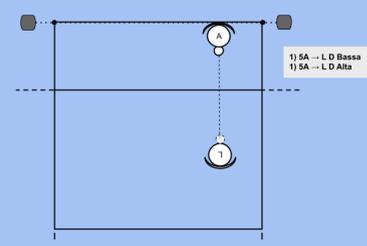
<p>4.1</p>	<p>G2 appoggio con spostamento in avanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A spalle a rete con palla ● L sulla riga di fondocampo con ginocchio a terra (prima dx e po sx) ● A chiama il giocatore di fondocampo e lancia una palla morbida sui 3 / 4 m ● L alla chiamata avanza e appoggia vs A, tornando successivamente sulla riga di fondocampo 	<p>20R (10+10) 0 4S</p>	<p>1) A - L (F)</p>
------------	---	-------------------------------------	---------------------

<p>4.2 [A]</p>	<p>Simile al precedente (3.2) la variante di posizione prona su riga di fondocampo alla chiamata di L recupera il pallone in difesa frontale sui 5 / 6 m.</p> <p>(Prestare sempre attenzione alla fase di arresto)</p>	<p>20R (10+10) 0 4S</p>	<p>1) A - L (F)</p>
--------------------	--	-------------------------------------	---------------------

15' Analitica sulla solidità del piano di rimbalzo e principio di difesa acrobatica

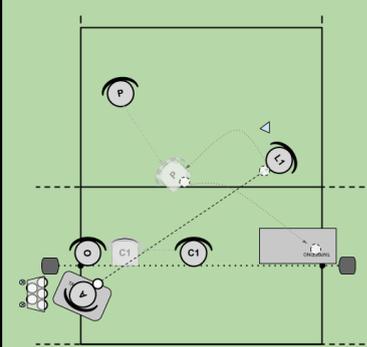
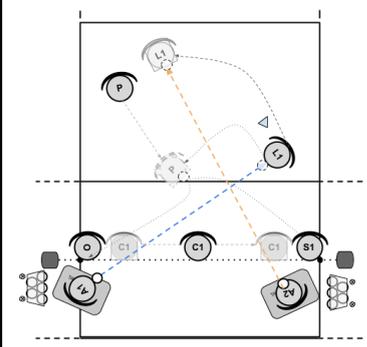
<p>5.0 [C]</p>	<p>G2 disposizione perpendicolari a rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A spalle a rete frontale a L con la palla ● L ginocchio a terra sulla riga dei 3 m ● A lancio forte in direzione del piano di rimbalzo ● L, esecuzione della difesa con rigidità e compattezza degli arti superiori <p>(Controllare la posizione alta del piano di rimbalzo, la compattezza e la rotazione degli avambracci per avere un piano piatto, verificare la propensione delle spalle in avanti)</p>	<p>10DX + 10SX R 2S</p>	
--------------------	---	--	--

5.1 [C]	G2 stesso del precedente con la variante del bagher laterale (Controllare il posizionamento delle spalle, quella esterna più alta di quella interna, cercare di mantenere il bagher dentro la figura)	10DX + 10SX R 2S	
5.2	G2 distanza di 6m c.ca, difesa acrobatica su tuffo in avanti ed eventuale rullata sagittale: <ul style="list-style-type: none"> ● A spalle a rete frontale a L con la palla ● L con un ginocchio a terra propenso per lo slancio in avanti ● A lancio del pallone affinché L possa lanciarsi ● L tuffo in avanti o rullata sul piano sagittale con il braccio forte e presa del pallone (Attenzione non sollecitare troppo la caduta a tuffo acrobatico per questioni di genere ed impatto violento sul petto)	20R 2S	
8' Controllo del piano di appoggio su bagher laterale			
6.0	G2 Super analitico bagher ad un braccio: <ul style="list-style-type: none"> ● L sui 4 / 5 m ● A spalle a rete con 2 palloni pronti al lancio ● A lancio della prima palla vs sx ● L, intervento ad un braccio con spostamento ad 1 max 2 appoggi (Curare la posizione della spalle e del colpo in affondo che siano dentro la figura)	20R 2S	
6.1 [M]	G2 difesa laterale a muro: <ul style="list-style-type: none"> ● L spalle a muro perimetrale ● A attacco controllato (braccio precaricato) o lancio spinto vs dx e successivamente sx ● L bagher laterale a dx e sx di L (Controllare che le spalle siano una più alta dell'altra, e verificare la compattezza del piano di appoggio)	20R 2S	
5' Rigidità del piano di appoggio con split (EXTRA)			
7.0 [M]	5 attacchi consecutivi: <ul style="list-style-type: none"> ● A spalle a rete con palla ● L sui 6 m pronto all'intervento con split di precaricamento per la difesa ● A attacco 5 palle controllate per: <ul style="list-style-type: none"> ○ difesa bassa (bagher) ○ difesa alta (palleggio) (Controllare il piano di rimbalzo legato alla postura delle	20R 4S	

spalle) (Dalla 3a serie introdurre una mini-sintesi con difesa sopra la testa ed alzata verso A)	 <p><i>Proposta alternativa con 5 attacchi forti con spalle voltate rispetto ad A e chiamata del giocatore</i></p>
---	---

Osservazioni

Fase Centrale

Nr	Esercizio	Nr	Dettagli
16' Sintesi → DIFESA: attacco forte sulla diagonale (L in P5)			
2.0 [A]	G3+ → A, P e L: <ul style="list-style-type: none"> ● A su plinto da P4 avversaria ● <u>Linea di muro sulla parallela con centro in lettura</u> ● L difesa in diagonale medio/stretta ● A attacco forte con precaricamento ● L controllo direzione di attacco: split e difesa alta ● P, partenza da P1 alzata verso P4 ● L spostamento in copertura (Competenza, Lettura, Presa di posizione, Split e Controllo del piano di rimbalzo)	20R 2S	
2.1	Stesso del precedente G4+ → A1, A2, P e L: <ul style="list-style-type: none"> ● A1 e A2 su plinto da P4 e P2: ● <u>Linea di muro con centrale in lettura in parallela</u> ● L difesa primo attacco su diagonale stretta e successivo spostamento vs la diagonale lunga proveniente da P2, sempre fuori dal cono del muro ● P, partenza da P1 alzata verso zona opposta dell'attacco dal plinto 	20R 2S	
10' Sintesi → DIFESA: pallonetto dietro il muro (L in P5)			

3.0	<p>Attacco su plinto da P2</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Linea di muro con centrale in lettura in parallela</u> • (1) L difesa primo attacco partendo dalla diagonale lunga (3o di diagonale) • L spostamento e difesa del pallonetto • (2)P, partenza da P1 alzata verso zona opposta al plinto 	20R 2S	
-----	--	-----------	--

10' Sintesi di DIFESA: attacco forte lungolinea (L in P5)

4.0 [M]	<p>G3+ A, P e L:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A su plinto da P2 avversaria • <u>Linea di muro sulla diagonale con centro in lettura</u> • L lungolinea • A attacco forte con precaricamento • L controllo direzione di attacco: split e difesa alta • P, partenza da P1 alzata verso P2 • L spostamento in copertura 	20R 2S	
------------	---	-----------	--

8' Sintesi → DIFESA e alzata non qualificata del LIBERO

3.0	<p>Attacco di O di prima linea avversario sulla diagonale lunga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linea di muro a 2 sulla parallela con centrale in lettura • difesa di P sulla diagonale lunga (se P6) • alzata di L verso Zona 2/4 <p>(Controllare il piano di appoggio che accompagni verso la direzione di alzata "semirotazione" se necessaria)</p>	20R 2S	
-----	---	-----------	--

3.1 [C]	<p>Stesso del precedente su attacco in pallonetto da Zona 4 e difesa pallonetto di P1, alzata non qualificata vs Zona 4 e successivamente de Zona 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disporre una fila di da Zona 4 avversaria di 4 bande • Predisporre un muro di contenimento (C-O) della parallela 	20R 2S	
------------	--	-----------	--

Osservazioni

Fase Finale

Nr	Esercizio	Nr	Dettagli
15' Fase Gioco: con punteggio fisso su 3 azioni, (CAMBIO PALLA)			
1.0	<p>Servizio avversario con scelta della zona di conflitto tra banda esterna e Libero P5-P6:</p> <p>[A]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Chiamata del Libero o indicazione dell'intervento ● Alzata di P ed Attacco → azione conclusa <p>[C]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Successiva freeball corta dell'allenatore da Zona 4 ● Muro in diagonale <p>[M]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Libero in difesa del pallonetto ● successiva down ball con azione partita dall'allenatore/schiacciatore da Z4 ● Muro in parallela ● Libero in difesa della diagonale stretta <p>(Partenza: P1)</p>	15' 2S	<p>Ogni azione vale un punto Occorre fare 2 azione punto su 3 per poter ruotare la formazione</p>
20' Fase Gioco: 2 azioni contigue (FASE PUNTO)			
2.0	<p>Attacco avversario su palla freeball/attacco agile da Zona 4 dell'allenatore/schiacciatore:</p> <p>[A]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Difesa piazzata vs L in diagonale stretta/media ● Muro sulla parallela <p>[C]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gioco ● 2a palla di freeball su Palleggio in pallonetto e alzata non qualificata di L <p>(Partenza: P1)</p>	10'	<p>Ad ogni palla il Libero comanda il sestetto difensivo chiamando l'attenzione dei nomi</p> <p>Cambiare giocatori in attacco e linea di muro dopo 10 azioni positive</p>
2.1	<p>2 freeball FB e 2 down ball DB:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Difesa alzatore FB 2. Simulazione di toccata a muro con attacco da P2 DB 3. Difesa alzatore FB 4. Simulazione di toccata a muro con attacco da P2 DB 	10'	
6' Defaticamento servizio su Libero			
3.0	<p>Servizio da un campo e ricezione frontale di L con chiamata della palla.</p>	5'	<p>Modello attento su chi sta battendo controllo di tipologia, traiettoria e velocità</p>

Osservazioni