

Allenamento 1: condizionamento fisico con la palla

- 1.Riscaldamento, corsa e palleggi con la palla
 - 2.Corsa a staffetta con la palla
 - 3.Controllo della palla a coppie
 - 4.Palleggio e segue a gruppi di 3
 - 5.Addominali seguiti da serie di salti
 - 6.Attacco da posto 4 con lavoro fisico
 - 7.Esercizio con il libero e muro + copertura
- B.Attacco di 1 tempo
- 9.Allenare la P1 (rotazione con il palleggiatore in posta 1)

Allenamento 2: ricezione e condizionamento fisico con la palla

- 1.Bagher con spostamento
- 2.Bagher con spostamento a gruppi di 3
- 3.Difesa con attacco sopra la rete
- 4.Organizzazione dell'attacco su metà campo
- 5.Attacco di 1 tempo
- 6.Allenare le rotazioni
- 7.Ricezione: battuta — ricezione(2 ripetizioni) con 8 giocatori

Allenamento 3: concentrazione — resistenza + ricezione

- 1.Riscaldamento con la palla e ricezione sotto forma di gioco
- 2.Velocità di spostamento in avanti e lateralmente
- 3.Parte principale : 48' bagher e palleggio alto : concentrazione — resistenza fisica + resistenza mentale
- 4.Riscaldamento per l'attacco — tutti palleggiano
- 5.Attacco dalla zona 6 e 1
- 6.Attacco dalla zona 6 dopo una cattiva ricezione in zona 5
- 7.Allenare le rotazioni
- 8.Serie di salti dopo degli addominali — trasformazione della forza esplosiva

Allenamento 4: potenziamento fisico con la palla + muro nelle rotazioni con il palleggiatore in prima linea

1. Accelerazione con palleggi
2. Potenziamento fisico con il muro e l'attacco a gruppi di 3
3. Esercizi d'attacco
4. Attacco di 1 tempo
5. Organizzazione del muro M2 e M3 (minimo 9 giocatori)
6. Difesa del libero + contrattacco
7. Difesa del libero + contrattacco : da posto 2

Allenamento 5: organizzazione del muro con il palleggiatore in prima linea + ricezione

1. Attivazione cardiovascolare — tecnica di bagher e palleggio
2. Passaggi a coppie
3. Attacco a gruppi di 3
4. Organizzazione del muro con M2 e M4 (minimo 8 giocatori)
5. Difesa del libero + contrattacco : partenza dalla zona 2
6. Ricezione : reagire velocemente alla battuta
7. Eliminare il ricettore attaccante di prima linea

Allenamento 6: allenamento della fase battuta

1. Re del campo su terreno piccola
2. Attacco dopo ricezione : tutti palleggiano — palleggio e segue
3. Serie di difese con attacco
4. Attacco dalla zona 1 e 6 su difensori in zona 1—6
5. Allenamento di squadra della fase ricezione
6. Gara di battuta —ricezione

Allenamento 7: difesa di 1T,2T e 3T + pressione su ricezione non ottimale

1. Attivazione cardiovascolare con palloni e coni
2. Difendere sotto forma di circuito
3. Difesa 1T,2T e 3T , a partire da una costruzione dell'avversario in attacco
4. Attacco sotto pressione di fronte al muro — limitare gli errori
5. Copertura d'attacco di P dopo la ricezione — muro a 3
6. Allenamento della fase ricezione di squadra partendo dalla rotazione 4

Allenamento 8: difesa di primo, secondo e terzo tempo

1. Palla sul cono
2. Accelerazione con spostamento del cono
3. Difesa 1T,2T e 3T
4. Gioco globale di transizione muro — difesa
5. Battuta —ricezione : 5 ricezioni buone di seguito

Allenamento 9: battuta — ricezione + rotazione nella fase ricezione

1. Riscaldamento con lancio e gioco di piedi
2. Messa in condizione
3. Battuta —costruzione del gioco con P fisso
4. Battuta —ricezione : 4 buone ricezione di fila
5. Distribuzione :alzata sotto stress
6. Allenamento della fase ricezione con rotazione P4

Allenamento 10: difesa 3 T

- 1.Circuito in bagher e palleggio
- 2.Bagher e palleggio con spostamenti laterali
- 3.Esercizio dinamico di difesa
- 4.Resistenza in attacco — difesa
- 5.Attacco su difensori fissi D1 e D5
- 6.Forma di gioco partendo dalla difesa

Allenamento 11: distribuzione dei compiti — isolare l'attaccante all'ala

- 1.Netball con spostamento
- 2.Giocare un palleggio di controllo sopra la rete e spostarsi rapidamente + distribuzione dei compiti
- 3.Giocare in 4 con attacco sopra la rete
- 4.Distribuzione dei compiti e comunicazione
- 5.3: 3 : 3 con rotazione — spostarsi in tempo per l'attacco
- 6.Isolare attraverso la tesa avanti — alzata in seconda linea
- 7.Isolare il primo tempo- alzata in 4
- 8.3: 3 : 3 gara

Allenamento 12: battuta — ricezione + opposto

- 1.Gioco di precisione sul colpo e sulla battuta
- 2.Battuta —ricezione su metà campo
- 3.Attacco dalle zone 1 e 6 di fronte ai difensori fissi in zona 1 e 6
- 4.Lavoro di squadra can accento sull'attacco dalla seconda linea + organizzazione del contrattacco
- 5.Gara 3 : 3 : 3 cominciando con diverse rotazioni
- 6.3 di fila = rotazione

Allenamento 13: allenamento della resistenza nella distribuzione e in ricezione

1. Pallamano : segnare solamente di testa
2. Giocare in bagher = comunicazione
3. Giocare in palleggio — velocità
4. Giocare al 5 con dei lanci
5. Penetrazione del palleggiatore dopo la difesa
6. Ricezione su palla parallela e diagonale
7. Gara 2 contra 2 su metà campo

Allenamento 14: attacco dal centro

1. Tocca —tocca con la palla
2. Introduzione degli attaccanti — esercizio di penetrazione dei palleggiatori
3. Resistenza attacco — difesa
4. Attacco di 1 T
5. Sfida battuta— ricezione con 4 squadre
6. Attacco dal centro partendo dalla ricezione
7. Battuta — ricezione con attacco dal centro
8. Il sestetto base contro le riserve : ottenere 3 punti per rotazione

Allenamento 15: distribuzione

1. Lanciare e ricevere in maniera sincronizzata
2. Controllare la propria tecnica di battuta e ricezione
3. Penetrazione del palleggiatore seguito da un'alzata in zona 4
4. Distribuzione : spostamento + alzata avanti e dietro
5. Distribuzione alzata sotto stress
6. Organizzazione del contrattacco con combinazioni fisse
7. Gara che inizia con un attacco tecnico da zona 6

Allenamento 16 : allenamento della forza con la palla medica — tattica di alzata

1. Attivazione cardiovascolare a gruppi di 4 oppure 5 con palla medica
2. Corsa a staffetta con la palla medica
3. Esercizio di forza con palla medica
4. Palleggio a gruppi di 3 con accento sulla visione periferica (2 palle)
5. Attacco dalla zona 4
6. Attacco dalla zona 4 e dalla zona 2 partendo dalla ricezione lunga in parallela
7. Gara con l'obbligo di alzare in zona 2 se P è in seconda linea
8. Gara con l'obbligo di effettuare una seconda alzata sull'attaccante che ha appena sbagliato
9. Migliorare l'attacco dalla seconda linea e il contrattacco

Allenamento 17: difesa vicina a rete — alzata del centrale

1. Attivazione cardiovascolare a coppia
2. Velocità con la palla
3. Concentrazione — resistenza : gioco a gruppi di 4 con 2 palloni
4. Bagher— palleggio — attacco
5. Colpo su palla lanciata
6. Colpo su palla lanciata sulla rete
7. Colpo a partire dalla copertura a ridosso del muro
8. Recupero della distribuzione da parte del centrale
9. Allenamento della fase ricezione della squadra

Allenamento 18: alzata dopo l'azione di muro + visione periferica

1. Attivazione cardiovascolare a coppie con la palla
2. Palleggio dopo un salto a muro
3. Palleggio dopo un muro e difesa
4. Visione periferica dopo il muro
5. Preparazione del palleggiatore
6. Sentire la posizione delle mani a muro + recupero dietro

Allenamento 19: il gioco di transizione

1. Calcio vivente
2. Giocare a coppia
3. Esercitazione di difesa
4. Esercitazione di attacco 30 minuti
5. Giocare il primo tempo combinato con una battuta di precisione
6. Attacco di fronte al muro a 1 a partire dalla ricezione
7. Alternare battuta corta e lunga aggiungendo attacco e muro
8. Gioco di transizione : convenzioni di squadra
9. Gara di transizione 6 contro 6

Allenamento 20: battuta — ricezione + sensazione a muro

1. Giocare a coppia sopra la rete con 2 giocatori liberi
2. Battuta —ricezione combinata alla velocità
3. Attacco da zona 4 con muro : posizionamento del muro
4. Alternare battuta cotta e lunga aggiungendo l'attacco e il muro
5. Sentire la posizione delle mani a muro + recupero dietro
6. Gara iniziando con un attacco tecnico dalla zona 6
7. Gara con consegne a muro e sul contrattacco

Allenamento 21: fase battuta - contrattacco

1. Circuiti di riscaldamento
2. Attacco sopra la rete
3. Serie di difese
4. Fase battuta : dal 4 contro 4 verso il 6 contro 6 — attacco zona 4
5. Gara con obbliga di un attacco piazzato dal posto 1
6. Gioco di transizione muro — difesa

Allenamento 22: controllo della palla - rotazione 1

- 1.Riscaldamento : 1 palla per giocatore
- 2.Accelearazione
- 3.Controllo della palla a coppia con esercizi di stabilizzazione dell'asse corporeo (15")
- 4.Attacco-difesa a gruppi di 3
- 5.Esercizio di base per la ricezione (5 minuti)
- 6.Allenamento della rotazione 1 (ricettore (R1) posizione 3 e il centrale (M) posizione 2)

Allenamento 23: allenamento fisico con la palla e tecnica di ricezione - rotazioni

- 1.Spostamento con il bagher (eseguire ogni esercizio per 2')
- 2.Ricezione con spostamento
- 3.Corsa a navetta
- 4.A gruppi di 3 : riscaldamento attacco - difesa
- 5.Attacco su metà campo
- 6.5 minuti di ricezione
- 7.3 battute (gara 6-6)
- 8.Stabilizzazione dell'asse corporeo

Allenamento 24: convenzioni con il palleggiatore avversario in 1 a linea + copertura d'attacco.

- 1.Serie di accelerazioni con la palla
- 2.Corsa a slalom
- 3.Palleggi a coppia
- 4.Gara di ricezione
- 5.Zone di ricezione : obliqua avanti-destra, obliqua dietro
- 6.Consegne per organizzare il muro in zona 4 e 2
- 7.Difesa del libero + contrattacco
- 8.Attacco seguito dalla copertura
- 9.Stabilizzazione dell'asse corporeo

Allenamento 25: centrale: attacco - muro - alzata

1. Alzata da lontano
2. Orientarsi sul bersaglio ed effettuare l'alzata
3. Effettuare l'alzata dopo essersi orientati sul bersaglio : il centrale effettua l'alzata
4. Orientarsi sul bersaglio ed alzare : gara 6 contro 6
5. Attacco al centro
6. Organizzazione del contrattacco su difesa del palleggiatore
7. Stabilizzazione dell'asse corporeo

Allenamento 26: tecnica di ricezione + alzata del centrale

1. Attivazione in palleggio e bagher
2. Velocità di spostamento
3. Palleggio alto e spostamento (velocità)
4. Tecnica di ricezione
5. Gioco di contrattacco
6. Stabilità in posizione squat

Allenamento 27: attacco dal posto 6 + contrattacco

1. Riscaldamento con la palla
2. Rapidità + battuta - ricezione
3. Scambio della palla a gruppi di 3
4. Attacco dalla zona 6 - attacco dopo ricezione in zona 5
5. Gioco di contrattacco
6. Organizzazione del contrattacco su una difesa del palleggiatore
7. Prevenzione : quadricipiti e glutei

Allenamento 28: precisione in battuta + distribuzione : creare della distanza

- 1.Riscaldamento con palle e coni
- 2.Precisione in battuta: eliminare delle opzioni d'attacco dell'avversario
- 3.Tecnica del colpo degli attaccanti - penetrazione dei palleggiatori
- 4.Penetrazione e alzata in zona 2 dei palleggiatori
- 5.Organizzazione d'attacco su una metà campo
- 6.Isolare l'attaccante di zona 2
- 7.Isolare l'attaccante in zona 4
- 8.Costruzione d'attacco
- 9.Stabilizzazione dell'asse corporeo : dorsali

Allenamento 29: palla libera + posizione in difesa

- 1.Riscaldamento con la palla: evitare gli errori
- 2.Alzata avanti e dietro da parte del palleggiatore + esercitazione di ricezione
- 3.Alzata avanti e dietro del palleggiatore con palla in diagonale sopra la rete
- 4.Alzata avanti e dietro del palleggiatore con attacco in diagonale sopra la rete
- 5.Difesa di 1, 2 e 3 tempo
- 6.Posizionamento delle mani a muro + appoggio dalla seconda linea
- 7.Esercitazione di gioco : 2 squadre, 4 palle di fila
- 8.Stabilizzazione dell'asse corporeo

Allenamento 30: distribuzione: alzata veloce (super) in zona 4 e in zona 1

- 1.5 squadre giocano su un campo diviso in 4 zone
2. Accelerazione fino alla linea di metà campo e ritorno (18 metri)
3. Attacco - difesa con l'utilizzo della parete
4. Controllo del bagher alla parete
5. Alzata in zona 4 da parte dei palleggiatori - controllo tecnico degli attaccanti
6. Costruzione d'attacco (creare una certa distanza tra gli attaccanti)
7. Gara iniziando da un attacco dalla zona 1
8. Stabilizzazione dell'asse corporeo (addominali)

Allenamento 31: difesa in diagonale

1. Riscaldamento su metà campo
2. Difesa a coppie
3. Difesa a gruppi di 5 o 6
4. Difesa su un attacco in diagonale
5. Difesa sulla diagonale con copertura
6. Organizzazione della difesa con il palleggiatore in seconda linea
7. Gara 6 contro 6 - attacco sulla diagonale
8. Stabilizzazione dell'asse corporeo - addominali (retto dell'addome e obliqui)

Allenamento 32: ricezione + rincorsa d'attacco con l'accento sullo sviluppo fisico

1. Ricezione su palla facile
2. Ricezione - distribuzione a circuito chiuso
3. Ricezione - distribuzione in circuito chiuso variante 2
4. Gli ultimi 2 passi della rincorsa d'attacco
5. Spostamenti seguiti da un attacco
6. Attacco al centro in serie
7. Gara centrali contro posto 4
8. Stabilizzazione dell'asse corporeo : dorsali

Allenamento 33: palla libera (freeball) e senza salto a muro (downball)

1. Pallonetto - colpo — salto
2. Giocare verso avanti dopo la ricezione
3. Freeball — downball
4. Alzata in zona 4 : palleggiatore — centrale
5. Alzata del palleggiatore in zona 2 e 4
6. Palla alta libera : forma di gioco
7. Copertura dopo la ricezione
8. Stabilizzazione dell'asse corporeo

Allenamento 34: ricettore-attaccante di prima linea

1. Riscaldamento sulla ricezione
2. Velocità a coppie
3. Accelerazioni a gruppi di 3
4. Attacco a partire dalla ricezione
5. 1 tempo su ricezione
6. Globale 6 contro 6 : attacco su ricezione
7. Preparazione della rincorsa dopo la ricezione — rapidità
8. Stabilizzazione dell'asse corporeo - addominali/dorsali

Allenamento 35: comunicazione tra giocatori della seconda linea

1. Lancio della palla a gruppi di 5
2. Palleggio alto con accento sulla visione periferica
3. Attacco in zona 4
4. Gioco a gruppi di 3
5. Costruzione dell'attacco dopo una difesa
6. Gara con consegne
7. Preparazione della rincorsa dopo la ricezione - rapidità in zona 2
8. Stabilizzazione dell'asse corporeo - addominali e dorsali

Allenamento 36: battuta-ricezione pressione sull'attaccante

1. Controllo tecnico battuta-ricezione
2. Gioco a 3: ricezione con 2 palloni
3. Gara battuta-ricezione
4. Velocità e costruzione d'attacco a coppia
5. Contrattacco: piazzarsi rapidamente nella posizione di partenza per l'attacco
6. Attacco in zona 4 (oppure 2) dopo la ricezione
7. Attacco con il muro a tre
8. Stabilizzazione dell'asse corporeo: dorsali

Allenamento 37: costruzione del gioco

1. Riscaldamento con la palla sulle varie abilità
2. Compiti da svolgere prima e dopo l'azione
3. Sotto forma di gioco: attacco-difesa (Focus sul controllo della palla)
4. Attacchi contro 2 difensori, come risultato di una costruzione difficile
5. Azione di cambio palla con il palleggiatore in penetrazione e più pressione
6. Sotto forma di gioco. Battuta-ricezione contro difesa e contrattacco
7. 3 palle di fila + una palla match

Allenamento 38: copertura stretta-attacco al centro su ricezione

1. Esercizio a rotazione
2. Esercizio a rotazione, seconda parte
3. Circuito: velocità di spostamento
4. Attacchi + copertura stretta + difesa
5. Battuta in zone 5 – alternativamente corta e lunga, con l'introduzione di attacchi e muri
6. Pallavolo-baseball

Allenamento 39: Attacco dal centro in relazione alla zona di ricezione

1. Gioco di riscaldamento con penetrazione
2. Riscaldamento per squadra con difesa sul muro sulla parallela
3. Giochi ludici con molti palloni
4. Ricezione + abilità con la palla
5. Ricezione con copertura su attacco della seconda linea: completare gli scambi
6. Riduzione della pressione sull'attaccante dopo la ricezione
7. Gioco tra le 2 squadre con obiettivo sulla difesa

Allenamento 40: distribuzione tattica in rapporto al muro avversario

1. Palleggi alti con aumento progressivo della distanza tra i giocatori
2. Sotto forma di gioco: recupero di una palla lanciata a rete
3. File di ricezione: creare la distanza
4. Azione di cambio palla di squadra nella rotazioni 3 e 6
5. Competizione con dispersione e sovraccarico
6. Competizione con rotazione al contrario

