



Pontedera, 21/09/2019



# IL MICROCICLO SETTIMANALE:

ORGANIZZAZIONE DI UNA  
SETTIMANA TIPO; SEDUTE  
DI ALLENAMENTO, GARE  
UFFICIALI, LAVORO FISICO E  
STUDIO VIDEO DEGLI  
AVVERSARI.

*Matteo Ingrassia*

# Area Formazione Promozione Tesseramento Organizzazione Periferica



## Pontedera, 21/09/2019

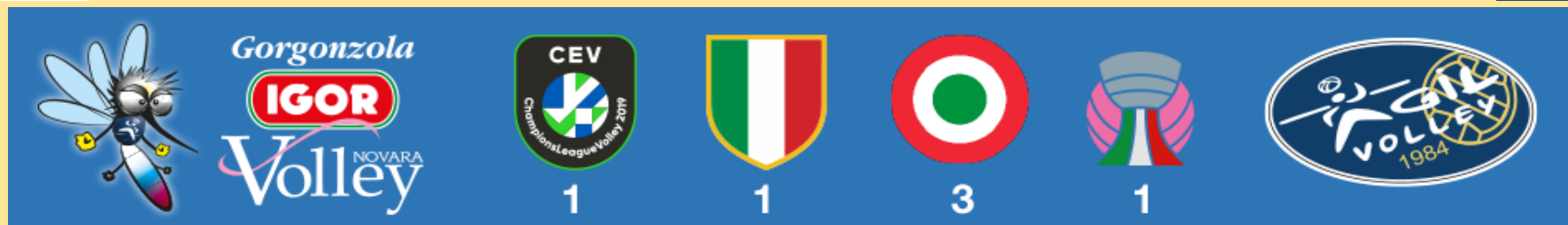


GIORNO	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
ORARIO	/	16.30 / 21.30	16.30 / 19.30	17.00 / 20.30	17.30 / 21.00	17.00 O 21.00	10.30
ATTIVITA'	/	PESI E PALLA PER RUOLI	PREVENZIONE E PALLA	PESI E PALLA	VIDEO E PALLA	GARA SERIE B1	GARA UNDER 18
MONTE ORE	/	4/5	3	3 ½	3 ½		

*Matteo Ingrassia*



# Pontedera, 21/09/2019



ALLENAMENTO PER RUOLI (MARTEDI)				
	PALLEGGIATORI	LIBERI	SCHIACCIATORI	CENTRALI
16.30/17.00	PALLA	PESI	----	----
17.00/17.30	PESI			
17.30/18.00		PALLA	PALLA	PESI
18.00/18.30				
18.30/19.00	PALLA	PESI	PESI	PALLA
19.00/19.30		PALLA		
19.30/20.00				
20.00/20.30	PALLA (GIOCO 6/6)			
20.30/21.00	PALLA (GIOCO 6/6)			
21.00/21.30	LAVORO SUPPLEMENTARE (PRECISIONE)	LAVORO SUPPLEMENTARE (PRECISIONE)	----	----- <i>Matteo Ingrassia</i>



**Pontedera, 21/09/2019**

**MARTEDI**

## **ALLENAMENTO PER RUOLI: PALLEGGIATORI**

- 16.30/17.15: TECNICA DI PALLEGGIO, LAVORI INDIVIDUALI SPECIFICI
- 17.15/18.15: PESI
- 18.15/18.30: PALLEGGIO (DOPO RICEZIONE)
- 18.30/20.00: ESERCIZI ALTERNATI (SALTO/NO SALTO) DI TECNICA CON I CENTRALI E I LIBERI
- 20.00/21.00: GIOCO 6/6
- 21.00/21.30: EVENTUALE «RECUPERO» (ESERCIZI DI PRECISIONE SU TIPI DI PALLA SPECIFICI)

*Matteo Ingrassia*



**Pontedera, 21/09/2019**  
**MARTEDI**



# ALLENAMENTO PER RUOLI: LIBERI

- 16.30/17.00: PESI (BRACCIA)
- 17.00/18.30: RIPASSO TECNICO E «RECUPERO» A GRUPPI CON ESERCIZI PROPEDEUTICI ALLA RICEZIONE, RICEZIONE, DIFESA (DA PLINTO)
- 18.30/19.00: PESI (GAMBE)
- 19.00/20.00: APPOGGI, DIFESA, ALZATE CON «P» E «C»)
- 20.00/21.00: GIOCO 6/6
- 21.00/21.30: EVENTUALE «RECUPERO» (ESERCIZI DI PRECISIONE, APPOGGI, ALZATE)

*Matteo Ingrassia*



Pontedera, 21/09/2019



**MARTEDI**

## ALLENAMENTO PER RUOLI: **SCHIACCIATORI**

- 17.00/18.30: RIPASSO TECNICO E «RECUPERO» A GRUPPI CON ESERCIZI PROPEDEUTICI ALLA RICEZIONE, RICEZIONE, SINGOLA E DI COLLEGAMENTO, ATTACCO (SU PLINTO)
- 18.30/20.00: PESI
- 20.00/21.00: GIOCO 6/6



*Matteo Ingrassia*



Pontedera, 21/09/2019

**MARTEDI**

ALLENAMENTO  
PER RUOLI:  
**FOGLIO**  
**ALLENAMENTO**  
**RICEZIONE**


**IGOR AGIL VOLLEY**


Dati Allenamento												
Giorno	MARTEDI	Data	26.03.2019	Team	SERIE B2/U18 + C/U16							
Seduta	1 di 4	Orario	16.30 - 21.30	Trainer	2							
Periodo	AGONISTICO	Palestra	PALAGIL doppio campo	Assistenti	3							
Tema #1												
Tema #2												
Materiale												
Tempi	Risc	Ana	Sint	Glob	Def	TOT	5 h					
Presenti	P	S	S	10	C	B	O	—	L	4	TOT	27
Assenti												

**Riscaldamento**

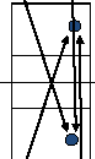
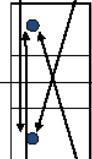
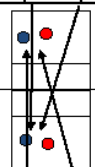
---



---



---

LIBERI + SCHIACCIATORI	1 h 30 min	
ANDATURE SPECIFICHE (SPOST.LATERALI E FRONTE RETRO CON CONTROMOVIMENTO)		
BAGHER AL MURO (A COPPIE)		
BAGHER CON 1 BRACCIO (CONTROLLO DA VICINO)		
APPOGGI (PRECISIONE SU SEDIA)		
RICEZIONE SINGOLA:		
IN 5 o 6 CON BATTUTA DA 1		
IN 5 o 6 CON BATTUTA DA 5		
IN 6 o 1 CON BATTUTA DA 1		
IN 6 o 1 CON BATTUTA DA 5		
RICEZIONE DI COLLEGAMENTO:		
IN 5/6 CON BATTUTA DA 1		
IN 5/6 CON BATTUTA DA 5		
IN 6/1 CON BATTUTA DA 1		
IN 6/1 CON BATTUTA DA 5		

\*S: ATTACCO DAL TAVOLO (BRACCIO)  
L: DIFESA

*Matteo Ingrassia*



Pontedera, 21/09/2019



**MARTEDI**

**ALLENAMENTO PER RUOLI: CENTRALI**

- 17.00/18.30: PESI
- 18.30/20.00: LAVORI ALTERNATI (SALTO/NO SALTO) DI TECNICA CON I PALLEGGIATORI
- 20.00/21.00: GIOCO 6/6

*Matteo Ingrassia*





Pontedera, 21/09/2019



**MARTEDI**

**ALLENAMENTO PER RUOLI: GIOCO 6/6**

- SOLITAMENTE SU SITUAZIONI TECNICO/TATTICHE DA SISTEMARE CHE NON SONO ANDATE BENE NELL'ULTIMA GARA

*Matteo Ingrassia*



**Pontedera, 21/09/2019**

**MERCOLEDI**



**PREVENZIONE E PALLA**

- 16.30/17.00: **PREVENZIONE**
  - 5 SCHEDE CHE SI ALTERNANO IN ASSENZA DI PROBLEMATICHE SPECIFICHE; IN CASO DI CRITICITA' INDIVIDUALI, OGNI ATLETA FA' RIFERIMENTO AD UNA SOLA DI ESSE
- 17.00/19.30: **PALLA**
  - TECNICA DI DIFESA, ESERCIZI INDIVIDUALI E SITUAZIONI DI CAMPO CON ATTACCO DEGLI ALLENATORI
  - META' CAMPO «P» PALLEGGIANO; META' CAMPO A COPPIE 10/15 ESERCIZI CON INPUT DIVERSI, CON OBIETTIVI SU TEMPO DI DIFESA, POSTURA E ATTEGGIAMENTO
  - DIFESA E DIFESA / ALZATA A GRUPPI CON ATTACCO DAI PLINTI
  - LAVORI SINTETICI DI ATTACCO CON RETE PIU' ALTA SENZA MURO CON OBIETTIVI TECNICO/TATTICI SULLA DIFESA (COMPETENZE, LETTURA PALLEGGIATORE E ALZATA)
  - GIOCO (3/3, 4/4, **5/5**, 6/6 SENZA E CON PUNTEGGIO (CON OBIETTIVI SOLO SULLA DIFESA)

*Matteo Ingrassia*



**Pontedera, 21/09/2019**

**GIOVEDÌ**

**PESI E PALLA**



- 17.00/18.00: **PESI**
- 18.00/20.30: **PALLA**
  - ATTIVAZIONE CON APPOGGI, RICEZIONE, BATTUTA A GIRARE IN VARIE FORME
  - ESERCIZI SINTETICI DI BATTUTA / RICEZIONE / ATTACCO SU META' CAMPO (COLPI PARALLELA, DIAGONALE SENZA MURO O CON MURO FINTO), CON ATTENZIONE PARTICOLARE ALLE RINCORSE ED AL TEMPO
  - MURO, INDIVIDUALE E DI SQUADRA (CON ATTACCO DA PLINTO E POI NEL 6/6 CON PROGRESSIONE DA PRIMO ATTACCO CODIFICATO)
  - GIOCO 6/6 SENZA E CON PUNTEGGIO (CON OBIETTIVI SU FASE SIDE OUT PER ROTAZIONI ED OBIETTIVI SUL MURO)

*Matteo Ingrassia*



**Pontedera, 21/09/2019**

**VENERDI**

**VIDEO E PALLA**



- 17.30/18.30: **VIDEO**
- 18.30/21.00: **PALLA**
  - RISCALDAMENTO A GRUPPI, PER MURO E DIFESA IN ZONE E SITUAZIONI SPECIFICHE RIGUARDANTI L'AVVERSARIO ED APPENA CONDIVISE IN SALA VIDEO
  - ESERCIZI A COPPIE DI CONTROLLO/RISCALDAMENTO CON OBIETTIVO TECNICO SU SPALLA, BRACCIO, MANO (CORREZIONE ALLENATORI)
  - ATTACCO LIBERO CON PALLEGGIATORI (SENZA MURO O CON MURO A UNO)
  - GIOCO 6/6 PER FASE BREAK POINT CON PRIMO ATTACCO CODIFICATO A SECONDA DELLA DISTRUBUZIONE E DELLE PREVALENZE DI COLPO DELL'AVVERSARIO
  - GIOCO 6/6 PER ROTAZIONI SIDE OUT (OPZIONALE IN RELAZIONE AL LAVORO DEL GIOVEDI)
  - ESERCIZIO DI BATTUTA CON BERSAGLI ED OBIETTIVI PER TIPO DI PALLA

*Matteo Ingrassia*



Pontedera, 21/09/2019



# Domande e considerazioni CONFRONTO APERTO



*Matteo Ingrassia*



Pontedera, 21/09/2019



MEGLIO UN DUBBIO IN PIU' E PASSARE DA INCOMPETENTI, CHE APPARIRE PRESUNTUOSI PER TROPPE CERTEZZE...  
MAI RINNEGARE DA DOVE VENIAMO, COSA ABBIAMO IMPARATO E COME SIAMO CRESCIUTI,  
MANTENIAMO OGNUNO LE NOSTRE «CONVINZIONI», MA NON SMETTIAMO MAI DI «ESSERE CURIOSI»; CAMBIANDO, A VOLTE, SI IMPARA.

*GRAZIE DELL' ATTENZIONE  
BUON ALLENAMENTO*

*E ARRIVEDERCI SUI CAMPI DI GIOCO*



matteo.ingratta73@gmail.com