

LaPerla Volley School

Programma allenamento U13 2022/23

mesociclo 1 Settembre / 31 Dicembre

relatore: Marco Angiolini

angiolinimarco@gmail.com

L'obiettivo di questo documento è dettagliare il più possibile il programma di allenamento per il gruppo U13 nella stagione 2022/2023 e nello specifico nel primo mesociclo, dall'inizio attività fino al 31 dicembre, per aver sempre un riferimento e un promemoria di cosa abbiamo deciso.

Definiamo gli obiettivi, programmiamo il lavoro nelle varie settimane e nei vari allenamenti, elenchiamo i tipi di esercizi da utilizzare, in maniera che possiamo risolvere alcuni piccoli dubbi prima di andare in palestra e organizzarsi con il materiale tecnico, se necessario.

Il nostro principale nemico è il poco tempo che abbiamo, quindi entrare in palestra con obiettivi e lavori ben definiti, fa risparmiare un sacco di tempo e aiuta nell'intento di perseguire i nostri obiettivi.

Mettere per scritto il lavoro permette di condividere gli obiettivi generali tra gli allenatori, avere un confronto e ad uno scambio di idee, e quindi, consente un utilizzo del tempo in maniera più efficace.

il tuo contributo e' utile e necessario per il miglioramento: commenta tutto cio' che vuoi, migliorie, errori, tutto quanto pensi sia una critica costruttiva scrivendo a angiolinimarco@gmail.com

IL GRUPPO U13

Il gruppo U13 è un gruppo "normalmente omogeneo" a livello di qualità, con 2 ragazze fisicamente più importanti, e 2 nuove ragazze che iniziano l'attività a Settembre 2022. Il gruppo nell'anno precedente ha partecipato al campionato Under 12 classificandosi quinto nel comitato basso tirreno, ma dimostrando una capacità media rispetto alla totalità delle altre squadre.

Il gruppo è attualmente composto da 12 ragazze di cui 10 del 2010 e 2 ragazze del 2011 + 3 ragazze (due 2011 ed una 2012) che faranno il doppio lavoro sia con gruppo U13 che con gruppo U12.

Sarà possibile inserire nuove atlete 2010 se si presenteranno durante l'anno, fino ad un numero massimo di 15 atlete per gruppo. Le nuove atlete 2011 saranno inserite inizialmente nel gruppo U12.

ANALISI DEL NUMERO DI ALLENAMENTI E ATTIVITA' PREVISTE: 1 SETTEMBRE / 31 DICEMBRE

l'attività comincia il 1 settembre

il gruppo si allena 3 volte a settimana

Mart. ore 18:00 / 20:00 Merc. ore 18:00 / 20:00 Ven. ore 18:00 / 20:00

Ipotizziamo che il campionato sia giocato di sabato pomeriggio (da definire) e che inizi probabilmente nelle prime due settimane di dicembre.

	num. allenam	num amich.	num. partite
Settembre	13	2	
Ottobre	12	2	
Novembre	13	2	
Dicembre	13	1	3
Gennaio	12	1	3
Febbraio	12		4
Marzo	14		4
Aprile	10	2	
Maggio	13	2	
Giugno	da definire		
Totale	112	12	14

NEL MESOCICLO

Numero di allenamenti previsti: 51 (su tot. 112)
 Numero partite di campionato previste: 3 (su tot. 14)
 Numero di amichevoli previste: 7 (su tot.12)
 nella tabella il dettaglio mese per mese

Nei mesi primaverili, cercare di partecipare ad un torneo

Ipotizziamo una presenza minima di ogni atleta all' 80% dell'attività

Settimane di attività: 17 (su tot. 40)

Ore di allenamento previste: 102 (su tot. 224)
 Minuti di allenamento previsti: 6.120 (su tot. 13.440)

DIVISIONE SETTIMANALE DEL TIPO DI LAVORO

	min	min	min	min
	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ	TOT SETTIM
Riscaldamento	10	10	10	30
Lav. Fisico	20	20	0	40
Analitico	30	30	30	90
Sintetico	30	30	40	100
Globale	30	30	40	100
Totale	120	120	120	360
Stretching	5	5	5	15

*stretching extra orario

Questi i tempi di lavoro per singola tipologia:

Riscaldamento: 510 min

Lav. fisico: 680 min

Analitico: 1.530 min

Sintetico: 1.700 min

Globale: 1.700 min

Stretching: 255 min

—

OBIETTIVI

Abbiamo provato a stendere degli obiettivi numerici in maniera che a fine periodo possiamo monitorarli, analizzando il gioco in partita.

Battuta: 90% nel campo avversario

Palloni che giochiamo su ricezione

30% da attaccare nel campo avversario

80% da rigiocare nel campo avversario

Palloni che giochiamo da attacco avversario in palleggio o gratis

30% da attaccare nel campo avversario

70% da rigiocare nel campo avversario

Palloni che giochiamo da attacco avversario in schiacciata

30% da rigiocare nel campo avversario

Obiettivo di modulo di squadra gioco due palleggiatori con il cambio d'ala.

Forse accenni a fine anno di due palleggiatori con doppia penetrazione, ma valutiamo le capacità a fine di questo periodo

—

RISCALDAMENTO

Programmare 2 tipi di riscaldamento diversi: nei mesi caldi un riscaldamento fatto di esercizi di mobilità con poca corsa continua, nei mesi estivi un riscaldamento fatto di esercizi di mobilità con piu' andature e corsa continua. Cerchiamo di dare uniformità al riscaldamento in modo da non dover ri-spiegare ogni volta gli stessi esercizi alle atlete. Ci permetterà di ottimizzare il tempo.

Riscaldamento Tipo A:

da sdraiate supine circa 8 movimenti per arto per tipo

- flessione / estensione caviglia + abduzione / adduzione caviglia + supinazione / pronazione caviglia + roteazione caviglia disegnando cerchio
- flessione / estensione gamba + roteazione gamba disegnando un cerchio
- portare gamba al petto, aprire lateralmente e riportare in posizione iniziale
- *anche*: da sedute gambe leggermente aperte e ginocchia flesse, appoggiare le ginocchia a dx e sinistra di continuo, poi togliendo le mani di appoggio dietro la schiena, poi alzandosi ad ogni movimento erette sulle ginocchia

in piedi:

- rotazione collo dx / sx + oscillazione collo dx / sx + collo alto, basso (petto al mento)
- bacino rotazione + bacino oscillazione laterale
- bruco: distendo in alto il piu' possibile tipo muro, piego toccando la punta dei piedi, cammino in avanti con le mani tenendo le gambe tese (no flessione ginocchio), vado in arco, estensione addominali, torno in piedi senza piegare le gambe
- 8 squat
- 8 push sulle caviglie

sdraiate supine :

- pedalò: in semi plank, roteazione omero tenendo braccia a 90 gradi
- saluto al cielo

- braccia circonduzione av partendo da flesse poi stese + circonduzione dt + estensioni frontali + estensioni laterali

Durata: 10 minuti

Riscaldamento Tipo B:

Corsa lenta ma continua 9 mt dentro al campo di gioco, dalla linea di fondo a rete (corsa avanti), e dalla rete alla linea di fondo (corsa indietro). Al "cambio" dell'allenatore corsa laterale dx sx. Le atlete non devono mai fermarsi e riorganizzarsi in campo il prima possibile. L'allenatore cambia le andature, ma non c'è mai stop.

Esempio in qualsiasi tipo di corsa, variando anche nei giorni, corsa normale, skip, oscillazione braccio destro e skip gamba sinistra, corsa incrociata, corsa balzellata (Heidi), skip gamba destra e calciata sinistra con le braccia che fanno circonduzione ecc...

Durata: 6 minuti

Da ferme in cerchio mobilità alle parti meno utilizzate negli esercizi precedenti.

Durata: 4 minuti

Alla fine del riscaldamento coinvolgere sempre le atlete (3 minuti) esponendo l'obiettivo generale dell'allenamento ed eventuali obiettivi secondari.

—

LAVORO FISICO

AREA IN COSTRUZIONE da definire con preparatore atletico i singoli esercizi, tempi e ripetizioni, per creare poi piccoli circuiti ripetitivi da inserire nei vari allenamenti

protezione core / caviglie / spalle

lavoro con elastici

capacità di lancio

- lavorare qui sulla capacità di lancio specifica per attacco

capacità di salto

- lavorare qui sui passi di attacco specifici

- lavorare sugli spostamenti laterali a muro

capacità di caduta a terra

- lavorare sulle rullate o tuffi (con rotazione femminili) accosciate e cadute

forza: spinta con le braccia

velocità piedi / gambe

—

LAVORO ANALITICO

Questi gli esercizi analitici scelti. Devono essere tutti utilizzati perseguendo l'obiettivo tecnico.

Non e' detto che tutti siano utilizzati in ugual misura, ma ricordiamoci che un esercizio non ha efficacia se si propone una sola volta. E' il richiamo che ne determina l'efficacia nel tempo.

Ogni esercizio può avere varianti, ma nel caso in cui si veda che un esercizio sia inutile, sia doppione, sia mancante, rivedere ed aggiornare il progetto! Fare il lavoro in maniera estemporanea e andando a "braccio" non permette di condividere lavori obiettivi comuni.

Ricordiamoci che scegliere gli esercizi giusti e' una ottimizzazione di tempo e che eseguire gli esercizi in cui crediamo aiuta molto il lavoro. Ma se allenare fosse solo questo basterebbe una lista di esercizi perché tutti siano bravi allenatori. Non e' cosi'.
Avere un progetto e un programma e' una parte dell'insieme di allenare decentemente.

Ci differenziamo in un lavoro analitico se abbiamo sempre presente l'obiettivo, se riusciamo a dividerlo con l'atleta, se abbiamo sempre ben presente il "modello" del fondamentale, e se riusciamo a riportarlo all'atleta.

Se riusciamo a seguire un'atleta e con piccoli consigli e con frasi brevi (no poemi!!!) diamo un input che possa aiutare l'atleta a fare un passo avanti verso il modello.

Se abbiamo X minuti di esercizio ricordiamoci di dividere la nostra attenzione tra gli atleti (o almeno tra tutti quelli che hanno voglia di ascoltare).

VALUTAZIONE DEL TEMPO

Ricordiamoci che abbiamo **1.530 minuti** di lavoro analitico nel primo mesociclo. Sfruttiamo bene il tempo.

Se facciamo battuta per 6 minuti almeno 2 volte a settimana ne rimangono circa 1300

La somma dei tempi dei singoli esercizi analitici (na battuta analitica) impegna circa 350 minuti.

Questo significa che non e' possibile fare 4 volte ogni singolo esercizio.

Quindi valutare bene la distribuzione in ogni singolo allenamento.

Analitico Bagher Ricezione

analitico	postura	BAPO001	tenuta della postura da ferme	1	3
analitico	spinta	BAPO002	da posizione bagher flessa, A tiene la palla ferma su braccia di B, B spinge	2	3
analitico	postura	BAPO003	coppie A lancio semplice e B senza spostamento e bagher con attenzione alla postura	2	8
analitico	piano di rimbalzo	BAPR001	bagher al muro di continuo (frontale o leggera lateralità)	1	5
analitico	piano di rimbalzo	BAPR002	bagher sulla testa	1	3
analitico	analisi traiettoria	BATR001	a coppie A lancia "molto a giro" e B blocca (o piccolo rimbalzo sul piano)	2	10
analitico	analisi traiettoria	BATR002	fila T (o atleta) lancia A spostamento e blocco (o piccolo rimbalzo sul piano)	4+	15
analitico	bagher ricezione	BATR003	fila T (o atleta) lancia A spostamento e bagher con obiettivo canestro	4+	15
analitico	bagher ricezione	BATR004	fila in coppia T lancia, chiamata, A bagher B entra dopo la chiamata e alza	6+	15
analitico	bagher ricezione	BACO001	bagher frontali regolare l'altezza della palla	2	6
analitico	bagher ricezione	BACO002	bagher a coppie con spostamento av/dt (A puo' palleggiare, l'attenzione su B)	2	6
analitico	bagher ricezione	BACO003	bagher a coppie con spostamento dx/sx (A puo' palleggiare, l'attenzione su B)	2	6
analitico	bagher ricezione	BACO004	bagher a coppie con spostamento a croce av/dt/dx/sx e ritorno sempre al centro	2	6
analitico	bagher ricezione	BACO005	bagher a coppie esteso (con controllo, con spostamenti av/dt dx/sx, con rotazione ecc...)	2	10

Analitico Bagher Difesa

analitico	piano di rimbalzo	DIPR001	A attacca o lancia B tiene con bagher	2	15
analitico	difesa	ATDI001	A attacca, lancio, pallonetto o attacco, B difende sulla propria testa e poi alza ad A	2	15

Analitico Bagher Alzata

analitico	bagher alzata	BAAL001	A lancia e B alzata in bagher, da 5 o da 3 con obiettivo	3+	15
-----------	---------------	---------	--	----	----

Analitico Palleggio

analitico	postura	PAPO001	tenuta della postura da ferme + uscita corpo e polsi	1	3
analitico	postura	PAPO002	da postura palleggio flessa, A tiene la palla ferma su mani di B (su plinto?), B spinge	1	3
analitico	postura	PAPO003	coppie A lancio semplice e B senza spostamento e bagher con attenzione alla postura pre e uscita	2	6
analitico	utilizzo mani e dita	PAMA001	palleggio al muro, attenzione a dita, rotazione polsi e mani	1	6
analitico	utilizzo mani e dita	PAMA002	palleggio sulla testa	1	6
analitico	analisi traiettoria	PATR001	A autorimbalzo a terra, spostamento, rotazione e blocco per alzata in 4 (o 2)	1	6
analitico	analisi traiettoria	PATR002	terzetti T (o A) lancia a B che parte da zona palleggiatore, sposta, ruota e blocco per alzata in 4 (o 2)	3 +	15
analitico	palleggio	PAAL001	autorimbalzo a terra, spostamento, rotazione e alzata in 4 (o 2)	1	6
analitico	palleggio	PAAL002	terzetti T (oA) lancia a B che parte da zona palleggiatore, sposta, ruota e alzata in 4 (o 2)	3 +	15
analitico	palleggio	PAAL003	palleggi a terzetti o quartetti (angolo)	3 +	15
analitico	palleggio	PAAL004	palleggio a coppie con spostamento av/dt (l'attenzione su B)	2	10
analitico	palleggio	PAAL005	palleggio a coppie con spostamento dx/sx (l'attenzione su B)	2	10
analitico	palleggio	PAAL006	palleggio a coppie con spostamento a croce av/dt/dx/sx e ritorno sempre al centro	2	10
analitico	palleggio	PAAL007	palleggio a coppie esteso (con controllo, con spostamenti av/dt dx/sx, con rotazione ecc...)	2	10
analitico	palleggio rovesciato	PAAL009	autolancio e palleggio rovesciato in 2	1	10

Analitico Attacco

analitico	colpo mano	ATMA001	colpo mano attacco (al muro / a terra / a rete coppie / a coppie con difesa ecc...)	1+	6
analitico	colpo mano	ATMA002	lancio e tocco mano pallonetto (possiamo collegarlo anche con una difesa)	1+	6
analitico	colpo braccio	ATBR001	autolancio (stesso braccio) e attacco con obiettivo (sopra rete / sotto rete / muro): lancio, apertura arciere, avanzamento gomito, frustata, finale	1+	6
analitico	ricerca punto balzo	ATBA001	A lancia e B attacca da terra ricercando il punto di appoggio dei piedi	2+	8
analitico	ricerca tocco alto	ATBA002	A lancia in palleggio (o T) analisi traiettoria e salto e blocco (anche con variante di preparazione)	2+	8
analitico	attacco	ATPA001	analisi traiettoria salto e pallonetto (T che lancia o A autolancio e palleggio) (anche con variante di preparazione)	1+	15
analitico	attacco	ATAT001	analisi traiettoria salto e attacco (T che lancia o A autolancio e palleggio) (anche con variante di preparazione)	1+	15

Analitico Battuta

analitico	battuta	BABA001	battuta generica obiettivo campo / non errore	1	6
analitico	battuta	BABA002	battuta con obiettivo geo	1	6
analitico	battuta	BABA003	battuta con obiettivo traiettoria	1	6

Analitico Muro

fatto nei ritagli di tempo solo per le atlete che superano rete

analitico	muro		spostamenti solo passi laterali e ricerca del pallone	1	5
analitico	muro		T lancia da plinto e tocco del pallone con gestione mani	1	5

LAVORO SINTETICO

Questi gli esercizi sintetici scelti. Sono volutamente molto pochi, ci concentriamo di più su un lavoro analitico e sul gioco globale. Dare un nome agli esercizi sintetici ! Anche questa cosa ci permetterà di guadagnare tempo ogni volta che alle ragazze comunicheremo di fare l'esercizio. Potremmo concentrarci sul richiamare loro le attenzioni tecniche e gli obiettivi, più che spiegare nuovamente il come si svolge l'esercizio.

Ricordiamoci che abbiamo **1.700 minuti** di lavoro sintetico nel primo mesociclo. Sfruttiamo bene il tempo.

—

Sintetico Ricezione / Alzata

sintetico	ricezione	BARI001	su meta campo battuta ricezione P che blocca o alza	3+	30	con attenzione al prima, durante , dopo (preparazione, colpo, uscita)
sintetico	ricezione	BARI003	su 1/3 di campo a 4etti o 3etti, alternati attraverso rete uno batte uno riceve, uno blocca	3+	30	fare attenzione a seguir la palla tutti, sempre in movimento
sintetico	ricezione	BARI002	su campo intero 3 in ricezione 3 in battuta il tutto x 2 gruppi su campi incrociati: battuta ricezione	6+	30	fare attenzione alla chiamata anche di chi non riceve

Sintetico Difesa / Alzata

sintetico	difesa	ATDI002	T attacco da 4,3,2, la squadra parte dalla situazione di attesa, sul lancio si posiziona, difende, uno che non ha difeso parte e alza in 4 o 2, oppure P	4+	30	
-----------	--------	---------	--	----	----	--

Sintetico Palleggio

sintetico	palleggio	PAGI001	gioco 4,5x4,5mt 3vs3 battuta, ricezione in palleggio, alzata e attacco in palleggio in salto, obiettivo tenere il pallone in gioco. Attenzione a tutte le transizioni e preparazioni.	6+	30	
sintetico	palleggio	PAGI002	gioco 9x6mt 3vs3 battuta, ricezione in palleggio, alzata e attacco in palleggio in salto, obiettivo tenere il pallone in gioco. Attenzione a tutte le transizioni e preparazioni.	6+	30	

Sintetico Attacco

attacco	sintetico	ATPA002	3vs3 appoggio alzata e pallonetto, di continuo a tenere il pallone in gioco	6+	15	
attacco	sintetico	ATPA002	3vs3 si parte sempre da un lancio, la squadra che difende poi alza e attacco a tenere il pallone in gioco, in difesa si puo' bloccare e rilanciare subito al palleggiatore, che alza ecc... di continuo a tenere il pallone in gioco	6+	15	

LAVORO GLOBALE

Riguardo al lavoro Globale gli esercizi sono di 4 tipi.

Ok lasciare qualche momento di gioco completamente libero, ma concentrarsi sul fatto che il lavoro Globale deve essere al 90% comandato.

Rimandiamo il gioco libero a molte amichevoli da fissare (il piu' possibile) nel fine settimana.

Definiamo bene sempre con le atlete quale e' l'esercizio del globale, altrimenti diventa "ruzzo", con poca efficacia. E perseguiamolo, concentrando sempre la nostra attenzione verso quell'obiettivo.

Nello stesso allenamento e' possibile anche definire 2 varianti di esercizi globali, l'importante e' sempre la massima chiarezza con le atlete riguardo allo scopo, e l'attenzione di noi allenatori.

Ricordiamoci che abbiamo **1.700 minuti** di lavoro globale nel primo mesociclo. Sfruttiamo bene il tempo.

globale	gioco comandato		gioco 6vs6 con obiettivi	12+	30
globale	gioco comandato		gioco 6vs6 con partenza sempre da una situazione	12+	20
globale	gioco comandato		gioco 6vs6 con ripetizione dell'errore (oggetto dell'allenamento odierno)	12+	20
globale	gioco libero		gioco libero 6vs6	12+	20