

Seduta di allenamento di pallavolo

Un allenamento su un foglio: focus, blocchi con i minuti, esercizi e materiale.

Squadra

Data

Orario

Palestra

Allenatori

Giocatori

Focus dell'allenamento

Obiettivo che cosa deve andare meglio alla fine dell'allenamento?

Ora	Min.	Blocco ed esercizio	Organizzazione e indicazioni	Materiale	Fatto
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
Totale		Fatto: $X = \text{fatto} \cdot \frac{1}{2} = \text{fatto in parte} \cdot \text{vuoto} = \text{non fatto}$. Somma i minuti: il totale deve stare nel tempo di palestra.			

Materiale

- ☐ Palloni
- ☐ Casacche
- ☐ Fischietto
- ☐ Kit di primo soccorso
- ☐ Coni o cinesini
- ☐ Rete e antenne
- ☐ Segnapunti
- ☐

Note

Dopo l'allenamento

Che cosa è andato bene, che cosa è rimasto da fare?

Obiettivo per il prossimo allenamento

Nell'app Koach inserisci gli stessi blocchi con i minuti nel tuo allenamento: il totale si somma da solo e con Salva come modello riusi il piano.

Seduta di allenamento di pallavolo

Ecco come può essere un allenamento di 90 minuti. I minuti sommati danno il tempo di palestra.

Squadra

Giovanili, da 14 a 16 anni

Data

Martedì, settimana 6

Orario

Dalle 19:00 alle 20:30

Palestra

Palazzetto, campo 2

Allenatori

Sam e Alex

Giocatori

12

Focus dell'allenamento

Ricezione sotto la pressione della battuta

Obiettivo

La ricezione arriva alta e nella zona del palleggiatore, anche contro una battuta forte.

Ora	Min.	Blocco ed esercizio	Organizzazione e indicazioni	Materiale	Fatto
19:00	10	Riscaldamento: palleggi a coppie	Mobilità, poi palleggio e bagher avanti e indietro. Aumentare piano piano la distanza.	1 pallone ogni 2 giocatori	☒
19:10	15	Ricezione a tre	Lanciatore, ricevitore e un bersaglio nella zona del palleggiatore. Cambio dopo 10 palloni. Indicazione: braccia pronte presto, prima i piedi.	Palloni, 3 coni	☒
19:25	20	Battuta e ricezione	Battitori da un lato, tre ricevitori e un palleggiatore dall'altro. Punto ai ricevitori per una ricezione nella zona bersaglio.	Palloni, coni per la zona bersaglio	☒
19:45	15	Ricezione, alzata, attacco	Battuta, ricezione, alzata in posto 4, attacco. Dopo ogni attacco si cambia posto.	Palloni	☐ 1/2
20:00	25	Gioco 6 contro 6	Partita con una regola in più: chi fa punto dopo una buona ricezione propria prende un punto bonus.	Casacche, segnapunti	☒
20:25	5	Chiusura	Corsa leggera, allungamento e un breve confronto: che cosa è andato meglio?		☒
					☐
Totale	90	Fatto: X = fatto · 1/2 = fatto in parte · vuoto = non fatto. Somma i minuti: il totale deve stare nel tempo di palestra.			

Materiale

☒ Palloni

☒ Coni o cinesini

☒ Casacche

☒ Rete e antenne

☐ Fischietto

☒ Segnapunti

☒ Kit di primo soccorso

☐

Note

Due giocatori hanno avisato che non vengono.

Dopo l'allenamento

Che cosa è andato bene, che cosa è rimasto da fare?

La ricezione a tre è andata bene. Ricezione, alzata, attacco fatto solo a metà: battuta e ricezione è durata di più.

Obiettivo per il prossimo allenamento

Di nuovo ricezione, alzata, attacco, questa volta per tutti i 15 minuti.

Consiglio: somma i minuti prima di entrare in palestra. Se il totale supera il tempo di palestra, toglì subito un blocco e non a metà allenamento.