

Programmazione annuale pallavolo

La stagione su un foglio: per ogni settimana il periodo, il mesociclo, il carico e le verifiche.

Squadra

Stagione

Allenatore

Lunedì della prima settimana

Obiettivo della stagione (una frase)

Indicatore: cosa conti per tutta la stagione

La stagione in settimane (macrociclo)

N.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Settimana																																				
Periodo																																				
Mesociclo																																				
Partite																																				
Carico																																				
Verifica																																				
Note																																				

Settimana: la tua numerazione, per esempio da -6 a -1 per la preparazione e 1 per la settimana della prima partita. **Periodo:** P = preparatorio · A = agonistico · T = transizione · R = riposo. **Carico:** da 1 = leggero a 5 = pesante. **Verifica:** una X nella settimana di verifica. **Note:** torneo, vacanze, palestra occupata.

Mesocicli e microciclo

Un obiettivo e una verifica per mesociclo. Sotto, la tua settimana tipo.

Mesocicli (blocchi)

Mesociclo	Nome	Dalla settimana	Alla settimana	Obiettivo	Verifica	Inizio	Fine
A							
B							
C							
D							
E							
F							

Microciclo (settimana tipo)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Tipo							
Compito nella settimana							
Materiale nuovo							

Tipo: allenamento, partita o libero. **Materiale nuovo:** molto, poco o nessuno. **Inizio e fine:** il risultato della stessa verifica nella prima settimana e nella settimana di verifica del mesociclo.

Programmazione settimanale

Settimane da 1 a 18 del piano

N.	Setti- mana	Lunedì	Periodo	Meso- ciclo	Tema della settimana focus dell'allenamento	Allena- menti	Partite	Carico	Veri- fica	Fatto	Note
1								1 2 3 4 5	☐		
2								1 2 3 4 5	☐		
3								1 2 3 4 5	☐		
4								1 2 3 4 5	☐		
5								1 2 3 4 5	☐		
6								1 2 3 4 5	☐		
7								1 2 3 4 5	☐		
8								1 2 3 4 5	☐		
9								1 2 3 4 5	☐		
10								1 2 3 4 5	☐		
11								1 2 3 4 5	☐		
12								1 2 3 4 5	☐		
13								1 2 3 4 5	☐		
14								1 2 3 4 5	☐		
15								1 2 3 4 5	☐		
16								1 2 3 4 5	☐		
17								1 2 3 4 5	☐		
18								1 2 3 4 5	☐		

Carico: cerchia da 1 (leggero) a 5 (pesante). **Fatto:** sì, in parte o no, da compilare dopo la settimana. Servono più settimane? Stampa di nuovo questa pagina.

Programmazione settimanale

Settimane da 19 a 36 del piano

N.	Setti- mana	Lunedì	Periodo	Meso- ciclo	Tema della settimana focus dell'allenamento	Allena- menti	Partite	Carico	Veri- fica	Fatto	Note
19								1 2 3 4 5	☐		
20								1 2 3 4 5	☐		
21								1 2 3 4 5	☐		
22								1 2 3 4 5	☐		
23								1 2 3 4 5	☐		
24								1 2 3 4 5	☐		
25								1 2 3 4 5	☐		
26								1 2 3 4 5	☐		
27								1 2 3 4 5	☐		
28								1 2 3 4 5	☐		
29								1 2 3 4 5	☐		
30								1 2 3 4 5	☐		
31								1 2 3 4 5	☐		
32								1 2 3 4 5	☐		
33								1 2 3 4 5	☐		
34								1 2 3 4 5	☐		
35								1 2 3 4 5	☐		
36								1 2 3 4 5	☐		

Carico: cerchia da 1 (leggero) a 5 (pesante). **Fatto:** sì, in parte o no, da compilare dopo la settimana. Servono più settimane? Stampa di nuovo questa pagina.

Esempio compilato

Due allenamenti e una partita a settimana: sei settimane di preparazione (mesociclo A), 28 settimane di campionato (da B a E) e due settimane di riposo.

Obiettivo: Non crollare più appena arriva la pressione.

Indicatore: Side-out: scambi vinti sulla propria ricezione, divisi per il numero di ricezioni.

A Fondamenta

settimane da -6 a -1

Tutti eseguono i fondamentali senza la pressione della partita, e la disposizione in campo è definita.

B Side-out

settimane da 1 a 7

Vincere lo scambio sulla propria ricezione.

C Mettere pressione

settimane da 8 a 14

Fare punto sulla propria battuta.

D Chiudere

settimane da 15 a 21

Portare a casa i set che stai già vincendo.

E Restare affilati

settimane da 22 a 28

Niente di nuovo, tutto più veloce.

Sett.	Per.	Meso	Tema della settimana	Car.	Ver.
-6	P	A	Battuta e ricezione separate	4	
-5	P	A	Battuta e ricezione separate	4	
-4	P	A	La catena ricezione-alzata-attacco	5	
-3	P	A	La catena ricezione-alzata-attacco	5	
-2	P	A	Tutto in sei contro sei	3	
-1	P	A	Tutto in sei contro sei	3	X
1	A	B	Il triangolo di ricezione	4	
2	A	B	Il triangolo di ricezione	4	
3	A	B	Il secondo tocco fisso	4	
4	A	B	Il secondo tocco fisso	4	
5	A	B	La palla d'emergenza	4	
6	A	B	La palla d'emergenza	4	
7	A	B	Settimana di verifica	2	X
8	A	C	Battere su una zona o su un giocatore	4	
9	A	C	Battere su una zona o su un giocatore	4	
10	A	C	Un solo accordo tra muro e difesa	4	
11	A	C	Un solo accordo tra muro e difesa	4	
12	A	C	La seconda occasione dopo muro o difesa	4	

Sett.	Per.	Meso	Tema della settimana	Car.	Ver.
13	A	C	La seconda occasione dopo muro o difesa	4	
14	A	C	Settimana di verifica	2	X
R	R		<i>Settimana di riposo: niente allenamento</i>		
15	A	D	Attaccare contro un muro piazzato	4	
16	A	D	Attaccare contro un muro piazzato	4	
17	A	D	Il terzo tocco dopo uno scambio lungo	4	
18	A	D	Il terzo tocco dopo uno scambio lungo	4	
R	R	D	<i>Settimana di riposo: niente allenamento</i>		
19	A	D	Rigiocare situazioni dal 20-20	4	
20	A	D	Rigiocare situazioni dal 20-20	4	
21	A	D	Settimana di verifica	2	X
22	A	E	Il dato peggiore di nuovo, in forma di gara	3	
23	A	E	Il dato peggiore di nuovo, in forma di gara	3	
24	A	E	Il secondo dato peggiore, in forma di gara	3	
25	A	E	Il secondo dato peggiore, in forma di gara	3	
26	A	E	Settimana di verifica	2	X
27	A	E	Sperimentare: un altro ruolo o un'altra disposizione	2	
28	A	E	Sperimentare: un altro ruolo o un'altra disposizione	2	

Sett. = settimana, Per. = periodo, Meso = mesociclo, Car. = carico (da 1 a 5), Ver. = settimana di verifica. Tutti i numeri di questo esempio sono inventati per mostrare come funziona.