

Dodici settimane di pallavolo per seniores

Un blocco di stagione, dal primo tocco allo scambio completo

12 allenamenti

una a settimana

90 minuti

sempre la stessa struttura

Un campo, un allenatore

una squadra, nessuno staff extra

CONTENUTO

2 Com'è fatto un allenamento

3 Il focus di ogni allenamento

5 Gli 12 allenamenti

17 Serie del nucleo e indice degli esercizi

Ogni allenamento segue la stessa struttura: 10 minuti di riscaldamento, 5 minuti di nucleo, tre esercizi da 18 minuti e un gioco da 20. Ogni esercizio di questo programma ha la sua pagina con un'animazione su koachvolleyball.com — il link sta sotto il nome.

Com'è fatto un allenamento

Dodici sedute che stanno in mezza stagione. Il primo tocco e l'alzata, poi tutta la catena d'attacco, e un blocco finale su battuta, muro, difesa e su come trasformare un recupero in punto.

Per chi è

Una squadra di club, un allenamento a settimana per un girone. Si presuppone **una squadra su un campo con un allenatore** e uno slot di 90 minuti. Nessun assistente, nessuna seconda palestra, niente da organizzare in anticipo oltre a tirare fuori i palloni.

L'orologio

TEMPO	BLOCCO	COSA SUCCEDDE
18.00 - 18.10	Riscaldamento	Tutto il gruppo in movimento dal primo minuto. Nessuno resta in fila.
18.10 - 18.15	Nucleo	Tutto il gruppo insieme al centro del campo. Quattro minuti di lavoro; l'allenatore li fa con loro.
18.15 - 18.33	Esercizio 1 · tecnica	Con calma e molte ripetizioni. Conta il gesto, non il punteggio. Qui correggi.
18.33 - 18.51	Esercizio 2 · applicazione	Lo stesso gesto con spostamento, ritmo o un avversario in più. Qui parli meno.
18.51 - 19.09	Esercizio 3 · gioco	Il gesto dentro un gioco con un punteggio. È il gioco a fare da allenatore.
19.09 - 19.29	Gioco	Ogni allenamento finisce giocando. Non è il premio per il resto: è il motivo per cui sono venuti.
19.29 - 19.30	Chiusura	Un cerchio, una frase a testa.

Il cambio tra un esercizio e l'altro rientra nei 18 minuti, quindi conta su 15-16 minuti di lavoro effettivo. Spiega in trenta secondi — di' cosa, dove e come si conta il punteggio. Il resto arriva mentre i palloni girano già.

Punto di partenza, punto d'arrivo

Ogni esercizio ha due righe in più. **Punto di partenza** è la versione più facile che ha ancora senso: meno tocchi, un pallone lanciato invece che colpito, una distanza più corta. **Punto d'arrivo** è dove l'esercizio deve andare quando il gruppo regge. Fin dove arrivi lo decidi tu, e può cambiare ogni settimana. Un esercizio che si sfalda non vuol dire che il gruppo ha fallito — torna al punto di partenza e ricostruisci.

Dimensione del gruppo

Gli allenamenti sono scritti per un gruppo normale da otto a quattordici giocatori. Dove un esercizio esiste in più dimensioni di gruppo nella libreria Koach, sulla scheda è indicata la versione più piccola. Qualunque sia il numero, la regola che conta è questa: **nessuno resta fermo per più di trenta secondi**. Se si forma una fila, dividi l'esercizio in due più piccoli che girano affiancati.

I link

Il nome di ogni esercizio è un link alla sua pagina su koachvolleyball.com, dove l'esercizio gira come animazione con i giocatori e la palla che si muovono attraverso ogni fase. Aprilo sul telefono in palestra se una disposizione non è chiara, oppure mandalo al gruppo prima dell'allenamento.

Il focus di ogni allenamento

Una riga per allenamento: qual è il focus, su cosa lavori quella sera e come sai che ha funzionato. Stampa queste pagine e tienile in borsa.

#	ALLENAMENTO E TEMA	SU CHE COSA LAVORI	COME LO SAI
Il primo tocco			allenamenti 1-4
1	Controllo di palla di base Tocchi puliti come base di tutto il resto GIOCO Torneo triples 3v3	- Piano di rimbalzo angolato prima che arrivi la palla - Fermarsi al momento del tocco - Ogni palla su un bersaglio, non solo in alto	Cinquanta tocchi controllati di fila per coppia.
2	Piano di rimbalzo e angolo La tecnica della ricezione GIOCO Battitori contro ricevitori	- Angolare il piano con le spalle, non con le braccia - Assorbire invece di spingere - Stesso punto di contatto su ogni palla	Media di squadra in ricezione: 2.0 su 3.
3	Corta e profonda Leggere la battuta GIOCO Wash: servizio e free ball	- Leggi il lancio, non il braccio - Entra in avanti sulle palle corte - Chiama il buco prima che la palla passi	Otto palle corte su dieci ricevute sul bersaglio.
4	La tecnica dell'alzata Un'alzata che si ripete GIOCO Scambio a tre tocchi	- Tutti e due i piedi sotto la palla, il destro un po' avanti - Lo stesso gesto delle mani verso ogni posizione - Spalle all'antenna di sinistra come impostazione base	Venti alzate di fila dentro una zona bersaglio da un metro.
Attaccare			allenamenti 5-8
5	Decide il palleggiatore Le scelte del palleggiatore GIOCO Gioco a punti bonus	- Leggere il muro prima che arrivi la palla - Alzare all'attaccante libero, non al preferito - Il tocco di seconda è un'opzione, non un numero	Ogni palleggiatore usa tutte e tre le opzioni in una partita.
6	La rincorsa Rincorsa efficace e stacco GIOCO Cinque contro cinque: rally completo	- Gli ultimi due passi sono i più lunghi e i più veloci - Braccia indietro sul passo di arresto, poi forte in alto - Trasforma la velocità in altezza, non in distanza	Elevazione misurata: ognuno ha un numero da battere.
7	Colpo di braccio e contatto La tecnica dell'attacco GIOCO Gioco a punti bonus	- Gomito alto, mano sopra la palla - Contatto alla massima estensione - Il polso chiude la palla verso il basso	Dieci attacchi di fila dentro il campo dal posto 4.
8	Flottante e bersaglio Precisione in battuta GIOCO Sfida di battuta di squadra	- Stesso lancio a ogni battuta - Mano piatta, colpo che si ferma - Servi la zona che hai chiamato ad alta voce	Settanta per cento di battute dentro, metà nella zona chiamata.

Il focus di ogni allenamento (segue)

#	ALLENAMENTO E TEMA	SU CHE COSA LAVORI	COME LO SAI
Battuta, muro e transizione		Battuta flottante, gioco di piedi a muro, difesa schierata e contrattacco	allenamenti 9-12
9	Spostamenti a muro Muoversi lungo la rete GIOCO Forma di gara con servizio a rotazione	● Spalle parallele alla rete per tutto lo spostamento ● Passo accostato sul corto, muro swing sul lungo ● Spingere oltre la rete invece di allungarsi	<i>Tutti coprono le cinque posizioni a rete senza perdere la forma.</i>
10	Base e lettura I sistemi di difesa GIOCO Pepper di Neville (3v3)	● Conosci la tua posizione base e quella di lettura ● Fermati sul contatto dell'attaccante ● Difendi alto verso il centro del campo	<i>La squadra tiene la forma per un giro intero, senza buchi.</i>
11	L'attacco in transizione Dalla difesa all'attacco GIOCO Speedball 6-6	● Stacca dalla rete e torna subito ai tre metri ● Il palleggiatore trova la palla ovunque vada ● La prima opzione in contrattacco è chi ha appena difeso	<i>Otto difese su dieci trasformate in attacco.</i>
12	Lo scambio completo Tutte le fasi a ritmo di gara GIOCO Sei contro sei: scambio completo	● Tra una fase e l'altra non ci si ferma ● Rientra in base senza fermarti ● Si parla per tutto lo scambio	<i>Dieci scambi da cinque tocchi o più per parte.</i>

Controllo di palla di base

FOCUS Tocchi puliti come base di tutto il resto	SU CHE COSA LAVORI 1 Piano di rimbalzo angolato prima che arrivi la palla 2 Fermarsi al momento del tocco 3 Ogni palla su un bersaglio, non solo in alto
COME SAI CHE HA FUNZIONATO Cinquanta tocchi controllati di fila per coppia.	

18.00 Riscaldamento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Esercizio 1 18 min	18.33 Esercizio 2 18 min	18.51 Esercizio 3 18 min	19.09 Gioco 20 min	19.29 Chiusura 1 min
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

Riscaldamento10 min · tutto il gruppo

Nucleo5 min · tutto il gruppo insieme

Giro del campo — corsa 12 [coachvolleyball.com](#) 4 min

Tutta la squadra in un grande giro attorno al campo. Si parte camminando, si finisce appena sotto il ritmo di corsa.

Riscaldamento a coppie [coachvolleyball.com](#) 6 min

A coppie in tutta la palestra: palleggio all'andata, bagher al ritorno. Nessuno può fare un passo per arrivarci.

Core di base

Quattro esercizi, 30 secondi ciascuno, un giro, poi ripeti i due che hai sentito meno.

1. Plank sugli avambracci — bacino in linea, glutei attivi
2. Plank laterale sinistro — spalla sopra il gomito
3. Plank laterale destro — stessa linea da caviglia a testa
4. Ponte glutei — piedi a terra, bacino su, tieni tre secondi

I tre esercizi 18 min l'uno · in quest'ordine

ESERCIZIO 1 Tecnica con calma, molte ripetizioni	ESERCIZIO 2 Applicazione con spostamento e pressione	ESERCIZIO 3 Gioco il gesto dentro il gioco
Pepper con autopassaggio coachvolleyball.com Pepper con autopassaggio: ogni palla prima alta su te stesso, poi controllata al compagno. Il secondo tocco diventa una scelta, non un riflesso. COME LO IMPOSTI A coppie in palestra, una palla a testa. Due giri completi. PARTI DA QUI Prendi l'autopassaggio, poi rigioca la palla. COSTRUISCI VERSO Senza presa, e la palla al compagno deve arrivare entro un passo. > Il primo tocco ti compra tempo: usalo invece di correre.	Ricezione a triangolo coachvolleyball.com Ricezione a triangolo: lanciatore, ricevitore e target in triangolo, rotazione dopo ogni tocco. COME LO IMPOSTI Tre o quattro triangoli, una palla ciascuno. PARTI DA QUI Palla lanciata, triangolo a sei metri. COSTRUISCI VERSO Palla colpita, triangolo a nove metri, e valgono solo le ricezioni dentro la zona bersaglio. > Spalle al bersaglio prima della palla, non durante.	Scambio a tre tocchi coachvolleyball.com Scambio a tre tocchi: il punto vale solo con tre tocchi puliti. COME LO IMPOSTI Quattro contro quattro, una fila di lato che ruota dentro. PARTI DA QUI In collaborazione: conta lo scambio più lungo. COSTRUISCI VERSO Due tocchi regalano il punto agli altri. > La seconda palla sale, sempre.

Gioco 20 min · chiudi ogni allenamento giocando	Torneo triples 3v3 coachvolleyball.com Torneo triples tre contro tre su campo diviso per il lungo. REGOLA DI STASERA Gli scambi da sei tocchi in su valgono due punti.
---	--

PUNTI PER L'ALLENATORE —Un tocco pulito è corpo fermo più piano di rimbalzo in anticipo. —Gioca sempre su un bersaglio: «in alto» non è un bersaglio. —Il controllo di palla si allena piano e si verifica in velocità.	MATERIALE Una palla ogni due, coni a segnare le zone bersaglio
---	--

Piano di rimbalzo e angolo

FOCUS La tecnica della ricezione	SU CHE COSA LAVORI 1 Angolare il piano con le spalle, 2 Assorbire invece di spingere non con le braccia 3 Stesso punto di contatto su ogni palla
COME SAI CHE HA FUNZIONATO Media di squadra in ricezione: 2.0 su 3.	

18.00 Riscaldamento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Esercizio 1 18 min	18.33 Esercizio 2 18 min	18.51 Esercizio 3 18 min	19.09 Gioco 20 min	19.29 Chiusura 1 min
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

Riscaldamento 10 min · tutto il gruppo

Nucleo 5 min · tutto il gruppo insieme

Corsa a onda con lancio [koachvolleyball.com](#) 5 min

Il gruppo attraversa il campo a onda e lancia ogni volta la palla al giocatore successivo.

Attivazione delle spalle con elastico [koachvolleyball.com](#) 5 min

A gruppi di tre con un elastico, tutti insieme. Pull-apart, rotazione esterna, poi Y-T-W.

Core di base

Quattro esercizi, 30 secondi ciascuno, un giro, poi ripeti i due che hai sentito meno.

1.

Plank sugli avambracci — bacino in linea, glutei attivi

2.

Plank laterale sinistro — spalla sopra il gomito

3.

Plank laterale destro — stessa linea da caviglia a testa

4.

Ponte glutei — piedi a terra, bacino su, tieni tre secondi

I tre esercizi 18 min l'uno · in quest'ordine

ESERCIZIO 1 Tecnica con calma, molte ripetizioni	ESERCIZIO 2 Applicazione con spostamento e pressione	ESERCIZIO 3 Gioco il gesto dentro il gioco
Ricezione a terzetti koachvolleyball.com Ricezione a terzetti con due palloni: lanciatore, ricevitore e target, tantissime ripetizioni in poco tempo. COME LO IMPOSTI Gruppi da tre, cambio ogni 90 secondi. PARTI DA QUI Un pallone, palla lanciata. COSTRUISCI VERSO Due palloni a ritmo, il ricevitore sempre in movimento. > Palla sopra i polsi; i gomiti non fanno niente.	File di ricezione con target fisso koachvolleyball.com File di ricezione con target fisso, disposizione 1-6-5: ogni ricezione tesa in zona palleggiatore. COME LO IMPOSTI Tre ricevitori, un target, i battitori dall'altra parte. PARTI DA QUI Battute dalla linea dei tre metri. COSTRUISCI VERSO Battute da fondo campo; valgono solo le ricezioni dentro la zona. > Il target non si sposta, e nemmeno la tua intenzione.	Ricezione a punteggio koachvolleyball.com Ricezione a punteggio da 0 a 3, con la squadra che insegue una media. COME LO IMPOSTI Tre ricevitori e uno che dice i voti ad alta voce. PARTI DA QUI Media obiettivo 1.8. COSTRUISCI VERSO Media obiettivo 2.3; un ace azzerà il conteggio. > Un voto dopo ogni palla tiene onesto lo standard.

Gioco 20 min · chiudi ogni allenamento giocando	Battitori contro ricevitori koachvolleyball.com Battitori contro ricevitori: ricezione buona +1, ace -1, si parte da cinque. REGOLA DI STASERA I ricevitori vincono a dieci, i battitori a zero. Poi si cambia.
---	--

PUNTI PER L'ALLENATORE — L'angolo nasce dalle spalle; le braccia presentano solo il piano. — Assorbi la battuta forte, accompagna quella piano: te lo dice la palla. — Contatto sempre nello stesso punto degli avambracci, ogni volta.	MATERIALE Tutti i palloni, un tappetino o coni in zona palleggiatore, elastici
---	--

FOCUS Leggere la battuta	SU CHE COSA LAVORI 1 Leggi il lancio, non il braccio 2 Entra in avanti sulle palle corte 3 Chiama il buco prima che la palla passi
COME SAI CHE HA FUNZIONATO Otto palle corte su dieci ricevute sul bersaglio.	

18.00 Riscaldamento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Esercizio 1 18 min	18.33 Esercizio 2 18 min	18.51 Esercizio 3 18 min	19.09 Gioco 20 min	19.29 Chiusura 1 min
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

Riscaldamento 10 min · tutto il gruppo

Sprint sulle linee con tocco di palla [koachvolleyball.com](#) 5 min

Sprint sulle linee del campo con un cambio di direzione a ogni linea e una ricezione controllata dopo ogni inversione.

Pepper (classico) [koachvolleyball.com](#) 5 min

A coppie in palestra, difesa-alzata-colpo senza interruzioni. Conta quanto ogni coppia tiene viva la palla.

Nucleo 5 min · tutto il gruppo insieme

Anti-rotazione

Quattro esercizi, 30 secondi ciascuno. Lento batte forte: il busto non deve ruotare.

1. Dead bug — braccio e gamba opposti, lombare schiacciata a terra
2. Plank con tocco alla spalla — bacino immobile
3. Plank laterale con passaggio del braccio — apri e chiudi in controllo
4. Bird dog — tieni tre secondi in massima estensione

I tre esercizi 18 min l'uno · in quest'ordine

ESERCIZIO 1 Tecnica con calma, molte ripetizioni	ESERCIZIO 2 Applicazione con spostamento e pressione	ESERCIZIO 3 Gioco il gesto dentro il gioco
Ricezione corta-lunga koachvolleyball.com Ricezione corta-lunga: l'allenatore alterna palle corte smorzate e palle profonde, il ricevitore legge quale arriva. COME LO IMPOSTI Allenatore a rete, due ricevitori, una fila di lato. PARTI DA QUI Annunciata prima di ogni palla. COSTRUISCI VERSO Senza annuncio, con dentro anche palle sul buco. > L'altezza del lancio dice corta o lunga prima del braccio.	Palle corte in corsa koachvolleyball.com Palle corte in corsa: palla corta ben davanti al ricevitore, sprint dentro la palla e ricezione in movimento. COME LO IMPOSTI Due corsie, un lanciatore per corsia. PARTI DA QUI Lancio alto e morbido, presa in corsa permessa. COSTRUISCI VERSO Bassa e corta, e la ricezione deve arrivare sul target al primo colpo. > Ricevi attraversando la palla, ancora in movimento: non frenare prima.	Gara di battute corte koachvolleyball.com Gara di battute corte: valgono solo le battute davanti alla linea dei tre metri. COME LO IMPOSTI Battitori da un lato, ricevitori dall'altro. PARTI DA QUI Battuta dalla linea dei tre metri. COSTRUISCI VERSO Da fondo campo, battuta corta, e il ricevitore deve costruire l'attacco. > La battuta corta è una scelta tattica, non un incidente.

Gioco 20 min · chiudi ogni allenamento giocando	Wash: servizio e free ball koachvolleyball.com Wash servizio e free ball: si serve per il punto piccolo, la free ball va a chi ha perso. REGOLA DI STASERA Una battuta corta dentro vale subito un punto grande.
---	--

PUNTI PER L'ALLENATORE

- Leggi il lancio: altezza e posizione dicono quasi tutto.
- Sulla palla corta si va avanti; tornare indietro è sempre più lento.
- Il buco si chiama prima che la palla passi la rete, sempre.

MATERIALE

Tutti i palloni, coni a segnare la zona dei tre metri

FOCUS
Un'alzata che si ripete

SU CHE COSA LAVORI

1

Tutti e due i piedi sotto la palla, il destro un po' avanti

2

Lo stesso gesto delle mani verso ogni posizione

3

Spalle all'antenna di sinistra come impostazione base

COME SAI CHE HA FUNZIONATO Venti alzate di fila dentro una zona bersaglio da un metro.

18.00 Riscaldamento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Esercizio 1 18 min	18.33 Esercizio 2 18 min	18.51 Esercizio 3 18 min	19.09 Gioco 20 min	19.29 Chiusura 1 min
----------------------------------	------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------

Riscaldamento 10 min · tutto il gruppo

Ricezione a onda verso l'allenatore [koachvolleyball.com](#) 5 min
Il gruppo avanza a onde, rigioca la palla dell'allenatore e rientra in fondo alla fila.
Catena in palleggio [koachvolleyball.com](#) 5 min
Due file si passano la palla in palleggio lungo la catena. Dopo il proprio tocco si rientra in fondo.

Nucleo 5 min · tutto il gruppo insieme

Anti-rotazione
Quattro esercizi, 30 secondi ciascuno. Lento batte forte: il busto non deve ruotare.

- Dead bug — braccio e gamba opposti, lombare schiacciata a terra
- Plank con tocco alla spalla — bacino immobile
- Plank laterale con passaggio del braccio — apri e chiudi in controllo
- Bird dog — tieni tre secondi in massima estensione

I tre esercizi 18 min l'uno · in quest'ordine

ESERCIZIO 1
Tecnica
con calma, molte ripetizioni

Triangolo ricezione-alzata-attacco con rotazione [koachvolleyball.com](#)
Triangolo ricezione-alzata-attacco con rotazione di una posizione dopo ogni palla, così alzano tutti.
COME LO IMPOSTI
Tre triangoli, una palla ciascuno.
PARTI DA QUI
L'attacco può essere un lancio controllato.
COSTRUISCI VERSO
L'alzata deve arrivare ogni volta alla stessa altezza e nello stesso punto.
> Prima sotto la palla, poi alza: mai alzare allungandosi.

ESERCIZIO 2
Applicazione
con spostamento e pressione

Carosello di alzate per palleggiatori [koachvolleyball.com](#)
Carosello di alzate: i palleggiatori alzano a turno mentre attaccanti e raccogli-palle ruotano.
COME LO IMPOSTI
Ritmo continuo, palle dal lato, cambio palleggiatore ogni due minuti.
PARTI DA QUI
Alzata da posizione fissa su palle lanciate.
COSTRUISCI VERSO
Alzata dopo una transizione completa dalla linea di fondo.
> Fermati prima di alzare: chi alza in movimento alza storto.

ESERCIZIO 3
Gioco
il gesto dentro il gioco

Segui la tua alzata [koachvolleyball.com](#)
Segui la tua alzata: alzi out of system verso la banda e sprinti in copertura sotto l'attaccante.
COME LO IMPOSTI
Lanciatore, palleggiatore, attaccante e una fila. Due palloni in giro.
PARTI DA QUI
In copertura camminando.
COSTRUISCI VERSO
Essere in copertura prima che l'attaccante salti.
> L'alzata non è finita finché non sei sotto l'attaccante.

Gioco
20 min · chiudi ogni allenamento giocando

Scambio a tre tocchi [koachvolleyball.com](#)
Scambio a tre tocchi: valgono solo i punti fatti con tre tocchi puliti.
REGOLA DI STASERA Un'alzata fuori dalla zona bersaglio regala il punto.

PUNTI PER L'ALLENATORE

- Tutti e due i piedi sotto la palla; le mani finiscono il lavoro.
- Lo stesso gesto delle mani che vada in 2, in 3 o in 4.
- Spalle all'antenna di sinistra come base, poi aggiusti da lì.

MATERIALE

Palloni, coni o nastro a segnare la zona bersaglio

Decide il palleggiatore

FOCUS Le scelte del palleggiatore	SU CHE COSA LAVORI 1 Leggere il muro prima che arrivi la palla 2 Alzare all'attaccante libero, non al preferito 3 Il tocco di seconda è un'opzione, non un numero
COME SAI CHE HA FUNZIONATO Ogni palleggiatore usa tutte e tre le opzioni in una partita.	

18.00 Riscaldamento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Esercizio 1 18 min	18.33 Esercizio 2 18 min	18.51 Esercizio 3 18 min	19.09 Gioco 20 min	19.29 Chiusura 1 min
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

Riscaldamento 10 min · tutto il gruppo Giro in cerchio — gioco di reazione koachvolleyball.com 5 min Due o tre cerchi insieme, la palla gira e uno al centro prova a intercettarla. Riscaldamento a coppie koachvolleyball.com 5 min A coppie in tutta la palestra: palleggio all'andata, bagher al ritorno. Nessuno può fare un passo per arrivarci.	Nucleo 5 min · tutto il gruppo insieme Spalla e scapola Quattro esercizi, 30 secondi ciascuno. Falli nelle sere di battuta e di attacco. 1. Y-T-W a pancia in giù — pollici in alto, scapole unite 2. Pull-apart con elastico — lento al ritorno 3. Nuotata a terra — movimenti di braccia piccoli e rapidi 4. Scivolamento al muro — lombare e avambracci restano al muro
---	--

I tre esercizi 18 min l'uno · in quest'ordine

ESERCIZIO 1 Tecnica con calma, molte ripetizioni Dump del palleggiatore: la scelta koachvolleyball.com La scelta del palleggiatore: alzare o toccare di seconda, in base alla difesa avversaria. COME LO IMPOSTI Palleggiatore, due attaccanti e tre difensori di fronte che si muovono a un segnale. PARTI DA QUI L'allenatore dice al palleggiatore che cosa farà la difesa. COSTRUISCI VERSO La difesa si muove libera e il palleggiatore la legge dal vivo. > Guarda dall'altra parte mentre la ricezione è in aria, non dopo.	ESERCIZIO 2 Applicazione con spostamento e pressione Combinazione con primo tempo veloce koachvolleyball.com Combinazione con primo tempo: il palleggiatore sceglie tra centrale veloce e banda, e il muro deve leggerlo. COME LO IMPOSTI Palleggiatore, centrale, banda e due muratori dall'altra parte. PARTI DA QUI Il palleggiatore lo chiama prima della ricezione. COSTRUISCI VERSO Il palleggiatore decide in aria; su ogni palla rincorrono entrambi. > Stesse mani per tutte e due: il muro non deve capire niente dalla tua postura.	ESERCIZIO 3 Gioco il gesto dentro il gioco Giro del mondo 4-3-2 koachvolleyball.com Giro del mondo 4-3-2: attacchi dal posto 4 alto, dal 3 veloce e dal 2 su alzata dietro. COME LO IMPOSTI Un palleggiatore, una fila per ogni posizione. PARTI DA QUI Ordine fisso. COSTRUISCI VERSO Sceglie il palleggiatore e rincorrono tutti. > L'alzata dietro è un'alzata normale, non un'emergenza.
--	--	---

Gioco 20 min · chiudi ogni allenamento giocando	Gioco a punti bonus koachvolleyball.com Un set normale con punti bonus per l'obiettivo dell'allenamento. REGOLA DI STASERA Un punto fatto sulla seconda scelta del palleggiatore vale doppio.
---	---

PUNTI PER L'ALLENATORE

- Leggi il muro mentre la ricezione è ancora in aria.
- Alza all'attaccante davvero libero, non a quello che ti piace servire.
- Il tocco di seconda funziona solo se parte dalle stesse mani dell'alzata.

MATERIALE

Palloni, casacche

FOCUS
Rincorsa efficace e stacco

SU CHE COSA LAVORI

1

Gli ultimi due passi sono i più lunghi e i più veloci

2

Braccia indietro sul passo di arresto, poi forte in alto

3

Trasforma la velocità in altezza, non in distanza

COME SAI CHE HA FUNZIONATO Elevazione misurata: ognuno ha un numero da battere.

18.00 Riscaldamento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Esercizio 1 18 min	18.33 Esercizio 2 18 min	18.51 Esercizio 3 18 min	19.09 Gioco 20 min	19.29 Chiusura 1 min
----------------------------------	------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------

Riscaldamento 10 min · tutto il gruppo

Andature dinamiche [koachvolleyball.com](#) 5 min
Affondo con rotazione del busto all'andata, carioca e skip al ritorno. Due giri completi.

Riscaldamento del colpo a coppie [koachvolleyball.com](#) 5 min
A coppie, colpi da terra uno verso l'altro. Costruisce il colpo di braccio prima di saltare.

Nucleo 5 min · tutto il gruppo insieme

Salto e atterraggio
Quattro esercizi, 30 secondi ciascuno. Qualità prima della quantità: se l'atterraggio si sporca, fermati.

1.

Ponte glutei su una gamba — 15 secondi per gamba

2.

Hollow hold — lombare schiacciata a terra

3.

Squat jump con atterraggio morbido — silenzioso, riparti ogni volta

4.

Balzo laterale con arresto — tieni l'atterraggio due secondi

I tre esercizi 18 min l'uno · in quest'ordine

ESERCIZIO 1
Tecnica
con calma, molte ripetizioni

Rincorsa a tre passi [koachvolleyball.com](#)
Rincorsa a tre passi senza palla: sinistro-destro-sinistro, passo di arresto e stacco verticale, ciclo completo.
COME LO IMPOSTI
Tutti sulla linea dei tre metri a onde di quattro, l'allenatore dà il ritmo.
PARTI DA QUI
Due passi senza salto, solo il ritmo.
COSTRUISCI VERSO
Rincorsa completa con colpo di braccio, atterraggio in equilibrio sui due piedi.

> Il passo di arresto è un freno: l'altezza nasce da lì.

ESERCIZIO 2
Applicazione
con spostamento e pressione

Rincorsa con presa al volo [koachvolleyball.com](#)
Rincorsa con presa al volo: il palleggiatore alza alto in banda e l'attaccante prende la palla nel punto più alto.
COME LO IMPOSTI
Palleggiatore o allenatore, una fila in posto 4, due palloni.
PARTI DA QUI
Palla lanciata alta.
COSTRUISCI VERSO
Presa con il braccio che colpisce ben disteso.

> Se la prendi sotto la massima estensione, sei partito tardi.

ESERCIZIO 3
Gioco
il gesto dentro il gioco

Programma di salto base [koachvolleyball.com](#)
Programma di salto base: salti con rincorsa a rete, box jump con atterraggio morbido e depth jump per la reattività.
COME LO IMPOSTI
Un plinto, tutti a rotazione. Qualità prima della quantità.
PARTI DA QUI
Solo salti con rincorsa e box jump.
COSTRUISCI VERSO
Aggiungi i depth jump, sei ripetizioni, recupero completo.

> Smetti appena l'atterraggio diventa rumoroso.

Gioco
20 min · chiudi ogni allenamento giocando

Cinque contro cinque: rally completo [koachvolleyball.com](#)
Cinque contro cinque, scambio completo, ogni fase a ritmo di gara.

REGOLA DI STASERA Un punto su un attacco con rincorsa completa vale doppio.

PUNTI PER L'ALLENATORE

- Gli ultimi due passi sono i più lunghi e i più veloci.
- Braccia indietro sul passo di arresto, poi tutte e due forte in alto.
- Salta in alto, non in avanti; atterra sui due piedi piegando le ginocchia.

MATERIALE

Palloni, un plinto, nastro per il segno di elevazione

Colpo di braccio e contatto

FOCUS La tecnica dell'attacco	SU CHE COSA LAVORI 1 Gomito alto, mano sopra la palla 2 Contatto alla massima estensione 3 Il polso chiude la palla verso il basso		
COME SAI CHE HA FUNZIONATO Dieci attacchi di fila dentro il campo dal posto 4.			

18.00 Riscaldamento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Esercizio 1 18 min	18.33 Esercizio 2 18 min	18.51 Esercizio 3 18 min	19.09 Gioco 20 min	19.29 Chiusura 1 min
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

Riscaldamento 10 min · tutto il gruppo

Attivazione delle spalle con elastico [coachvolleyball.com](#) 4 min

A gruppi di tre con un elastico, tutti insieme. Pull-apart, rotazione esterna, poi Y-T-W.

Riscaldamento del colpo a coppie [coachvolleyball.com](#) 6 min

A coppie, colpi da terra uno verso l'altro. Costruisce il colpo di braccio prima di saltare.

Nucleo 5 min · tutto il gruppo insieme

Spalla e scapola

Quattro esercizi, 30 secondi ciascuno. Falli nelle sere di battuta e di attacco.

1. Y-T-W a pancia in giù — pollici in alto, scapole unite

2. Pull-apart con elastico — lento al ritorno

3. Nuotata a terra — movimenti di braccia piccoli e rapidi

4. Scivolamento al muro — lombare e avambracci restano al muro

I tre esercizi 18 min l'uno · in quest'ordine

ESERCIZIO 1 Tecnica con calma, molte ripetizioni Swing del braccio al muro coachvolleyball.com Wall spike: lancia, gomito alto, polso sopra la palla, a terra e contro il muro, poi prendila. COME LO IMPOSTI Tutti al muro con una palla, si conta a serie di dieci. PARTI DA QUI Da fermo, senza salto. COSTRUISCI VERSO Dieci di fila che tornano nello stesso metro quadrato. > Prima gomito indietro e alto; la mano arriva per ultima.	ESERCIZIO 2 Applicazione con spostamento e pressione File d'attacco coachvolleyball.com File d'attacco: lancia al palleggiatore, rincorri, attacca in posto 4, recupera la palla e rientra in coda. COME LO IMPOSTI Una fila, due palloni in giro. Raccogliere le palle fa parte dell'esercizio. PARTI DA QUI L'allenatore alza sempre alla stessa altezza. COSTRUISCI VERSO Il palleggiatore varia l'altezza e l'attaccante si adatta. > Contatto nel tuo punto più alto, non mentre sali.	ESERCIZIO 3 Gioco il gesto dentro il gioco Attacco sulle zone coachvolleyball.com Attacco sulle zone: piazza la palla in zona 1, 5 e 6 invece di colpire solo forte, punti per zona. COME LO IMPOSTI Tappetini nelle zone bersaglio, la fila ruota. PARTI DA QUI Una zona alla volta, dieci palle per zona. COSTRUISCI VERSO L'allenatore chiama la zona durante la rincorsa. > La direzione si sceglie nella rincorsa, non in aria.
--	---	--

Gioco 20 min · chiudi ogni allenamento giocando	Gioco a punti bonus coachvolleyball.com Un set normale con punti bonus per l'obiettivo dell'allenamento. REGOLA DI STASERA Un attacco dentro la zona chiamata vale doppio.
---	--

PUNTI PER L'ALLENATORE

- Gomito alto, mano sopra la palla, polso che passa sopra.
- Braccio disteso al contatto: piegato ti costa altezza e controllo.
- Forte è un'opzione; contro un buon muro il piazzato batte la potenza.

MATERIALE

Tutti i palloni, tappetini come zone bersaglio, un muro libero

Flottante e bersaglio

FOCUS Precisione in battuta	SU CHE COSA LAVORI 1 Stesso lancio a ogni battuta 2 Mano piatta, colpo che si ferma 3 Servi la zona che hai chiamato ad alta voce
COME SAI CHE HA FUNZIONATO Settanta per cento di battute dentro, metà nella zona chiamata.	

18.00 Riscaldamento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Esercizio 1 18 min	18.33 Esercizio 2 18 min	18.51 Esercizio 3 18 min	19.09 Gioco 20 min	19.29 Chiusura 1 min
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

Riscaldamento10 min · tutto il gruppo

Nucleo5 min · tutto il gruppo insieme

Giro del campo — corsa 12 [koachvolleyball.com](#) 4 min

Tutta la squadra in un grande giro attorno al campo. Si parte camminando, si finisce appena sotto il ritmo di corsa.

Attivazione delle spalle con elastico [koachvolleyball.com](#) 6 min

A gruppi di tre con un elastico, tutti insieme. Pull-apart, rotazione esterna, poi Y-T-W.

Spalla e scapola

Quattro esercizi, 30 secondi ciascuno. Falli nelle sere di battuta e di attacco.

- Y-T-W a pancia in giù — pollici in alto, scapole unite
- Pull-apart con elastico — lento al ritorno
- Nuotata a terra — movimenti di braccia piccoli e rapidi
- Scivolamento al muro — lombare e avambracci restano al muro

I tre esercizi18 min l'uno · in quest'ordine

ESERCIZIO 1 Tecnica con calma, molte ripetizioni	ESERCIZIO 2 Applicazione con spostamento e pressione	ESERCIZIO 3 Gioco il gesto dentro il gioco
Tecnica di battuta al muro koachvolleyball.com Battuta al muro sopra una linea all'altezza della rete, per isolare lancio e colpo di braccio. COME LO IMPOSTI Tutti al muro, nastro all'altezza della rete, un passo indietro ogni cinque riusciti. PARTI DA QUI Da quattro metri. COSTRUISCI VERSO Da nove metri con una routine fissa prima della battuta. › L'esercizio è il lancio; il colpo lo finisce soltanto.	Battuta mirata sulle zone koachvolleyball.com Battuta mirata sulle zone: sei zone segnate con tappetini, si serve mirato e si contano i centri. COME LO IMPOSTI Si batte da un lato, dall'altro rimandano i palloni. PARTI DA QUI Due zone grandi invece di sei. COSTRUISCI VERSO Chiama la zona prima di servire; valgono solo i centri chiamati. › Prima decidi, poi lanci: mai il contrario.	Il giro del mondo koachvolleyball.com Il giro del mondo: servi le sei zone in ordine fisso, un centro ti fa passare alla successiva. COME LO IMPOSTI Due file, i raccoglitori dall'altra parte cambiano a ogni giro. PARTI DA QUI Tre zone. COSTRUISCI VERSO Due giri completi senza errori. › Una zona alla volta: mai servire con il pilota automatico.

Gioco 20 min · chiudi ogni allenamento giocando	Sfida di battuta di squadra koachvolleyball.com Sfida di battuta di squadra: tutta la squadra fa una serie, a ogni errore si ricomincia. REGOLA DI STASERA Dieci di fila. Ogni errore riazzerà tutto e la squadra lo sente.
---	---

PUNTI PER L'ALLENATORE

- Un lancio sempre uguale vale più di un braccio veloce.
- Mano piatta, centro della palla, colpo che si ferma: ecco la flottante.
- Chiamare la zona obbliga a decidere prima del lancio.

MATERIALE

Tutti i palloni, sei tappetini, nastro, elastici

FOCUS Muoversi lungo la rete	SU CHE COSA LAVORI 1 Spalle parallele alla rete per tutto lo spostamento 2 Passo accostato sul corto, muro swing sul lungo 3 Spingere oltre la rete invece di allungarsi		
COME SAI CHE HA FUNZIONATO Tutti coprono le cinque posizioni a rete senza perdere la forma.			

18.00 Riscaldamento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Esercizio 1 18 min	18.33 Esercizio 2 18 min	18.51 Esercizio 3 18 min	19.09 Gioco 20 min	19.29 Chiusura 1 min
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

Riscaldamento 10 min · tutto il gruppo

Spostamenti lungo la rete [koachvolleyball.com](#) 5 min
Passo accostato e incrociato da antenna ad antenna, con un salto a muro a ogni estremità. A onde di quattro.

Onda di passaggi tra i cerchi [koachvolleyball.com](#) 5 min
Cerchi in fila sul campo: tutti passano la palla lungo la fila e si spostano al cerchio successivo.

Nucleo 5 min · tutto il gruppo insieme

Core di base
Quattro esercizi, 30 secondi ciascuno, un giro, poi ripeti i due che hai sentito meno.

1. Plank sugli avambracci — bacino in linea, glutei attivi
2. Plank laterale sinistro — spalla sopra il gomito
3. Plank laterale destro — stessa linea da caviglia a testa
4. Ponte glutei — piedi a terra, bacino su, tieni tre secondi

I tre esercizi 18 min l'uno · in quest'ordine

ESERCIZIO 1 Tecnica con calma, molte ripetizioni Spostamenti a muro lungo la rete koachvolleyball.com Spostamenti a muro: passo accostato sulle distanze corte, incrociato sulle lunghe, chiusura con salto a muro. COME LO IMPOSTI Quattro a rete per volta, gli altri contano dalla linea di fondo. PARTI DA QUI Solo passo accostato, salto da fermo. COSTRUISCI VERSO Incrociato con rotazione dell'anca e passo di chiusura, atterrando nel movimento dopo. > Le spalle restano parallele alla rete, anche nell'incrociato.	ESERCIZIO 2 Applicazione con spostamento e pressione Muro swing: incrociato a tre passi koachvolleyball.com Muro swing a tre passi: passo di orientamento, grande incrociato con rotazione dell'anca, passo di chiusura e salto massimale. COME LO IMPOSTI Due muratori per volta, dal centro verso la banda. PARTI DA QUI I tre passi camminando, senza salto. COSTRUISCI VERSO Tutta velocità, con lo slancio delle braccia nel salto. > Le braccia ti aiutano a salire: non tenerle bloccate sopra la testa.	ESERCIZIO 3 Gioco il gesto dentro il gioco Mani oltre la rete koachvolleyball.com Mani oltre la rete: sigilla e spingi, così il muro respinge la palla verso il basso, poi torna in posizione. COME LO IMPOSTI Attaccante sul plinto dall'altra parte, due muratori per volta. PARTI DA QUI Mani oltre la rete senza saltare. COSTRUISCI VERSO Mura un attacco vero e vai subito in transizione. > Spingi oltre, non allungarti in alto: comandano le spalle.
Gioco 20 min · chiudi ogni allenamento giocando	Forma di gara con servizio a rotazione koachvolleyball.com Quattro contro quattro con battuta a rotazione e ciclo completo di attacco e difesa. REGOLA DI STASERA Ogni punto che parte da un tocco a muro vale doppio.	

PUNTI PER L'ALLENATORE

- Le spalle parallele fanno del muro un muro, e non un buco.
- Passo accostato sul corto, muro swing sul lungo: scegli prima di partire.
- Penetrare vale più che essere alti: il lavoro sono le mani oltre la rete.

MATERIALE

Palloni, un plinto, coni per le posizioni a rete

FOCUS I sistemi di difesa	SU CHE COSA LAVORI 1 Conosci la tua posizione base e quella di lettura 2 Fermati sul contatto dell'attaccante 3 Difendi alto verso il centro del campo
COME SAI CHE HA FUNZIONATO La squadra tiene la forma per un giro intero, senza buchi.	

18.00 Riscaldamento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Esercizio 1 18 min	18.33 Esercizio 2 18 min	18.51 Esercizio 3 18 min	19.09 Gioco 20 min	19.29 Chiusura 1 min
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

Riscaldamento 10 min · tutto il gruppo

T-drill: spostamenti difensivi [koachvolleyball.com](#) 5 min
Quattro coni a T: sprint in avanti, passo accostato a sinistra e a destra, indietro. Resta basso sempre.

Sprint ai quattro angoli [koachvolleyball.com](#) 5 min
Sprint da un angolo all'altro toccando ogni volta il cerchio. Tre giri, aumentando il ritmo.

Nucleo 5 min · tutto il gruppo insieme

Anti-rotazione
Quattro esercizi, 30 secondi ciascuno. Lento batte forte: il busto non deve ruotare.

- Dead bug — braccio e gamba opposti, lombare schiacciata a terra
- Plank con tocco alla spalla — bacino immobile
- Plank laterale con passaggio del braccio — apri e chiudi in controllo
- Bird dog — tieni tre secondi in massima estensione

I tre esercizi 18 min l'uno · in quest'ordine

ESERCIZIO 1
Tecnica
con calma, molte ripetizioni

Posizione difensiva (base e lettura)
[koachvolleyball.com](#)
Posizione difensiva: da base a lettura su segnali visivi, fermo sul contatto, difesa e ritorno in base.
COME LO IMPOSTI
Sei difensori, gli altri guardano e si cambia ogni due minuti.
PARTI DA QUI
Solo spostamento e arresto, senza palla.
COSTRUISCI VERSO
Palla vera, con colpi e pallonetti alternati.
> Fermati sul contatto: muoverti durante il colpo è il motivo per cui le palle ti passano.

ESERCIZIO 2
Applicazione
con spostamento e pressione

Double decker [koachvolleyball.com](#)
Double decker: il muro chiude la diagonale, il difensore di linea prende il lungolinea e la zona 6 copre il fondo.
COME LO IMPOSTI
Campo intero, muro e seconda linea, l'allenatore manda le palle.
PARTI DA QUI
Il muro resta fermo e la difesa impara la forma.
COSTRUISCI VERSO
Il muro si sposta e la difesa si aggiusta dietro.
> Difendi il colpo che il muro lascia aperto, non quello che temi.

ESERCIZIO 3
Gioco
il gesto dentro il gioco

Difesa dietro il muro — copertura pipe
[koachvolleyball.com](#)
Difesa dietro il muro con copertura pipe: la seconda linea copre l'angolo dietro il muro.
COME LO IMPOSTI
Tre muratori, cinque difensori di seconda linea.
PARTI DA QUI
Solo pallonetti, così la copertura si sistema.
COSTRUISCI VERSO
Colpi e pallonetti alternati.
> Dietro il muro è un compito, e qualcuno se lo deve prendere.

Gioco
20 min · chiudi ogni allenamento giocando

Pepper di Neville (3v3) [koachvolleyball.com](#)
Pepper di Neville tre contro tre, con l'allenatore che manda le free ball.
REGOLA DI STASERA Lo scambio vale solo quando tutte e due le squadre hanno trasformato una difesa in attacco.

PUNTI PER L'ALLENATORE
— Posizione base, posizione di lettura e lo spostamento tra le due: tre cose diverse.
— Fermati al momento del contatto; poi muoviti.
— La difesa va alta verso il centro, mai in avanti verso la rete.

MATERIALE
Palloni, un plinto, coni a segnare le posizioni base

FOCUS Dalla difesa all'attacco	SU CHE COSA LAVORI 1 Stacca dalla rete e torna subito ai tre metri 2 Il palleggiatore trova la palla ovunque vada 3 La prima opzione in contrattacco è chi ha appena difeso
--	--

18.00 Riscaldamento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Esercizio 1 18 min	18.33 Esercizio 2 18 min	18.51 Esercizio 3 18 min	19.09 Gioco 20 min	19.29 Chiusura 1 min
----------------------------------	------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------

Riscaldamento10 min · tutto il gruppo

Nucleo5 min · tutto il gruppo insieme

Riscaldamento a otto [koachvolleyball.com](#)4 min

Due anelli sul campo, cambio lato a metà. Ritmo tranquillo, solo per sciogliersi.

Serie di pepper (progressione) [koachvolleyball.com](#)6 min

A coppie: prima solo difesa e alzata, poi il colpo controllato quando il ritmo c'è.

Anti-rotazione

Quattro esercizi, 30 secondi ciascuno. Lento batte forte: il busto non deve ruotare.

1.

Dead bug — braccio e gamba opposti, lombare schiacciata a terra

2.

Plank con tocco alla spalla — bacino immobile

3.

Plank laterale con passaggio del braccio — apri e chiudi in controllo

4.

Bird dog — tieni tre secondi in massima estensione

I tre esercizi18 min l'uno · in quest'ordine

ESERCIZIO 1 Tecnica con calma, molte ripetizioni	ESERCIZIO 2 Applicazione con spostamento e pressione	ESERCIZIO 3 Gioco il gesto dentro il gioco
Transizione dal muro koachvolleyball.com Transizione dal muro: mura, atterra, apri, torna indietro, attacca l'alzata e rientra in base. COME LO IMPOSTI Due muratori, un palleggiatore, un lanciatore. Trenta secondi, trenta di pausa. PARTI DA QUI Muro e transizione, senza attacco. COSTRUISCI VERSO Muro, transizione, attacco e ritorno in base in quattro secondi. > Atterra, apri, vai: un movimento solo, non tre.	Difesa - transizione koachvolleyball.com Difesa-transizione: difendi la palla del plinto, il palleggiatore arriva, alza in banda e il contrattacco chiude. COME LO IMPOSTI Allenatore sul plinto, un palleggiatore, un attaccante, una coda. PARTI DA QUI La difesa può salire alta e lontana dalla rete. COSTRUISCI VERSO L'attaccante deve essere dietro i tre metri prima della difesa. > Stacca appena la palla lascia le tue braccia.	Transizione continua (muro-attacco) koachvolleyball.com Transizione continua: muro, arretramento ai tre metri e attacco, ripetuto con carico condizionale. COME LO IMPOSTI In continuo, tutti ruotano. PARTI DA QUI Quattro ripetizioni, poi pausa. COSTRUISCI VERSO Otto ripetizioni senza pausa. > La velocità di transizione è tecnica, non fiato.

Gioco 20 min · chiudi ogni allenamento giocando	Speedball 6-6 koachvolleyball.com Speedball sei contro sei con l'allenatore che immette palle in continuazione. REGOLA DI STASERA Dopo ogni punto una nuova palla entro due secondi. Si gioca ai 15.
---	--

PUNTI PER L'ALLENATORE —Difendere e poi restare fermi è l'errore di transizione più comune. —Il palleggiatore va sulla palla, non la palla dal palleggiatore. —Chi ha appena difeso è la prima opzione del contrattacco.	MATERIALE Tutti i palloni, plinto, casacche
--	---

FOCUS
Tutte le fasi a ritmo di gara

SU CHE COSA LAVORI

1

Tra una fase e l'altra non ci si ferma

2

Rientra in base senza fermarti

3

Si parla per tutto lo scambio

COME SAI CHE HA FUNZIONATO Dieci scambi da cinque tocchi o più per parte.

18.00 Riscaldamento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Esercizio 1 18 min	18.33 Esercizio 2 18 min	18.51 Esercizio 3 18 min	19.09 Gioco 20 min	19.29 Chiusura 1 min
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

Riscaldamento 10 min · tutto il gruppo

Riscaldamento a otto [koachvolleyball.com](#) 4 min
Due anelli sul campo, cambio lato a metà. Ritmo tranquillo, solo per sciogliersi.
Serie di pepper (progressione) [koachvolleyball.com](#) 6 min
A coppie: prima solo difesa e alzata, poi il colpo controllato quando il ritmo c'è.

Nucleo 5 min · tutto il gruppo insieme

Core di base
Quattro esercizi, 30 secondi ciascuno, un giro, poi ripeti i due che hai sentito meno.

1.

Plank sugli avambracci — bacino in linea, glutei attivi

2.

Plank laterale sinistro — spalla sopra il gomito

3.

Plank laterale destro — stessa linea da caviglia a testa

4.

Ponte glutei — piedi a terra, bacino su, tieni tre secondi

I tre esercizi 18 min l'uno · in quest'ordine

ESERCIZIO 1
Tecnica
con calma, molte ripetizioni

Transizione continua (muro-attacco)
[koachvolleyball.com](#)
Transizione continua: muro, transizione, attacco, di nuovo, con carico condizionale.
COME LO IMPOSTI
Due muratori, un palleggiatore, un lanciatore. Trenta e trenta.
PARTI DA QUI
Solo muro e transizione.
COSTRUISCI VERSO
Ciclo completo in quattro secondi.

> Rientra muovendoti: gli scambi si perdono da fermi.

ESERCIZIO 2
Applicazione
con spostamento e pressione

Maratona di rally 4v4 [koachvolleyball.com](#)
Maratona di rally quattro contro quattro: lo scambio completo dalla battuta al secondo attacco.
COME LO IMPOSTI
Campo intero, una coda che entra a ogni scambio.
PARTI DA QUI
L'allenatore lancia al posto della battuta.
COSTRUISCI VERSO
Ogni scambio parte da una battuta vera.

> Lo scambio finisce solo quando la palla è a terra.

ESERCIZIO 3
Gioco
il gesto dentro il gioco

Cinque contro cinque a tempo
[koachvolleyball.com](#)
Cinque contro cinque a tempo: la palla passa entro tre tocchi.
COME LO IMPOSTI
Partite brevi con punteggio in corsa.
PARTI DA QUI
Quattro tocchi ammessi.
COSTRUISCI VERSO
Tre tocchi, e il terzo è un attacco.

> Decidi presto: esitare costa più di una scelta sbagliata.

Gioco
20 min · chiudi ogni allenamento giocando

Sei contro sei: scambio completo [koachvolleyball.com](#)
Sei contro sei, scambio completo con contrattacco.

REGOLA DI STASERA Uno scambio con meno di tre tocchi per parte non conta: si rigioca.

PUNTI PER L'ALLENATORE
—Ogni fase si attacca subito alla successiva.
—Rientrare in base fa parte dello scambio, non viene dopo.
—La squadra parla dall'inizio alla fine, non solo in battuta.

MATERIALE
Palloni, casacche

Appendice · i set del core

Cinque minuti sull'orologio, quattro di lavoro vero, tutto il gruppo insieme al centro del campo con l'allenatore che li fa insieme a loro. **Quattro esercizi da 30 secondi.** Stabilità del busto e salute della spalla, non preparazione atletica — quella la fa la pallavolo. Ferma il set appena cala la qualità.

SET A

Core di base

Quattro esercizi, 30 secondi ciascuno, un giro, poi ripeti i due che hai sentito meno.

- 1 Plank sugli avambracci — bacino in linea, glutei attivi
- 2 Plank laterale sinistro — spalla sopra il gomito
- 3 Plank laterale destro — stessa linea da caviglia a testa
- 4 Ponte glutei — piedi a terra, bacino su, tieni tre secondi

SET B

Anti-rotazione

Quattro esercizi, 30 secondi ciascuno. Lento batte forte: il busto non deve ruotare.

- 1 Dead bug — braccio e gamba opposti, lombare schiacciata a terra
- 2 Plank con tocco alla spalla — bacino immobile
- 3 Plank laterale con passaggio del braccio — apri e chiudi in controllo
- 4 Bird dog — tieni tre secondi in massima estensione

SET C

Spalla e scapola

Quattro esercizi, 30 secondi ciascuno. Falli nelle sere di battuta e di attacco.

- 1 Y-T-W a pancia in giù — pollici in alto, scapole unite
- 2 Pull-apart con elastico — lento al ritorno
- 3 Nuotata a terra — movimenti di braccia piccoli e rapidi
- 4 Scivolamento al muro — lombare e avambracci restano al muro

SET D

Salto e atterraggio

Quattro esercizi, 30 secondi ciascuno. Qualità prima della quantità: se l'atterraggio si sporca, fermati.

- 1 Ponte glutei su una gamba — 15 secondi per gamba
- 2 Hollow hold — lombare schiacciata a terra
- 3 Squat jump con atterraggio morbido — silenzioso, riparti ogni volta
- 4 Balzo laterale con arresto — tieni l'atterraggio due secondi

Le serie ruotano lungo il programma, così nessun gruppo fa la stessa serie in due allenamenti consecutivi. Quale serie appartiene a quale allenamento è indicato sulla pagina dell'allenamento stesso.

Appendice · tutti gli esercizi di questo programma

I 62 esercizi usati qui, in ordine alfabetico. Dopo ogni nome c'è l'allenamento in cui compare (**w** = riscaldamento, **.1 .2 .3** = esercizio 1, 2 o 3, **g** = gioco) e il link alla sua pagina con l'animazione.

Andature dinamiche 6w /it/esercizi-pallavolo/andature-dinamiche.html
Attacco sulle zone 7.3 /it/esercizi-pallavolo/attacco-sulle-zone.html
Attivazione delle spalle con elastico 2w, 7w, 8w /it/esercizi-pallavolo/attivazione-delle-spalle-con-elastico.html
Battitori contro ricevitori 2g /it/esercizi-pallavolo/battitori-contro-ricevitori.html
Battuta mirata sulle zone 8.2 /it/esercizi-pallavolo/battuta-mirata-sulle-zone.html
Carosello di alzate per palleggiatori 4.2 /it/esercizi-pallavolo/carosello-di-alzate-per-palleggiatori.html
Catena in palleggio 4w /it/esercizi-pallavolo/catena-in-palleggio.html
Cinque contro cinque a tempo 12.3 /it/esercizi-pallavolo/cinque-contro-cinque-a-tempo.html
Cinque contro cinque: rally completo 6g /it/esercizi-pallavolo/cinque-contro-cinque-rally-completo.html
Combinazione con primo tempo veloce 5.2 /it/esercizi-pallavolo/combinazione-con-primo-tempo-veloce.html
Corsa a onda con lancio 2w /it/esercizi-pallavolo/corsa-a-onda-con-lancio.html
Difesa - transizione 11.2 /it/esercizi-pallavolo/difesa-transizione.html
Difesa dietro il muro — copertura pipe 10.3 /it/esercizi-pallavolo/difesa-dietro-il-muro-copertura-pipe.html
Double decker 10.2 /it/esercizi-pallavolo/double-decker.html
Dump del palleggiatore: la scelta 5.1 /it/esercizi-pallavolo/dump-del-palleggiatore-la-scelta.html
File d'attacco 7.2 /it/esercizi-pallavolo/file-d-attacco.html
File di ricezione con target fisso 2.2 /it/esercizi-pallavolo/file-di-ricezione-con-target-fisso.html
Forma di gara con servizio a rotazione 9g /it/esercizi-pallavolo/forma-di-gara-con-servizio-a-rotazione.html
Gara di battute corte 3.3 /it/esercizi-pallavolo/gara-di-battute-corte.html
Gioco a punti bonus 5g, 7g /it/esercizi-pallavolo/gioco-a-punti-bonus.html
Giro del campo — corsa 12 1w, 8w /it/esercizi-pallavolo/giro-del-campo-corsa-12.html
Giro del mondo 4-3-2 5.3 /it/esercizi-pallavolo/giro-del-mondo-4-3-2.html

Giro in cerchio — gioco di reazione 5w /it/esercizi-pallavolo/giro-in-cerchio-gioco-di-reazione.html
Il giro del mondo 8.3 /it/esercizi-pallavolo/il-giro-del-mondo.html
Mani oltre la rete 9.3 /it/esercizi-pallavolo/mani-oltre-la-rete.html
Maratona di rally 4v4 12.2 /it/esercizi-pallavolo/maratona-di-rally-4v4.html
Muro swing: incrociato a tre passi 9.2 /it/esercizi-pallavolo/muro-swing-incrociato-a-tre-passi.html
Onda di passaggi tra i cerchi 9w /it/esercizi-pallavolo/onda-di-passaggi-tra-i-cerchi.html
Palle corte in corsa 3.2 /it/esercizi-pallavolo/palle-corte-in-corsa.html
Pepper (classico) 3w /it/esercizi-pallavolo/pepper-classico.html
Pepper con autopassaggio 1.1 /it/esercizi-pallavolo/pepper-con-autopassaggio.html
Pepper di Neville (3v3) 10g /it/esercizi-pallavolo/pepper-di-neville-3v3.html
Posizione difensiva (base e lettura) 10.1 /it/esercizi-pallavolo/posizione-difensiva-base-e-lettura.html
Programma di salto base 6.3 /it/esercizi-pallavolo/programma-di-salto-base.html
Ricezione a onda verso l'allenatore 4w /it/esercizi-pallavolo/ricezione-a-onda-verso-l-allenatore.html
Ricezione a punteggio 2.3 /it/esercizi-pallavolo/ricezione-a-punteggio.html
Ricezione a terzetti 2.1 /it/esercizi-pallavolo/ricezione-a-terzetti.html
Ricezione a triangolo 1.2 /it/esercizi-pallavolo/ricezione-a-triangolo.html
Ricezione corta-lunga 3.1 /it/esercizi-pallavolo/ricezione-corta-lunga.html
Rincorsa a tre passi 6.1 /it/esercizi-pallavolo/rincorsa-a-tre-passi.html
Rincorsa con presa al volo 6.2 /it/esercizi-pallavolo/rincorsa-con-presal-volo.html
Riscaldamento a coppie 1w, 5w /it/esercizi-pallavolo/riscaldamento-a-coppie.html
Riscaldamento a otto 11w, 12w /it/esercizi-pallavolo/riscaldamento-a-otto.html
Riscaldamento del colpo a coppie 6w, 7w /it/esercizi-pallavolo/riscaldamento-del-colpo-a-coppie.html

Appendice · tutti gli esercizi di questo programma

(segue)

Scambio a tre tocchi 1.3, 4g /it/esercizi-pallavolo/scambio-a-tre-tocchi.html
Segui la tua alzata 4.3 /it/esercizi-pallavolo/segui-la-tua-alzata.html
Sei contro sei: scambio completo 12g /it/esercizi-pallavolo/sei-contro-sei-scambio-completo.html
Serie di pepper (progressione) 11w, 12w /it/esercizi-pallavolo/serie-di-pepper-progression.html
Sfida di battuta di squadra 8g /it/esercizi-pallavolo/sfida-di-battuta-di-squadra.html
Speedball 6-6 11g /it/esercizi-pallavolo/speedball-6-6.html
Spostamenti a muro lungo la rete 9.1 /it/esercizi-pallavolo/spostamenti-a-muro-lungo-la-rete.html
Spostamenti lungo la rete 9w /it/esercizi-pallavolo/spostamenti-lungo-la-rete.html
Sprint ai quattro angoli 10w /it/esercizi-pallavolo/sprint-ai-quattro-angoli.html

Sprint sulle linee con tocco di palla 3w /it/esercizi-pallavolo/sprint-sulle-linee-con-tocco-di-palla.html
Swing del braccio al muro 7.1 /it/esercizi-pallavolo/swing-del-braccio-al-muro.html
T-drill: spostamenti difensivi 10w /it/esercizi-pallavolo/t-drill-spostamenti-difensivi.html
Tecnica di battuta al muro 8.1 /it/esercizi-pallavolo/tecnica-di-battuta-al-muro.html
Torneo triples 3v3 1g /it/esercizi-pallavolo/torneo-triples-3v3.html
Transizione continua (muro-attacco) 11.3, 12.1 /it/esercizi-pallavolo/transizione-continua-muro-attacco.html
Transizione dal muro 11.1 /it/esercizi-pallavolo/transizione-dal-muro.html
Triangolo ricezione-alzata-attacco con rotazione 4.1 /it/esercizi-pallavolo/triangolo-ricezione-alzata-attacco-con-rotazione.html
Wash: servizio e free ball 3g /it/esercizi-pallavolo/wash-servizio-e-free-ball.html