

Ventiquattro settimane di pallavolo per seniores

Una stagione lunga che aggiunge sistemi e struttura d'attacco

24 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

6

Gli 24 allenamenti

30

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

Ventiquattro sedute per una stagione lunga. Le prime sedici costruiscono tecnica e sistemi di difesa; le ultime otto aggiungono il libero, il contrattacco, il primo tempo, l'attacco da seconda linea, la ricezione per rotazione e l'efficienza in side-out.

Per chi è

Una squadra di club con una stagione lunga, o una rosa che fa una seduta tecnica a settimana tutto l'anno. 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	La scelta del colpo Scegliere l'attacco giusto GIOCO 22 pari	- Guarda il muro e il campo prima di saltare - Pallonetto e palla spinta come armi vere - Usa il muro invece di evitarlo	Ogni attaccante fa punto con tre colpi diversi.

Il focus di ogni allenamento (segue)

#	ALLENAMENTO E TEMA	SU CHE COSA LAVORI	COME LO SAI
Battuta e muro Battuta flottante, flottante in salto e gioco di piedi a muro			allenamenti 9-12
9	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	<i>Settanta per cento di battute dentro, metà nella zona chiamata.</i>
10	Flottante in salto Costruire una battuta aggressiva GIOCO Pressione al servizio 4 contro 4	● Lancio davanti, non sopra la testa ● Contatto nel punto più alto del salto ● Atterra in avanti dentro il campo	<i>Ognuno serve dieci flottanti in salto, sette dentro.</i>
11	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>
12	Muro a lettura Murare leggendo palleggiatore e attaccante GIOCO Muro e transizione in difesa	● Prima il palleggiatore, poi la palla, poi l'attaccante ● Fermarsi sul tocco del palleggiatore ● Prendere il lungolinea o la diagonale, ma di proposito	<i>Cinque muri o tocchi per muratore in una partita vera.</i>
Difendere Il muro a due, i sistemi di difesa, il recupero e la copertura			allenamenti 13-16
13	Chiudere il muro a due Murare in due GIOCO Rally completo sei contro cinque	● È il centrale che va sulla banda, non il contrario ● Niente buchi e niente mani sovrapposte ● I due muratori saltano sullo stesso tempo	<i>Dieci muri a due chiusi, senza luce tra le mani.</i>
14	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>
15	Difendere l'attacco forte Difesa sulla schiacciata GIOCO Difesa contro i cannoni d'attacco	● Piano di rimbalzo davanti, non sui fianchi ● Assorbi la palla, non colpirla ● Difendi alto, così il palleggiatore ci arriva	<i>Venti palle forti difese nella zona del palleggiatore.</i>
16	Coprire l'attaccante Copertura e pallonetti GIOCO Le 3 C	● La copertura sta bassa e vicina all'attaccante ● La zona dietro il muro è di qualcuno ● Parti sul salto dell'attaccante, non sul muro	<i>Dieci coperture trasformate in un secondo attacco.</i>

Il focus di ogni allenamento (segue)

#	ALLENAMENTO E TEMA	SU CHE COSA LAVORI	COME LO SAI
Sistemi e transizione Il libero, il contrattacco, il gioco fuori sistema e il primo tempo			allenamenti 17-20
17	Il libero e la seconda linea Organizzazione della difesa GIOCO Scambio completo 3v3 con copertura del libero	● Il libero prende quello che chiama ● I ricevitori si tolgono attivamente ● Le zone si decidono prima della battuta	<i>Nessuna palla cade tra due giocatori per tutta la partita.</i>
18	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>
19	Out of system Fare punto su una prima palla sporca GIOCO Attacco-contrattacco: gioco del re	● Alta e lontana dalla rete è l'alzata giusta, non un errore ● È l'attaccante che adatta la rincorsa, non l'alzata ● Un attaccante è sempre disponibile	<i>Metà delle palle out of system chiuse con un attacco.</i>
20	Il primo tempo L'attacco del centrale GIOCO Sei contro sei: scambio completo	● Il centrale parte prima che il palleggiatore tocchi ● Alzata tesa e veloce, non alta ● Il centrale attacca anche se la palla va altrove	<i>Dieci primi tempi chiusi dentro il campo.</i>
Gestire l'attacco Attacco da seconda linea, ricezione per rotazione ed efficienza in side-out			allenamenti 21-24
21	Attacco da seconda linea Attaccare da dietro la linea GIOCO Cinque contro cinque: rally completo	● Stacca dietro la linea e atterra davanti ● L'alzata è più bassa e più lontana dalla rete ● La pipe è un ritmo, non un ripiego	<i>Tutti chiudono cinque attacchi da seconda linea in campo.</i>
22	Le rotazioni in ricezione Schemi di ricezione in tutte e sei GIOCO Cambio palla per rotazione	● Ogni rotazione ha uno schema scritto ● Le posizioni si controllano prima della battuta ● Il cambio di posto avviene dopo il tocco	<i>Tutte e sei le rotazioni giocate senza fallo di posizione.</i>
23	Cambio palla efficace Vincere la prima palla GIOCO Cambio palla per rotazione	● Una buona ricezione vale più di un bel colpo ● Ogni rotazione ha la sua prima opzione ● Cambio palla al primo tentativo	<i>Sessanta per cento di cambio palla su un giro completo.</i>
24	Free ball e down ball Trasformare la palla facile GIOCO Wash: servizio e free ball	● Chiamala prima che passi la rete ● Si muovono tutti, non solo chi la gioca ● Sulla palla facile si fa punto sempre	<i>Dieci free ball di fila trasformate in punto.</i>

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
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

Riscaldamento 10 min · tutto il gruppo

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.

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

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.

ESERCIZIO 2
Applicazione
con spostamento e pressione

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.

ESERCIZIO 3
Gioco
il gesto dentro il gioco

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

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

Corsa a onda con lancio [coachvolleyball.com](#) 5 min
Il gruppo attraversa il campo a onda e lancia ogni volta la palla al giocatore successivo.

Attivazione delle spalle con elastico [coachvolleyball.com](#) 5 min
A gruppi di tre con un elastico, tutti insieme. Pull-apart, rotazione esterna, poi Y-T-W.

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.

- Plank sugli avambracci — bacino in linea, glutei attivi
- Plank laterale sinistro — spalla sopra il gomito
- Plank laterale destro — stessa linea da caviglia a testa
- 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

Ricezione a terzetti [coachvolleyball.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.

ESERCIZIO 2
Applicazione
con spostamento e pressione

File di ricezione con target fisso [coachvolleyball.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.

ESERCIZIO 3
Gioco
il gesto dentro il gioco

Ricezione a punteggio [coachvolleyball.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 [coachvolleyball.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
---	--

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
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.	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

Palloncini, 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

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
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

Riscaldamento10 min · tutto il gruppo

Nucleo5 min · tutto il gruppo insieme

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.

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 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
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.	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.	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
---	--

FOCUS Scegliere l'attacco giusto	SU CHE COSA LAVORI 1 Guarda il muro e il campo prima di saltare 2 Pallonetto e palla spinta come armi vere 3 Usa il muro invece di evitarlo
COME SAI CHE HA FUNZIONATO Ogni attaccante fa punto con tre colpi diversi.	

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

Staffetta tra i coni [koachvolleyball.com](#) 5 min

Più file corte a slalom tra i coni, così nessuno aspetta dietro più di tre giocatori.

Pepper a quattro [koachvolleyball.com](#) 5 min

Due coppie affiancate: ricezione,alzata e attacco controllato a ritmo continuo.

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	ESERCIZIO 2 Applicazione con spostamento e pressione	ESERCIZIO 3 Gioco il gesto dentro il gioco
Mix It Up koachvolleyball.com Mix It Up: per ogni palla l'allenatore chiama il colpo — diagonale, lungolinea, pallonetto o spinto. COME LO IMPOSTI Fila d'attacco in posto 4, tappetini come bersagli, chiamata durante la rincorsa. PARTI DA QUI La chiamata arriva prima della rincorsa. COSTRUISCI VERSO La chiamata arriva quando l'attaccante stacca da terra. > Stessa rincorsa, stesso colpo di braccio, finale diverso.	Solo pallonetti e spinti koachvolleyball.com Solo pallonetti e spinti: niente schiacciate forti, punti dietro il muro e negli angoli. COME LO IMPOSTI Cerchi negli angoli, si lavora su tutti e due i lati. PARTI DA QUI Pallonetto da terra permesso. COSTRUISCI VERSO Valgono solo i punti dietro un vero muro a due. > Il pallonetto è una spinta corta e decisa, a dita rigide.	Attacco contro il muro a due koachvolleyball.com Attacco contro il muro a due: leggi il muro e fai punto aggirandolo. COME LO IMPOSTI Due muratori veri, un palleggiatore, una fila d'attacco. PARTI DA QUI Il muro resta passivo e alza soltanto le mani. COSTRUISCI VERSO Il muro chiude deciso e spinge oltre la rete. > Usa le mani del muro: alto sulla mano esterna è un colpo legittimo.

Gioco 20 min · chiudi ogni allenamento giocando	22 pari koachvolleyball.com 22 pari: le due squadre partono da 22 e ogni scambio si gioca fino al punto. REGOLA DI STASERA Il punto sul primo attacco conta; tutto il resto è un punto normale.
---	--

PUNTI PER L'ALLENATORE

- Guarda il muro e il campo prima di staccare da terra.
- Pallonetto e palla spinta sono armi, non quello che fai quando sei stanco.
- Colpire il muro apposta è un colpo, non un errore.

MATERIALE

Palloncini, cerchi negli angoli, tappetini

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
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

Riscaldamento 10 min · tutto il gruppo

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.

Nucleo 5 min · tutto il gruppo insieme

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 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
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
Costruire una battuta aggressiva

SU CHE COSA LAVORI

1

Lancio davanti, non sopra la testa

2

Contatto nel punto più alto del salto

3

Atterra in avanti dentro il campo

COME SAI CHE HA FUNZIONATOOgnuno serve dieci flottanti in salto, sette dentro.

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

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

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.

Nucleo5 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 esercizi18 min l'uno · in quest'ordine

ESERCIZIO 1
Tecnica
con calma, molte ripetizioni

Costruzione della flottante in salto
[koachvolleyball.com](#)
Costruzione della flottante in salto: da fermo, poi con un passo di rincorsa, poi completa nel punto più alto.
COME LO IMPOSTI
Tutti battono insieme, passando per le tre tappe.
PARTI DA QUI
Solo flottante da fermo finché non cade dentro con regolarità.
COSTRUISCI VERSO
Flottante in salto completa da nove metri sulla zona chiamata.

> Lancia davanti a te: è il salto che va alla palla, non il contrario.

ESERCIZIO 2
Applicazione
con spostamento e pressione

Flottante sui buchi[koachvolleyball.com](#)
Flottante sui buchi, mirata apposta tra due ricevitori.
COME LO IMPOSTI
Battitori da un lato, due ricevitori che devono chiamare ogni palla.
PARTI DA QUI
Battuta sul buco dalla linea dei tre metri.
COSTRUISCI VERSO
Da fondo campo, e il battitore chiama prima il buco.

> Il buco si sposta: guarda i ricevitori prima di lanciare.

ESERCIZIO 3
Gioco
il gesto dentro il gioco

Battuta mirata AMRAP[koachvolleyball.com](#)
Battuta mirata AMRAP: due minuti, tappetino 3, campo 1, errore -1.
COME LO IMPOSTI
Tutti battono, un compagno tiene il punteggio.
PARTI DA QUI
L'errore non costa niente.
COSTRUISCI VERSO
L'errore costa due.

> Aggressività e precisione devono stare insieme, altrimenti non è un'arma.

Gioco
20 min · chiudi ogni allenamento giocando

Pressione al servizio 4 contro 4[koachvolleyball.com](#)
Pressione al servizio quattro contro quattro: da un lato si batte difficile apposta, dall'altro bisogna fare side-out.

REGOLA DI STASERAL'ace vale due punti; l'errore in battuta ne costa uno.

PUNTI PER L'ALLENATORE

—

Il lancio va davanti, così puoi saltare verso la palla.

—

Contatto nel punto più alto del salto, braccio ben disteso.

—

La flottante in salto si merita il posto solo se cade dentro sette volte su dieci.

MATERIALE
Tutti i palloni, tappetini, 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
--	---

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

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.

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 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
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.	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.	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

MATERIALE

—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.

Palloni, un plinto, coni per le posizioni a rete

FOCUS

Murare leggendo palleggiatore e attaccante

SU CHE COSA LAVORI

1

Prima il palleggiatore, poi la palla, poi l'attaccante

2

Fermarsi sul tocco del palleggiatore

3

Prendere il lungolinea o la diagonale, ma di proposito

COME SAI CHE HA FUNZIONATO

Cinque muri o tocchi per muratore in una partita vera.

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

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.

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

Muro a lettura

koachvolleyball.com

Muro a lettura: l'alzata passa sopra la testa del muratore, così tempo e posizione dipendono solo dalla rincorsa.

COME LO IMPOSTI

Un palleggiatore, due attaccanti, muratori a rotazione.

PARTI DA QUI

Il palleggiatore annuncia la posizione.

COSTRUISCI VERSO

Nessun preavviso e su ogni palla rincorrono tutti e due.

> Guarda le mani del palleggiatore, non la palla che parte.

ESERCIZIO 2

Applicazione

con spostamento e pressione

Muro contro attacco 4-3-2

koachvolleyball.com

Muro contro attacco 4-3-2: il muratore legge l'alzata, si sposta sulla banda giusta e avvia la transizione.

COME LO IMPOSTI

Il palleggiatore alza su tutte e tre le posizioni, uno o due muratori al lavoro.

PARTI DA QUI

Ordine fisso 4, 3, 2.

COSTRUISCI VERSO

Ordine libero, scelto dal palleggiatore.

> Decidi tardi, ma decidi fino in fondo.

ESERCIZIO 3

Gioco

il gesto dentro il gioco

Muro contro l'allenatore sul plinto

koachvolleyball.com

Muro contro l'allenatore sul plinto: leggi il braccio, salta e sigilla oltre la rete.

COME LO IMPOSTI

Allenatore sul plinto, muratori a coppie.

PARTI DA QUI

L'allenatore colpisce a un ritmo prevedibile.

COSTRUISCI VERSO

L'allenatore alterna colpi e pallonetti.

> Salta sul braccio, non sulla rincorsa.

Gioco

20 min · chiudi ogni allenamento giocando

Muro e transizione in difesa

koachvolleyball.com

Muro e transizione: il muro salta, i difensori coprono dietro, poi si passa subito all'attacco.

REGOLA DI STASERA

Ogni palla difesa va trasformata in attacco.

PUNTI PER L'ALLENATORE

—Palleggiatore, palla, attaccante: in quest'ordine, ogni scambio.

—Fermati sul tocco del palleggiatore: lì decidi.

—Prendere lungolinea o diagonale è una scelta, e la difesa deve sapere quale.

MATERIALE

Pallonì, un plinto, casacche

FOCUS Murare in due	SU CHE COSA LAVORI 1 È il centrale che va sulla banda, non il contrario 2 Niente buchi e niente mani sovrapposte 3 I due muratori saltano sullo stesso tempo
COME SAI CHE HA FUNZIONATO Dieci muri a due chiusi, senza luce tra le mani.	

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

Staffetta tra i coni [koachvolleyball.com](#)5 min

Più file corte a slalom tra i coni, così nessuno aspetta dietro più di tre giocatori.

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

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

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 esercizi18 min l'uno · in quest'ordine

ESERCIZIO 1 Tecnica con calma, molte ripetizioni Chiudere il muro a due koachvolleyball.com Chiudere il muro a due: il muratore di banda fissa la posizione, il centrale chiude senza lasciare luce e salta con lui. COME LO IMPOSTI Due coppie a muro, palle dal plinto dall'altra parte. PARTI DA QUI Chiudere senza saltare. COSTRUISCI VERSO Chiudere su un attacco di banda vero. > Il centrale va alla banda; la banda non scivola dentro.	ESERCIZIO 2 Applicazione con spostamento e pressione Chiudere il muro a due in posizione 2 e 4 koachvolleyball.com Chiudere il muro a due in posto 2 e 4, con un terzo muratore che tiene il centro. COME LO IMPOSTI Tre muratori, gli attaccanti alternano i lati. PARTI DA QUI Un lato alla volta. COSTRUISCI VERSO Il lato lo sceglie il palleggiatore, dal vivo. > Parla prima di muoverti: il muro è una conversazione a due.	ESERCIZIO 3 Gioco il gesto dentro il gioco Spostamento del muro koachvolleyball.com Spostamento del muro: tre muratori scalano lungo la rete da fuori al centro e di nuovo fuori. COME LO IMPOSTI In continuo, tutti a rotazione. PARTI DA QUI Tre posizioni. COSTRUISCI VERSO Cinque posizioni di seguito, senza pause. > Mani chiuse e spalle parallele, a ogni ripetizione.
--	--	--

Gioco 20 min · chiudi ogni allenamento giocando	Rally completo sei contro cinque koachvolleyball.com Scambio completo sei contro cinque con ricezione, attacco, muro, difesa e doppio contrattacco. REGOLA DI STASERA Un tocco a muro sul contrattacco vale due punti.
---	--

PUNTI PER L'ALLENATORE

MATERIALE

—Il centrale va alla banda: è la regola che toglie il buco.
—I due saltano sullo stesso tempo, e questo vuol dire che uno aspetta.
—Un muro chiuso con le mani più basse batte un muro alto con un buco.

Palloncini, un plinto, casacche

FOCUS I sistemi di difesa	SU CHE COSA LAVORI 1 Conosci la tua posizione base e quella di lettura2 Fermati sul contatto dell'attaccante3 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
----------------------------------	------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------

Riscaldamento10 min · tutto il gruppo

T-drill: spostamenti difensivi
Quattro coni a T: sprint in avanti, passo accostato a sinistra e a destra, indietro. Resta basso sempre.
Sprint ai quattro angoli
Sprint da un angolo all'altro toccando ogni volta il cerchio. Tre giri, aumentando il ritmo.

Nucleo5 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 esercizi18 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

MATERIALE

—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.

Palloncini, un plinto, coni a segnare le posizioni base

FOCUS Difesa sulla schiacciata	SU CHE COSA LAVORI 1 Piano di rimbalzo davanti, non sui fianchi 2 Assorbi la palla, non colpirla 3 Difendi alto, così il palleggiatore ci arriva
COME SAI CHE HA FUNZIONATO Venti palle forti difese nella zona del palleggiatore.	

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

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 tutta la palestra, difesa-alzata-colpo senza fermarsi. Conta quanto dura ogni coppia.

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 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
Allenatore sul plinto koachvolleyball.com Dal plinto l'allenatore colpisce forte in zona 6: il difensore legge il braccio, difende alto al centro e si riposiziona. COME LO IMPOSTI Allenatore sul plinto, un difensore per volta, una coda a lato. PARTI DA QUI Colpi a tre quarti, dritti sul difensore. COSTRUISCI VERSO A tutta forza, a destra e a sinistra del difensore. > Piano di rimbalzo davanti, dove lo vedi.	Difese: diagonale, lungolinea, pancake koachvolleyball.com Difese: diagonale, lungolinea e palla corta di pancake, ognuna giocata verso il centro. COME LO IMPOSTI Allenatore sul plinto, due difensori, una coda a lato. PARTI DA QUI Ordine annunciato. COSTRUISCI VERSO Ordine casuale, senza preavviso. > Ogni difesa va nello stesso punto, qualunque palla fosse.	Difesa di palleggio koachvolleyball.com Difesa di palleggio: palla forte all'altezza della testa respinta in controllo con le mani a coppa sopra la fronte. COME LO IMPOSTI L'allenatore manda palle all'altezza della testa, a coppie. PARTI DA QUI Palle a metà forza. COSTRUISCI VERSO A tutta forza, su testa e spalle. > Sopra la fronte le mani sono più veloci delle braccia.

Gioco 20 min · chiudi ogni allenamento giocando	Difesa contro i cannoni d'attacco koachvolleyball.com Difesa contro i cannoni d'attacco: gli attaccanti sparano, i difensori rigiocano verso il palleggiatore. REGOLA DI STASERA Ogni palla difesa va alzata e attaccata, altrimenti non conta.
---	--

PUNTI PER L'ALLENATORE —Piano di rimbalzo davanti, dove vedi insieme braccia e palla. —Assorbi la palla forte: se la colpisci finisce sul soffitto. —Difendi abbastanza alto perché il palleggiatore arrivi.	MATERIALE Palloni, plinto, materassini
--	--

FOCUS Copertura e pallonetti	SU CHE COSA LAVORI 1 La copertura sta bassa e vicina all'attaccante 2 La zona dietro il muro è di qualcuno 3 Parti sul salto dell'attaccante, non sul muro		
COME SAI CHE HA FUNZIONATO	Dieci coperture trasformate in un secondo attacco.		

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 con passaggio di palla
[koachvolleyball.com](#)5 min

Corsa leggera in un anello attorno al campo, passando ogni volta la palla al compagno successivo.

Pepper a quattro
[koachvolleyball.com](#)5 min

Due coppie affiancate: ricezione, alzata e attacco controllato in ritmo continuo.

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 esercizi18 min l'uno · in quest'ordine

ESERCIZIO 1 Tecnica con calma, molte ripetizioni Segui la tua alzata koachvolleyball.com Segui la tua alzata: alzi in banda e sprinti in copertura sotto l'attaccante. COME LO IMPOSTI Lanciatore, palleggiatore, attaccante, coda. PARTI DA QUI In copertura camminando. COSTRUISCI VERSO In copertura prima che l'attaccante salti. > Basso e vicino: un metro dall'attaccante, non tre.	ESERCIZIO 2 Applicazione con spostamento e pressione Coprire i pallonetti koachvolleyball.com Coprire i pallonetti: il muro salta mentre la seconda linea scatta avanti sulla palla corta. COME LO IMPOSTI Campo intero con muro e difesa, l'allenatore sceglie colpo o pallonetto. PARTI DA QUI Solo pallonetti, annunciati. COSTRUISCI VERSO Colpi e pallonetti mescolati. > Parti sul tocco, non sul salto.	ESERCIZIO 3 Gioco il gesto dentro il gioco Caccia al pallonetto koachvolleyball.com Caccia al pallonetto: l'allenatore finge il colpo e gioca corto, il difensore salva di pancake. COME LO IMPOSTI Allenatore sul plinto, due difensori, una coda. PARTI DA QUI Il pallonetto è annunciato. COSTRUISCI VERSO Senza preavviso, e dopo il salvataggio la palla deve passare la rete. > Resta sui piedi finché la palla non è colpita.
--	--	--

Gioco 20 min · chiudi ogni allenamento giocando	Le 3 C koachvolleyball.com Le 3 C: comunicazione, copertura e celebrazione; il punto vale solo se si sono viste tutte e tre. REGOLA DI STASERA L'allenatore arbitra le tre C ad alta voce: se ne manca una il punto salta.
---	--

- PUNTI PER L'ALLENATORE
- La copertura è bassa e vicina: a due metri non è copertura.

—La zona dietro il muro ha un padrone in ogni rotazione.

—Parti sul tocco dell'attaccante, non sul muro che sale.
- MATERIALE

Palloni, plinto, casacche

FOCUS

Organizzazione della difesa

SU CHE COSA LAVORI

1

Il libero prende quello che chiama

2

I ricevitori si tolgono attivamente

3

Le zone si decidono prima della battuta

COME SAI CHE HA FUNZIONATO

Nessuna palla cade tra due giocatori per tutta la partita.

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

Riscaldamento

10 min · tutto il gruppo

Corsa a onda con lancio

koachvolleyball.com

5 min

Il gruppo attraversa il campo a onda, lanciando ogni volta la palla al compagno successivo.

Riscaldamento a coppie

koachvolleyball.com

5 min

A coppie in tutta la palestra: palleggio all'andata, bagher al ritorno. Nessun passo per arrivarci.

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

Ricezione con presa del libero

koachvolleyball.com

Ricezione con presa del libero: prende le palle difficili mentre i ricevitori si tolgono.

COME LO IMPOSTI

Sei in ricezione, un libero, i battitori dall'altra parte.

PARTI DA QUI

Il libero chiama ogni palla che vuole.

COSTRUISCI VERSO

I ricevitori si tolgono senza aspettare la chiamata.

> Togliersi è un movimento, non un restare fermi.

ESERCIZIO 2

Applicazione

con spostamento e pressione

Circuito di ricezione con il libero

koachvolleyball.com

Circuito di ricezione: cinque battitori servono, sei ricevono e il libero guida le zone.

COME LO IMPOSTI

Rotazione continua, si cambia il libero ogni tre minuti.

PARTI DA QUI

Battute dalla linea dei tre metri.

COSTRUISCI VERSO

Battute difficili da fondo campo.

> In ricezione il libero è la voce più forte.

ESERCIZIO 3

Gioco

il gesto dentro il gioco

"Mia!" — chiamare la palla

koachvolleyball.com

"Mia!": l'allenatore lancia esattamente tra due giocatori e chi la vuole chiama prima del tocco.

COME LO IMPOSTI

Due coppie per volta, una coda a lato.

PARTI DA QUI

Lanci annunciati, a un passo di distanza.

COSTRUISCI VERSO

Tre giocatori affiancati e una palla tesa e veloce.

> Chiama mentre la palla è in aria.

Gioco

20 min · chiudi ogni allenamento giocando

Scambio completo 3v3 con copertura del libero

koachvolleyball.com

Scambio completo tre contro tre con la copertura del libero.

REGOLA DI STASERA

Una palla che cade tra due giocatori costa due punti.

PUNTI PER L'ALLENATORE

—Il libero prende quello che chiama, e chiama presto.

—Togliersi è un'azione: restare fermi è come si fanno gli scontri.

—Decidete le zone prima della battuta, non dopo che la palla è a terra.

MATERIALE

Palloni, casacche, coni per le zone

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

COME SAI CHE HA FUNZIONATO Otto difese su dieci trasformate in attacco.

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

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

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.

ESERCIZIO 2
Applicazione
con spostamento e pressione

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.

ESERCIZIO 3
Gioco
il gesto dentro il gioco

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
Fare punto su una prima palla sporca

SU CHE COSA LAVORI

1 Alta e lontana dalla rete è l'alzata giusta, non un errore

2 È l'attaccante che adatta la rincorsa, non l'alzata

3 Un attaccante è sempre disponibile

COME SAI CHE HA FUNZIONATO Metà delle palle out of system chiuse con un attacco.

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 del campo — corsa 12 [koachvolleyball.com](#) 4 min
Tutto il gruppo in un grande anello attorno al campo. Si parte camminando e si finisce quasi di corsa.

Pepper a cinque coppie [koachvolleyball.com](#) 6 min
Coppie una di fronte all'altra: bagher, alzata e attacco. Ritmo costante, nessun vincitore.

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

Alzata e attacco out of system [koachvolleyball.com](#)
Alzata e attacco out of system: prima palla lontana dalla rete, il libero alza alto in banda e l'attaccante si adatta.
COME LO IMPOSTI
L'allenatore manda prime palle sporche, un palleggiatore, una coda.
PARTI DA QUI
La palla arriva sempre nello stesso punto.
COSTRUISCI VERSO
La palla va ovunque e il palleggiatore deve trovarla.

> Alta e lontana dalla rete dà tempo all'attaccante: è voluto.

ESERCIZIO 2
Applicazione
con spostamento e pressione

Attaccare le palle alte [koachvolleyball.com](#)
Attaccare le palle alte: ricezione così così, palla alta in banda, passo ritardato e alzata imperfetta.
COME LO IMPOSTI
L'allenatore lancia, un palleggiatore, una coda in posto 4.
PARTI DA QUI
Altezza fissa.
COSTRUISCI VERSO
L'altezza cambia e l'attaccante adatta l'inizio della rincorsa.

> Lascia scendere la palla: partire presto è l'errore classico.

ESERCIZIO 3
Gioco
il gesto dentro il gioco

Palla caos [koachvolleyball.com](#)
Palla caos: l'allenatore manda palle sporche e la squadra le trasforma in tre tocchi controllati.
COME LO IMPOSTI
Sei in campo, una coda che entra a ogni palla, ritmo alto.
PARTI DA QUI
Due tocchi vanno bene se la palla passa in controllo.
COSTRUISCI VERSO
Tre tocchi obbligatori e attacco dalla linea dei tre metri.

> Prima palla alta e al centro: da lì una via d'uscita c'è sempre.

Gioco
20 min · chiudi ogni allenamento giocando

Attacco-contrattacco: gioco del re [koachvolleyball.com](#)
Attacco-contrattacco, gioco del re cinque contro cinque: chi vince resta in campo.

REGOLA DI STASERA Un punto chiuso out of system vale doppio.

PUNTI PER L'ALLENATORE

—Una palla alta lontana dalla rete è la risposta giusta, non un errore.

—L'attaccante si adatta all'alzata, non l'alzata all'attaccante.

—Qualcuno è sempre libero: il lavoro è trovarlo, non forzare.

MATERIALE
Palloni, casacche

FOCUS L'attacco del centrale	SU CHE COSA LAVORI 1 Il centrale parte prima che il palleggiatore tocchi 2 Alzata tesa e veloce, non alta 3 Il centrale attacca anche se la palla va altrove
COME SAI CHE HA FUNZIONATO Dieci primi tempi chiusi dentro il campo.	

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
---	---

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 verso il compagno. Costruisce lo swing prima di saltare.

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 Il centrale trova la palla koachvolleyball.com Il centrale trova la palla: colpisce una palla lanciata, arretra e attacca subito un primo tempo. COME LO IMPOSTI Palleggiatore e centrale lavorano, gli altri lanciano e raccolgono. PARTI DA QUI Primo tempo su lancio, altezza fissa. COSTRUISCI VERSO Primo tempo su una ricezione vera. > Parti sulla ricezione, non sull'alzata.	ESERCIZIO 2 Applicazione con spostamento e pressione Primo tempo al centro koachvolleyball.com Primo tempo al centro: il palleggiatore serve una palla veloce e il muro prova a starci dietro. COME LO IMPOSTI Palleggiatore, centrale, due muratori dall'altra parte. PARTI DA QUI Senza muro. COSTRUISCI VERSO Un centrale a muro che legge davvero. > Tesa e veloce batte alta e bella.	ESERCIZIO 3 Gioco il gesto dentro il gioco Primo tempo e shoot koachvolleyball.com Primo tempo e shoot: alzata veloce al centrale o shoot in banda, con la coda che scorre. COME LO IMPOSTI Palleggiatore, centrale e banda lavorano insieme. PARTI DA QUI Il palleggiatore chiama prima della ricezione. COSTRUISCI VERSO Il palleggiatore decide in aria. > Tutti e due gli attaccanti partono a ogni palla: è questo che funziona.
--	--	---

Gioco 20 min · chiudi ogni allenamento giocando	Sei contro sei: scambio completo koachvolleyball.com Sei contro sei, scambio completo con contrattacco. REGOLA DI STASERA Un primo tempo a punto vale doppio; un primo tempo tentato vale uno anche se cade.
---	--

PUNTI PER L'ALLENATORE

- Il centrale parte sulla ricezione, non sull'alzata.
- L'alzata di primo tempo è tesa e veloce: l'altezza dà tempo al muro.
- Il centrale rincorre ogni palla, che gliela diano o no.

MATERIALE

Palloni, casacche

FOCUS
Attaccare da dietro la linea

SU CHE COSA LAVORI

1

Stacca dietro la linea e atterra davanti

2

L'alzata è più bassa e più lontana dalla rete

3

La pipe è un ritmo, non un ripiego

COME SAI CHE HA FUNZIONATO
Tutti chiudono cinque attacchi da seconda linea in campo.

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

Staffetta tra i coni [koachvolleyball.com](#) 5 min
Più file corte a slalom tra i coni, così nessuno aspetta dietro più di tre compagni.

Riscaldamento del colpo a coppie [koachvolleyball.com](#) 5 min
A coppie, colpi da terra verso il compagno. Costruisce lo swing prima di saltare.

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

Rincorsa a tre passi [koachvolleyball.com](#)
Rincorsa a tre passi senza palla, partendo un metro dietro la linea dei tre metri.
COME LO IMPOSTI
Onde di quattro, l'allenatore scandisce il ritmo e guarda il punto di stacco.
PARTI DA QUI
Solo rincorsa e salto.
COSTRUISCI VERSO
Aggiungi lo swing e controlla che l'atterraggio sia davanti alla linea.

> Stacca dietro, atterra davanti: qui il salto va in avanti.

ESERCIZIO 2
Applicazione
con spostamento e pressione

Linea d'attacco su tre posti [koachvolleyball.com](#)
Coda d'attacco su tre posti: il palleggiatore serve a turno 4, 3 e 2, più una pipe.
COME LO IMPOSTI
Rotazione continua, tutti attaccano da ogni posto.
PARTI DA QUI
Ordine fisso.
COSTRUISCI VERSO
Il palleggiatore chiama il posto sul momento.

> Stesso swing da ogni posto, prima o seconda linea.

ESERCIZIO 3
Gioco
il gesto dentro il gioco

Difesa dietro il muro — copertura pipe [koachvolleyball.com](#)
Difesa dietro il muro con copertura pipe: l'attacco da seconda linea trova una difesa vera.
COME LO IMPOSTI
Tre muratori, cinque difensori di seconda linea, pipe vere.
PARTI DA QUI
Il muro resta passivo.
COSTRUISCI VERSO
Muro vero sulla pipe.

> La pipe fa punto nel buco tra due muratori.

Gioco
20 min · chiudi ogni allenamento giocando

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

REGOLA DI STASERA Un attacco da seconda linea che va a terra vale doppio.

PUNTI PER L'ALLENATORE

—Stacca dietro la linea e atterra davanti: è regolare ed è più veloce.

—L'alzata di seconda linea è più bassa e più staccata di una palla in banda.

—La pipe funziona se gira a ogni scambio, non solo quando va male.

MATERIALE
Palloni, coni per la linea dei tre metri

FOCUS

Schemi di ricezione in tutte e sei

SU CHE COSA LAVORI

1

Ogni rotazione ha uno schema scritto

2

Le posizioni si controllano prima della battuta

3

Il cambio di posto avviene dopo il tocco

COME SAI CHE HA FUNZIONATO

Tutte e sei le rotazioni giocate senza fallo di posizione.

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

Onda di passaggi tra i cerchi [koachvolleyball.com](#)5 min

Cerchi disposti lungo il campo: tutti passano insieme lungo la fila e avanzano di un cerchio.

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 esercizi18 min l'uno · in quest'ordine

ESERCIZIO 1

Tecnica

con calma, molte ripetizioni

Ricezione di squadra per rotazione

[koachvolleyball.com](#)

Ricezione di squadra per rotazione: ricezione-alzata-attacco vale un punto, poi si ruota.

COME LO IMPOSTI

Sei in campo, battitori dall'altra parte, l'allenatore controlla le posizioni.

PARTI DA QUI

Ogni rotazione camminata, senza palla.

COSTRUISCI VERSO

A velocità piena: un fallo di posizione costa il punto.

> Sai dove parti e sai dove finisci: sono due cose diverse.

ESERCIZIO 2

Applicazione

con spostamento e pressione

Esercizio a farfalla

[koachvolleyball.com](#)

Esercizio a farfalla: servi in diagonale, segui la tua palla, ricevi verso il target e ruota.

COME LO IMPOSTI

Due file fanno girare la farfalla in continuo.

PARTI DA QUI

Battuta dalla linea dei tre metri.

COSTRUISCI VERSO

Battute da fondo campo, e conta solo la ricezione sul target.

> Segui la tua palla: è così che l'esercizio non si ferma.

ESERCIZIO 3

Gioco

il gesto dentro il gioco

Battuta e ricezione con rotazione

[koachvolleyball.com](#)

Battuta e ricezione con rotazione: cinque battitori, cinque ricevitori a W, ruoli che si scambiano dopo la ricezione.

COME LO IMPOSTI

In continuo, cambio dei ruoli ogni due minuti.

PARTI DA QUI

Disposizione a W fissa.

COSTRUISCI VERSO

Ricezione a tre, con gli attaccanti di prima linea liberi.

> Liberati presto: un attaccante che riceve non attacca.

Gioco

20 min · chiudi ogni allenamento giocando

Cambio palla per rotazione

[koachvolleyball.com](#)

Cambio palla per rotazione: servi sulla rotazione 1, gioca il cambio palla fino in fondo e passa avanti.

REGOLA DI STASERA

Due cambi palla di fila prima di passare alla rotazione dopo.

PUNTI PER L'ALLENATORE

—

Scrivi lo schema di ogni rotazione e tienilo.

—

Controlla le posizioni prima della battuta, non dopo il fischio.

—

Il cambio di posto avviene dopo il tocco: partire prima è fallo.

MATERIALE

Palloni, coni per le posizioni, il foglio delle rotazioni stampato

FOCUS Vincere la prima palla	SU CHE COSA LAVORI 1 Una buona ricezione vale più di un bel colpo 2 Ogni rotazione ha la sua prima opzione 3 Cambio palla al primo tentativo
COME SAI CHE HA FUNZIONATO Sessanta per cento di cambio palla su un giro completo.	

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

Corsa a onda con lancio
koachvolleyball.com5 min

Il gruppo attraversa il campo a onda, lanciando ogni volta la palla al compagno successivo.

Pepper (classico)
koachvolleyball.com5 min

A coppie in tutta la palestra, difesa-alzata-colpo senza fermarsi. Conta quanto dura ogni coppia.

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 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
Allenatore sul plinto: ricezione della flottante koachvolleyball.com Dal plinto l'allenatore colpisce flottanti tese sui ricevitori, gioco verso il target e si ripete. COME LO IMPOSTI Allenatore sul plinto, tre ricevitori, un target. PARTI DA QUI Posizione prevedibile. COSTRUISCI VERSO Posizione casuale, anche sui buchi. > Stessa ricezione, qualunque fosse la battuta.	Pressione al servizio 4 contro 4 koachvolleyball.com Pressione al servizio quattro contro quattro: una squadra batte difficile di proposito, l'altra deve cambiare palla e attaccare subito. COME LO IMPOSTI Due squadre da quattro, cambio dei ruoli ogni tre minuti. PARTI DA QUI Battute a tre quarti. COSTRUISCI VERSO Pressione piena, zone difficili. > È la prima palla a decidere lo scambio, più dell'ultima.	Ricezione di squadra per rotazione koachvolleyball.com Ricezione di squadra per rotazione: ricezione-alzata-attacco vale un punto. COME LO IMPOSTI Sei in campo, si ruota dopo ogni cambio palla riuscito. PARTI DA QUI Due tentativi per rotazione. COSTRUISCI VERSO Un tentativo per rotazione. > Cambia palla al primo colpo: la seconda occasione non è un piano.

Gioco 20 min · chiudi ogni allenamento giocando	Cambio palla per rotazione koachvolleyball.com Cambio palla per rotazione come wash table. REGOLA DI STASERA Due cambi palla di fila danno un punto grande a chi riceve.
---	--

PUNTI PER L'ALLENATORE —Una buona ricezione vale più di un bel colpo, sempre. —Ogni rotazione ha una prima opzione che conoscono tutti. —La percentuale di cambio palla è il numero che decide i set.	MATERIALE Palloni, plinto, foglio punteggi
---	--

FOCUS

Trasformare la palla facile

SU CHE COSA LAVORI

1

Chiamala prima che passi la rete

2

Si muovono tutti, non solo chi la gioca

3

Sulla palla facile si fa punto sempre

COME SAI CHE HA FUNZIONATO

Dieci free ball di fila trasformate in punto.

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

Riscaldamento

10 min · tutto il gruppo

Giro del campo con passaggio di palla [koachvolleyball.com](#)5 min

Corsa leggera in un anello attorno al campo, passando ogni volta la palla al compagno successivo.

Pepper a cinque coppie [koachvolleyball.com](#)5 min

Coppie una di fronte all'altra: bagher,alzata e attacco. Ritmo costante, nessun vincitore.

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 esercizi18 min l'uno · in quest'ordine

ESERCIZIO 1

Tecnica

con calma, molte ripetizioni

Free ball! transizione a chiamata [koachvolleyball.com](#)

Free ball a chiamata: sulla chiamata la squadra passa dalla base difensiva alla disposizione da free ball.

COME LO IMPOSTI

Sei in campo, una coda a lato. Sei ripetizioni e si cambia.

PARTI DA QUI

Solo movimento, senza palla.

COSTRUISCI VERSO

Senza preavviso, dentro uno scambio vero.

> Chiamano tutti: una voce sola non è una chiamata.

ESERCIZIO 2

Applicazione

con spostamento e pressione

Scambio a tre tocchi [koachvolleyball.com](#)

Scambio a tre tocchi: il punto vale solo con tre tocchi puliti.

COME LO IMPOSTI

Sei contro sei, con free ball immesse.

PARTI DA QUI

In collaborazione.

COSTRUISCI VERSO

Due tocchi regalano il punto.

> Il set si vince sulla palla facile.

ESERCIZIO 3

Gioco

il gesto dentro il gioco

Onde con rotazione [koachvolleyball.com](#)

Onde con rotazione: la squadra ruota dopo ogni scambio mentre due battitori tengono la pressione.

COME LO IMPOSTI

In continuo, cambio dei battitori ogni due minuti.

PARTI DA QUI

Si ruota sullo scambio vinto.

COSTRUISCI VERSO

Si ruota a ogni scambio.

> Ruota veloce: una rotazione lenta è uno scambio perso.

Gioco

20 min · chiudi ogni allenamento giocando

Wash: servizio e free ball [koachvolleyball.com](#)

Wash: servizio più free ball.

REGOLA DI STASERA

Una free ball non chiusa con un attacco regala il punto.

PUNTI PER L'ALLENATORE

—

Chiama la free ball prima che passi la rete.

—

Sulla free ball si muovono tutti, non solo chi la gioca.

—

La palla facile è un'occasione da punto, non una pausa.

MATERIALE

Pallonì, 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 106 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.

"Mia!" — chiamare la palla 17.3 /it/esercizi-pallavolo/mia-chiamare-la-palla.html
22 pari 8g /it/esercizi-pallavolo/22-pari.html
Allenatore sul plinto 15.1 /it/esercizi-pallavolo/allenatore-sul-plinto.html
Allenatore sul plinto: ricezione della flottante 23.1 /it/esercizi-pallavolo/allenatore-sul-plinto-ricezione-della-flottante.html
Alzata e attacco out of system 19.1 /it/esercizi-pallavolo/alzata-e-attacco-out-of-system.html
Andature dinamiche 6w, 10w, 20w /it/esercizi-pallavolo/andature-dinamiche.html
Attaccare le palle alte 19.2 /it/esercizi-pallavolo/attaccare-le-palle-alte.html
Attacco contro il muro a due 8.3 /it/esercizi-pallavolo/attacco-contro-il-muro-a-due.html
Attacco sulle zone 7.3 /it/esercizi-pallavolo/attacco-sulle-zone.html
Attacco-contrattacco: gioco del re 19g /it/esercizi-pallavolo/attacco-contrattacco-gioco-del-re.html
Attivazione delle spalle con elastico 2w, 7w, 9w, 10w /it/esercizi-pallavolo/attivazione-delle-spalle-con-elastico.html
Battitori contro ricevitori 2g /it/esercizi-pallavolo/battitori-contro-ricevitori.html
Battuta e ricezione con rotazione 22.3 /it/esercizi-pallavolo/battuta-e-ricezione-con-rotazione.html
Battuta mirata AMRAP 10.3 /it/esercizi-pallavolo/battuta-mirata-amrap.html
Battuta mirata sulle zone 9.2 /it/esercizi-pallavolo/battuta-mirata-sulle-zone.html
Caccia al pallonetto 16.3 /it/esercizi-pallavolo/caccia-al-pallonetto.html
Cambio palla per rotazione 22g, 23g /it/esercizi-pallavolo/cambio-palla-per-rotazione.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
Chiudere il muro a due 13.1 /it/esercizi-pallavolo/chiudere-il-muro-a-due.html
Chiudere il muro a due in posizione 2 e 4 13.2 /it/esercizi-pallavolo/chiudere-il-muro-a-due-in-posizione-2-e-4.html
Cinque contro cinque: rally completo 6g, 21g /it/esercizi-pallavolo/cinque-contro-cinque-rally-completo.html

Circuito di ricezione con il libero 17.2 /it/esercizi-pallavolo/circuito-di-ricezione-con-il-libero.html
Combinazione con primo tempo veloce 5.2 /it/esercizi-pallavolo/combinazione-con-primo-tempo-veloce.html
Coprire i pallonetti 16.2 /it/esercizi-pallavolo/coprire-i-pallonetti.html
Corsa a onda con lancio 2w, 17w, 23w /it/esercizi-pallavolo/corsa-a-onda-con-lancio.html
Costruzione della flottante in salto 10.1 /it/esercizi-pallavolo/costruzione-della-flottante-in-salto.html
Difesa - transizione 18.2 /it/esercizi-pallavolo/difesa-transizione.html
Difesa contro i cannoni d'attacco 15g /it/esercizi-pallavolo/difesa-contro-i-cannoni-d-attacco.html
Difesa di palleggio 15.3 /it/esercizi-pallavolo/difesa-di-palleggio.html
Difesa dietro il muro — copertura pipe 14.3, 21.3 /it/esercizi-pallavolo/difesa-dietro-il-muro-copertura-pipe.html
Difese: diagonale, lungolinea, pancake 15.2 /it/esercizi-pallavolo/difese-diagonale-lungolinea-pancake.html
Double decker 14.2 /it/esercizi-pallavolo/double-decker.html
Dump del palleggiatore: la scelta 5.1 /it/esercizi-pallavolo/dump-del-palleggiatore-la-scelta.html
Esercizio a farfalla 22.2 /it/esercizi-pallavolo/esercizio-a-farfalla.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
Flottante sui buchi 10.2 /it/esercizi-pallavolo/flottante-sui-buchi.html
Forma di gara con servizio a rotazione 11g /it/esercizi-pallavolo/forma-di-gara-con-servizio-a-rotazione.html
Free ball! transizione a chiamata 24.1 /it/esercizi-pallavolo/free-ball-transizione-a-chiamata.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, 9w, 19w /it/esercizi-pallavolo/giro-del-campo-corsa-12.html
Giro del campo con passaggio di palla 16w, 24w /it/esercizi-pallavolo/giro-del-campo-con-passaggio-di-palla.html

Appendice · tutti gli esercizi di questo programma

(segue)

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, 12w /it/esercizi-pallavolo/giro-in-cerchio-gioco-di-reazione.html
Il centrale trova la palla 20.1 /it/esercizi-pallavolo/il-centrale-trova-la-palla.html
Il giro del mondo 9.3 /it/esercizi-pallavolo/il-giro-del-mondo.html
Le 3 C 16g /it/esercizi-pallavolo/le-3-c.html
Linea d'attacco su tre posti 21.2 /it/esercizi-pallavolo/linea-d-attacco-su-tre-posti.html
Mani oltre la rete 11.3 /it/esercizi-pallavolo/mani-oltre-la-rete.html
Mix It Up 8.1 /it/esercizi-pallavolo/mix-it-up.html
Muro a lettura 12.1 /it/esercizi-pallavolo/muro-a-lettura.html
Muro contro attacco 4-3-2 12.2 /it/esercizi-pallavolo/muro-contro-attacco-4-3-2.html
Muro contro l'allenatore sul plinto 12.3 /it/esercizi-pallavolo/muro-contro-l-allenatore-sul-plinto.html
Muro e transizione in difesa 12g /it/esercizi-pallavolo/muro-e-transizione-in-difesa.html
Muro swing: incrociato a tre passi 11.2 /it/esercizi-pallavolo/muro-swing-incrociato-a-tre-passi.html
Onda di passaggi tra i cerchi 11w, 22w /it/esercizi-pallavolo/onda-di-passaggi-tra-i-cerchi.html
Onde con rotazione 24.3 /it/esercizi-pallavolo/onde-con-rotazione.html
Palla caos 19.3 /it/esercizi-pallavolo/palla-caos.html
Palle corte in corsa 3.2 /it/esercizi-pallavolo/palle-corte-in-corsa.html
Pepper (classico) 3w, 13w, 15w, 23w /it/esercizi-pallavolo/pepper-classico.html
Pepper a cinque coppie 19w, 24w /it/esercizi-pallavolo/pepper-a-cinque-coppie.html
Pepper a quattro 8w, 16w /it/esercizi-pallavolo/pepper-a-quattro.html
Pepper con autopassaggio 1.1 /it/esercizi-pallavolo/pepper-con-autopassaggio.html
Pepper di Neville (3v3) 14g /it/esercizi-pallavolo/pepper-di-neville-3v3.html

Posizione difensiva (base e lettura) 14.1 /it/esercizi-pallavolo/posizione-difensiva-base-e-lettura.html
Pressione al servizio 4 contro 4 10g, 23.2 /it/esercizi-pallavolo/pressione-al-servizio-4-contro-4.html
Primo tempo al centro 20.2 /it/esercizi-pallavolo/primo-tempo-al-centro.html
Primo tempo e shoot 20.3 /it/esercizi-pallavolo/primo-tempo-e-shoot.html
Programma di salto base 6.3 /it/esercizi-pallavolo/programma-di-salto-base.html
Rally completo sei contro cinque 13g /it/esercizi-pallavolo/rally-completo-sei-contro-cinque.html
Ricezione a onda verso l'allenatore 4w, 22w /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 con presa del libero 17.1 /it/esercizi-pallavolo/ricezione-con-presa-del-libero.html
Ricezione corta-lunga 3.1 /it/esercizi-pallavolo/ricezione-corta-lunga.html
Ricezione di squadra per rotazione 22.1, 23.3 /it/esercizi-pallavolo/ricezione-di-squadra-per-rotazione.html
Rincorsa a tre passi 6.1, 21.1 /it/esercizi-pallavolo/rincorsa-a-tre-passi.html
Rincorsa con presa al volo 6.2 /it/esercizi-pallavolo/rincorsa-con-presa-al-volo.html
Riscaldamento a coppie 1w, 5w, 17w /it/esercizi-pallavolo/riscaldamento-a-coppie.html
Riscaldamento a otto 18w /it/esercizi-pallavolo/riscaldamento-a-otto.html
Riscaldamento del colpo a coppie 6w, 7w, 20w, 21w /it/esercizi-pallavolo/riscaldamento-del-colpo-a-coppie.html
Scambio a tre tocchi 1.3, 4g, 24.2 /it/esercizi-pallavolo/scambio-a-tre-tocchi.html
Scambio completo 3v3 con copertura del libero 17g /it/esercizi-pallavolo/scambio-completo-3v3-con-copertura-del-libero.html
Segui la tua alzata 4.3, 16.1 /it/esercizi-pallavolo/segui-la-tua-alzata.html
Sei contro sei: scambio completo 20g /it/esercizi-pallavolo/sei-contro-sei-scambio-completo.html

Appendice · tutti gli esercizi di questo programma

(segue)

Serie di pepper (progressione) 18w /it/esercizi-pallavolo/serie-di-pepper-progression.html
Sfida di battuta di squadra 9g /it/esercizi-pallavolo/sfida-di-battuta-di-squadra.html
Solo pallonetti e spinti 8.2 /it/esercizi-pallavolo/solo-pallonetti-e-spinti.html
Speedball 6-6 18g /it/esercizi-pallavolo/speedball-6-6.html
Spostamenti a muro lungo la rete 11.1 /it/esercizi-pallavolo/spostamenti-a-muro-lungo-la-rete.html
Spostamenti lungo la rete 11w, 12w /it/esercizi-pallavolo/spostamenti-lungo-la-rete.html
Spostamento del muro 13.3 /it/esercizi-pallavolo/spostamento-del-muro.html
Sprint ai quattro angoli 14w /it/esercizi-pallavolo/sprint-ai-quattro-angoli.html
Sprint sulle linee con tocco di palla 3w, 15w /it/esercizi-pallavolo/sprint-sulle-linee-con-tocco-di-palla.html

Staffetta tra i coni 8w, 13w, 21w /it/esercizi-pallavolo/staffetta-tra-i-coni.html
Swing del braccio al muro 7.1 /it/esercizi-pallavolo/swing-del-braccio-al-muro.html
T-drill: spostamenti difensivi 14w /it/esercizi-pallavolo/t-drill-spostamenti-difensivi.html
Tecnica di battuta al muro 9.1 /it/esercizi-pallavolo/tecnica-di-battuta-al-muro.html
Torneo triples 3v3 1g /it/esercizi-pallavolo/torneo-triples-3v3.html
Transizione continua (muro-attacco) 18.3 /it/esercizi-pallavolo/transizione-continua-muro-attacco.html
Transizione dal muro 18.1 /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, 24g /it/esercizi-pallavolo/wash-servizio-e-free-ball.html