

La preparazione fisica pre agonistica
attraverso l'utilizzo di esercitazioni tecniche

Luciano Pedullà

Organizzazione del corso


- L'organizzazione dell'allenamento
 - Collaboratori
 - Struttura dell'allenamento
- Capacità condizionali da allenare
 - Forza
 - Velocità
 - Resistenza
- L'allenamento con i sovraccarichi
 - Esercizi
 - Scheda pesi
- Struttura dell'allenamento

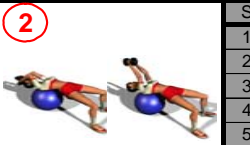
Scheda pesi


SCHEDA PESI DI

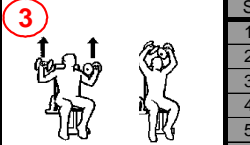
Fase Pre agonistica
Periodo

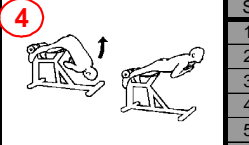
1		S	Rip	Kg	Rec
		1			
carico escluso il bilanciere		6			
Esercizio	Panca piana	0			
Modalita'	Scendere al petto	0	0	0	0


2		Rip	Kg	Rec
		1		
Esercizio	Lancio palla med.	0		
Modalita'	kg 3	0	0	0

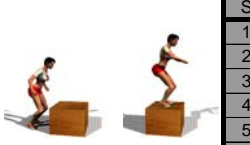
2		S	Rip	Kg	Rec
		1			
carico escluso il bilanciere		6			
Esercizio	pullover	0			
Modalita'		0	0	0	


2		Rip	Kg	Rec
		1		
Esercizio	Lancio palla med.	0		
Modalita'	eccentrico	0	0	0

3		S	Rip	Kg	Rec
		1			
carico escluso il bilanciere		6			
Esercizio	Lento dietro	0			
Modalita'		0	0	0	


4		S	Rip	Kg	Rec
		1			
carico escluso il bilanciere		6			
Esercizio	Dorsali alla panca	0			
Modalita'		0	0	0	


5		S	Rip	Kg	Rec
		1			
carico escluso il bilanciere		6			
Esercizio	Squat libero	0			
Modalita'	90°	0	0	0	

5		S	Rip	H	Rec
		1			
carico escluso il bilanciere		6			
Esercizio	Salto al plinto	0			
Modalita'	rincorsa d'attacco	0	0	0	

5		S	Rip	Kg	Rec
		1			
carico escluso il bilanciere		5			
Esercizio	Girata	0			
Modalita'	dalla sospensione	0	0	0	

5		S	Rip	H	Rec
		1			
carico escluso il bilanciere		5			
Esercizio	Attacco a rete	0			
Modalita'	alzata di AT	0	0	0	

5		S	Rip	Kg	Rec
		1			
carico escluso il bilanciere		5			
Esercizio		0			
Modalita'		0	0	0	

5		S	Rip	H	Rec
		1			
carico escluso il bilanciere		5			
Esercizio		0			
Modalita'		0	0	0	

Struttura dell'allenamento

- Fase di preparazione
 - Esercitazioni per l'aumento della temperatura corporea (bagger d'appoggio, palleggi a terzine, recupero della palla lanciata da T)
 - Stretching e andature (con la scaletta)
 - Esercizi per addominali e dorsali (specifici per i fondamentali)
 - Squat e passi d'affondo (tecniche per ricezione e difesa)
 - Esercitazioni con palle mediche
 - Esercitazioni con elastici
 - di compensazione
 - tecniche

Esercitazioni tecniche

- Per il palleggio ed il bagher
 - Esercizi a coppie
 - Con spostamenti (avanti, dietro, laterale, diagonale)
 - Con esercizi fisici a carico naturale (piegamenti, decubito)
- Con esercizi di destrezza
- Esercizi di controllo a coppie
 - organizzazione specifica

Esercitazioni tecniche

- Difesa
 - Recuperi della palla dopo scatto
 - D difende 3 palloni su attacco piedi a terra di 3 S da z 2,3 e 4
 - Aggiungere pallonetto
 - Recupero in caduta di X palloni
 - 2 difensori recuperano X palloni con difesa e alzata su lancio di T; ripetere con T che lancia la palla per la difesa di movimento al giocatore che ha appena alzato
 - 3 difensori difendono la palla attaccata da T

Esercitazioni tecniche

- Attacco
 - Lanci specifici con palla medica
 - Attacco a terzine dopo spostamento a fondo campo
 - Attacco a rete (e difesa di D)
 - S_1 attacca su D_1 , P alza (T consegna la palla a P) per S_2 che attacca verso D_2
 - Gioco di zona 4 contro zona 4

Esercitazioni tecniche

- Muro
 - Lanci specifici con palla medica
 - Spostamenti a muro su palleggio di P
 - Per i centrali
 - Per gli esterni
 - Gioco per il muro: giocare nr. 2 palloni di contrattacco dopo muro e difesa su attacco avversario giocato con palla #

Esercitazioni tecniche

- Gioco controllato 6 contro 6
 - Per fase ricezione
 - Per fase battuta

Circuit training

- Con palla ed esercizi tecnici
 - 2 giocatrici lavorano e 2 al recupero)
 - Stazione 1: muro e alzata
 - Stazione 2: attacco a rete su alzata di P
 - Stazione 3: difesa dopo battuta
 - Stazione 4 difesa con caduta

Circuit training

- Con esercizi tecnici ma senza palla
 - Stazione nr 1: spostamenti di difesa in zona 6
 - Stazione nr 2: Recupero del pallonetto e caduta avanti per zona 2
 - Stazione nr 3: Salto a muro per zona 2 (4)
 - Stazione nr 4: Spostamento e salto a muro per zona 3
 - Stazione nr 5: rincorsa d'attacco e spostamento di difesa
 - Stazione nr 6: rincorsa d'attacco per centrale
 - Stazione nr 7: salto a muro per zona 4 e rincorsa attacco
 - Stazione nr 8: caduta per difesa di palla distante

Circuit training

- Con sovraccarichi minimi (palle mediche)
 - Stazione nr 1: Lanci palle mediche a rete dopo rincorsa
 - Stazione nr 2: Lancio palla medica a terra sotto rete
 - Stazione nr 3: Salto a muro e lancio della palla a terra
 - Stazione nr 4: salto a muro dopo spostamento di un passo accostato rapido
 - Stazione nr 5: spostamenti di difesa sotto rete con palla medica trattenuta al petto
 - Stazione nr 6: lancio verso l'alto da posizione di massima accosciata della palla medica
 - Stazione nr 7: Lancio verso il muro della palla medica dopo spostamento laterale basso
 - Stazione nr 8: lancio della palla medica dal petto verso il muro