



## LA PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO

Claudio Mottola

**CORSO AGGIORNAMENTO ALLENATORI**  
**L'Aquila, 20 settembre 2025**

## ORGANIZZAZIONE DEL CORSO

TEORIA – COSA BISOGNA SAPERE  
PRATICA – ESEMPI  
COSA FACCIO IO  
DOMANDE E CONCLUSIONI



# ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

COSA FARE PRIMA  
COSA FARE DURANTE  
COSA FARE DOPO

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



# PIANIFICAZIONE E PROGRAMMAZIONE

DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE:  
- A LUNGO PERIODO  
- A MEDIO-BREVE TERMINE (definendo i contenuti)  
- NELL'IMMEDIATO

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



# I PERIODI DELLA STAGIONE SPORTIVA

INIZIO STAGIONE – FASE PREPARATORIA  
FASE AGONISTICA  
PERIODI DI TRANSIZIONE

Prearazione della griglia di pianificazione annuale (da AGO/SET fino a LUGLIO)  
Preparazione – Campionato/i – Sosta – Campionato/i – Transizione - Riposo

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



# PERIODIZZAZIONE DELLA STAGIONE SPORTIVA

Utilizzo di supporto cartaceo o di foglio di calcolo o App

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## FASE INIZIALE: SI COMINCIA!!!

**DURATA: 1-2 SETTIMANE**  
**OBIETTIVO: RIMETTERSI GRADUALMENTE IN MOTO**  
**FARE SOLO COSE UTILI**  
**PALLA PRIMA POSSIBILE**

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## FASE INIZIALE: INIZIAMO A CARICARE

**DURATA: 5 – 6 SETTIMANE**  
**OBIETTIVO: FISICO E TECNICO**  
**PALLA E TECNICA DI GIOCO**

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## ASPETTI FONDAMENTALI DELLA PREPARAZIONE FISICA

PREVENZIONE  
POTENZIAMENTO  
IMPARARE E CONSOLIDARE LE TECNICHE

*Il lavoro fisico deve essere inserito e tenuto in considerazione in ogni seduta di allenamento, non per forza con carichi esterni. Questo serve anche per determinare il carico di lavoro delle atlete*

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## LA PREPARAZIONE FISICA DURANTE LA FASE AGONISTICA

*E' importante raggiungere uno stato di forma ottimale e mantenerlo per più tempo possibile*

**DURATA:**  
*Lunghi periodi: Tutta la stagione agonistica*  
*Brevi periodi: finali campionati, play off, ecc.*

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## LA PREPARAZIONE FISICA DURANTE IL PERIODO DI TRANSIZIONE

IL PERIODO DI TRANSIZIONE E' LA PAUSA FRA IL CAMPIONATO APPENA CONCLUSO E QUELLO CHE DOVRA' INIZIARE

**DURATA VARIABILE:**

*Da settimane a mesi*

**OBIETTIVO:** *Mantenimento, crescita, recupero tecnico, riposo, ecc. attraverso esercitazioni non necessariamente di pallavolo, creando movimento e divertimento*

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## COSA OCCORRE ANALIZZARE PER PROGRAMMARE LA STAGIONE

**CAMPIONATO:** modello di prestazione, livello, avversari, trasferte

**ATLETI:** dati antropometrici, età, situazione scolastica, livello tecnico

**SOCIETA':** dirigenti, allenatori, materiali, palestre, ecc.

**OBIETTIVI:** sul singolo atleta e sulla squadra

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



# LA PERIODIZZAZIONE

MEGACICLO: 2- 3 STAGIONI (lungo periodo)

MACROCICLO: 1 STAGIONE (medio periodo)

MESOCICLO: 2 – 6 SETTIMANE (breve periodo)

MICROCICLO: 1 SETTIMANA (brevissimo periodo)

SINGOLO ALLENAMENTO: programmazione giornaliera



## ESEMPIO DI MEGACICLO: 2- 3 STAGIONI (lungo periodo)

- UNDER 13 + UNDER 14
- BIENNIO UNDER 16
- BIENNIO UNDER 18



## ESEMPIO DI MACROCICLO: 1 STAGIONE (medio periodo)

AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
Pre-campionato	Pre-campionato Tornei vari, amichevoli	Campionato	Campionato	Campionato Pausa natalizia
GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
Termine pausa natalizia Campionato	Campionato	Campionato Eventuali finali giovanili	Campionato Eventuali finali giovanili	Campionato Play off
GIUGNO	LUGLIO	Preparazione della nuova stagione		
Post-campionato Periodo di Transizione	Post-campionato Periodo di Transizione			

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## ESEMPIO DI MESOCICLO: 2 – 6 SETTIMANE (breve periodo)

<b>1</b>	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVRDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
	P.F. e PALLA	PALLA	PARTITA U 18	P.F. e PALLA	PALLA	PARTITA D	RIPOSO
<b>2</b>	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVRDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
	P.F. e PALLA	PALLA	PARTITA U 16	P.F. e PALLA	PALLA	PARTITA D	RIPOSO
<b>3</b>	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVRDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
	P.F. e PALLA	PALLA	PARTITA U 18	P.F. e PALLA	PALLA	PARTITA D	RIPOSO
<b>4</b>	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVRDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
	P.F. e PALLA	PALLA	PARTITA U 16	P.F. e PALLA	PALLA	PARTITA D	RIPOSO
<b>TOTALE</b>				<b>N. 16 ALLENAMENTI PALLA</b>	<b>N. 8 ALLENAMENTI P.F.</b>	<b>N. 4 PARTITE D</b>	<b>PARTITE: 2 U 18 2 U 16</b>

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## ESEMPIO DI MICROCICLO - SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
Allenamento P.F. e PALLA Durata 2,30 h	Allenamento PALLA Durata 2 h	PARTITA U 18	Allenamento P.F. e PALLA Durata 2,30 h	Allenamento PALLA Durata 2 h	PARTITA D	RIPOSO
TOTALE			4 ALLENAMENTI PALLA	2 ALLENAMENTI P.F.	1 PARTITA D 1 PARTITA U18	9 ore x 4 Allenamenti e 2 partite

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## IL vostro MICROCICLO SETTIMANALE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
TOTALE			ALLENAMENTI PALLA	ALLENAMENTI P.F.	PARTITE	ore x Allenamenti partite

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## IL MICROCICLO SETTIMANALE

### OCCORRE DEFINIRE:

- NUMERO DI ALLENAMENTI SETTIMANALI
- OBIETTIVI TECNICI (quali?)
- PROGETTAZIONE TEMPI E PERCENTUALI DI LAVORO
- ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO (contenuti, tipologie di esercizi, carichi, ecc.)

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## DEFINIZIONE DEL NUMERO DI SEDUTE SETTIMANALI

**LIVELLO BASE: 2-3 sedute a settimana**

**INTERMEDIO: 3-4 sedute a settimana**

**AVANZATO: 4-5 sedute a settimana**

**bisogna sapersi adattare, ricavare spazi e tempo**

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## DEFINIZIONE DEL NUMERO DI SEDUTE DI ALLENAMENTO

Spazi, Contesto, Età, Obiettivi

Esempio Under 16: finali territoriali – regionali

4 sedute settimanali palla, 2 pesi

1 campionato di categoria (1° divisione o serie D)

1 campionato giovanile

*Occorre tenere in considerazione la differenza fra settore maschile e femminile e tra giovanili e seniors*

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI TECNICI

TECNICHE DI BASE

SITUAZIONI DI GIOCO

\* FASE RICEZIONE PUNTO – Side Out

\* FASE BATTUTA PUNTO – Break Point

\* Possono essere allenare insieme

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## PROGETTAZIONE DEI TEMPI E PERCENTUALE DI LAVORO

TEMPI RIFERITI A:  
DURATA DELLE SEDUTE  
DURATA DELLE SINGOLE FASI DELL'ALLENAMENTO  
DURATA DEGLI ESERCIZI

CARICHI RIFERITI A:  
PERCENTUALI DI LAVORO  
PERCENTUALI DI CARICO

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

E' UN UNITA' ALL'INTERNO DELLA PROGRAMMAZIONE A BREVE TERMINE DEL SISTEMA DI ALLENAMENTO

HA L'OBIETTIVO DI MODIFICARE DEI COMPORTAMENTI DELL'ATLETA ED E' FONDAMENTALE

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO GENERALMENTE E' COMPOSTA DA:  
ATTIVAZIONE (fase preparatoria), FASE CENTALE (cuore dell'allenamento) E DISATTIVAZIONE (defaticamento)

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## UNITA' DIDATTICHE

- Microcicli costituiti da una o più sedute di allenamento aventi lo stesso obiettivo e finalità
- Hanno lo scopo di creare degli stimoli che siano allenanti e misurabili nel breve periodo
- Necessità di programmare progressioni didattiche che consentano l'acquisizione di movimenti tipici
- Le unità didattiche sono fondamentali soprattutto a livello giovanile dove l'obiettivo è l'acquisizione di movimenti tipici

*Es. battuta e ricezione: un unità riguarda il primo attacco dopo ricezione, una riguarda attacco contro muro, una riguarda la correlazione muro difesa*

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## DEFINIZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

DEFINIZIONE DEL TEMPO DI ALLENAMENTO

DEFINIZIONI DI SPAZI SUPPLEMENTARI DA UTILIZZARE

DEFINIZIONE DELLA DURATA DELLE FASI DELL'ALLENAMENTO:

- 1) *Attivazione*
- 2) *Parte centrale (tecnica)*
- 3) *Defaticamento*

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## ATTIVAZIONE - RISCALDAMENTO

ATTIVAZIONE FISIOLÓGICA

PARTE STATICA

PARTE DINAMICA

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## ATTIVAZIONE FISIOLÓGICA

Corsa

Andature varie

Spostamenti in campo

Ritmo basso

Importanza dell'aspetto ludico (NEI GIOVANI)

Variare il più possibile (CON TUTTI)

Curare la coordinazione e la motricità

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## ATTIVAZIONE FISIOLÓGICA: ESEMPIO

### SENZA PALLA:

2' Corsa: avanti, indietro, laterale, incrociata, passo sorassato  
5' Andature varie in una metà campo: skeep, calciata, affondi, passo stacco

### CON PALLA:

2' A coppie: Corsa varia con lanci del pallone  
5' Andature con palla, esercizi di manualità e gestione palla

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## PARTE STATICA

Mobilità/Coordinazione svolta dal centro del corpo alle estremità

Colonna, Spalle, Anche, Ginocchia, Caviglie, Braccia, Gambe, Mani, Piedi

Esercizi di potenziamento core (vari tipi di Plank), addome, dorso/scapolare, braccia e gambe

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## PARTE STATICA: ESEMPIO

1. In piedi: mobilità caviglie, ginocchia, bacino, Anche, Busto, Braccia
2. A Terra: seduti, torsione con ginocchia a terra a dx e sx, piriforme, gluteo
3. Distesi: Richiamo ginocchia al petto: sx, dx, entrambe. Incrocio mano dx gamba sx e viceversa. Rotolamento schiena sul dorso.
4. In quadrupedia: slancio braccio dx e gamba sx e viceversa
5. Plank frontale 3x30 sec, laterale 2x20 sec dx e sx
6. Crunch: 2x20

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## PARTE DINAMICA

RAPIDITA'  
CIRCUITI  
PESI

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## PARTE DINAMICA: ESEMPIO

CIRCUITO: 10' CIRCUITO A TAPPE (LAVORO 1'-RIPOSO 30 SEC)

SCALETTA

OSTACOLI BASSI

SKIMMY

CINESINI

ELASTICI: EXTRAROTATORI, INTRAROTATORI, SCAPOLARI, ...

CERCHI

PESI

*Si possono utilizzare anche circuiti fisico-tecnici dove l'attività con la palla si alterna ad esercitazioni anche puramente fisiche o miste*

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## PARTE TECNICA

LAVORO ANALITICO

LAVORO SINTETICO

LAVORO GLOBALE

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## PARTE ANALITICA

- ESERCIZI PER L'IMPOSTAZIONE, LA STABILIZZAZIONE O LO SVILUPPO DELLE TECNICHE DI BASE O DI GIOCO
- FOCALIZZANDO L'ATTENZIONE SU UN SOLO FONDAMENTALE (ANCHE SCOMPONENDO IN PARTI)
- ANALITICO O SUPER ANALITICO
- TANTI TOCCHI DI PALLA (*anche se ultimamente si è indirizzati su pochi tocchi di qualità perché il cervello umano dopo un po' si adatta non dando miglioramenti significativi*)

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## PARTE SINTETICA

- PER COLLEGARE FRA LORO LE TECNICHE DI GIOCO ED IMPOSTARE I SISTEMI DI GIOCO
- FOCALIZZANDO L'ATTENZIONE ALMENO SU DUE FONDAMENTALI E COLLEGARLI FRA LORO
- SI ANALIZZANO LE SITUAZIONI
- POSSONO ENTRARE IN GIOCO PIU' VARIABILI

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## PARTE GLOBALE

- PER APPLICARE LE TECNICHE DI GIOCO ALL'INTERNO DI UN GIOCO ORGANIZZATO
- 6 vs 6 IN TUTTE LE SUE FORME E VARIABILI
- CON IL GIUSTO TIMING DI GIOCO
- COMPETIZIONE
- GIOCO A PUNTEGGIO

*è possibile fare lavoro analitico all'interno di un'esercitazione globale?*

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## PARTE FINALE

TERMINE PARTE GLOBALE  
RICHIAMO DELLE TECNICHE PER RUOLI  
RILASSAMENTO/ALLUNGAMENTO

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## PROGRAMMAZIONE DEL MICROCICLO SETTIMANALE

- SI TENGONO IN CONSIDERAZIONE IL NUMERO DI SEDUTE SETTIMANALI (2, 3, 4 o 5)
- VIENE CONSIDERATO IL LIVELLO E IL CONTESTO INDIPENDENTEMENTE DAL NUMERO DI SEDUTE CONSIDERANDO I LIVELLI:
  - BASE
  - INTERMEDIO
  - AVANZATO

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## PROGRAMMAZIONE CON DUE SEDUTE SETTIMANALI

### SI CONSIDERANO:

- DURATA: DA 1,5 ORE A 2,5 ORE (in base al contesto, disponibilità palestre, ...)
- LIVELLO: BASE, INTERMEDIO, AVANZATO
- PERCENTUALI DI LAVORO: ANALITICO, SINTETICO, GLOBALE
- FASE CAMBIO PALLA (fase side out) E FASE BATTUTA PUNTO (fase break)

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## IPOSTESI: DUE SEDUTE SETTIMANALI

### LIVELLO BASE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
	<b>ANALITICO</b> 50% C.P.			<b>ANALITICO</b> 50% B.P.		
	<b>SINTETICO</b> 30 % C.P.			<b>SINTETICO</b> 30% B.P.		
	<b>GLOBALE</b> 20% MISTO			<b>GLOBALE</b> 20 % MISTO		

**CAMBIO PALLA**

**BREAK POINT**

**MISTO**

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## IPOSTESI: DUE SEDUTE SETTIMANALI

### LIVELLO INTERMEDIO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
	<b>ANALITICO</b> 40% C.P.			<b>ANALITICO</b> 40% B.P.		
	<b>SINTETICO</b> 40 % C.P.			<b>SINTETICO</b> 40% B.P.		
	<b>GLOBALE</b> 20% MISTO			<b>GLOBALE</b> 20 % MISTO		

**CAMBIO PALLA**

**BREAK POINT**

**MISTO**

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## IPOSTESI: **DUE** SEDUTE SETTIMANALI

### LIVELLO AVANZATO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
	<b>ANALITICO</b> 30% C.P.			<b>ANALITICO</b> 30% B.P.		
	<b>SINTETICO</b> 30% C.P.			<b>SINTETICO</b> 30% B.P.		
	<b>GLOBALE</b> 40% MISTO			<b>GLOBALE</b> 40% MISTO		

**CAMBIO PALLA**

**BREAK POINT**

**MISTO**

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## IPOSTESI: **TRE** SEDUTE SETTIMANALI

### LIVELLO BASE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
<b>ANALITICO</b> 40% B.P.		<b>ANALITICO</b> 40% C.P.		<b>ANALITICO</b> 30% MISTO		
<b>SINTETICO</b> 30% B.P.		<b>SINTETICO</b> 30% C.P.		<b>SINTETICO</b> 30% MISTO		
<b>GLOBALE</b> 30% B.P.		<b>GLOBALE</b> 30% C.P.		<b>GLOBALE</b> 40% MISTO		

**CAMBIO PALLA**

**BREAK POINT**

**MISTO**

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## IPOSTESI: **TRE** SEDUTE SETTIMANALI

### LIVELLO INTERMEDIO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
ANALITICO 30% B.P.		ANALITICO 30% C.P.		ANALITICO 20% MISTO		
SINTETICO 30 % B.P.		SINTETICO 30 % C.P.		SINTETICO 30% MISTO		
GLOBALE 40% B.P.		GLOBALE 40% C.P.		GLOBALE 50 % MISTO		

**CAMBIO PALLA**

**BREAK POINT**

**MISTO**

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## IPOSTESI: **TRE** SEDUTE SETTIMANALI

### LIVELLO AVANZATO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
ANALITICO 20% B.P.		ANALITICO 20% C.P.		ANALITICO 20% MISTO		
SINTETICO 30 % B.P.		SINTETICO 30 % C.P.		SINTETICO 20% MISTO		
GLOBALE 50% B.P.		GLOBALE 50% C.P.		GLOBALE 60 % MISTO		

**CAMBIO PALLA**

**BREAK POINT**

**MISTO**

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## IPOSTESI: **QUATTRO** SEDUTE SETTIMANALI

### LIVELLO BASE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
ANALITICO 40% B.P.	ANALITICO 40% C.P.		ANALITICO 30% B.P.	ANALITICO 30% MISTO		
SINTETICO 30 % B.P.	SINTETICO 30 % C.P.		SINTETICO 30 % MISTO	SINTETICO 30% MISTO		
GLOBALE 30% B.P.	GLOBALE 30% C.P.		GLOBALE 40% MISTO.	GLOBALE 40 % MISTO		

**CAMBIO PALLA**

**BREAK POINT**

**MISTO**

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## IPOSTESI: **QUATTRO** SEDUTE SETTIMANALI

### LIVELLO INTERMEDIO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
ANALITICO 30% B.P.	ANALITICO 30% C.P.		ANALITICO 20% B.P.	ANALITICO 20% MISTO		
SINTETICO 40 % B.P.	SINTETICO 40 % C.P.		SINTETICO 30 % MISTO	SINTETICO 30% MISTO		
GLOBALE 30% B.P.	GLOBALE 30% C.P.		GLOBALE 50% MISTO.	GLOBALE 50 % MISTO		

**CAMBIO PALLA**

**BREAK POINT**

**MISTO**

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## IPOSTESI: **QUATTRO** SEDUTE SETTIMANALI

### LIVELLO AVANZATO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
ANALITICO 20% B.P.	ANALITICO 20% C.P.		ANALITICO 20% B.P.	ANALITICO 20% MISTO		
SINTETICO 30 % B.P.	SINTETICO 30 % C.P.		SINTETICO 30 % MISTO	SINTETICO 30% MISTO		
GLOBALE 50% B.P.	GLOBALE 50% C.P.		GLOBALE 50% MISTO.	GLOBALE 50 % MISTO		

**CAMBIO PALLA**

**BREAK POINT**

**MISTO**

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## IPOSTESI: **CINQUE** SEDUTE SETTIMANALI

### LIVELLO BASE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
ANALITICO 40% B.P.	ANALITICO 40% C.P.	ANALITICO 20% B.P.	ANALITICO 40% C.P.	ANALITICO 30% MISTO		
SINTETICO 30 % B.P.	SINTETICO 30 % C.P.	SINTETICO 40 % B.P.	SINTETICO 30 % C.P.	SINTETICO 30% MISTO		
GLOBALE 30% B.P.	GLOBALE 30% C.P.	GLOBALE 40% B.P.	GLOBALE 40% MISTO.	GLOBALE 40 % MISTO		

**CAMBIO PALLA**

**BREAK POINT**

**MISTO**

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## IPOSTESI: CINQUE SEDUTE SETTIMANALI

### LIVELLO INTERMEDIO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
ANALITICO 30% B.P.	ANALITICO 30% C.P.	ANALITICO 30% B.P.	ANALITICO 20% C.P.	ANALITICO 20% MISTO		
SINTETICO 40% B.P.	SINTETICO 40% C.P.	SINTETICO 40% B.P.	SINTETICO 30% C.P.	SINTETICO 30% MISTO		
GLOBALE 30% B.P.	GLOBALE 30% C.P.	GLOBALE 30% B.P.	GLOBALE 50% MISTO.	GLOBALE 50% MISTO		

**CAMBIO PALLA**

**BREAK POINT**

**MISTO**

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## IPOSTESI: CINQUE SEDUTE SETTIMANALI

### LIVELLO AVANZATO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
ANALITICO 30% B.P.	ANALITICO 30% C.P.	ANALITICO 30% B.P.	ANALITICO 20% C.P.	ANALITICO 20% MISTO		
SINTETICO 30% B.P.	SINTETICO 30% C.P.	SINTETICO 30% B.P.	SINTETICO 20% C.P.	SINTETICO 20% MISTO		
GLOBALE 40% B.P.	GLOBALE 40% C.P.	GLOBALE 40% B.P.	GLOBALE 60% MISTO.	GLOBALE 60% MISTO		

**CAMBIO PALLA**

**BREAK POINT**

**MISTO**

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## I SISTEMI DI GIOCO

INSIEME DELLE REGOLE E COMPETENZE INDIVIDUALI  
ALL'INTERNO DELLE DUE DIFFERENTI FASI DI GIOCO:

FASE SIDE OUT  
FASE BREAK POINT

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## FASE BATTUTA PUNTO (break point)

### SISTEMA BATTUTA / MURO

Servizio, Tecnica-Potenza-Direzione, con variabilità tattica

Organizzazione del muro in base al tipo di ricezione avveraria, del punto di arrivo della ricezione ed alle tendenze del palleggiatore avversario

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## FASE BATTUTA PUNTO (break point)

### SISTEMA MURO / DIFESA

Chiamate a muro sulle tendenze degli attaccanti avversari  
Consentire di sviluppare l'attacco migliore  
Difesa negli spazi  
Difesa per rigiocarla  
Libero abilitato all'alzata di palle veloci

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## FASE BATTUTA PUNTO (break point)

### SISTEMA di ATTACCO

Rigiocata in palla alta o palla veloce  
Attacco contro muro a 3, a 2, a 1  
Attacco che utilizza il muro  
Cambio tempo di attacco

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



# ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

## RAGIONARE PER PRINCIPI

- PROGRAMMAZIONE	MICRO-MESO-MACROCICLI ORDINE TEMPI E SPAZI RAPPORTO QUALITA'/QUANTITA'
- REALTA'	LAVORARE RISPETTANDO I RITMI (INDIVIDUALI DEL FONDAMENTALE E OGNI TANTO GLOBALI DELLA PARTITA)
- ESERCIZI GENERICI ED OBIETTIVI INDIVIDUALI	AUTOESIGENZA CONDIVISIONE
- TECNICA E TRANSFER	ANALITICO INDIVIDUALE – <b>PERCEPISCO</b> ANALITICO GLOBALE – <b>PERCEPISCO</b> SINTETICO INDIVIDUALE – <b>PERCEPISCO E ADATTO</b> GLOBALE – <b>ADATTO E RISOLVO</b>
- COMPETIZIONE	INSERIRE ALMENO UNA FASE COMPETITIVA

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



# ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

## GESTIONE DELLE VARIABILI

### CONTROLLABILI:

- DURATA
- INTENSITA'
- OBIETTIVI

### NON CONTROLLABILI:

- INFORTUNI
- MALATTIE
- VARIE ED EVENTUALI

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

### IN BASE ALLA DURATA

- CORTO (70' – 100')
- MEDIO (105' – 125')
- LUNGO (130' – 150')

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

### TIPOLOGIA DI SEDUTA

#### CLASSIFICAZIONE IN BASE ALL'INTENSITA':

**ALTA >4,5**

La Scala di Borg (o RPE, Rate of Perceived Exertion) è uno strumento ideato dallo psicologo svedese Gunnar Borg per misurare la percezione soggettiva dello sforzo fisico durante l'attività, associando valori numerici ad aggettivi che descrivono l'intensità.

**MEDIA da 2,5 a 4**

La scala permette all'individuo di auto-valutare il proprio livello di fatica, rendendola un indicatore prezioso per monitorare l'intensità di allenamento e il carico di lavoro in vari sport

**BASSA 1 a 2,5**

**BASSISSIMA da 0 a 1**

•**Scala 0-10 (Category Ratio 0-10):** Una versione modificata che va da 0 (nessuno sforzo) a 10 (sforzo massimo), spesso utilizzata per valutare la dispnea (sensazione di affanno).

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

### TIPOLOGIA DI SEDUTA

CLASSIFICAZIONE IN BASE AGLI OBIETTIVI:

PRO-TECNICA

PRO-GAME

PRE-GAME

PRO-PREPARAZIONE

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



## CONCLUSIONI

PER UNA CORRETTA PIANIFICAZIONE SI DOVREBBE:

*Partire dalla pianificazione di più stagioni, per poi passare alla*

*Programmazione e periodizzazione stagionale*

*Organizzare mese per mese*

*Microcicli settimanali*

*Contenuti giornalieri*

Claudio Mottola – PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DELL'ALLENAMENTO



**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

[www.federvolley.it](http://www.federvolley.it)

[www.fipavabruzzoordovest.it](http://www.fipavabruzzoordovest.it)

Claudio Mottola

E-mail: [claudiomottola1965@gmail.com](mailto:claudiomottola1965@gmail.com)

Sito internet: [www.claudiomottola.it](http://www.claudiomottola.it)

Cellulare: 3351289204

