



LA FIGURA DELL'ALLENATORE

**ALCUNE CONSIDERAZIONI
SUL MODELLO DI PRESTAZIONE**

**PROGRAMMAZIONE DEL MACROCICLO
E DEI DIVERSI MESOCICLI**

Federazione Italiana Pallavolo



LA FIGURA DELL'ALLENATORE



il LAVORO DELL'ALLENATORE
consiste nel
GESTIRE L'ATTIVITA' DI UN GRUPPO DI GIOCATRICI
orientandola verso il conseguimento di
OBIETTIVI COMUNI



il suo compito è quello di
AIUTARE LE GIOCATRICI A GIOCARE BENE INSIEME

**Un TEAM è
un gruppo ristretto di persone
con COMPETENZE e CAPACITA' COMPLEMENTARI
che operano per un FINE COMUNE,
con OBIETTIVI DI PRESTAZIONE e APPROCCI CONDIVISI
e che si ritengono
TUTTE RESPONSABILI L'UNA NEI CONFRONTI DELL'ALTRA**

J. Katzenbach



Conoscenza approfondita del GIOCO e della sua EVOLUZIONE

Capacità di COSTRUIRE E GESTIRE CORRETTI PROCESSI DI INSEGNAMENTO E ALLENAMENTO

Capacità nella GESTIONE DELLE PERSONE

Capacità nella GESTIONE DEI GRUPPI

Capacità di ADATTARE LE PROPRIE IDEE ALLE CONDIZIONI E AL PERSONALE A DISPOSIZIONE

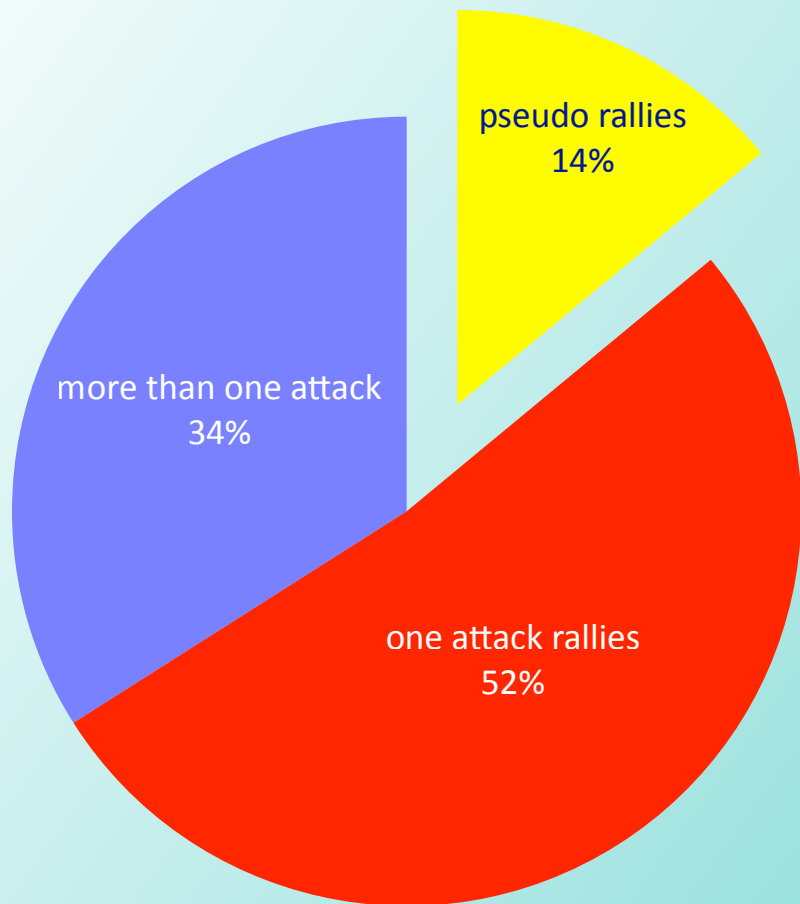
DIFFERENZA DI ALCUNI PARAMETRI DEL GIOCO TRA MASCHILE E FEMMINILE



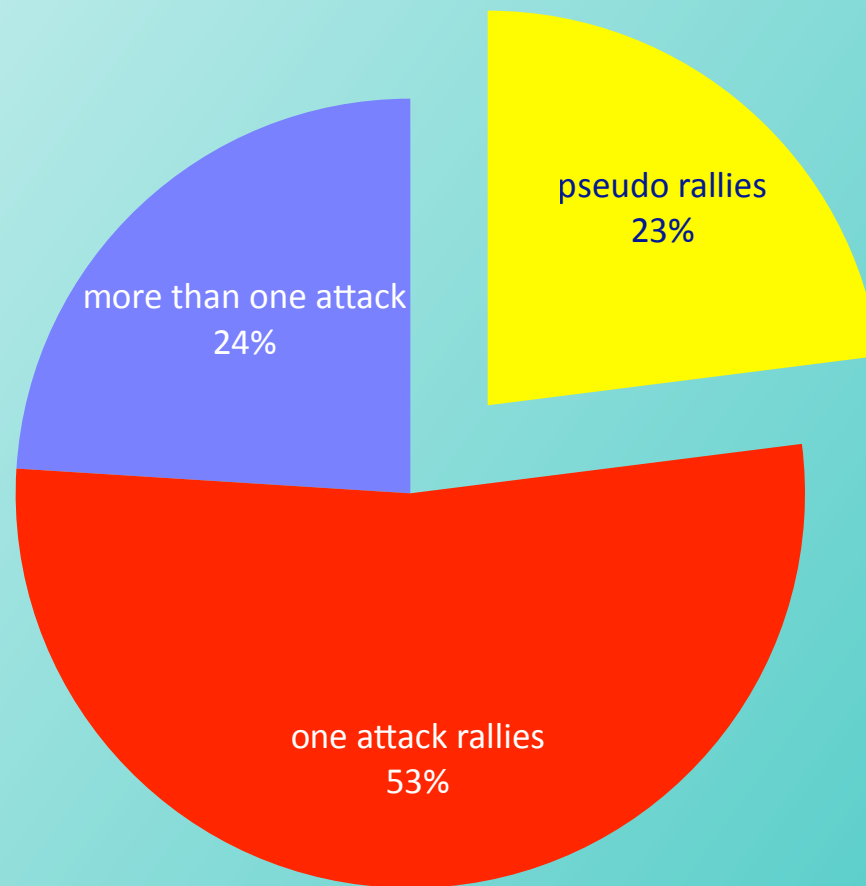
	INDICATORE	UOMINI	DONNE	
1	Media della durata degli scambi	5,5 sec.	7,3 sec.	
2	Media della durata degli scambi senza "pseudo-rallies"	6,9 sec.	8,3 sec.	
3	Tempo di gioco reale sul totale della durata di tutti i set	15,4%	20,8%	
4	Tempo di gioco reale sul totale della durata della partita	13,1%	19,1%	
5	Percentuale degli "pseudo-rallies" (ace o battute sbagliate, circa 1 sec.) sul totale degli scambi	23%	13,7%	
6	Struttura della partita	"Pseudo-rallies"	23%	14%
		Scambi che terminano dopo il primo attacco	53%	52%
		Scambi con più di un attacco	24%	34%
7	Media del numero dei tocchi di palla durante uno scambio (senza "pseudo-rallies")	6,5	7,6	
8	Rapporto tra i punti vinti in sideout e quelli vinti in breakpoint	2	1,64	
9	Rapporto tra i punti vinti in sideout e quelli vinti in breakpoint senza "pseudo-rallies"	1,81	1,61	
10	Percentuale di scambi vinti sul proprio servizio	33,7%	40,9%	
11	Percentuale di scambi vinti sul proprio servizio senza "pseudo-rallies"	35,6%	40,9%	
12	Percentuale di ace sul servizio jump spin	7,6%	1,6%	

fonte
FIVB 2016

DONNE

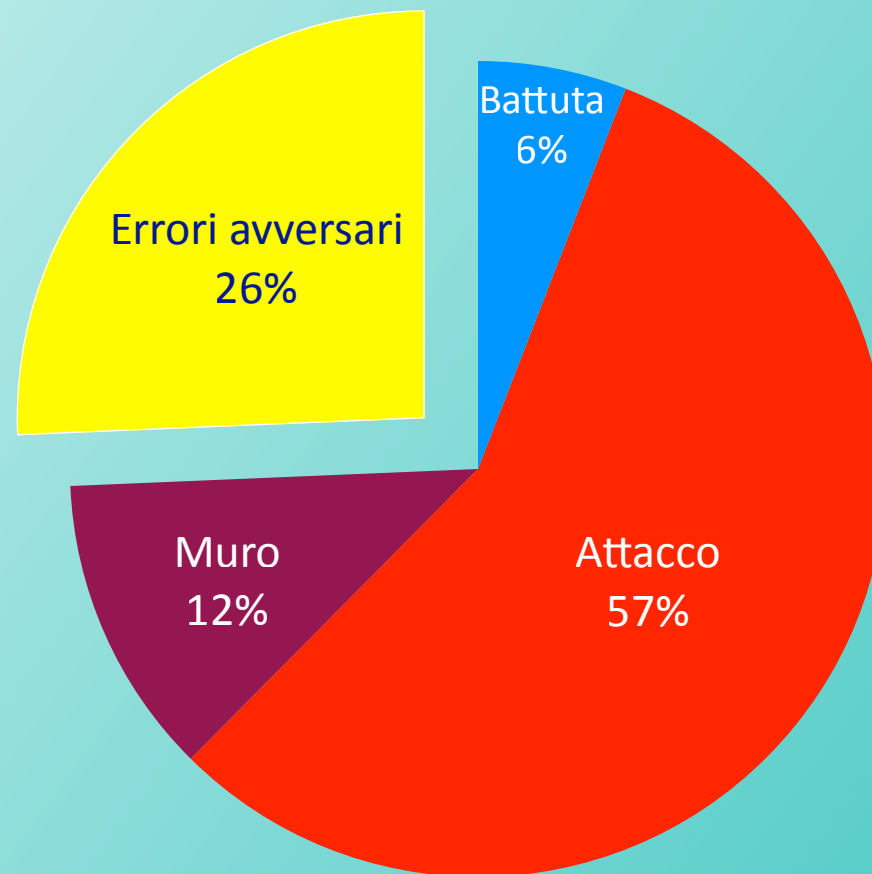
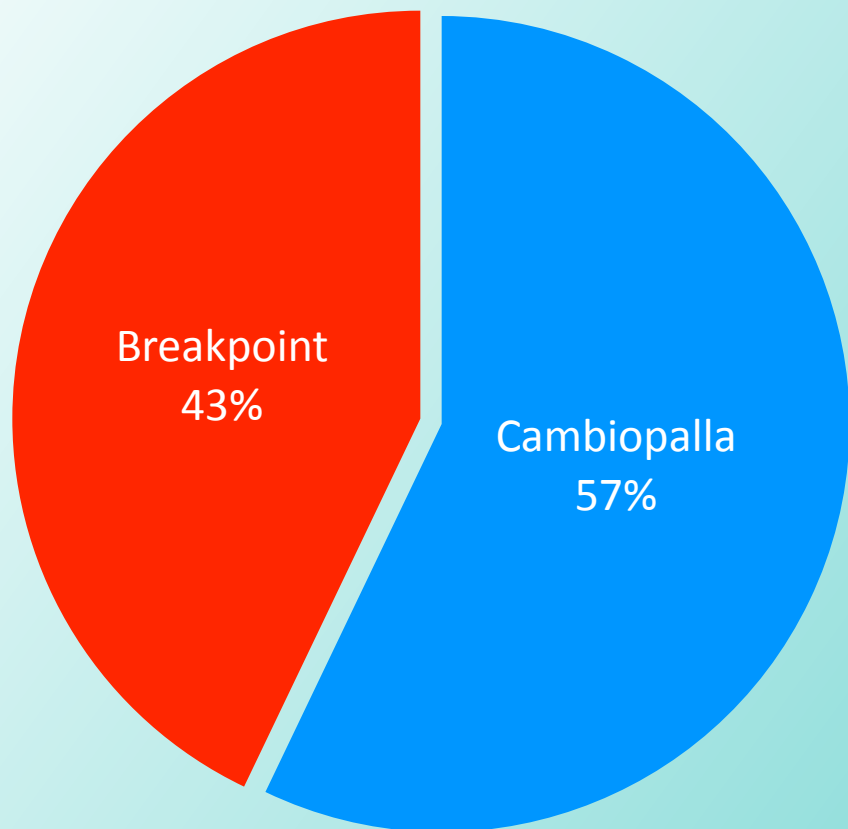


UOMINI



fonte
FIVB 2016

ANALISI PUNTI VINTI



fonte
ŁKS 2020

ANALISI PUNTI VINTI - PUNTI PERSI

fonte
LKS 2020

PUNTI VINTI		TOTALE	B_PUNTO	R_PUNTO			PUNTI PERSI		TOTALE	B_PUNTO	R_PUNTO		
Battuta	51	6%	51	14%	/	/	Attacchi avversari vincenti	489	57%	347	70%	142	40%
Muro	103	12%	73	20%	30	6%	Muri avversari vincenti	112	13%	34	7%	78	22%
Attacco	489	57%	152	41%	337	68%	Battute avversarie vincenti	48	6%	/	/	48	13%
Errori avversari	222	26%	95	26%	127	26%	Nostri errori in attacco	87	10%	19	4%	68	19%
> Errori battuta	82		/		82		Nostri errori in battuta	80	9%	80	16%	/	/
> Errori attacco	95		68		27		Nostri altri errori	36	4%	15	3%	21	6%
> Altri errori	45		27		18								
TOTALE	865		371	43%	494	57%	TOTALE	852		495	58%	357	42%

LA PROGRAMMAZIONE DEL PROCESSO DI ALLENAMENTO



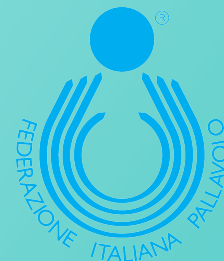
ŁKS
2020_21

JULY LIPIEC	W 1	T 2	F 3	S 4	S 5	M 6	T 7	W 8	T 9	F 10	S 11	S 12	M 13	T 14	W 15	T 16	F 17	S 18	S 19	M 20	T 21	W 22	T 23	F 24	S 25	S 26	M 27	T 28	W 29	T 30	F 31
AUGUST SIERPIEŃ	S 1	S 2	M 3	T 4	W 5	T 6	F 7	S 8	S 9	M 10	T 11	W 12	T 13	F 14	S 15	S 16	M 17	T 18	W 19	T 20	F 21	S 22	S 23	M 24	T 25	W 26	T 27	F 28	S 29	S 30	M 31
SEPTEMBER WRZESIEŃ	T 1	W 2	T 3	F 4	S 5	S 6	M 7	T 8	W 9	T 10	F 11	S 12	S 13	M 14	T 15	W 16	T 17	F 18	S 19	S 20	M 21	T 22	W 23	T 24	F 25	S 26	S 27	M 28	T 29	W 30	
OCTOBER PAŹDZIERNIK	T 1	F 2	S 3	S 4	M 5	T 6	W 7	T 8	F 9	S 10	S 11	M 12	T 13	W 14	T 15	F 16	S 17	S 18	M 19	T 20	W 21	T 22	F 23	S 24	S 25	M 26	T 27	W 28	T 29	F 30	S 31
NOVEMBER LISTOPAD	S 1	M 2	T 3	W 4	T 5	F 6	S 7	S 8	M 9	T 10	W 11	T 12	F 13	S 14	S 15	M 16	T 17	W 18	T 19	F 20	S 21	S 22	M 23	T 24	W 25	T 26	F 27	S 28	S 29	M 30	
DECEMBER GRUDZIEŃ	T 1	W 2	T 3	F 4	S 5	S 6	M 7	T 8	W 9	T 10	F 11	S 12	S 13	M 14	T 15	W 16	T 17	F 18	S 19	S 20	M 21	T 22	W 23	T 24	F 25	S 26	S 27	M 28	T 29	W 30	T 31
JANUARY STYCZEŃ	F 1	S 2	S 3	M 4	T 5	W 6	T 7	F 8	S 9	S 10	M 11	T 12	W 13	T 14	F 15	S 16	S 17	M 18	T 19	W 20	T 21	F 22	S 23	S 24	M 25	T 26	W 27	T 28	F 29	S 30	S 31
FEBRUARY LUTY	M 1	T 2	W 3	T 4	F 5	S 6	S 7	M 8	T 9	W 10	T 11	F 12	S 13	S 14	M 15	T 16	W 17	T 18	F 19	S 20	S 21	M 22	T 23	W 24	T 25	F 26	S 27	S 28			
MARCH MARZEC	M 1	T 2	W 3	T 4	F 5	S 6	S 7	M 8	T 9	W 10	T 11	F 12	S 13	S 14	M 15	T 16	W 17	T 18	F 19	S 20	S 21	M 22	T 23	W 24	T 25	F 26	S 27	S 28	M 29	T 30	W 31
APRIL KWIECIEŃ	T 1	F 2	S 3	S 4	M 5	T 6	W 7	T 8	F 9	S 10	S 11	M 12	T 13	W 14	T 15	F 16	S 17	S 18	M 19	T 20	W 21	T 22	F 23	S 24	S 25	M 26	T 27	W 28	T 29	F 30	



PRESEASON	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
AGOSTO			21	22	23	24	25
	SETTIMANA INTRODUTTIVA						
AGOSTO SETTEMBRE	26	27	28	29	30	31	1
	TECNICA INDIVIDUALE						
SETTEMBRE	2	3	4	5	6	7	8
	TECNICA INDIVIDUALE IN SITUAZIONE DI GIOCO						
SETTEMBRE	9	10	11	12	13	14	15
	COSTRUZIONE DEL SISTEMA DI GIOCO_1						
SETTEMBRE	16	17	18	19	20	21	22
	COSTRUZIONE DEL SISTEMA DI GIOCO_2						
SETTEMBRE	23	24	25	26	27	28	29
	PARTITE DI ALLENAMENTO E VERIFICHE DEL SISTEMA DI GIOCO						
SETTEMBRE OTTOBRE	30	1	2	3	4	5	6
	PARTITE DI ALLENAMENTO E VERIFICHE DEL SISTEMA DI GIOCO						
OTTOBRE	7	8	9	10	11	12	13
							INIZIO CAMPIONATO

	Poniedziałek Monday	Wtorek Tuesday	Środa Wednesday	Czwartek Thursday	Piątek Friday	Sobota Saturday	Niedziela Sunday
Październik October	12	13	14	15 SuperPuchar Police Sopot	16	17	18 ORLEN LEAGUE Police Bydgoszcz
Październik October	19	20	21 ORLEN LEAGUE Police Sopot	22	23	24 ORLEN LEAGUE Muszyna Police	25
Listopad November	26	27	28 CHAMPIONS LEAGUE Police Agel Prostejov	29	30	31 ORLEN LEAGUE Police Wrocław	1
Listopad November	2	3	4 ORLEN LEAGUE Dąbrowa Górnicza Police	5	6	7	8 ORLEN LEAGUE Police Legionowo
Listopad November	9	10	11 CHAMPIONS LEAGUE Pomi Casalmaggiore Police	12	13	14	15
Listopad November	16 ORLEN LEAGUE Łódź Police	17	18	19	20	21	22 ORLEN LEAGUE Police Bielsko-Biała
Listopad November	23	24	25	26 CHAMPIONS LEAGUE Eczacibasi Istanbul Police	27	28 ORLEN LEAGUE Ostrowiec Police	29
Grudzień December	30	1	2 ORLEN LEAGUE Police Piła	3	4 ORLEN LEAGUE Police Rzeszów	5	6
Grudzień December	7	8	9	10 CHAMPIONS LEAGUE Police Eczacibasi Istanbul	11	12 ORLEN LEAGUE Bydgoszcz Police	13



Police
2015_16

SETTORE FORMAZIONE