

🏐 🔝 Programma Generale Specializzazione 🔝 🏐
Dal 28.06 al 01.08 / 7 Settimane
Responsabile Tecnico Camp Volley : Pietro Mazzi

✅ DOMENICA
pomeriggio
accoglienza e conoscenza delle atlete e degli atleti
ruoli - priorità personali sui fondamentali - obiettivi personali

✅ LUNEDI
mattina
seduta di allenamento dedicata alla tecnica individuale di difesa

pomeriggio
seduta di allenamento dedicata alla tecnica analitica organizzata e differenziata per ruoli

✅ MARTEDI
mattina
seduta di allenamento dedicata alla tecnica individuale organizzata in base agli obiettivi personali individuati e condivisi con le atlete e atleti durante gli allenamenti precedenti
seduta differenziata per ruoli o per fondamentali

pomeriggio
recupero attivo ad Atlantica

✅ MERCOLEDI
mattina
contestualizziamo il lavoro tecnico individuale con una seduta di lavoro sintetico
ogni atleta avrà la possibilità di verificare il lavoro tecnico individuale dei giorni precedenti contestualizzandolo nel gioco tramite esercizi dedicati alla tecnica di squadra

pomeriggio
seduta di allenamento dedicata al metodo globale caratterizzato dal gioco 6 contro 6 organizzato e guidato dagli allenatori in base agli obiettivi individuali da raggiungere

serata
festa/torneo in area beach
tutti i ragazzi e ragazze del camp saranno coinvolti in sfide contro i giocatori ospiti del camp e contro gli allenatori
chiuderà la serata una sfida esibizione tra giocatori professionisti e piadina con la nutella per tutti

✅ GIOVEDI
mattina
richiamo di tecnica individuale organizzato in base alle esigenze delle atlete e degli atleti emerse durante le fasi di gioco del mercoledì

pomeriggio
recupero attivo a Mirabilandia (escursione facoltativa ; i ragazzi e le ragazze che rimarranno al camp faranno un breve allenamento dedicato alla difesa e a seguire un torneo in sinergia con gli altri gruppi del camp)

✅ VENERDI
mattina
la seduta sara impostata con lavoro sintetico come al mercoledì mattina
l'allenamento sara in parte programmato condiviso e accordato con le atlete e atleti in base ai feedback e sensazioni personali avute durante la settimana

pomeriggio
tornei o amichevoli contro altre squadre del camp o team locali

serata
festa dedicata alle gare di difesa in area beach
tutti gli atleti e atlete del camp avranno la possibilità di sperimentare le proprie abilita difensive con attacchi dei giocatori e allenatori del camp
cocomerata finale per tutti

✅ SABATO
- 💔 mattina premiazioni, saluti, baci e abbracci e lacrimucce 💔



Programma Special Under 12 e S3
21/27 Giugno 2020
Responsabile Tecnico Camp Volley : Pietro Mazzi
Responsabile Special Under 12 e S3: Erica Corsi

✅ DOMENICA
- giornata dedicata all'accoglienza e alla conoscenza delle atlete e degli atleti
- valutazione delle priorità personali
- organizzazione dei gruppi di allenamento

✅ LUNEDI
Giornata " abilità "
- sedute di allenamento dedicate alle abilità motorie
- valutazioni delle traiettorie e velocità per il raggiungimento della palla in fase di gioco in campo ristretto

✅ MARTEDI
Giornata " Palleggio "
- seduta di allenamento dedicata all'impostazione delle mani e del corpo per un corretta esecuzione del palleggio.
- esercizi analitici e sintetici per contestualizzare il palleggio nelle fasi di gioco
- gioco e sfide dedicate al palleggio

✅ MERCOLEDI
Giornata " Attacco"
- la prima parte della seduta di allenamento sarà dedicata alla tecnica individuale e sarà impostato per stimolare l'apprendimento di base del movimento dell'attacco completo
- la seconda parte dell'allenamento sara dedicato a sfide e giochi di squadra

- serata
festa/torneo in area beach
tutti i ragazzi e ragazze del camp saranno coinvolti in sfide contro i giocatori ospiti del camp e contro gli allenatori
chiuderà la serata una sfida esibizione tra giocatori professionisti e piadina con la nutella per tutti

✅ GIOVEDI
Giornata "battuta / ricezione"
- esercizi dedicati alla tecnica individuale del bagher, organizzato in base alle esigenze specifiche dei giovani atleti
- lavoro tecnico specifico dedicato alla battuta dal basso
- esercitazioni organizzate a squadre dedicate alle fasi di gioco del cambio palla con un focus tecnico specifico al gioco in under 12

- pomeriggio
recupero attivo a Mirabilandia (escursione facoltativa seguita dal personale EuroCamp dedicato; i ragazzi e le ragazze che rimarranno al camp faranno un breve allenamento come tema legato alla fase di gioco 6 vs 6, e a seguire un torneo in sinergia con gli altri gruppi del camp)

✅ VENERDI
Giornata "difesa "
- le sedute di allenamento saranno impostate con un focus specifico al fondamentale della "difesa"
Le esercitazioni vedranno anche il coinvolgimento di atleti professionisti ospiti del camp che aiuteranno i nostri piccoli giocatori a carpire i segreti di questo meraviglioso fondamentale , molto adatto anche allo sviluppo della determinazione , alla ricerca dell' atteggiamento positivo e a creare un buon spirito di squadra
Nell'ultima giornata è possibile effettuare tornei o amichevoli contro altre squadre del camp o team locali .

- serata
festa dedicata alle gare di difesa in area beach
tutti gli atleti e atlete del camp avranno la possibilità di sperimentare le proprie abilita difensive con attacchi dei giocatori e allenatori del camp
cocomerata finale per tutti

✅ SABATO
💔 mattina premiazioni, saluti, baci, foto e tanti abbracci 💔



Programma Special Libero
Responsabile Tecnico Camp Volley : Pietro Mazzi
Riccardo Goi (Vero Volley Monza Super League) - 05/11 Luglio

☑ DOMENICA
pomeriggio
- accoglienza e conoscenza delle atlete e degli atleti
- valutazione delle priorità personali sui fondamentali specifici del libero
- condividiamo gli obiettivi personali

☑ LUNEDI
mattina
- prima parte della seduta di allenamento dedicata alla postura di attesa, lettura delle traiettorie e traslocazioni specifiche per la ricezione di battute flottanti
- seconda parte della seduta di allenamento dedicata alla postura di attesa ed esecuzioni difensive adatte ad attacchi potenti sul corpo

pomeriggio
- prima parte della seduta di allenamento dedicata alla preparazione e all'utilizzo del piano di rimbalzo durante le traslocazioni e durante le esecuzioni di ricezione
- seconda parte della seduta di allenamento dedicata alla tecnica individuale di difesa su attacchi potenti vicino al corpo che richiedono affondi o chiusure e aperture degli angoli con esecuzioni in compressione e distensione

☑ MARTEDI
mattina
- prima parte di allenamento dedicato alle esecuzioni di difesa a terra e recupero di palle che cambiano traiettoria dopo aver toccato il muro
- il lavoro tecnico della seconda parte di allenamento specifico sarà programmato in base alle priorità individuali e alle esigenze personali emerse durante gli allenamenti del lunedì

pomeriggio
recupero attivo ad Atlantica

☑ MERCOLEDI
mattina
- contestualizziamo il lavoro tecnico individuale con una seduta di lavoro sintetico ogni atleta avrà la possibilità di allenare la propria tecnica individuale di ricezione e difesa in sinergie di gioco con i compagni squadra

pomeriggio
- seduta di allenamento dedicata al metodo globale caratterizzato dal gioco 6 contro 6 organizzato e guidato dagli allenatori per sovraccaricare i liberi in ricezione e difesa con un focus sugli obiettivi individuali da raggiungere

serata
festa/torneo in area beach
tutti i ragazzi e ragazze del camp saranno coinvolti in sfide contro i giocatori ospiti del camp e contro gli allenatori
chiuderà la serata una sfida esibizione tra giocatori professionisti e piadina con la nutella per tutti

☑ GIOVEDI
mattina
- richiamo di tecnica individuale organizzato in base alle esigenze delle atlete e degli atleti emerse durante il lavoro sintetico e le fasi di gioco del mercoledì
- lavoro specifico per la valutazione delle traiettorie e anticipo delle posizioni

pomeriggio
recupero attivo a Mirabilandia (escursione facoltativa ; i ragazzi e le ragazze che rimarranno al camp faranno un breve allenamento dedicato alla difesa e a seguire un torneo in sinergia con gli altri gruppi del camp)

☑ VENERDI
mattina
- la seduta sara impostata con lavoro sintetico come al mercoledì mattina l'allenamento sara in parte programmato condiviso e accordato con le atlete e atleti in base ai feedback e sensazioni personali avute durante la settimana

pomeriggio
tornei o amichevoli contro altre squadre del camp o team locali

serata
festa dedicata alle gare di difesa in area beach
tutti gli atleti e atlete del camp avranno la possibilità di sperimentare le proprie abilita difensive con attacchi dei giocatori e allenatori del camp
cocomerata finale per tutti

N.B l'attività si chiude con un evento dedicato alla difesa, fondamentale sempre presente durante gli allenamenti, perché importante per tutti i giocatori e perché da un grande contributo a sviluppare determinazione , atteggiamento positivo e spirito collaborativo

☑ SABATO
- 💝 mattina premiazioni, saluti, baci e abbracci e lacrimucce 💔



Programma Special Alzatori con Pupo Dall'Olio
12/18 Luglio 2020

✅ LUNEDI
mattina
- impostazione di base delle mani e del corpo nell'approccio al palleggio
- studio delle traiettorie di alzata alta avanti e rovesciata da fermi e in spostamento.
- tecnica di alzata in bagher (frontale e laterale)

pomeriggio
- studio delle traiettorie d'alzata più veloci in zona 4 e zona 2 (con canestro di riferimento) da fermi e con penetrazioni da zona 1 e zona 5 (2 alzate consecutive per fissare il gesto tecnico)
- introduzione del palleggio in salto

✅ MARTEDI
mattina
- allenamento congiunto insieme al gruppo Special Centrali
- studio in fase sintetica tra la relazione tecnica alzatore/centrale simulando situazioni di ricezione/attacco e rigiocata

pomeriggio
recupero attivo ad Atlantica

✅ MERCOLEDI
mattina
- esercizi di alzata rapida in zona 4, zona 2 e zona 1 con auto spostamento dai 3 metri a rete e viceversa sia coi piedi a terra che in salto.
- alzate in bagher con palle lanciate da rete e da fondo campo

pomeriggio
- esercizi di alzata con obiettivo di una zona di rete su appoggio o difesa del compagno.
- dopo penetrazione da varie zone l'allenatore lancia palle molto decentrate a rete, l'alzatore ha l'obiettivo di "aprire" sulla zona di attacco piu' lontana

- serata sfide atleti/e contro allenatori e ospiti della settimana con piadinata alla nutella finale

✅ GIOVEDI
mattina
- esercizi per la "visione periferica". Alzate in base al movimento del muro avversario.
- esercizi sulla postura "neutra". Alzate contrarie all'obiettivo di rete stabilito dopo segnale acustico

pomeriggio
- recupero attivo a Mirabilandia (escursione facoltativa ; chi rimane a EuroCamp allenamento individuale)

✅ VENERDI
mattina
- ripasso, con fasi di gioco guidate, delle traiettorie allenate in settimana insieme e cenni tattici da sviluppare

pomeriggio
- fasi di gioco con altri gruppi.
- sviluppo delle capacita' di adattamento di alzata con compagni nuovi

- serata venerdì all star game e gara di difesa con cocomerata finale

✅ SABATO
- 💝 mattina premiazioni e saluti 💔



Programma Special Centrali con Lorenzo Cavallini
19/25 Luglio 2020

✅ LUNEDI
- mattina seduta di allenamento dedicata alla tecnica individuale del muro che comprende postura di attesa , spostamenti e composizione del piano di rimbalzo

- pomeriggio seduta di allenamento dedicata alla tecnica individuale di attacco su, passi di rincorsa, anticipo caricamento braccia e gestione delle situazioni

✅ MARTEDI
- mattina collegiale dedicato all'attacco insieme ai ragazzi e ragazze del settore di specializzazione alzatori, analizzeremo la prima e seconda palla in fase di attacco con gestione delle uscite da muro e relativa rincorsa

- pomeriggio recupero attivo ad Atlantica

✅ MERCOLEDI
- mattina seduta di allenamento con lavoro sintetico dedicato al muro in lettura e valutazione delle situazioni di gioco

- pomeriggio seduta di allenamento utilizzando il metodo sintetico per la preparazione al gioco 6 contro 6 allenando situazioni guidate in base ad obiettivi specifici

- serata sfide atleti/e contro allenatori e ospiti della settimana con piadinata alla nutella finale

✅ GIOVEDI
- mattina valutazione del lavoro tecnico svolto ed relativi approfondimenti e correzioni

- pomeriggio recupero attivo a Mirabilandia (escursione facoltativa ; chi rimane a EuroCamp allenamento individuale)

✅ VENERDI
- mattina seduta di allenamento con utilizzo del metodo globale dedicato al gioco 6 contro 6 per contestualizzare i gli obiettivi tecnici della settimana

- pomeriggio tornei e/o amichevoli

- serata venerdì all star game e gara di difesa con cocomerata finale

✅ SABATO
- 💝 mattina premiazioni e saluti 💝