



VACANZE SPORTIVE AL MARE

CAMP VOLLEY 2025

32°  
ANNO

# ATTIVITÀ TECNICA

## SPECIALIZZAZIONE VOLLEY CAMP

### Programma sintetico settimanale - Camp Specializzazione Volley (12/18 anni)

Il Camp è rivolto ad atleti che intendono perfezionare ed affinare i loro fondamentali con più ore di lavoro specifico sui campi indoor e con programmi tecnici personalizzati, seguiti da uno staff di altissimo livello. Verranno proposte sessioni diversificate di allenamenti in base al ruolo (alzatore, ricevitore/attaccante, centrale/opposto e libero) e in base al fondamentale specifico che si vuole migliorare (palleggio, attacco/muro, servizio/ricezione e difesa) con giocatori dimostratori.

### Programma

Verranno effettuate due sedute di allenamento al giorno presso un palazzetto dello sport con due campi affiancati. Ogni singola settimana avrà un programma specifico, dettagliato e diversificato, redatto dal relativo responsabile.

### Domenica:

dalle 11.00 alle 13.00 arrivo e sistemazione

14.30 foto generale settimana con tutti gli sport

Allenamento pomeridiano su due campi vicini (nello stesso palazzetto)

Serata di presentazione ospiti e allenatori della settimana (tutti gli sport)

### Dal lunedì al venerdì:

2 allenamenti indoor al giorno

1 pomeriggio al parco acquatico Atlantica

1 pomeriggio/sera a Mirabilandia (facoltativo; chi rimane si allena)

Tutte le mattine ore 8.30 lezione tecnica con tema diverso ogni giorno, con allenatore della settimana e giocatori dimostratori

Giovedì mattina: lezione tecnica divisi per ruoli specifici

Serata del lunedì: furore in area beach

Serata del martedì: giro a Cesenatico o Zadina (facoltativa)

Serata del mercoledì: sfide atlete/i contro allenatori e ospiti della settimana con piadinata alla nutella finale

Serata del venerdì: all star game, gara di difesa e cocomerata finale

Sabato mattina: premiazione volley e a seguire premiazione generale con tutti gli sports

### Differenze con Camp Volley:

2 allenamenti indoor al giorno | numero chiuso | palazzetto in esclusiva con due campi vicini | staff dedicato e di altissimo livello

Due pomeriggi dedicati alla specializzazione individuale con lavoro tecnico per ruolo e fondamentali a gruppi di max 4/6 atleti



VACANZE SPORTIVE AL MARE

**CAMP VOLLEY 2025** 32° ANNO

## PORTA CON TE

### MATERIALE DA PORTARE da CASA

- scarpe leggere e da tempo libero magliette e pantaloncini
- felpa o tuta per il fresco della mattina
- costumi da mare (almeno 3 costumi)
- ciabatte per il mare
- phon
- accappatoio
- asciugamani per l'igiene personale
- prodotti per l'igiene personale
- telo mare
- crema protettiva solare e crema dopo sole
- calzini di spugna (consigliati perché se fa caldo sono più adatti)
- slip
- tuta da ginnastica
- k-way
- marsupio o tracolla

### NELLO ZAINETTO a EUROCAMP

- borraccia
- un piccolo asciugamano
- un libro per i momenti di relax
- telo mare, ciabatte e costume di ricambio crema
- da sole
- cappellino

### ULTERIORI INFORMAZIONI

Puoi portare con te il cellulare, avrai un armadietto dove riporlo con possibilità di chiusura con lucchetto (disponibile alla reception dietro versamento di cauzione di € 5,00 che sarà restituita) EuroCamp non si assume la responsabilità di oggetti di valore lasciati incustoditi in camera o nelle parti comuni, per i soldi effettueremo un "servizio banca" gratuito dove potrai lasciare in deposito i soldi.



VACANZE SPORTIVE AL MARE

**CAMP VOLLEY 2025**

32°  
ANNO

# SPECIAL CAMP VOLLEY 2025

**SPECIAL VOLLEY TUTTI I RUOLI**

**SPECIAL VOLLEY UNDER 11/12**

**SPECIAL VOLLEY LIBERO**

**SPECIAL VOLLEY ALZATORI**

**SPECIAL VOLLEY CENTRALI**

**SPECIAL VOLLEY RICETTORE ATTACCANTE**



VACANZE SPORTIVE AL MARE

# CAMP VOLLEY 2025

32°  
ANNO

## TUTTI I RUOLI

Dai 13 anni in su

### 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

Tutte le settimane escluso **turno verde**



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 sarà impostata con lavoro sintetico come al mercoledì mattina

l'allenamento sarà 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 abilità difensive con attacchi dei giocatori e allenatori del camp cocomerata finale per tutti

### SABATO

#### mattina

premiazioni, saluti, baci e abbracci e lacrimucce



# VACANZE SPORTIVE AL MARE

# CAMP VOLLEY 2025

32°  
ANNO

## UNDER 11/12



### ✓ 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 "alleggio"

- seduta di allenamento dedicata all'impostazione delle mani e del corpo per una 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 impostata per stimolare l'apprendimento di base del movimento dell'attacco completo
  - la seconda parte dell'allenamento sarà dedicata 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 padroncini con la nutella per tutti

### ✓ GIOVEDI

giornata "battuta / ricezione"

- esercizi dedicati alla tecnica individuale del bagher, organizzati 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" e 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 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 abilità difensive con attacchi dei giocatori e allenatori del camp cocomerata finale per tutti

### ✓ SABATO

mattina premiazioni, saluti, baci, foto e tanti abbracci