



VACANZE SPORTIVE AL MARE

CAMP VOLLEY 2026

33°
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 verifica e 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



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