



VACANZE SPORTIVE AL MARE

# CAMP VOLLEY 2026

33°  
ANNO

## SPECIAL VOLLEY UNDER 11/12

### Turni

● 14/20 giugno

● 21/27 giugno

#### ✓ 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 sarà 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

#### ✓ 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 abilità difensive con attacchi dei giocatori e allenatori del camp. Cocomerata finale per tutti

#### ✓ SABATO

mattina premiazioni, saluti, baci, foto e tanti abbracci