

**Corso Nazionale  
Allenatori Terzo Grado**  
*Sesta Edizione*



**Il Microciclo del  
Collegiale di  
Preparazione**

Maurizio Cavazzoni

**Cavalese 2009**

# Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

*Sesta Edizione*



## Perché questo Project

Tema  
Concreto e  
Vissuto

Tema  
Originale

Tema  
Innovativo

Opportunità

Maurizio Cavazzoni

2019  
Cavalese

# Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

*Sesta Edizione*



Maurizio Cavazzoni

**Cavalese 2019**

# Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

## *Sesta Edizione*



Squadra	• Femminile U 18/16
Periodo	• Precampionato
Mese	• Settembre 2009
Micro ciclo	• 3 <sup>^</sup> settimana
Attività	• Collegiale 6 giorni
Sedute	• 3 fisiche, 6 tecniche
Gare	• 2 amichevoli

Maurizio Cavazzoni

2009  
Cavazzoni

# Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

## *Sesta Edizione*



### La “preparazione” del Collegiale



- Analisi Iniziale e Ipotesi di Lavoro
- Luoghi, Mezzi, Persone, Tempi
- Scelta e misurazione del lavoro
- Preparare e Comunicare il Collegiale

Maurizio Cavazzoni

2019  
Cavazzoni

# Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

*Sesta Edizione*



## Le “parti” del Collegiale

Preparazione  
Fisica

- 3 sedute

Tecnica  
Individuale

- 6 sedute

Tecnico/Tattica  
di Squadra

- 2 amichevoli

Teorica e  
Motivazionale

- 3 sedute

Maurizio Cavazzoni

2019  
Cavalese

# Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

*Sesta Edizione*



## Gli obiettivi tecnici

### Gruppo 1

- Float
- Palla Alta
- Bagher frontale x free

### Gruppo 2

- Float Jump
- Fast e Super
- Bagher difesa e laterale

Maurizio Cavazzoni

**Cavazzoni 2009**

# Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

## *Sesta Edizione*



## La Seduta d'Allenamento Tipica del Collegiale



Maurizio Cavazzoni

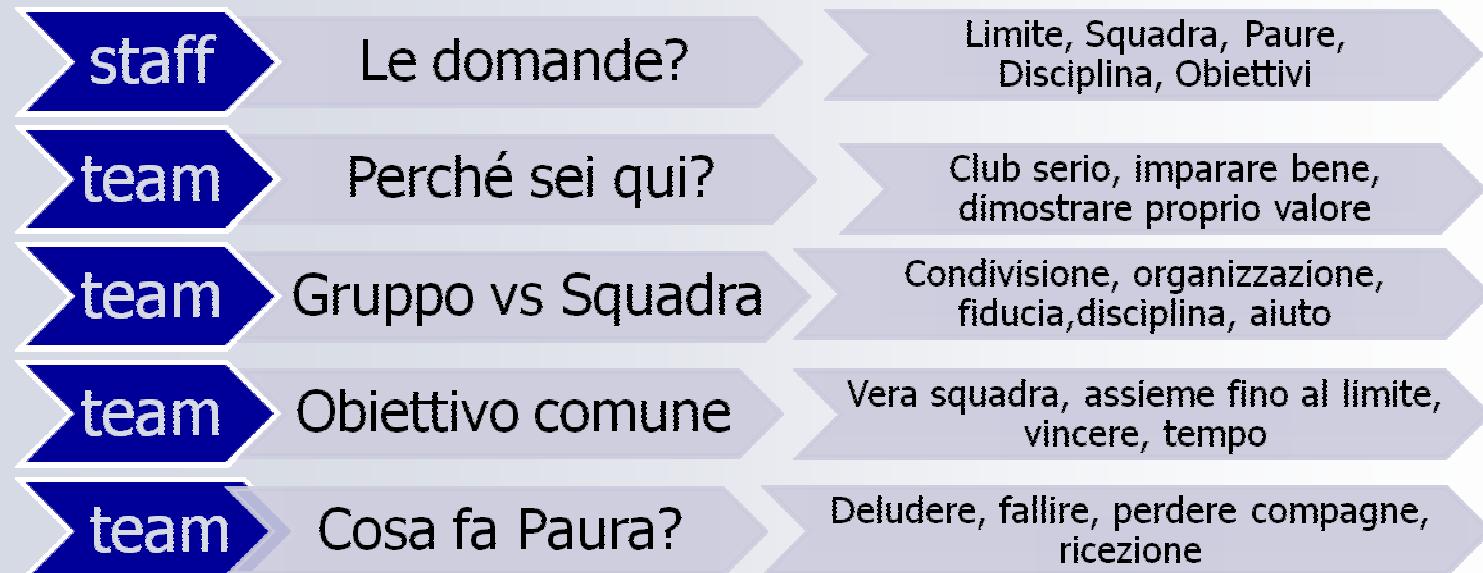
**Cavazzoni 2009**

# Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

## *Sesta Edizione*



## La Seduta d'Allenamento Motivazionale del giorno 8 settembre



**Cavalese 2019**

Maurizio Cavazzoni

# Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

## *Sesta Edizione*



## Le Conclusioni

### Fisico

Valori tests scarsi

Rimettere focus

### Tecnico

Troppo presto per fast

Bene difesa e muro

### Gioco

Siamo indietro

Attenzione a possibile e non a desideri

### Motivazione

Integrazione nuove ok

Attenzione alla fretta

Maurizio Cavazzoni

2019  
Cavazzoni

# Mille Grazie!

