

**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

Cavalese 2009

Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

Sesta Edizione



Maurizio Cavazzoni

Cavalese 2009

Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

Sesta Edizione



Squadra

- Femminile U 18/16

Periodo

- Precampionato

Mese

- Settembre 2009

Micro ciclo

- 3[^] settimana

Attività

- Collegiale 6 giorni

Sedute

- 3 fisiche, 6 tecniche

Gare

- 2 amichevoli

Maurizio Cavazzoni

Cavalese 2009

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

Cavalese 2009

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

Cavalese 2009

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


Cavalese 2009

Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

Sesta Edizione



La Seduta d'Allenamento Tipica del Collegiale



Maurizio Cavazzoni

Cavalese 2009

Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

Sesta Edizione



La Seduta d'Allenamento Motivazionale del giorno 8 settembre

| | | |
|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|
| staff | Le domande? | Limite, Squadra, Paure, Disciplina, Obiettivi |
| team | Perché sei qui? | Club serio, imparare bene, dimostrare proprio valore |
| team | Gruppo vs Squadra | Condivisione, organizzazione, fiducia, disciplina, aiuto |
| team | Obiettivo comune | Vera squadra, assieme fino al limite, vincere, tempo |
| team | Cosa fa Paura? | Deludere, fallire, perdere compagne, ricezione |

Maurizio Cavazzoni

Cavalese 2009

Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

Sesta Edizione



Le Conclusioni



Maurizio Cavazzoni

Cavalese 2009

Mille Grazie!

