



WORKSHOP N.4
4/6.07.2025 NAZIONALE U18
FEMMINILE

RIMINI



WORKSHOP N.4 NAZIONALE U18 FEMMINILE– RIMINI 04/06.07.2025

DATA	MATTINA	POMERIGGIO
Venerdì 4 Luglio		<p>Ore 14.00 – Accredito partecipanti</p> <p>Ore 14.45 – Presentazione del workshop ed apertura dei lavori</p> <p>Ore 15.30 – Head Coach - Programmazione stagione della Squadra Nazionale Under 18 femminile</p> <p>Ore 17.00 – Allenamento tecnico per ruoli + seduta PESI</p> <p>Ore 19.30 – Head Coach - Confronto tecnico sui contenuti dell'allenamento</p> <p>Ore 20.30 – Cena</p> <p>Ore 21.30 – Preparatore Atletico - Il lavoro di preparazione fisica</p>
Sabato 5 Luglio	<p>Ore 9.00 – Head Coach - Presentazione dell'attività della mattina</p> <p>Ore 9.30 – Allenamento collettivo</p> <p>Ore 12.00 – Head Coach - Confronto tecnico sui contenuti dell'allenamento</p> <p>Ore 13.00 – Pranzo</p>	<p>Ore 16:30 – Head Coach - Presentazione dell'attività del pomeriggio</p> <p>Ore 17.00 – Allenamento collettivo</p> <p>Ore 19.30 – Head Coach - Confronto tecnico sui contenuti dell'allenamento</p> <p>Ore 20.30 – Cena</p> <p>Ore 21.30 – Fisioterapista - Il lavoro di prevenzione e recupero funzionale</p>
Domenica 6 Luglio	<p>Ore 9.00 – Head Coach - Presentazione dell'attività della mattina</p> <p>Ore 9.30 – Allenamento tecnico per ruoli + seduta PESI</p> <p>Ore 12.00 – Head Coach - Confronto sui contenuti delle sedute tecniche e chiusura del Workshop</p> <p>Ore 13.00-13.30 – Pranzo e partenza</p>	

ALLENAMENTO «COSTRUZIONE»

MOB.ART. + **WU-S** + **WU-J** + **TEK.IND.** + **TEK.SINT.** + **GIOCO «IVS»** + **TEK.IND.** + **GIOCO PUNTI**
(12') (8') (8'-12'-16') (16'-20') (25'-30') (20'-25') (25'-30')

ALLENAMENTO «COSTRUZIONE»

MOB.ART. + **WU-S** + **WU-J** (16'-20') + **TEK.SINT.** + **GIOCO «IVS»** + **TEK.IND.** + **GIOCO PUNTI**
(12') **TEK.IND.** (16'-20') (25'-30') (20'-25') (25'-30')

ALLENAMENTO «COMPETIZIONE»

MOB.ART. + **WU-S** + **WU-J** + **GIOCO PUNTI** + **TEK.IND.** + **GIOCO PUNTI**
(12') (25'-30') (20'-25') (25'-30')

ALLENAMENTO «COMPETIZIONE»

MOB.ART. + **WU-S** + **WU-J** + **TEK.SINT.** + **GIOCO PUNTI** + **TEK.IND.** + **GIOCO PUNTI**
(12') (8') (16'-20') (25'-30') (20'-25') (25'-30')

ALLENAMENTO «PESI+PALLA»

MOB.ART. + **GR. 1: ATT.PESI** (8') + **TEK.IND.** + **TEK.SINT.**
(8') **GR.2: ATT.PALLA** (10'-15') (20'-25')



WORKSHOP N.4 NAZIONALE U18 FEMMINILE– RIMINI 04/06.07.2025

PROGRAMMA WORKSHOP

		02-Jul	03-Jul	04-Jul	05-Jul	06-Jul		
				ARRIVO (entro Pranzo)	PALLA (9.30-12.00) COSTRUZIONE	PESI+PALLA 9.30-12.00 <u>PALLA x P e R + C (breve)</u>		
				PESI+PALLA 17.00-19.30 <u>PALLA x P e R + C (breve)</u>	PALLA (17.00-19.30) COMPETIZIONE (LUNGO)	PALLA (17.00-19.30) COMPETIZIONE (CORTO)		
		07-Jul	08-Jul	09-Jul	10-Jul	11-Jul	12-Jul	13-Jul
MATTINO	RIPOSO	PALLA (9.30-12.00) COSTRUZIONE	PESI 9.30-12.00	RIPOSO (FOTO)	PESI+PALLA 9.30-12.00 <u>PALLA x P e R</u>	PESI+PALLA 9.30-12.00	RIPOSO	
POMERIGGIO	PESI+PALLA 17.00-19.30 <u>PALLA x P e R + C</u>	PALLA (17.00-19.30) COMPETIZIONE (LUNGO)	RIPOSO	PALLA (16.30-19.00) COSTRUZIONE	PALLA (17.00-19.30) COMPETIZIONE (LUNGO)	PALLA (17.00-19.30) COMPETIZIONE (CORTO)	PALLA (17.00-19.30) COSTRUZIONE	
		14-Jul	15-Jul	16-Jul				
MATTINO	PESI 9.00-11.30							
POMERIGGIO								



WORKSHOP N.4 NAZIONALE U18 FEMMINILE– RIMINI 04/06.07.2025

ALZATORI	ALZATA ORIENTAMENTO POSIZIONAMENTO TEMPO DI SALTO SPINTE TRAIETTORIE	BATTUTA LANCIO AMPIEZZE GESTIONE COLPI	MURO POSIZIONE ATTESA LETTURA SPOSTAMENTO TIMING SALTO EQUILIBRIO PIANO DI MURO	DIFESA GESTIONE SPAZI TIMING INTERVENTI RAPPORTO TERRENO		
LIBERI	RICEZIONE VALUTAZIONE ANTICIPO BRACCIA SPINTE DOMINANTI ANGOLO USCITA	DIFESA GESTIONE SPAZI TIMING TIPOLOGIE DI INTERVENTO RAPPORTO TERRENO	ALZATA ORIENTAMENTO POSIZIONAMENTO TEMPO DI SALTO SPINTE TRAIETTORIE			
CENTRALI	MURO POSIZIONE ATTESA LETTURA SPOSTAMENTO TIMING SALTO EQUILIBRIO PIANO DI MURO	ATTACCO TRANSIZIONI RINCORSA E TIMING COLPI ATTACCO GESTIONE AMPIEZZE	BATTUTA LANCIO AMPIEZZE GESTIONE COLPI	DIFESA GESTIONE SPAZI TIMING INTERVENTI RAPPORTO TERRENO	ALZATA ORIENTAMENTO POSIZIONAMENTO TEMPO DI SALTO SPINTE TRAIETTORIE	
SCHIACCIATORI	ATTACCO TRANSIZIONI RINCORSA E TIMING COLPI ATTACCO GESTIONE AMPIEZZE	RICEZIONE VALUTAZIONE ANTICIPO BRACCIA SPINTE DOMINANTI ANGOLO USCITA	DIFESA GESTIONE SPAZI TIMING TIPOLOGIE DI INTERVENTO RAPPORTO TERRENO	MURO POSIZIONE ATTESA LETTURA SPOSTAMENTO TIMING SALTO EQUILIBRIO PIANO DI MURO	BATTUTA LANCIO AMPIEZZE GESTIONE COLPI	ALZATA ORIENTAMENTO POSIZIONAMENTO TEMPO DI SALTO SPINTE TRAIETTORIE
OPPOSTI	ATTACCO TRANSIZIONI RINCORSA E TIMING COLPI ATTACCO GESTIONE AMPIEZZE	MURO POSIZIONE ATTESA LETTURA SPOSTAMENTO TIMING SALTO EQUILIBRIO PIANO DI MURO	BATTUTA LANCIO AMPIEZZE GESTIONE COLPI	DIFESA GESTIONE SPAZI TIMING TIPOLOGIE DI INTERVENTO RAPPORTO TERRENO	ALZATA ORIENTAMENTO POSIZIONAMENTO TEMPO DI SALTO SPINTE TRAIETTORIE	