



WORKSHOP 2015
Sede Roma – CPO Giulio Onesti
29/31 luglio 2015
Nazionale Juniores Femminile
Luca Cristofani



PROGRAMMA WORSKHOP

| GIORNO | MATTINA | POMERIGGIO |
|-----------------------------------|---|--|
| PRIMA GIORNATA 29/07/2015 | Arrivo al workshop | Ore 15.00 presentazione del workshop ed apertura dei lavori. Ore 15.15 / 16,30 Strategie metodologiche nella preparazione di una manifestazione di breve durata (MATTIROLI) Ore 16.30 / 19.00 visione allenamento. Ore 19.00 / 20,00 Prevenzione, terapia e rieducazione funzionale della spalla del pallavolista (MORENO) Ore 21.00 – 22.30 Fondamentali di maggior rilevanza nella categoria U20. (CRISTOFANI) |
| SECONDA GIORNATA 30/07/2015 | Ore 9.30 / 12.00 visione allenamento A seguire – breve discussione e domande. | Ore 14.30 / 16.00 Ruolo del tattico prima, durante e dopo una gara (TAMMONE) Ore 16.00 / 19.00 visione allenamento tecnico Ore 21.30 / 22,30 Strategie programmatiche per una competizione di breve durata.(CRISTOFANI) |
| TERZA GIORNATA 31/07/2015 | Ore 9.00 /10.00Impostazione e presentazione dei dati pre-gara. (BARBATO) 10.00/12.00: TAVOLA ROTONDA CON ANALISI VIDEO | |

