



SETTIMANA DI SPECIALIZZAZIONE VOLLEY DAL 6 AL 12 LUGLIO 2025

E' con molto piacere che comunichiamo alle famiglie, che la societa' **ESPERIA** insieme ad **EuroCamp e A TuttoCamp Eribek**, collaborano all'organizzazione di una bellissima settimana di specializzazione volley nella splendida cornice di Cesenatico.

Una settimana dedicata alla crescita personale dei nostri atleti!

Una esperienza unica che lascerà nel cuore dei ragazzi tanto entusiasmo e tante emozioni sportive

Vi lasciamo qui sotto alcune informazioni preziose.

Grazie mille



6 - 12 Luglio 2025

SETTIMANA di SPECIALIZZAZIONE VOLLEY

U12 U13 U14 U16 U18

Una esperienza unica !!

**Nel miglior villaggio sportivo sul mare
di Cesenatico**

**Una settimana interamente dedicata
alla crescita sportiva personale
suddivisa per fascia d'età**

**Fai la tua pre-iscrizione gratuita
entro il 6 gennaio 2025**

**per aggiudicarti uno dei 20 posti esclusivi
a 530 euro**

Info: Paolo Bergamaschi 3394814408



Entro e non oltre il 6 gennaio 2025 le famiglie hanno l'opportunità di bloccare uno dei pochi posti al prezzo di 530 euro, senza anticipare nessuna caparra, semplicemente scrivendo un WhatsApp al referente PAOLO BERGAMASCHI 3394814408:

Nome - Cognome - data di nascita dell' atleta

Una volta espresso l'interesse con questo messaggio verrete ricontattati .

Solo successivamente avrete tutte le informazioni dettagliate, e gli Step passo a passo per procedere all'iscrizione definitiva.

La società, inoltre ha già accordato, che per ulteriori delucidazioni PAOLO BERGAMASCHI previo appuntamento telefonico rimarrà a disposizione delle famiglie

grazie



ALCUNE INFO INDICATIVE PER LE FAMIGLIE, DI COME SONO ORGANIZZATE LE ATTIVITA' E COSA OCCORRE

SPECIALIZZAZIONE VOLLEY CAMP

Programma sintetico settimanale - Camp Specializzazione Volley

Il Camp è rivolto ad atleti che intendono perfezionare ed affinare i loro fondamentali con più ore di lavoro specifico sui campi indoor e con programmi tecnici personalizzati, seguiti da uno staff di altissimo livello. Verranno proposte sessioni diversificate di allenamenti in base al ruolo (alzatore, ricevitore/attaccante, centrale/opposto e libero) e in base al fondamentale specifico che si vuole migliorare (palleggio, attacco/muro, servizio/ricezione e difesa) con giocatori dimostratori.

Programma

Verranno effettuate due sedute di allenamento al giorno presso un palazzetto dello sport con due campi affiancati. Ogni singola settimana avrà un programma specifico, dettagliato e diversificato, redatto dal relativo responsabile.

Domenica:

dalle 11.00 alle 13.00 arrivo e sistemazione

14.30 foto generale settimana con tutti gli sport

Allenamento pomeridiano su due campi vicini (nello stesso palazzetto)

Serata di presentazione ospiti e allenatori della settimana (tutti gli sport)

Dal lunedì al venerdì:

2 allenamenti indoor al giorno

1 pomeriggio al parco acquatico Atlantica

Tutte le mattine ore 8.30 lezione tecnica con tema diverso ogni giorno, con allenatore della settimana e giocatori dimostratori

Giovedì mattina: lezione tecnica divisi per ruoli specifici

Serata del lunedì: furore in area beach

Serata del martedì: giro a Cesenatico o Zadina (facoltativa)

Serata del mercoledì: sfide atlete/i contro allenatori e ospiti della settimana

Serata del venerdì: all star game, gara di difesa e cocomerata finale

Sabato mattina: premiazione volley e a seguire premiazione generale con tutti gli sports

TUTTI I RUOLI



DOMENICA

pomeriggio

accoglienza e conoscenza delle atlete e degli atleti
ruoli - priorità personali sui fondamentali - obiettivi personali

LUNEDI

mattina

seduta di allenamento dedicata alla tecnica individuale di difesa

pomeriggio

seduta di allenamento dedicata alla tecnica analitica organizzata e differenziata per ruoli

MARTEDI

mattina

seduta di allenamento dedicata alla tecnica individuale organizzata in base agli obiettivi personali individuati e condivisi con le atlete e atleti durante gli allenamenti precedenti

seduta differenziata per ruoli o per fondamentali

pomeriggio

recupero attivo ad Atlantica
POTREBBE ESSERE IL MERCOLEDÌ IL PARCO AQUATICO

MERCOLEDI

mattina

contestualizziamo il lavoro tecnico individuale con una seduta di lavoro sintetico

ogni atleta avrà la possibilità di verificare il lavoro tecnico individuale dei giorni precedenti contestualizzandolo nel gioco tramite esercizi dedicati alla tecnica di squadra

pomeriggio

seduta di allenamento dedicata al metodo globale caratterizzato dal gioco 6 contro 6 organizzato e guidato dagli allenatori in base agli obiettivi individuali da raggiungere

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 e piadina con la nutella per tutti

GIOVEDI

mattina

richiamo di tecnica individuale organizzato in base alle esigenze delle atlete e degli atleti emerse durante le fasi di gioco del mercoledì

pomeriggio

recupero attivo

VENERDI

mattina

la seduta sarà impostata con lavoro sintetico come al mercoledì mattina

l'allenamento sarà in parte programmato condiviso e accordato con le atlete e atleti in base ai feedback e sensazioni personali avute durante la settimana

pomeriggio

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 e abbracci e lacrimucce



PORTA CON TE

MATERIALE DA PORTARE da CASA

- scarpe leggere e da tempo libero magliette e pantaloncini
- felpa o tuta per il fresco della mattina
- costumi da mare (almeno 3 costumi)
- ciabatte per il mare
- phon
- accappatoio
- asciugamani per l'igiene personale
- prodotti per l'igiene personale
- telo mare
- crema protettiva solare e crema dopo sole
- calzini di spugna (consigliati perché se fa caldo sono più adatti)
- slip
- tuta da ginnastica
- k-way
- marsupio o tracolla

NELLO ZAINETTO a EUROCAMP

- borraccia
- un piccolo asciugamano
- un libro per i momenti di relax
- telo mare, ciabatte e costume di ricambio crema
- da sole
- cappellino

GRAZIE PER L'ATTENZIONE