



# Corso Regionale di II Grado 2023

La prassi nell'allenamento del cambio palla nella pallavolo femminile



Chieti, 17 giugno 2023

Gianluca Iachini

Federazione Italiana Pallavolo

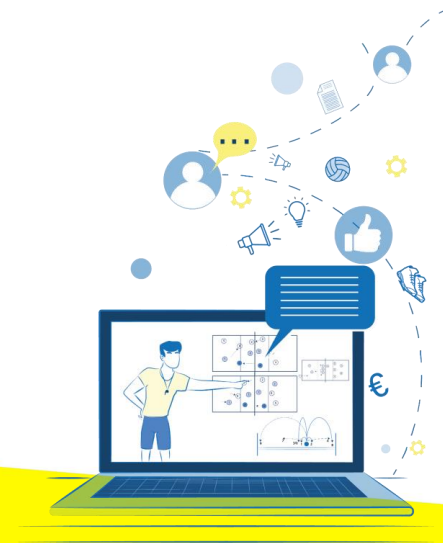
Settore Formazione



# Corso Regionale di II grado 2023

## PROGRAMMARE L'ALLENAMENTO

- Contesto di riferimento
- Programmazione della seduta singola e/o delle sedute settimanali
- Eventuali lavori individuali
- Tempo dedicato al fondamentale





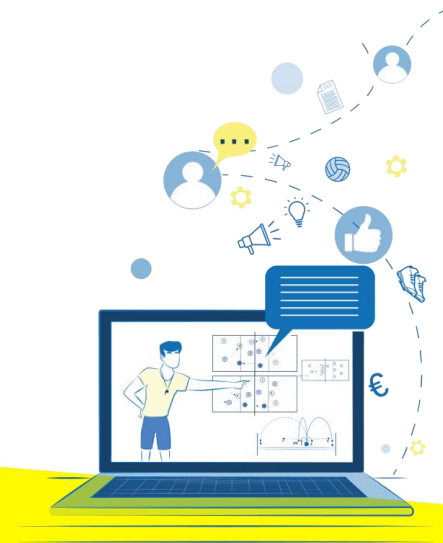
# Corso Regionale di II grado 2023

- Organizzare il «nostro» tempo
- Settimanale
- Giornaliero
- Focus sugli aspetti da sviluppare

...è sempre possibile?

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione





# Corso Regionale di II Grado 2023

- **ESERCITAZIONE:** organizzazione di un allenamento di una squadra di Serie C femminile con obiettivi mirati della durata di 1h e 45'

