



Programma di Qualificazione Nazionale Maschile 2011 – 2012

## **REGIONAL DAYS 2012**

### **PROGRAMMA TECNICO**

1. **Misurazioni antropometriche e test di salto:** *a cura di 2 selezionatori Provinciali e 1 Tecnico Nazionale.*
2. **Breve riunione di apertura:** *sul campo con atleti e selezionatori a cura di Mauro Berruto.*
3. **Riscaldamento:** *a cura di un selezionatore Provinciale.*
4. **Parte tecnica:** *a cura del Selezionatore Regionale.*
  - a. Esercizi individuali a coppie a gruppi, analitici o sintetici su: Palleggio Bagher, Battuta ricezione, alzata attacco.
5. **Parte di Gioco:** *A cura del Tecnico Nazionale.*
  - a. 6 VS 6 con gruppi composti dal Selezionatore Regionale
6. **Breve riunione di chiusura:** *sul campo con atleti e selezionatori a cura di Mauro Berruto.*
7. **RIUNIONE TECNICA:** *a cura di Mauro Berruto con tutti i selezionatori e tecnici presenti.*

#### NOTE:

1. La statura deve essere rilevata senza scarpe, il reach deve essere rilevato con le scarpe, nel test di salto deve essere rilevato il migliore su tre tentativi, lo stacco deve essere effettuato entro lo spazio di un metro a partire dalla verticale del vertek.
2. Dovrà essere compilato e consegnato il modulo " Scheda di 1° Valutazione" sia in cartaceo che in File, con i dati sia degli atleti presenti che degli atleti di interesse assenti al RD.
3. Dovranno essere compilate e successivamente inviate le schede individuali con foto, solo degli atleti segnalati.
4. Dovranno essere inviate non appena pronte tutte le liste degli atleti visionati nell'attività provinciale e nei TROFEI DELLE PROVINCE.