

F.I.U.F.

Federazione Italiana Unihockey Floorball – www.fiuf.it

Codice Fiscale: 91547760156

Banca Generali – IBAN: IT 96 X 03075 02200 CC8500184925

Federazione affiliata alla I.F.F. – International Floorball Federation –



Oggetto: Progetto Nazionale Femminile 2019/21

La Nazionale Femminile Senior riparte con un nuovo progetto biennale in seguito alle qualificazioni ai mondiali disputate a Gdansk in Polonia a febbraio 2019.

Il gruppo si è dimostrato coeso e motivato a lavorare al meglio nei prossimi 2 anni. E' stata acquisita anche una maggiore consapevolezza dei punti su cui lavorare per diventare più competitive.

Il Campionato Mondiale 2021 si svolgerà a Uppsala in Svezia. Le qualificazioni si svolgeranno a a febbraio 2021 in luogo da definire.

Obiettivi

Questo progetto è volto a perseguire i seguenti obiettivi:

- creare un clima positivo che permette alle atlete provenienti di club e campionati diversi e di madrelingue diverse ad integrarsi tra di loro e di scambiare esperienze per il bene del gruppo e della crescita di ognuno;
- creare una squadra coesa e unita che abbia voglia di migliorare ad ogni occasione;
- preparare una squadra competitiva con possibilità di qualificarsi ai prossimi mondiali 2021;
- far progredire il più possibile ogni atleta;
- permettere al maggior numero possibile di ragazze di acquisire esperienza in ambito internazionale,

Punto di partenza

Il progetto parte prendendo come input fondamentale i punti emersi nella riunione di analisi congiunta tra staff ed atlete alla fine delle qualificazioni.

- maggiore partecipazione ai raduni
- più raduni
- più partite (ufficiali o non ufficiali irrilevante, l'importante è il livello dell'avversario)
- migliorare la condizione fisica
- test individuali periodicamente
- eventuale partecipazione a tornei per club
- mantenere contatto tramite il gruppo whatsapp (togliendo chi non è più attivo)
- sponsor (per potere sostenere più raduni)

Staff

Lo staff rimane quasi invariato, con qualche rinforzo. La gestione tecnica/tattica verrà gestita in modo collegiale sotto la responsabilità di Giorgio Battaini.

Giorgio Battaini (Head Coach)

Luigi Campa (Assistant Coach)

Leif Mikael Tivemark (Assistant Coach)

Bjorn Koistinen (Assistant Coach)

Francesco Eisenmann (Assistant Coach)

Alberto Coduto (Assistant Coach)

Caroline Jonsson (Assistant Coach)

Jorgen Olshov (Team Manager)

Verena Berry (Fisioterapista)

Programma preliminare 2019 - 2021

7-8 settembre 2019 raduno a Melegnano (MI)

19-20 ottobre 2019

1-2 febbraio 2020

25-26 aprile 2020

maggio 2020 ev. partecipazione a TI Open in Ticino

agosto 2020 ev. partecipazione a Czech Open

5-6 settembre 2020

14-15 novembre 2020 torneo 3 Nations

3-7 febbraio 2021 Qualificazioni ai Mondiali (luogo da definire)

Per ogni raduno verrà definito se è del tipo:

- raduno di allenamento
- raduno di allenamento con partita non ufficiale
- raduno con partite ufficiali

Preparazione individuale

La preparazione atletica in termine di resistenza ed esplosività nella corsa è un aspetto fondamentale per potere competere con le altre squadre nazionali.

Abbiamo creato un Manuale, come documento di partenza, che spiega cosa ci aspettiamo da ognuno di voi. Nel Manuale sono citati diversi allegati a cui fare riferimento:

- valori di confronto per i vari test di resistenza
- documento sul riscaldamento e sul defaticamento
- esercizi sulla forza e sulla stabilità 19-20 ottobre 2019

Ognuno può scegliere di utilizzare il Manuale come programma base oppure utilizzarlo per creare allenamenti personalizzati.

Pensiamo che sia importante avere un dialogo continuo su questo argomento per seguirvi e sostenervi al meglio. Per il dialogo continuo vogliamo introdurre:

- feedback settimanale da parte di ognuno di voi
- in collaborazione con i vostri allenatori lo svolgimento di test fisici a base mensile
- test fisici in occasione dei raduni

Si evidenzia che l'obiettivo dei test è di stimolare ogni atleta a migliorare la propria condizione atletica e di alzare il valore medio di tutta la squadra.