

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

CHECK IN
8:30 - 9:00

Accoglienza partecipanti presso il Welcome Center di H-FARM Campus.

MATTINA
9:00 - 12:30
con pausa
merenda

BASKET - 1

Introduzione sul palleggio e sul passaggio palla. Focus su controllo palla e coordinazione.

PICKLEBALL - 1

Focus su regole base, come impugnare la racchetta e fare i primi scambi. L'obiettivo è sviluppare la coordinazione occhio-mano.

***GITA VENEZIA**

Una giornata intera a Venezia, tra passeggiate suggestive e esperienze culturali che approfondiscono la storia e l'arte della città, offrendo un'immersione completa nella sua bellezza.

PICKLEBALL - 2

Introduzione sulle basi del servizio e della risposta, sviluppando abilità nel mantenere il gioco in movimento.

HOCKEY SU PRATO - 3

Apprendimento dei fondamentali della difesa e del posizionamento corretto per intercettare la palla.

HOCKEY SU PRATO - 4

Miglioramento del dribbling in movimento e dei passaggi rapidi in spazi stretti.

BASKET - 4

Si insegnano le strategie di attacco: passaggi veloci, movimenti senza palla e gioco di squadra.

BASKET - 5

Si insegnano le strategie di attacco: passaggi veloci, movimenti senza palla e gioco di squadra.

PICKLEBALL - 5

Attraverso alcuni giochi si introducono colpi più avanzati, come il "dink", e si lavora sulla posizione in campo.

PRANZO
12:30 - 13:30

Gioco libero all'aria aperta e/o giochi da tavolo.

Gioco libero all'aria aperta e/o giochi da tavolo.

POMERIGGIO
13:30 - 16:30

HOCKEY SU PRATO - 1

Introduzione su controllo e passaggio palla con il bastone. Esercizi per migliorare i passaggi.

HOCKEY SU PRATO - 2

Focus sul dribbling con la palla e tiri in porta. Prima mini-partita.

BASKET - 2

Focus sul tiro: tiri da vicino e da lontano, tiri liberi e terzo tempo.

BASKET - 3

Si conclude la giornata con una partita di basket, per mettere in pratica le abilità apprese.

PICKLEBALL - 3

Focus sul gioco in doppio, con esercizi e giochi su come posizionarsi in campo e comunicare con il compagno.

PICKLEBALL - 4

Mini-torneo di pickleball, mettendo in pratica le tecniche apprese.

HOCKEY SU PRATO - 5

Focus sulla creazione di strategie e sul miglioramento della precisione nel tiro.

HOCKEY SU PRATO - 6

Partita finale di hockey su prato, dove si applicano tutte le abilità imparate in settimana.

MERENDA E
CHECK OUT
16:30 - 17:30

Gioco libero nell'area sportiva di H-FARM Campus.
Uscita partecipanti presso il Welcome Center di H-FARM Campus.