

PROGRAMMA GIORNALIERO

Fundación Real Madrid Clinic

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

TECNICA DI BASE - 1

Introduzione sulle differenti tecniche di base. Esercizi con il pallone, focus sul controllo palla.

FINALIZZAZIONE - 1

Introduzione al confronto diretto (1vs1) e alla conclusione dell'azione.

MOVIMENTI SENZA PALLA - 1

Spiegazione dell'importanza di sapersi muovere e posizionarsi in campo.

ALLENAMENTO TATTICO - 1

Miglioramento delle capacità di lettura del gioco, focus sulla comunicazione.

VALUTAZIONI FINALI - 1

Valutazione di quanto appreso con simulazioni di situazioni di gioco specifiche.

TECNICA DI BASE - 2

Esercizi di controllo palla, simulazioni di situazioni di gioco, focus sulla precisione di tiro.

FINALIZZAZIONE - 2

Focus su differenti tecniche di tiro, con bersagli specifici nella porta e sulla potenza e tempismo del tiro.

MOVIMENTI SENZA PALLA - 2

Posizionamento strategico in campo, creazione di spazi e linee di passaggio.

ALLENAMENTO TATTICO - 2

Analisi della comunicazione tra i giocatori, esercizi di miglioramento, partite 5vs5.

VALUTAZIONI FINALI - 2

Partite a tema, con analisi finale individuale e collettiva delle prestazioni in campo.

PRANZO
12:30 - 13:30

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

POMERIGGIO
13:30 - 16:30

CONTROLLO DEL PALLONE - 1

Esercizi di passaggio palla, focus su passaggi brevi, lunghi e velocità di tiro.

TRANSIZIONI DI GIOCO - 1

Introduzione a situazioni di gioco 1 vs 1, sia in zona d'attacco che di difesa.

GIOCO DI SQUADRA - 1

Costruzione del gioco collettivo, dinamiche di collaborazione tra difesa, centrocampo e attacco.

SITUAZIONI REALISTICHE - 1

Analisi di scenari di gioco specifici, come il calcio d'angolo o le punizioni.

FAIR PLAY E SPIRITO DI SQUADRA

Comportamenti corretti da tenere in campo, rispetto dell'avversario e valori.

CONTROLLO DEL PALLONE - 2

Introduzione al dribbling: cambi di direzione e utilizzo di entrambe le gambe.

TRANSIZIONI DI GIOCO - 2

Allenamento su transizioni rapide, con applicazione a reali situazioni di gioco.

GIOCO DI SQUADRA - 2

Simulazione di azioni di gioco per applicare quanto appreso durante la giornata.

SITUAZIONI REALISTICHE - 2

Analisi di altre situazioni reali di gioco, focus sulle ripartenze e leadership.

PARTITA

Partita finale, dove viene messo in pratica tutto quello imparato 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.