

PROGRAMMA GIORNALIERO

Milan Junior Camp

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

PASSAGGIO - 1

Introduzione sulle differenti tipologie di passaggio, prove pratiche e analisi video.

TIRO - 1

Focus sul tiro e tutte le sue tipologie, con esercizi pratici e simulazioni di azioni di gioco.

CONTROLLO PALLA - 1

Esercizi focalizzati su controllo e ricevimento palla.

DRIBBLING - 1

Sessione dedicata al dribbling, con esercizi volti a migliorare il controllo, velocità e cambio di direzione.

MOVIMENTO SENZA PALLA - 1

Focus sul movimento in campo senza palla e posizionamento in campo.

PASSAGGIO - 2

Focus su precisione passaggi e visione complessiva di gioco.

TIRO - 2

Tecniche di miglioramento della precisione e della forza del tiro.

CONTROLLO PALLA - 2

Esercizi focalizzati su possesso palla e gestione delle azioni in campo.

DRIBBLING - 2

Continuazione sessione di dribbling, con utilizzo della tecnologia per monitorare i progressi.

MOVIMENTO SENZA PALLA - 2

Esercizi per migliorare il posizionamento e la creazione di spazi in campo.

PRANZO
12:30 - 13:30

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

POMERIGGIO
13:30 - 16:30

PASSAGGIO - 3

Messa in pratica di quanto imparato in mattinata, con giochi e mini tornei 3v3.

TIRO - 3

Competizioni di tiro e mini tornei 4v4, valutazione progressi e analisi del tiro.

CONTROLLO PALLA - 3

Focus su situazioni dinamiche di gioco, con prove a tempo e esercizi a coppie.

DRIBBLING - 3

Gare di dribbling e mini partite 4v4.

PARTITA

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

PASSAGGIO - 4

Applicazione delle tecniche di passaggio a situazioni reali di gioco. Utilizzo tecnologia per monitorare precisione e forza del tiro.

TIRO - 4

Applicazione delle tecniche di tiro a situazioni reali di gioco e partita.

CONTROLLO PALLA - 4

Giochi e mini partite 4v4, per mettere in pratica quanto appreso in giornata.

DRIBBLING - 4

Analisi dei progressi fatti, analisi di differenti scenari di gioco.

CERIMONIA DI PREMIAZIONE

Premiazione finale con consegna diploma e scheda di miglioramento tecnico.

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.