

PROGRAMMA RESIDENZIALE

Fundación Real Madrid Clinic

	DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SVEGLIA E COLAZIONE 7:00 - 8:30		Una colazione ricca e bilanciata, per cominciare la giornata con una carica di energia.				
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.
PRANZO 12:30 - 13:30		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.
POMERIGGIO 13:30 - 16:30	CHECK IN 16:00	Gioco libero all'aria aperta e/o giochi da tavolo.				
MERENDA E ATTIVITÀ 16:30 - 18:30	Accoglienza partecipanti presso il Welcome Center di H-FARM Campus. Benvenuto e presentazione dell'esperienza alle famiglie presso Big Hall di H-FARM Campus. Sistemazione dei partecipanti nelle camere dello Studentato.	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.
TEMPO LIBERO 18:30 - 19:30		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.
CENA 19:30 - 20:30		SPORT Sessioni sportive per divertirtisi, favorire il gioco di squadra e i rapporti interpersonali.	RELAX Attività rilassanti e di svago per recuperare le energie dopo la giornata fuori dal Campus.	PRE TALENT SHOW Preparazione delle esibizioni da presentare durante il Talent Show serale.	SPORT Sessioni sportive per divertirtisi, favorire il gioco di squadra e i rapporti interpersonali.	CHECK OUT 18:30
ATTIVITÀ SERALI 20:30 - 22:00		Tempo libero in camera per farsi la doccia e prepararsi alla serata.				
TUTTI A LETTO 22:00		Menù diversificato con scelta tra varie opzioni di piatti della tradizione italiana e internazionale.				
	ICE-BREAKER Attività di socializzazione e condivisione di regole e linee guida per vivere al meglio il Campus.	EQUILIBRISMO E GIOCOLERIA Magia, arte e colori: uno spettacolo affascinante e unico in Campus.	ATTIVITÀ IN CAMPUS Serata dedicata ad attività a tema sportivo, culturale e artistico per divertirsi insieme.	TALENT SHOW Alla scoperta dei talenti e delle abilità artistiche dei partecipanti, con un talent show unico.	SUMMER RANDOM PARTY Una festa finale unica nel suo genere. Outfit random e balli scatenati.	
	Presenza del team di H-FARM in ogni piano dello Studentato con sorveglianza e supporto continuo.					