

PROGRAMMA RESIDENZIALE

Milan Junior Camp

	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		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	CHECK IN 16:00	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.
	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.	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 ATTIVITÀ 16:30 - 18:30		SPORT Sessioni sportive per divertirli, 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 divertirli, favorire il gioco di squadra e i rapporti interpersonali.	CHECK OUT 18:30
TEMPO LIBERO 18:30 - 19:30		Tempo libero in camera per farsi la doccia e prepararsi alla serata.				
CENA 19:30 - 20:30		Menù diversificato con scelta tra varie opzioni di piatti della tradizione italiana e internazionale.				
ATTIVITÀ SERALI 20:30 - 22:00	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 divertirli 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.	
TUTTI A LETTO 22:00		Presenza del team di H-FARM in ogni piano dello Studentato con sorveglianza e supporto continuo.				