PRE-SEASON EXPERIENCE

Il palinsesto delle attività
in un'unica lavagna

Val di Sole

LO STAFF PRESENTE

SIMONE PAVAN

EMANUELE PALAZZI

ANDREA SENTIMENTI

ANTONIO CATERINO

BEATRICE BONIFAZI

NOTA

Questa lavagna è stata creata per farti capire in modo semplice ma approfondito la nostra proposta

Ricorda:
- I ragazzi verranno suddivisi in squadre.
- Le squadre guadagneranno punti durante i giochi e le attività settimanali.
- I punteggi contribuiranno a stilare una classifica.
- In palio ci saranno fantastici premi!

	DOMENICA	LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì	SABATO
MATTINA		10:00 ALLENAMENTO 1	10:00 ALLENAMENTO 3	11:00 TREKKING **LA ROCCA E LE TRINCEE, SUL SENTIERO DELLA PRIMA GUERRA MONDIALE**	10:00 ALLENAMENTO 6	10:30 **RAFTING**	9:30 ALLENAMENTO 8 • PREMIAZIONI • BUFFET DI SALUTO
				PRANZO AL SACCO		PRANZO AL SACCO	
POMERIGGIO	16:00 - 17:30 RITROVO	16:30 ALLENAMENTO 2 TORNEO DI CALCIO A 7 **SUPERCOPPA EUROPEA**	16:30 ALLENAMENTO 4 TORNEO DI CALCIO A 9 **MONDIALI**	17:30 ALLENAMENTO 5	16:00 OLIMPIADI CALCISTICHE	17:30 ALLENAMENTO 7	
SERA	20:45 INCONTRO DI PRESENTAZIONE	21:00 QUIZZETTONE SPORT	21:00 INCONTRO FORMATIVO **IL CALCIO DI SERIE A**	• PASSEGGIATA IN CENTRO A MALE'	21:00 SARABANDA GIOCO DI GRUPPO MUSICALE	20:45 FALO': RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA TRASCORSA INSIEME	

SCENDIAMO IN CAMPO: OBIETTIVI TECNICI E PROGRAMMA

GIORNO	OBIETTIVO	PROGRAMMA
ALLENAMENTO 1	TECNICA INDIVIDUALE	- Esercizi di sviluppo motorio. - Esercizi sulla conduzione della palla. - Esercizi sul dominio. - controllo e ricezione.
ALLENAMENTO 3	TECNICA APPLICATA	- Esercizi coordinativi. - Esercizio sulla trasmissione della palla, sulla ricezione e sulla conduzione. - Esercizi sul dribbling e sulla conclusione in porta.
ALLENAMENTO 5	TATTICA INDIVIDUALE	- Giochi di gruppo con finalità coordinative. - Esercizi sullo smarcamento. - Esercizi per stimolare la ricerca della zona luce. - Esercizi per sviluppare i movimenti senza palla: inserimenti, tagli, sovrapposizioni con finalizzazione. - Esercizi difensivi specifici per il gruppo dei difensori.
ALLENAMENTO 6	TECNICA COLLETTIVA	- Esercizi coordinative: colpo di testa e rimesse laterali - Rondos. - Esercitazioni di possesso situazionali. - Possessi palla in condizioni di inferiorità e superiorità numerica.
ALLENAMENTO 7	PARTITE A TEMA	- Esercizi con giochi di gruppo - Partite a campo ridotto con varianti tecnico/tattiche.

DOMENICA alle 20:45
INCONTRO DI PRESENTAZIONE

Tutto lo staff e i ragazzi si presenteranno agli altri, un modo semplice per far gruppo!

MARTEDì alle 21:00
INCONTRO FORMATIVO

Il nostro staff può contare su tecnici che conoscono e che hanno vissuto il calcio professionistico di Serie A.
CON UN OSPITE A SORPRESA!

GIOVEDì alle 21:00
SARABANDA

Una riproposizione tutta nostra del famoso programma televisivo: dove allegria e spensieratezza non mancheranno!

LUNEDì alle 21:00
QUIZZETTONE SPORT

Le squadre si daranno battaglia sul gioco a quiz! Solo temi legati al calcio e allo sport, in palio ci saranno punti validi per vincere i premi finali!

MERCOLEDì

Al termine della cena passeggiata nel centro di Malè dove ci fermeremo per mangiare un gelato tutti insieme!

VENERDì alle 20:45
FALO'

L'ultima sera insieme, intorno al falò per offrire spunti di riflessione e rendere indelebile la settimana trascorsa.

ATTIVITA' SERALI: UN SOLO FINE, DIVERTIRSI INSIEME!

IL VALORE AGGIUNTO: RENDIAMO INDIMENTICABILE QUESTA SETTIMANA!

TREKKING

La Val di Sole offre tante esperienze di camminata in montagna. Ne abbiamo scelta una di livello medio/facile della durata di 2 ore circa.
Il sentiero nel bosco ci condurrà prima a Samoclevo per raggiungere l'omonima rocca e successivamente sopra Bordiana e Bozzana dove sono ancora presenti le trincee e i ruderi delle postazioni della Grande Guerra e dove sono ancora tutt'ora ben visibili le feritoie e i camminamenti scavati nel terreno.

OLIMPIADI CALCISTICHE

Rimaniamo in campo anche giovedì pomeriggio per dedicarci ad una competizione, sempre inerente al calcio, ma al quanto alternativa: un modo originale per allenarci in maniera allegra e spensierata ma altrettanto utile per rafforzare lo spirito di squadra!
Ci attendono tante sfide: dalla gara di punizioni, di rigori, di tiri al volo e in rovesciata, dalla crossbar challenge alla parata acrobatica! In palio punti preziosi per assicurarsi i premi in palio!

RAFTING

Scateniamo l'adrenalina nel centro rafting più grande d'Europa!
L'esperienza del rafting in Val di Sole è la scelta ideale per provare emozioni in totale sicurezza, immersi nella natura e nei panorami mozzafiato delle Dolomiti. Per la nostra avventura abbiamo scelto la discesa classica del fiume Noce, che parte da Monclassico, prosegue attraverso le rapide di Croviana, le affascinanti "Gole boschive" di Malé, la rapida dei "Mille buchi" alla confluenza con il torrente Rabbies, le rapide delle Tre Piramidi ed il Buco delle Rane, fino a località Ponte Stori nel comune di Caldes.
Una fantastica esperienza in un susseguirsi continuo di rapide mozzafiato e suggestivi panorami naturali.