PROGRAMMA

SUMMER CAMP 2024

CHIUSA DI PESIO (CN) | HOTEL CANNON D'ORO

(Piazza Vittorio Veneto 9, Chiusa di Pesio)

PRIMA SETTIMANA | Dal 17 al 22 giugno

PARTENZA 17 GIUGNO

Ritrovo giorno 17 giugno alle ore 8.00 presso la Sede dell'FC Training in Via Galvani 1, Collegno (TO)

- Trasferimento con Pullman verso l'Hotel
- Arrivo in Hotel per le ore 9.30 circa
- Accoglienza e sistemazione nelle camere
- Ore 10.00/11.30 primo allenamento
- Ore 12.30 pranzo
- Ore 14.00 /16.00 relax
- Ore 16.30 direzione verso il campo
- Ore 17.00/18.30 allenamento/tornei pomeridiani
- Ore 19.30 rientro in hotel
- Ore 20.30 cena
- Ore 21.30/23.00 giochi e svago
- Ore 23.00 tutti in stanza

Chi preferisce potrà recarsi direttamente presso l'Hotel Cannon D'Oro alle ore 9.30

PROGRAMMA GIORNALIERO 18-19-20-21 GIUGNO

- Ore 8 sveglia
- Ore 8.30 colazione
- Ore 9.30 direzione verso il campo
- Ore 10.00/11.30 allenamento del mattino
- Ore 12.30 pranzo
- Ore 14.00 /16.00 relax
- Ore 16.30 direzione verso il campo
- Ore 17.00/18.30 allenamento/tornei pomeridiani
- Ore 19.30 rientro in hotel
- Ore 20.30 cena
- Ore 21.30/23.00 giochi e svago
- Ore 23.00 tutti in stanza

RIENTRO 22 GIUGNO

- Ore 8 sveglia
- Ore 8.30 colazione
- Ore 9.30 direzione verso il campo
- Ore 10.00/11.30 ultimo allenamento
- Ore 13.00 Consegna attestati e buffet di saluto
- Ore 14.00 Fine Summer Camp

I genitori potranno prendere i ragazzi dalle ore 14.00 in poi. Chi è impossibilitato a recarsi in struttura è pregato di avvertire in tempo la società FC Training.

SECONDA SETTIMANA | Dal 24 al 29 giugno

PARTENZA 24 GIUGNO

Ritrovo giorno 24 giugno alle ore 8.00 presso la Sede dell'FC Training in Via Galvani 1, Collegno (TO)

- Trasferimento con Pullman verso l'Hotel
- Arrivo in Hotel per le ore 9.30 circa
- Accoglienza e sistemazione nelle camere
- Ore 10.00/11.30 primo allenamento
- Ore 12.30 pranzo
- Ore 14.00 /16.00 relax
- Ore 16.30 direzione verso il campo
- Ore 17.00/18.30 allenamento/tornei pomeridiani
- Ore 19.30 rientro in hotel
- Ore 20.30 cena
- Ore 21.30/23.00 giochi e svago
- Ore 23.00 tutti in stanza

Chi preferisce potrà recarsi direttamente presso l'Hotel Cannon D'Oro alle ore 9.30

PROGRAMMA GIORNALIERO 25-26-27-28 GIUGNO

- Ore 8 sveglia
- Ore 8.30 colazione
- Ore 9.30 direzione verso il campo
- Ore 10.00/11.30 allenamento del mattino
- Ore 12.30 pranzo
- Ore 14.00 /16.00 relax
- Ore 16.30 direzione verso il campo
- Ore 17.00/18.30 allenamento/tornei pomeridiani
- Ore 19.30 rientro in hotel
- Ore 20.30 cena
- Ore 21.30/23.00 giochi e svago
- Ore 23.00 tutti in stanza

RIENTRO 29 GIUGNO

- Ore 8 sveglia
- Ore 8.30 colazione
- Ore 9.30 direzione verso il campo
- Ore 10.00/11.30 ultimo allenamento
- Ore 13.00 Consegna attestati e buffet di saluto
- Ore 14.00 Fine Summer Camp

I genitori potranno prendere i ragazzi dalle ore 14.00 in poi. Chi è impossibilitato a recarsi in struttura è pregato di avvertire in tempo la società FC Training.

Nel corso della giornata si succedono **allenamenti** e **momenti ludici** in cui i ragazzi vengono impegnati in coinvolgenti giochi e competizioni, diventando i veri protagonisti del camp. Il nostro obiettivo è quello di poter far passare una settimana pieno di **divertimento e di crescita** ad ognuno di loro.

ESERCITAZIONI TECNICHE-MOTORIE Uso costante del pallone, proposte sempre diverse e stimolanti in maniera analitica e situazionale, correzione ed attenzione al gesto, coinvolgenti gare tecniche, di abilità e precisione sono le nostre prerogative didattiche che hanno come obiettivo non solo quello di sviluppare la conoscenza del gioco del calcio ma anche di garantire ad ognuno la possibilità di migliorare il proprio bagaglio tecnico.

ESERCITAZIONI TATTICHE Esercitazioni mirate al gioco di squadra con giochi e partite studiate appositamente per trasmettere ad ognuno la possibilità di imparare i segreti di ogni ruolo e di ogni reparto e, ai più grandi, di conoscere le strategie tattiche dei differenti moduli di gioco.

ESERCITAZIONI MENTALI Nel corso del nostro camp i ragazzi avranno la possibilità di poter fare qualche allenamento mentale con il nostro Mental Coach sia in campo che in aula e chiedere consigli pratici in maniera da migliorare l'aspetto mentale che oggi è un aspetto poco stimolato ma di estrema importanza.

VALUTAZIONE POSTURALE La salute e il benessere dei partecipanti sono al centro delle nostre attenzioni, motivo per cui offriamo una valutazione posturale professionale condotta da un Osteopata. Questa valutazione mira a individuare disallineamenti o squilibri posturali, fondamentali sia per le prestazioni sportive sia per il benessere quotidiano. Ogni ragazzo riceverà un report personalizzato con analisi e consigli pratici, inclusi esercizi mirati a migliorare la propria postura. Questo approccio non solo previene infortuni ma promuove anche una maggiore consapevolezza corporea e incoraggia l'adozione di buone abitudini posturali per uno stile di vita sano e attivo.

TRASCORRI LA TUA ESTATE CON NOI!

federicocarontetraining.com