

TEST ATLETICI CON ATTREZZATURA OPTOJUMP

misurazione altezza dei salti, tempi di volo, tempi di contatto, tempi di reazione, potenza di salto.

NOVITA'

Coordinato dal
Prof. Alessandro Gelmi



Programma Settimanale

Domenica 15 giugno:
dalle ore 14:00 alle 16:00 accoglienza e sistemazione
dalle ore 16:00 alle 19:00 test atletici di ingresso

Lunedì: Miglioriamo il passaggio
Martedì: miglioriamo il tiro
Mercoledì: miglioriamo il dribbling
Giovedì: miglioriamo la ricezione
Venerdì: miglioriamo il colpo di testa
Sabato: dalle ore 09:00 alle ore 12:00
dimostrazione finale, pranzo e rientro a casa

Programma Giornaliero

ore 08:00: sveglia
ore 08:30: colazione
ore 09:30: lavoro tecnico
ore 11:30: relax
ore 12:45: pranzo
ore 13:30: relax con giochi e tornei
ore 16:00: lavoro tecnico
ore 18:30: relax
ore 19:30: cena
ore 20:30 - 22:30: serata con animazione

materiale necessario:

scarpe da calcio con tacchetti in gomma,
scarpe da tennis, ciabatte e costume, necessario per
la doccia, indumenti personali di ricambio



FA Fuori ASD area Summer Camp

Associazione sportiva dilettantistica affiliata CSEN

per ragazze
e ragazzi
dagli 8 ai 16 anni **dal 15 al 21
Giugno 2014**

Presso il nuovissimo
Centro Sportivo polifunzionale
di Borgo Valsugana (TN)

La tua vacanza sportiva
con i mister delle migliori
società professionistiche
del Veneto!

Le attività ASD FUORI AREA



FUORI AREA SUMMER TRAINING

dal 16 al 27 giugno 2014

presso lo stadio Tre Martiri di Rovigo
un'occasione per migliorare le tue abilità calcistiche
in compagnia dei tuoi amici!

per info e iscrizioni: www.asdfuoriarea.it



PRESENTAZIONE DEL LIBRO

**"I COMPORTAMENTI DIFENSIVI, SITUAZIONI
TATTICHE PER LA LINEA A 4"**

di Sergio Buso e Alberto Nabuzzi

15 Maggio 2014 ore 19:30

presso la Sala Rigolin del CEN.SER Rovigo

per prenotazioni: www.asdfuoriarea.it