

CLUB ITALIA DEL SUD -PROGRAMMA 2° STAGE: 26dic.-30dic.2022 - S.Agata Militello (ME)

| mattina |        |          |   | pomeriggio   |           |   |   |
|---------|--------|----------|---|--|-----------|---|---|
| mar     | 27-dic | ore 9.00 | seduta di allenamento tecnico individuale a gruppi        | gruppi per ruolo / lavoro analitico individuale specifico: <i>gr.1: A-C-L (9.00-11.00) / gr.2: S-O (10.30-12.30)</i> | ore 16.00 | seduta di allenamento fisico/tecnico individuale a gruppi | lavoro tecnico contestualizzato al gioco con 2 gruppi: gr.1 - 16.00 / 18.15 gr.2 - 17.45 / 20.00  |
| mer     | 28-dic | ore 9.00 | seduta di allenamento fisico/tecnico individuale a gruppi | gruppi per ruolo / lavoro analitico individuale specifico: <i>gr.1: A-S-L (9.00-11.00) / gr.2: C-O (10.30-12.30)</i> |           | riposo  |   |
| gio     | 29-dic | ore 9.00 | seduta di allenamento fisico/tecnico individuale a gruppi | distribuzione dei ruoli per lavoro di sintesi con 2 gruppi: gr.1 (9.00-10.30) / gr.2 (10.15-11.45)                   | ore 16.00 | seduta di allenamento tecnico collettivo                  | lavoro specifico per lo sviluppo della capacità di gioco: attività programmata con due gruppi omogenei (16.00-18.30 / 17.00-19.00) e alzatori + liberi che lavorano nella parte centrale (16.30-18.30) dell'allenamento |