

# PROGETTO GSO "SPORT DAY"



**DATE:** Sabato 3 luglio e sabato 17 luglio.

**ORARI:** Giornata intera dalle 8.00 alle 18.00.

**FASCE D'ETA':** Rivolto a bambini/e, ragazzi/e nati/e dal 2007 al 2014.

**LUOGHI:** oratorio di Casatenovo, sui due campi in erba ed il campo da basket.

**ISCRIZIONI:** entro sabato 19 giugno.

**PREZZI:** 30€ una giornata.

50€ entrambe le giornate.

## **COSA INCLUDE:**

- 1 o 2 giornate di allenamento seguiti dagli allenatori GSO.
- Acqua e snack per la merenda.
- Kit GSO (maglietta + mascherina).

## **LO STAFF:**

Nicolò Caroli, 1991, Laureato in Scienza, Tecnica e Didattica dello Sport, Allenatore di Calcio professionista con patentino UEFA B, Collaboratore FIGC-SGS, Preparatore Atletico Portieri.

Alessandro Pirovano, 1998, Laureato in Scienze Motorie, Preparatore Atletico e Personal Trainer, Allenatore di Atletica.

Pietro Casati, 1998, Laureando in Scienze Motorie, Personal Trainer, Allenatore di Atletica.

Pietro Casiraghi, 1995, Laureato in Scienze Motorie Preventive ed Adattate, Posturologo, Preparatore Atletico, Massoterapista ed Allenatore di Calcio, Atletica e altri Sport.

## **LA PROPOSTA:**

Un'occasione imperdibile per fare sport e stare assieme. I ragazzi avranno la possibilità di migliorarsi nel loro sport preferito e di sperimentare attività nuove tramite le indicazioni degli allenatori a loro disposizione. Il clima al camp sarà tale da permettere di imparare e migliorarsi con serietà ma senza lasciare da parte il divertimento.

## **I CONTENUTI:**

Durante le giornate i ragazzi saranno seguiti dagli allenatori GSO, tutti laureati in Scienze Motorie, che proporranno attività legate al calcio e all'atletica leggera.

I ragazzi saranno divisi in gruppi, in base al numero di iscritti e tenendo conto delle fasce d'età.

## **IN CASO DI MALTEMPO:**

La valutazione del maltempo viene fatta pochi giorni prima delle giornate. Si specifica che solamente in caso di grave maltempo il camp verrà spostato in date da definirsi.

## **STRUTTURA DELLA GIORNATA:**

Ore 8.00: apertura e accoglienza con procedure anti-diffusione COVID

Ore 8.30: divisione dei ragazzi nei gruppi

Ore 8.45-9.00: inizio attività

Ore 12.00: pranzo

Ore 14.00: ripresa delle attività

Ore 16.30: merenda

Ore 17.00: attività finali

Ore 18.00: saluti finali

## **CALCIO**

Troverai dei tecnici giovani e capaci, con esperienza in squadre professionistiche. Il lavoro principale sarà svolto in ottica del gioco specifico, passando prima per alcune tappe propedeutiche. Pertanto, la proposta per i giovani Calciatori è:

Lavoro specifico in base all'età dei gruppi

Lavoro specifico situazionale e per ruolo (anche per i portieri con il preparatore atletico specifico)

Dall'esercizio al gioco.

## **ATLETICA**

Il lavoro su questa disciplina passa per un lavoro iniziale di gioco, situazione di allenamento e competizione. Verranno svolte tutte le attività specifiche dell'atletica leggera e verranno svolte delle attività per portare il bambino a completare ogni disciplina. Pertanto, il lavoro di atletica comprende:

Lavoro specifico su attività propedeutiche

Attività specifiche: Attività di mezzo fondo, Corse, Salto in lungo, Salto in alto e staffette.

**DISPOSIZIONE CAMPUS:**



- ↓ Ingresso
- Tendone del pranzo
- Postazioni di Atletica
- ● Postazioni Calcio