



**MILAN
ACADEMY**
CENTRO TECNICO



LEZIONI DI

TECNICA INDIVIDUALE

ADATTA PER UNDER 7 FINO AD UNDER 17

PROGRAMMA

PACCHETTO 1 (Area tecnica)

5 - 10 sedute individuali o di gruppo (max 5 pax)

ETÀ: da U7 a U17

PACCHETTO 2 (Area performance + tecnica)

5 - 10 sedute individuali o di gruppo (max 5 pax)

ETÀ: da U14 a U17

AREA PERFORMANCE

- Circuiti Pliometrici e Isometrici
- Sviluppo della forza specifica
- Sviluppo velocità e rapidità
- Mobilità e Prevenzione

PACCHETTO 3 (Area performance + tecnica)

5 - 10 sedute individuali o di gruppo (max 5 pax)

ETÀ: da U7 a U13

AREA PERFORMANCE

- Circuiti Coordinativi
- Approfondimento schemi motori di base

PACCHETTO 4 (Area performance)

5 - 10 sedute individuali o di gruppo (max 5 pax)

ETÀ: da U14 a U17

AREA PERFORMANCE

- Valutazioni antropometriche e Test da campo
- Circuiti Pliometrici e Isometrici
- Sviluppo della forza specifica
- Sviluppo velocità e rapidità
- Mobilità e Prevenzione

AREA TECNICA

conoscenza, acquisizione e consapevolezza del gesto tecnico: trasmissione, conduzione, ricezione, il calciare in porta, colpo di testa, finta e dribbling, preacrobatica.

conoscenza, acquisizione e consapevolezza dei gesti tecnici in funzione del proprio ruolo specifico (difensore centrale, difensore laterale, centrocampista centrale di costruzione, centrocampista interno, trequartista, sottopunta, attaccante centrale, attaccante esterno).

OBIETTIVI SPECIFICI PER RUOLI:

Smarcamenti, posture, scivolamenti, anticipi, finalizzazioni, posizionamenti ecc...

MISTER: Civita Roberto

Tecnico di base Uefa B, istruttore giovani calciatori e maestro di tecnica specifica per ruoli in gruppi o individuale con programmi personalizzati.

PREPARATORE ATLETICO: Simone Bertinelli

Istruttore e formatore nelle fasce d'età della scuola calcio. Preparatore atletico in fasce d'età del settore agonistico in categorie (U19 nazionale, U17 élite, U16 élite). Laureando scienze motorie.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Scrivici, chiamaci o richiedi informazioni alla segreteria del centro

• +39 389 00 11 835

• scuolacalcio@eraclecalcio.it

• Via Roma, 22070, Casnate Con Bernate (CO)

SCOPRI DI PIÙ

