

TECNICA INDIVIDUALE FOOTWORK

I PACCHETTI DI ALLENAMENTO DI FOOTWORK SONO MIRATI AL PERFEZIONAMENTO TECNICO DEL GIOCATORE E SERVONO AD AIUTARE GIOCATORE ED ALLENATORE A SAPERE SU COSA SI VUOLE LAVORARE PIÙ NELLO SPECIFICO , DI NORMA NELLE LEZIONI DI PROVA SE NON SI HANNO IDEE SPECIFICHE L'ALLENATORE SI OCCUPA DELL'ANALISI DEL GIOCATORE CON DIVERSI ESERCIZI PER VALUTARE CAPACITÀ E CARENZE CALCISTICHE .
I PACCHETTI SONO COMPOSTI DA 3 LEZIONI DA 1 ORA L'UNA

DOVE:

MILANO : CENTRO SPORTIVO POZZO (ZONA BICOCCA) : GIOVEDÌ, VENERDÌ

BRESCIA: CENTRO SPORTIVO CELLATICA : LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ SABATO

BERGAMO: CENTRO SPORTIVO AZZANO SAN PAOLO : DA CONCORDARE

IL COSTO VARIA A SECONDA DELL'ALLENATORE SELEZIONATO:

GUNTHER: 80 EURO L'ORA
NICHOLAS: 50 EURO L'ORA
NICOLA: 40 EURO L'ORA

(SCONTO 25% SULLA COPPIA (IL SECONDO PAGA LA METÀ)

CALCIO (ALLENATORI: GUNTHER O NICHOLAS)

PACCHETTO BALL MASTERY (DOMINIO PALLA) :

DAI FONDAMENTALI DEL CALCIO AD ESERCIZI MIRATI PER MIGLIORARE VELOCITÀ E CAPACITÀ DI CONTROLLO PALLA DEL GIOCATORE PERMETTENDOGLI COSÌ DI SVILUPPARE MOVIMENTI IN MODO NATURE UTILI NELLE DIVERSE FASI DI GIOCO E ZONE DEL CAMPO

PACCHETTO KICK :

IN QUESTO PACCHETTO SI LAVORA SULLA CORRETTA TECNICA DI ESECUZIONI DI TIRO E PASSAGGIO IMPOSTANDO O MIGLIORANDO IL MOVIMENTO DELLE VARIE TECNICHE PER COLPIRE CORRETTAMENTE IL PALLONE.

PACCHETTO DRIBBLING :

I LAVOREREMO SU DRIBBLING, FINTE E CAMBI DI VELOCITÀ FONDAMENTALI PER SALTARE L'UOMO

PACCHETTO CONTROLLO AEREO :

RICEVERE UN CROSS, SAPER GESTIRE CORPO E PALLA DURANTE L'IMPATTO AL VOLO E SAPER ADDOMESTICARE NEL MIGLIOR MODO LA PALLA

PACCHETTO FULL FOCUS :

PROTEZIONE PALLA E UTILIZZO DEL CORPO , VISIONE DI GIOCO, RICEZIONE/TRASMISSIONE)

PACCHETTO INTENSE :

ATTIVITÀ AD ALTI REGIMI CON LAVORO DI POTENZIAMENTO E REATTIVITÀ ALTERNATO A CIRCUITI CON RIPETIZIONI DI DIVERSI MOVIMENTI PER FARLI CONSOLIDARE AL GIOCATORE .
(QUESTO È SENZA DUBBIO IL PACCHETTO PIÙ INTENSO QUINDI È IMPORTANTE CHE L'ISCRITTO ABBA BUONO SPIRITO DI SACRIFICIO, ATTENZIONE E SIA DETERMINATO NELLA FASE DI ALLENAMENTO) .

CALCIO FREESTYLE (ALLENATORE: NICOLA)

PACCHETTO PALLEGGIO :

N.B SE SI PARTE DA ZERO È CONSIGLIABILE UTILIZZARE QUESTO PACCHETTO CON UNA CADENZA DI MINIMO 1 LEZIONE A SETTIMANA O IN ALTERNANZA CON IL PACCHETTO CALCIO FREESTYLE (SKILL), CON QUESTA FREQUENZA ED UN NUMERO DI LEZIONI ALMENO PARI A 9 SIAMO IN GRADO DI GARANTIRVI UN MIGLIORAMENTO NETTO DELLE PROPRIE CAPACITÀ DI PALLEGGIO ARRIVANDO ANCHE A QUINTUPLICARLE IN UN SOLO MESE.

PACCHETTO SKILL :

IL GIOCATORE IMPARERÀ SKILL AEREE DIVENTANDO PIÙ CONFIDENTI CON IL PALLEGGIO IMPARANDO SKILL DI DIVERSI GENERI APPROCCIANDOSI AL MONDO DEL FREESTYLE. QUESTO PACCHETTO MIGLIORA CAPACITÀ ED AUTOSTIMA E CON COSTANZA ED ALLENAMENTO SVILUPPARE ABILITÀ COORDINATIVE ED AEREE SUPERIORI ALLA MEDIA. IL FREESTYLE È UNA DISCIPLINA CHE RICHIEDE TEMPO DI APPRENDIMENTO MA CHE, CON LA GIUSTA DETERMINAZIONE, PORTA A OTTIMI RISULTATI.

STREET SOCCER (ALLENATORE ENRY)

STREET SKILL : CON QUESTO PACCHETTO È POSSIBILE MIGLIORARE LE CAPACITÀ DI CONTROLLO E SPOSTAMENTO PALLA IN MODO SPETTACOLARE (GROUND MOVES E SKILL PALLA A TERRA) E LO SMARCAMENTO SUL 1VS1 IN SPAZI STRETTI

TUNNEL :

CON RIPETIZIONI DI MOVIMENTI FONDAMENTALI E TEMPISMO INSEGNEREMO A REALIZZARE FACILMENTE UN TUNNEL IN POCHI SECONDI ALL'AVVERSARIO, ENRY SPIEGHERÀ LE DIVERSE TRAPPOLE E ALLENERÀ LA MECCANICA DEI MOVIMENTI FINO A RENDERLI PERFETTI. (QUESTO PACCHETTO È CONSIGLIABILE DOPO AVER REALIZZATO ALMENO UN PACCHETTO STREET SKILL)

AKKA

(IN QUESTO PACCHETTO SI IMPARERANNO DIVERSI “ELASTICI” PALLA A TERRA E CON PALLA IN ARIA UTILI PER SALTARE IN MODO SPETTACOLARE L'UOMO O SEGNARE UN GOAL DALLA BREVE DISTANZA)
(QUESTO PACCHETTO È CONSIGLIABILE DOPO AVER REALIZZATO ALMENO UN PACCHETTO STREET SKILL)

- INFO E PRENOTAZIONE PACCHETTI : WHATS APP : 3295612293 (MARCO)

- PAGAMENTO PACCHETTI TRAMITE BONIFICO BANCARIO
INTESTATO A FOOTWORK ITALIA ASD

CONTO IT05H0200811204000104986667

- CAUSALE : “NOME PACCHETTO” + NOME E COGNOME ISCRITTO

- DURATA PACCHETTI : MENSILE

- È POSSIBILE PRENOTARE UNA LEZIONE DI PROVA FINO A 3 VOLTE CON IL
PAGAMENTO DELL'ORA SINGOLA ALL'ISTRUTTORE SELEZIONATO

- È POSSIBILE COMPRARE UN PACCHETTO COME REGALO (VERRA FORNITA UNA CARD
FIRMATA DA STAMPARE)