



7ROMA WATER POLO SUMMER CAMP



Il *7ROMA WATER POLO SUMMER CAMP* si svolgerà dal 30 agosto al 6 settembre 2020 presso il Centro Sportivo Sport Village "La Badia" e la Piscina Olimpia di Colle Val d'Elsa ed è rivolto ragazzi e ragazze di età compresa tra i 10 ed i 17 anni



Colle Val d'Elsa, affascinante cittadina medievale, è situata nel cuore della Toscana, in una posizione strategicamente favorevole, vicino alle città di Siena, Firenze e Volterra. Il suo centro dista solo pochi minuti a piedi dalla location dove alloggiano i nostri atleti.



Il SUMMER CAMP avrà una programmazione specifica, intensa e di qualità, pensata per gli atleti e curata dal nostro staff altamente qualificato. Il programma è incentrato sulla tecnica della pallanuoto e sull'acquisizione ed il consolidamento della metodologia di allenamento per i giovani.



www.setteroma.it



[@setteromapallanuoto](https://www.instagram.com/setteromapallanuoto)



Continuano a rappresentare principi fondamentali della nostra Società Roma Pallanuoto 7 Roma la cura e il rispetto dei valori dello sport, lo spirito di squadra, l'amicizia e la correttezza.

PROGRAMMA TECNICO:

esercitazioni a secco propedeutiche al gioco della pallanuoto

posture e movimenti sui fondamentali (cambi assetto);

tecnica di nuoto (dorso, rana, crawl e delfino)

nuoto specifico: trudgeon, stile testa alta, dorso pallanuoto, farfalla asimmetrica, scivolamenti;

tecnica fondamentali senza palla e con palla

progressione didattica nei giovani: verticalità e tiro

comportamenti tattici: aspetti cognitivi

elementari meccanismi di squadra: la difesa, l'attacco

STAFF TECNICO:

Roberto Africano, Michele Lapenna, Federico Pace, Fabio Manca

Presso il Centro Sportivo "La Badia" i ragazzi potranno svolgere anche altre attività sportive (calcetto, tennis e beach volley)



L'arrivo è previsto per domenica 30 agosto 2020 alle ore 16:00 presso il Centro Sportivo Sport Village "La Badia", Via Liguria, 1, 53034 Colle di Val d'Elsa (SI).

Il Camp terminerà domenica 6 settembre 2020. Alle ore 11,00 partita di fine camp e a seguire il nostro tradizionale 5° tempo.

La quota di partecipazione al Camp è di € 600,00 (inclusa assicurazione).

Lo svolgimento del Camp 2020 è ovviamente subordinato alle decisioni governative riguardanti il Covid-19.

PRENOTAZIONE:

La **scheda di adesione** può essere richiesta al seguente indirizzo di posta elettronica romapallanuoto2019@gmail.com



www.setteroma.it



[@setteromapallanuoto](https://www.instagram.com/setteromapallanuoto)