



Stage di Aggiornamento per Preparatori Portieri di Calcio

SAN COLOMBANO AL LAMBRO (LO) STADIO COMUNALE RICCARDI
LUNEDI' 27 APRILE 2009



APPOINT, Associazione Italiana preparatori portieri di calcio avvalendosi della collaborazione del A.S. San Colombano calcio, organizza un incontro di Aggiornamento per Preparatori dei Portieri di Calcio



Lo stage si terrà Lunedì 27 Aprile 2009, presso lo **STADIO COMUNALE "F. RICCARDI"** Viale Milano 17, San Colombano al Lambro (Mi)

Programma dell'incontro:

9.30 Ritrovo e registrazione partecipanti

10.00 Prof. Carmelo Lovecchio

Diplomato ISEF, Laurea in Scienze Motorie, Laurea in Scienze e tecniche delle attività sportive.

Argomento: L'allenamento di 3° generazione (la prima parte sarà in aula con la proiezione di slide mentre la seconda parte si terrà sul campo dove verrà sviluppata in pratica la teoria trattata precedentemente in aula)

- La correlazione tra la contrazione muscolare e i gesti tecnici specifici del portiere
- Il protocollo di Bosco come metodo di allenamento della forza specifica nel portiere
- La stiffness dei tendini per il trasferimento della potenza nei gesti tecnici del portiere
- L'organizzazione della seduta di 3^ generazione nell'allenamento del portiere

13.00 Pranzo presso **AGRITURISMO "La Famiglia"** Loc. Ca' Nova 27010 Monticelli Pavese (PV) tel. 0382-925598

15.00 STEFANO BORLA

Allenatore portieri 1^ squadra Alessandria Calcio

Argomento: La distrazione muscolare legata al gesto tecnico

PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE L'INCONTRO
E' A NUMERO CHIUSO
LE ISCRIZIONI DEVONO ESSERE EFFETTUATE
ENTRO IL 24 APRILE 2009

Quota di partecipazione 25 Euro e comprende:

- Attestato di partecipazione
- Pranzo presso Agriturismo "La Famiglia"



LA PARTECIPAZIONE È RISERVATA AI SOCI APPOINT, SARÀ COMUNQUE POSSIBILE ASSOCIARSI AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE AL CORSO, VERSANDO LA QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE DI 25 EURO.

NON SARA' POSSIBILE EFFETTUARE RIPRESE FILMATE

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Massimo Casella 348-7418889 oppure max.case@libero.it

Giancarlo Togliatti 339-6906197 oppure togliaati.giancarlo@libero.it

