



**17 - 21** giugno  
**2024**

# **CAMP INTENSIVO UNDER 13**

Allenati con i coach della  
**Verona Rugby Academy**  
in cinque giorni al  
Payanini Center

Dedicato alle annate  
**2012 - 2011**

**PAYANINI® CENTER**



# CAMP INTENSIVO UNDER 13

Un'esperienza di rugby di **alto livello** dedicata ai ragazzi nati tra il **2011 e il 2012** che verranno accompagnati in un percorso di allenamento e crescita da tutto lo staff della **Verona Rugby Academy.**

**SCOPRI IL VALORE DELLA FORMAZIONE  
DELLA VERONA RUGBY ACADEMY**

**ALLENATI CON UNO STAFF DI PROFESSIONISTI  
DI ESPERIENZA INTERNAZIONALE**

**VIVI IN UNA STRUTTURA PENSATA  
PER IL RUGBY DI MASSIMO LIVELLO**

Dedicato alle annate  
**2012 - 2011**

**17 - 21** giugno  
**2024**

# CAMP INTENSIVO UNDER 13

## PROGRAMMA



ORARIO	DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07.30 - 08.00		Colazione	Colazione		Colazione	Colazione
08.10 - 08.30		PRIME TIME - Indoor	PRIME TIME - Indoor		PRIME TIME - Indoor	PRIME TIME - Indoor
8.40 - 9.40		Atletica - tecnica di corsa	Gym circuito		Velocità e agilità	Gym circuito
9.40 - 10.00		Cambio	Cambio		Cambio	Change over
10.00 - 11.00		Skills RCP	Skills Portatore		Skills Tecnica placcaggio	Skills Punti d'incontro
11.20-12.00		Doccia	Doccia		Doccia	Doccia
12.00 - 13.00		Pranzo	Pranzo		Pranzo	Pranzo
13.00 - 14.00		Riposo	Riposo		Riposo	Riposo
14.00 - 15.00		Workshop - Educazione preparazione fisica	Workshop - Strutture in Attacco		Workshop Mental Coach	Video analisi
15.00 - 16.00		Skills - Ruolo specifico	Campo - Struttura in Attacco		Skills - Ruolo Specifico	Skills specifici identificati
16.00 - 16.30		Merenda	Merenda		Merenda	Merenda
16.30 - 17.30		Rugby giochi di Decision making	Avanti mischia / Tre quarti gioco al piede		Connessioni in Difesa	Rugby situazioni di gioco
17.30		Review della giornata	Review della giornata		Review della giornata	Review della giornata
18.30 - 19.30	<b>Arrivo</b>					
19.30 - 20.30	<b>Orientamento</b>	Cena	Cena	Cena	Cena	Chiusura camp
20.30 - 21.30	Cena					

# UNDER 13 17 - 21 giugno 2024 CAMP INTENSIVO



Dal 16 al 21 giugno unisciti al Camp Intensivo dedicato agli Under 13, al Payanini Center sarai seguito passo passo da uno staff di allenatori formato da:

**Zane Ansell:** DOR Verona Rugby - specialista difesa

**Greg Sinclair:** Skills coach del Verona Rugby e direttore della Verona Rugby Academy

**Niccolò Badocchi:** Assistant coach del Verona Rugby e coach Verona Rugby Academy - specialista touche

**Dario Chistolini** - Giocatore e allenatore del Verona Rugby First XV - specialista mischia

**Michele Corso** - Coach Verona Rugby U18 e coach accademia specialista attacco

**Rodrigo Costa** - Coach Verona Rugby U16 e coach accademia

**Riccardo Guerrieri** - Preparatore fisico Verona Rugby Academy

**Alberto Lorenzetto** - Preparatore fisico Verona Rugby Academy

# UNDER 13 CAMP INTENSIVO

17 - 21 giugno  
2024



## DETTAGLI DEL CAMP INTENSIVO

### Età degli studenti:

Il camp intensivo è pensato e realizzato per giocatori nati nelle annate 2012 e 2011

### Date del corso:

Dal 17 al 21 giugno 2024 (con arrivo al Payanini Center il 16 pomeriggio)

### Costi del corso:

Opzione "Residenti": € 650,00

Opzione "Non Residenti": € 450,00

### Vitto e alloggio:

Per i "Residenti" l'alloggio è assicurato all'interno del Payanini Center e i pasti saranno serviti all'interno della struttura a partire dalla cena del 16 giugno fino al pranzo del 21 giugno.

Per i "Non residenti" sono compresi i pranzi dei giorni di allenamento.

### Numeri:

Il numero dei partecipanti al camp intensivo "Residenti" è limitato a 32 atleti.

### Iscrizioni:

Per iscriversi al Verona Rugby Academy Intensive Camp basta inviare la scheda di iscrizione a [accademia@veronarugby.it](mailto:accademia@veronarugby.it).

Chiama il +39 0458536211 per maggiori informazioni!

Per riservare il proprio posto nel Verona Rugby Academy Intensive Camp è necessaria una **cauzione di €200.00**