



GUIDA PRATICA AL BENFICA CAMP 2025



SL BENFICA INTERNATIONAL PROGRAMS

Scopri tutti i dettagli del Benfica Camp Italia, un'esperienza da professionista con il miglior settore giovanile al mondo.

In palio la possibilità di vincere una settimana di *Benfica Elite Program Camp* in Portogallo all'interno della Benfica Academy, eccellenza mondiale nella costruzione del talento giovanile.

Tutto completamente speso da SmartGoal Academy

Indice

1. Le location
2. Servizi
3. Quote d'iscrizione e sconti
4. Kit Benfica official
5. Programma di allenamento
6. Giornata tipo e Contatti

[!\[\]\(c507f772dba2b921f86777f01218e570_img.jpg\) **TORNA ALLA PAGINA DEL CAMP**](#)



Le location

Un'estate per metterti alla prova con una realtà PRO



LA THUILE (AO)

Tra le magnifiche montagne della Val d'Aosta con il nostro camp residenziale: aria pulita, clima fresco e divertimento non-stop.

Abbiamo selezionato il TH La Thuile – Planibel Hotel & Residence, che dispone di camere in stile alpino dotate di ogni comfort.

Le sistemazioni includono camere triple e quaduple.

Il soggiorno prevede il trattamento in formula pensione completa

 TURNO 1: dom 29/06 – sab 05/07



MILANO

Il camp diurno si svolgerà come sempre a Milano, settimana da lunedì a venerdì da mattina a metà pomeriggio. La settimana, offerta a 100€, include la quota di iscrizione e i corsi di allenamento pensati per stimolare la crescita e il divertimento dei partecipanti.

All'interno della quota di iscrizione è compreso il pranzo (primo, secondo e contorno, pane e acqua, dessert) e la merenda di fine giornata

 TURNO 2: lun 14/07 – sab 19/07

[!\[\]\(a8f9309f944226d1420f5fed22e2b6e6_img.jpg\) TORNA ALLA PAGINA DEL CAMP](#)

La Thuile

Hotel 4 stelle TH Planibel e centro sportivo



Servizi inclusi

Nessun costo nascosto



La Thuile



Milano

★ Convenzione Estate INPSieme	✓	⊘
Pensione completa	✓	⊘
Solo pranzo e merenda	⊘	✓
Kit allenamento ufficiale Benfica x2	✓	✓
2 allenamenti al giorno	✓	✓
Staff Tecnico certificato UEFA	✓	✓
★ Presenza Staff Tecnico Benfica	✓	✓
★ Vinci una settimana di allenamento con il Benfica	✓	✓
Certificato di partecipazione	✓	⊘
Comunicazione quotidiana aggiornamenti	✓	⊘
Medaglie di partecipazione	✓	✓
Assicurazione sportiva	✓	✓
★ Assicurazione RCT	✓	⊘
Lavanderia	✓	⊘
Supporto fisioterapico 24/7	✓	⊘
Servizio di sorveglianza e assistenza notturna	✓	⊘



Serve un passaggio?

Se non potrai venire a La Thuile in autonomia conta pure su di noi! La quota trasporto **non è inclusa** nelle quote di iscrizione riportate sopra.

Partenza e ritorno da Milano

Sola Andata o solo Ritorno: 60€ // Andata + Ritorno: 100€

Quote d'iscrizione, ma soprattutto... sconti

Al prezzo di partenza potrai applicare una serie di **sconti cumulabili fino al 30%** per ottenere la tua esperienza a un prezzo imbattibile! A tua disposizione:

- SCONTO PRENOTAZIONE ANTICIPATA
-20% su tutto il listino fino al 15 marzo
- SCONTO FRATELLI E SORELLE
-5% su ciascun partecipante della famiglia
- SCONTO PORTA UN AMICO/A
chi trova un amico trova un tesoro, per davvero! Un ulteriore -5% per ogni persona che porti al mai tesserata con noi in precedenza



Vuoi metterti al riparo da ogni rischio di non poter partecipare? Attiva l'opzione di **CANCELLAZIONE GRATUITA** per ottenere un rimborso completo (+10% sul tuo totale). Viceversa in caso di annullamento la quota già versata non sarà rimborsabile

	PREZZO INIZIALE	PRENOTAZIONE FINO AL 15 MARZO	FRATELLI E SORELLE	PORTA UN AMICO
La Thuile	1.200€	960€ sconto 20%	sconto 5% per ogni fratello/sorella	sconto 5% per ogni amico/a portato/a
Milano	480€	384€ sconto 20%	sconto 5% per ogni fratello/sorella	sconto 5% per ogni amico/a portato/a

SOLD OUT

I prezzi e gli sconti sono espressi a testa a settimana

 [**TORNA ALLA PAGINA DEL CAMP**](#)

Kit di allenamento Official Benfica SL

Inclusi nel prezzo i 2 kit di allenamento ufficiali del Benfica SL
e una sacca di SmartGoal Academy

KITPRINCIPAL



KITALTERNATIVE



*Taglie disponibili da ordinare:
128, 140, 152, 164, 176, S, M, L, XL

[TORNA ALLA PAGINA DEL CAMP](#)

Il programma di allenamento

Giocatori di movimento



GIORNO	TEMA	MATTINA	POMERIGGIO
Lunedì	Il rapporto io e la palla	<u>Test match e data analysis</u> identificazione di punti di forza e aree di miglioramento di ciascun atleta attraverso raccolta dati individuale	<u>Tecnica analitica</u> dalla tecnica a secco alla tecnica dinamica. Trasmissione ricezione e dominio palla in forma combinata per potenziare le basi e la diversificazione
Martedì	Collaborazione con i compagni	<u>1V1 laterale, conquista del fondo o del centro?</u> analisi delle differenze situazionali in base alle decisioni prese, focus su vantaggi e svantaggi e supporto al coraggio nell'azione personale	<u>I principi di possesso</u> creazione della superiorità numerica in zona palla e utilizzo dei filtranti per conquistare campo. Mind setting sull'occupazione di squadra della linea conquistata dopo un filtrante
Mercoledì	Progressioni offensive	<u>Possesso evoluto</u> possesso palla finalizzato all'isolamento dell'1V1 laterale. Attrarre il gioco da un lato per creare spazio nella zona opposta di campo e ingaggiare un duello. L'importanza delle posture per i cambi di gioco	<u>Tattica individuale</u> movimenti di smarcamento per la finalizzazione e movimento combinato di due attaccanti. Tattica individuale e movimenti senza palla a ridosso dell'area di rigore. La collaborazione offensiva: sincronia dei movimenti in base alle decisioni del lato palla e trasmissione in zona di rifinitura
Giovedì	Finalizzazione	<u>Fantasia e Tecnica acrobatica</u> focus su tiro al volo, rovesciata e sombrero nella giornata dedicata alla magia e all'estro con le giocate meno ordinarie ma più spettacolari. Guida alla caduta in rovesciata e al calcolo della traiettoria aerea	Relax
Venerdì	Tornei	Tornei 1V1	Tornei 2V2
Sabato	ShowTime	Test match e rilevazione finale dati	



Il programma di dettaglio sarà calibrato in funzione di ciascuna fascia di età

Il programma di allenamento Portieri



GIORNO	TEMA	MATTINA	POMERIGGIO
Lunedì	Fondamentali di base	<u>Tecniche di presa</u> raccolta, presa alla figura, presa a terra (con attrezzi o palloni di diverse dimensioni). Posizionamento tra i pali e gestione delle traiettorie.	<u>Tuffi radenti e mezza altezza</u> tecnica corretta per la caduta e la protezione del pallone. Tecnica di rialzata su parate con palloni ravvicinati.
Martedì	Reattività e rilancio	<u>Doppio intervento</u> deviazione su primo tiro e rialzata rapida per un secondo intervento. Parate su conclusioni dal limite.	<u>Trasmissione manuale</u> ripartenza veloce e precisa verso bersagli. Collaborazione con i compagni per rilanci strategici .
Mercoledì	Uscite 1V1	<u>Uscite basse</u> anticipi e muri su palloni filtranti, timing corretto e coraggio nell'uscire	<u>Situazionale con la squadra</u> lavoro con difensori per simulare situazioni di 1 contro 1. Situazioni di tiro rapido su ribattuta.
Giovedì	Portiere moderno	<u>Trasmissioni podaliche</u> passaggi corti e lunghi con entrambi i piedi e comunicazione con i compagni.	Relax
Venerdì	Tornei	Tornei 1V1	Tornei 2V2
Sabato	ShowTime	Test match e rilevazione finale dati	

[!\[\]\(6e934896f25e6ce1b0dbb50c23abc197_img.jpg\) **TORNA ALLA PAGINA DEL CAMP**](#)

La Giornata Tipo

La Thuile e Milano



LA THUILE

7:30	sveglia
8:00	colazione
9:45	inizio primo allenamento
12:45	pranzo
14:00	relax e tempo libero
15:00	inizio secondo allenamento
17:15	debrief e fine allenamento
18:00	doccia e attività di gruppo
20:00	cena
21:00	attività di gruppo
22:00	rientro in camera



MILANO

SOLD OUT

8:30	accoglienza al centro sportivo
9:45	inizio primo allenamento
12:45	pranzo
14:00	relax e tempo libero
15:00	inizio secondo allenamento
17:15	debrief e merenda
17:40	doccia

Hai qualche dubbio? 

Sentiamoci senza impegno per fare due chiacchiere!
info@smartgoalacademy.com



Scrivici su whatsapp



Chiamaci



TORNA ALLA PAGINA DEL CAMP