

## **FTEM femminile e date allenamenti**



Gli allenamenti si svolgeranno:

Palestra delle Scuole Medie di Pregassona,  
via Terzerina, 6963 Pregassona

Gli allenamenti sono aperti a tutte le ragazze dei diversi club che hanno voglia di fare degli allenamenti in più durante la stagione, anno di nascita dal 2008 -2009 -2010-2011

L'obiettivo è quello di formare due gruppi che saranno suddivisi in base all'età e alle capacità tecniche e tattiche.

L'intento di questo anno sportivo è di partecipare con le atlete ticinesi e moesane al Campionato Svizzero SAR, formando una squadra competitiva: gli allenamenti saranno un giusto compromesso tra la creazione di un team rappresentativo della Regione e competitivo, e una base formativa in particolare per le atlete più giovani e meno esperte.

Responsabile FTEM femminile Marco Calcaterra

Allenatori: Marco Calcaterra e Armida Anna Zampese

Oltre alla partecipazione della competizione SAR, avrà luogo come ogni anno il 4T presso il Centro Sportivo Nazionale della gioventù di Tenero durante le vacanze autunnali (31.10-2.11.2022).



Date di allenamento previste il 2022:

Sabato 1° ottobre:	10.30 - 12.30 / 13.30 - 15.30 (pranzo al sacco)
Sabato 22 ottobre:	15.00 - 17.30
31.10 – 2.11.2022	ritrovo alle 9:00 al CST lunedì fuori dalla palestra Gottardo 10 allenamenti di pallavolo, attività sportive diverse e serate di giochi, si dorme al CST
Sabato 19 novembre:	09.30 - 12.00
Sabato 26 novembre:	15.00 - 17.30
Domenica 18 dicembre:	15.00 - 17.30 (palestra da definire)