

## **PROGRAMMA TECNICO**

### **MINI basket CAMP**

- Leggero condizionamento fisico di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento, lavoro per lo sviluppo delle capacità motorie.
- Giochi e gare individuali per familiarizzare con il pallone da basket ed utilizzare entrambe le mani.
- Giochi coordinativi per imparare a muoversi sul campo con e senza palla.
- La meccanica del tiro, il terzo tempo e l'arresto tiro.
- Tutti i modi per passare la palla, il passaggio ostacolato.
- Il palleggio ed i cambi di direzione, le esitazioni.
- Gare individuali e di squadra sul palleggio, passaggio e tiro.
- I principi della difesa individuale e di squadra.
- Prime collaborazioni offensive: tagli, dai vai, penetra-scarica.
- Il pomeriggio è dedicato ai tornei di 1 contro 1, 3 contro 3, 5 contro 5, gare di tiro ed altro.

### **BASKET CAMP**

- Condizionamento fisico specializzato per il basket prima di ogni sessione di allenamento, durante e dopo il lavoro tecnico.
- Giochi e gare per migliorare il movimento sul campo con e senza palla: le spaziature, il gioco senza palla, lo sfruttamento dei blocchi, il pick and roll.
- Esercizi per migliorare il palleggio a tutto campo, sotto pressione, il palleggio per attaccare il canestro e/o passare la palla.
- Esercizi e gare per sviluppare la capacità di conoscere le varie situazioni di gioco: con e senza blocchi, saper leggere la difesa.
- Gare individuali e di squadra sul palleggio, passaggio e tiro.
- Difesa: 1 contro 1, 2 contro 2 lato debole e lato forte, prime collaborazioni di squadra: aiuto-recupero-rotazioni.
- Il pomeriggio è dedicato ai tornei di 1 contro 1, 3 contro 3, 5 contro 5, gare di tiro ed altro.