

**BASKET**

**QUANDO:** martedì e giovedì 20.25-21.40

**DOVE:** Palestra Pozzo

**ISTRUTTORE:** Bevilacqua Federico

**DESCRIZIONE**

Il corso è rivolto a coloro i quali hanno maturato una certa esperienza.

Gli allenamenti sono strutturati in una prima parte di attivazione dove si consolidano e perfezionano i fondamentali più importanti

- palleggio alto e basso,
- tiro con mano forte e debole
- passaggio nelle sue diverse situazioni di gioco
- partenze e arresti

Nella seconda parte della lezione si affronteranno partite dall'1vs1 sino al 5vs5 in diverse situazioni di gioco (contropiede, dai e vai, dai e segui, transizione....)

**OBIETTIVI:** miglioramento e/o consolidamento

- posizione fondamentale e corsa cestistica
- palleggio mano forte e mano debole (protetto, in velocità, cambio di senso, direzione e velocità)
- tiro mano forte e mano debole da fermo, in sospensione, elevazione
- passeggio (alto, basso, loab, con una e due mani)
- diverse modalità per andare a canestro:
  - arresto 1 tempo
  - arresto 2 tempi
  - arresto passo e tiro
  - terzo tempo da dx e sx
  - hesitation
- partenze concordi e discordi

**ATTREZZATURE UTILIZZATE:** quelle tipiche della pallacanestro (cinesini. coni...)

CUS trento

**IMPEGNO:** medio-alto