

BASKET

QUANDO: martedì e giovedì 19.30-20.45

martedì e giovedì 20.45-22.00 (ADV)

DOVE: Palestra Pozzo

ISTRUTTORE: Bevilacqua Federico

DESCRIZIONE

Il corso dalle 19.30 alle 20.45 è rivolto a coloro i quali hanno maturato una certa esperienza. Il corso avanzato (20.45-22.00) è indicato a chi ha avuto esperienze anche a livello agonistico (campionati sportivi studenteschi e campionati FIP, UISP, CSI)

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
- passaggio (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
- collaborazioni su difesa a zona e uomo (corso ADV)

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

IMPEGNO: medio-alto