

MIGLIORIAMOCI

WORKOUT ESTATE 2022



4 Dribbly stick



2 D-Man



1 Solo Assist



1 Elevation Ladder

**Dai 10 anni
in su**



1 Recoile 360



6 x Hurdle



6 Court Vision (occhialini)



1 Kick out 360°



Funicelle



3 Trampolini elastici



2 Scalette propriocettive



2 TRX

NOT DISTURB!... MI STO ALLENANDO

Si porrà particolare attenzione al miglioramento tecnico dei fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro) e al lavoro fisico personalizzato con allenamenti singoli o a gruppi contenuti di giocatori dividendo i ragazzi per annate, ruolo (playmaker, guardie, ali, pivot) e/o per caratteristiche tecniche, cercando di ampliare il più possibile la conoscenza di questa meravigliosa disciplina sportiva: la PALLACANESTRO. Tutta la nostra attività sportiva, viene affidata ad uno **Staff Tecnico di Istruttori ed Allenatori Federali**, di grande profilo professionale ed umano e di comprovata esperienza. Verranno inoltre utilizzati strumenti tecnici di altissimo livello utilizzati anche dalle varie star Mondiali (LeBron James, Stephen Curry, Luka Doncic,...) per un ulteriore miglioramento delle qualità tecniche dei ragazzi: autopass, dribble stick, occhialini, sagome, heavy-ball, big-ball,....

Dal 13 giugno al 29 luglio

(lunedì - mercoledì - venerdì)

Pomeriggio - 1 ora e ½ allenamento

Larry 3206952610

Stefano 3294720391

Gioele 3203315101

Daniele 3936975639

