



7 settimane

Età: ambrosesi dai 10 anni in su

da lunedì 12 giugno a venerdì 29 luglio 2023

dalle ore 16,00 alle 20,00

	Esterni	Tess. LSB
Iscrizione + polizza/tesser. ASC	€ 10,00	€ 10,00
Iscrizione + polizza + t-shirt + sacca	€ 20,00	€ 20,00
Costo settimanale:	€ 50,00	€ 40,00
Costo abbonamento per 4 settimane:	€ 180,00	€ 140,00
Costo Corso intero (7 sett.)	€ 300,00	€ 250,00



E' necessario presentare un certificato medico sportivo per Sport Agonistico

Struttura sportiva

Campo L. Montefusco "CONI"

- Tensostatico bianco*
- Spazi all'aperto e pista

*Struttura climatizzata

Moduli sportivi

- Pallacanestro
- Tecnica-pallacanestro con attr. sport.
- Preparazione fisica a carico naturale
- Preparazione fisica con attrezzature
- Lezioni sulle posture corrette
- Lezioni sull'alimentazione sportiva

Specializzazioni Tecniche (basket)

- Fondamentali/attacco con palla (Tiro-Passaggio.Palleggio)
- Fondamentali/attacco senza palla (tutte le opzioni tecniche)
- Fondamentali/difesa (scivolamenti-recuperi-tagliafuori, etc.)
- Lavori su: 1>1 - 2>2 - 3>3 - 4>4
- Lavori sui sovrannumeri: 2>1 - 3>2 - 4>3
- Torneo interno

N.B.: Gli iscritti saranno divisi in gruppi x età.