



AL SERVIZIO DELLA TUA PASSIONE

FEATURING:

SOUL
BASKET
MILANO



FUNDAMENTALS WORKOUT

CAMP



PLAYER
@
WORK

PIANCAVALLO (PN)

00:00

00

0000



NBA 19/01/2018, 09.48  40 E. CARCHIA

Messina: L'attenzione al miglioramento individuale in USA, quando non c'è competizione, a noi manca

Le parole di Ettore Messina in una lunghissima intervista a Rivista Undici: Questo investimento che qui uno fa talvolta anche prendendosi un allenatore personale durante l'estate per migliorare



Ettore Messina





Programma

Palleggio

- ✓ Lateralità e Visione
- ✓ Tipologie
- ✓ Padronanza
- ✓ Utilizzo nel gioco

Tiro

- ✓ Analisi e Tecnica
- ✓ Tipologie
- ✓ Mentalità & Precisione
- ✓ Utilizzo nel gioco

Extra

- ✓ Equilibrio
- ✓ Velocità
- ✓ Coordinazione
- ✓ Rapidità

Passaggio

- ✓ Analisi e Didattica
- ✓ Tipologie
- ✓ Visione
- ✓ Utilizzo nel gioco







Rivolto a Tesserati Nati nel 2003 -2004-2005 -2006

Il mondo del basket è in perenne **evoluzione**.

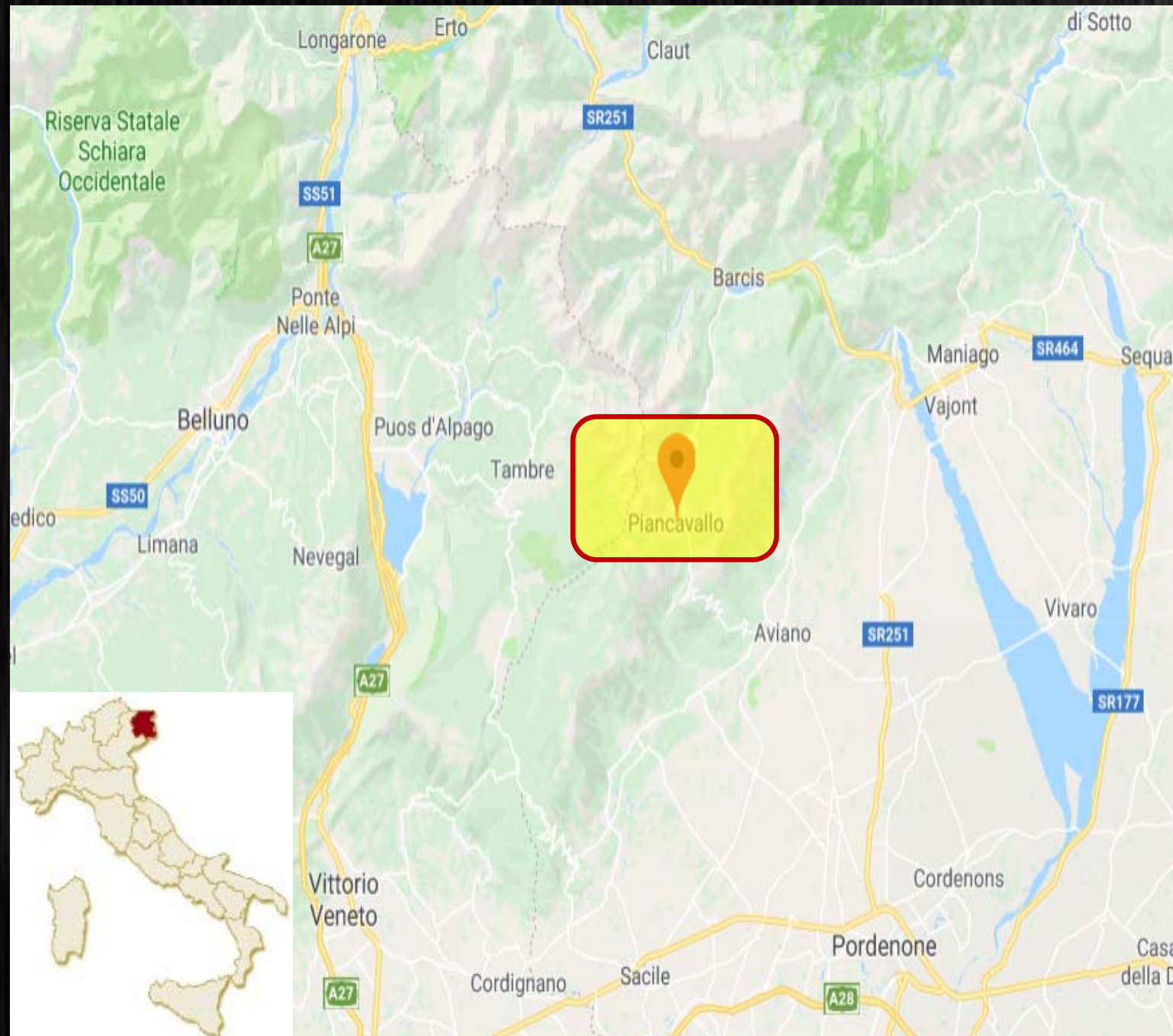
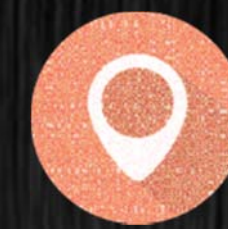
Riprendendo il modello americano, sempre più richiesto anche da campioni affermati, Officina Basket Project propone ai Giocatori un **nuovo metodo** di lavoro che va ad integrarsi a quello svolto quotidianamente dai propri tecnici, garantendo un **valore aggiunto** di rilievo.

Rafforzare **consapevolezza** e **sicurezza** dell'atleta, utilizzando esercizi specifici per esasperare i **fondamentali**, assumendone così una assoluta **padronanza**.

Nessuna formula magica per raggiungere questi scopi: alla base c'è il **lavoro** ed il **sudore**, la **volontà** e la **passione**.

Più di **20 ore** di Allenamenti per migliorare oltre all'aspetto tecnico anche quello **motorio**, **fisico** e **mentale**, non tralasciando il **divertimento**, la **convivenza** e il **gioco**.





Piancavallo (PN)

Per gli amanti dello sport Piancavallo, ampio e soleggiato altopiano a nord di Pordenone, a 1.260 m.s.l.m., meta ideale per svolgere numerose attività all'aria aperta è raggiungibile rapidamente dalle principali città della pianura. Grazie a moderni impianti sportivi, pareti per le arrampicate, percorsi per il trekking e la mountain bike, lo stadio del ghiaccio, i campi da tennis, il nuovo campo da bocce, il minigolf e il nuovo palasport trascorrerai una vacanza indimenticabile.



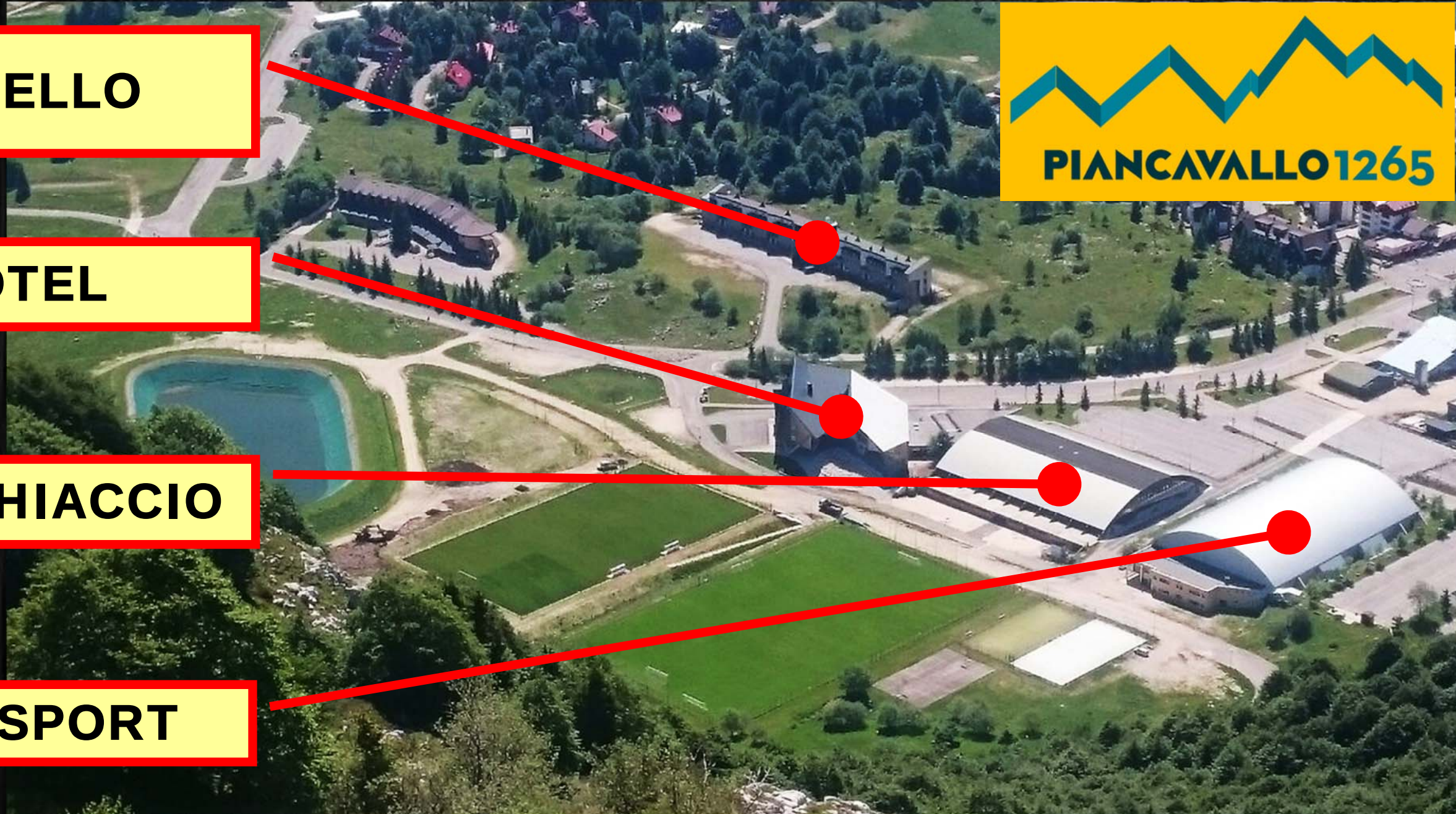


OSTELLO

HOTEL

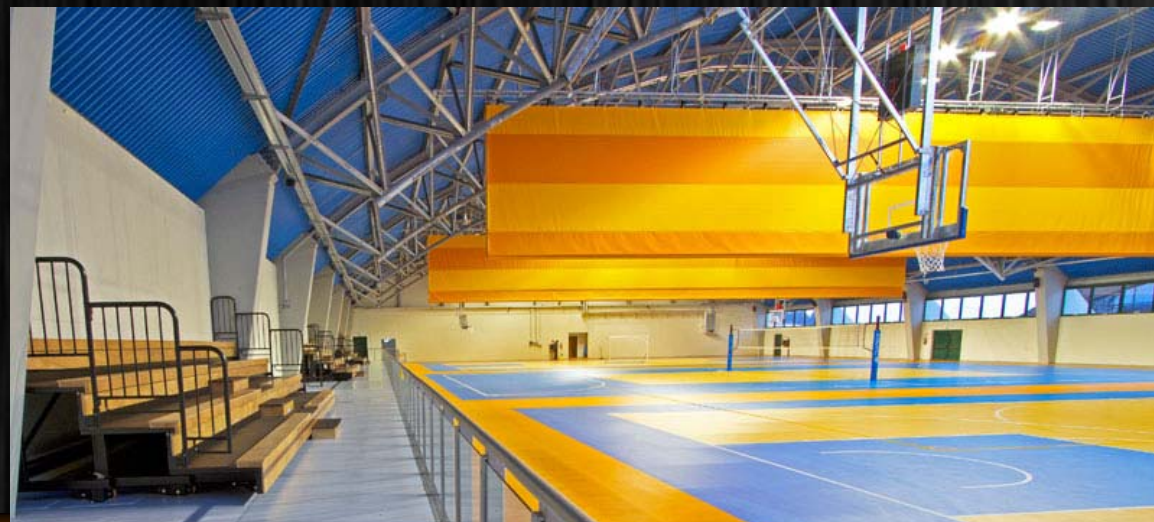
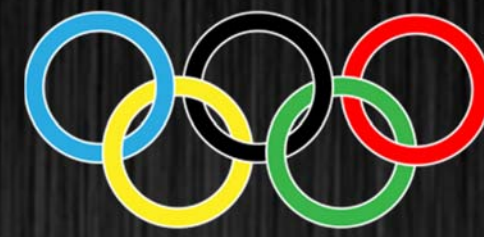
PALAGHIACCIO

PALASPORT





Situata di fronte al monte Cavallo, a pochi metri dal Palasport, la casa per ferie Stella Montis è la sede ideale per gruppi grazie anche alle numerose sale attrezzate per attività collettive. L'ospitalità è offerta in accoglienti camere multiple con servizi interni. Menù studiati e preparati con attenzione rendono ancor più gradevole un soggiorno all'insegna del divertimento e dello sport.





AGOSTO 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25 
26 	27 	28 	29 	30	31	

Domenica:

- Partenza da Milano (7:00)
- Arrivo a Piancavallo
- Pranzo al sacco
- Presentazione e Sistemazione
- Attività – BOOTCAMP

Lunedì ÷ Mercoledì:

- Giornata Tipo

Giovedì:

- Finali e gare
- Pranzo
- Partenza per Milano
- Arrivo previsto 19:00



MATTINA



00:00

SVEGLIA



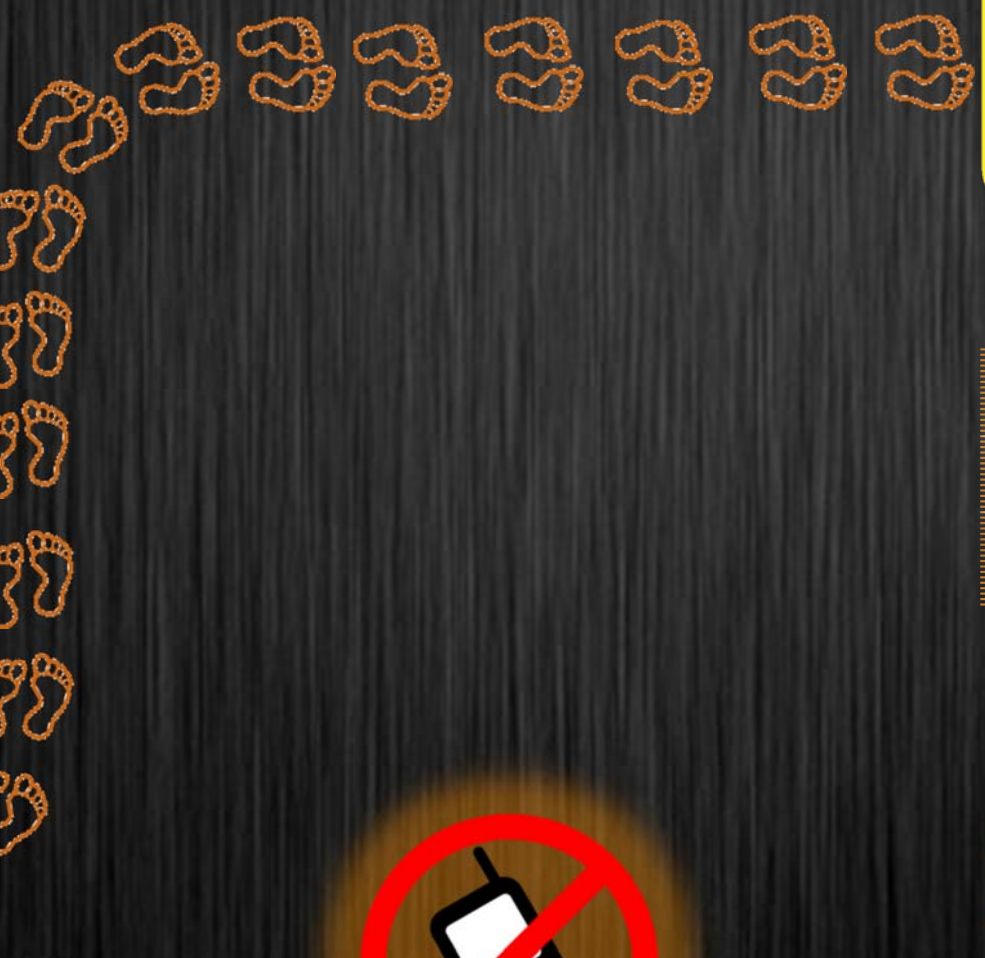
00:00

COLAZIONE



00:00

TRASFERIMENTO



00:00

ATTIVAZIONE



00:00

ALLENAMENTI



00:00

PRANZO





POMERIGGIO



15:00

RIUNIONE
TECNICA



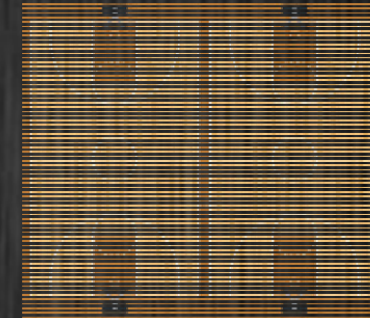
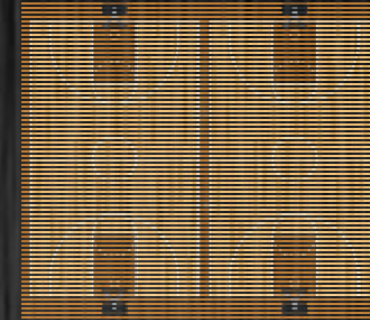
16:00

TRASFERIMENTO
GRUPPO 1



17:30

TRASFERIMENTO
GRUPPO 2



18:30

ALLENAMENTO
GRUPPO 1

18:00

ALLENAMENTO
GRUPPO 2



20:00

CENA



23:00

COPRIFUOCO



09:00 ÷ 10:45

CAMPO BASKET 1



CAMPO BASKET 2



CAMPO ATLETICA

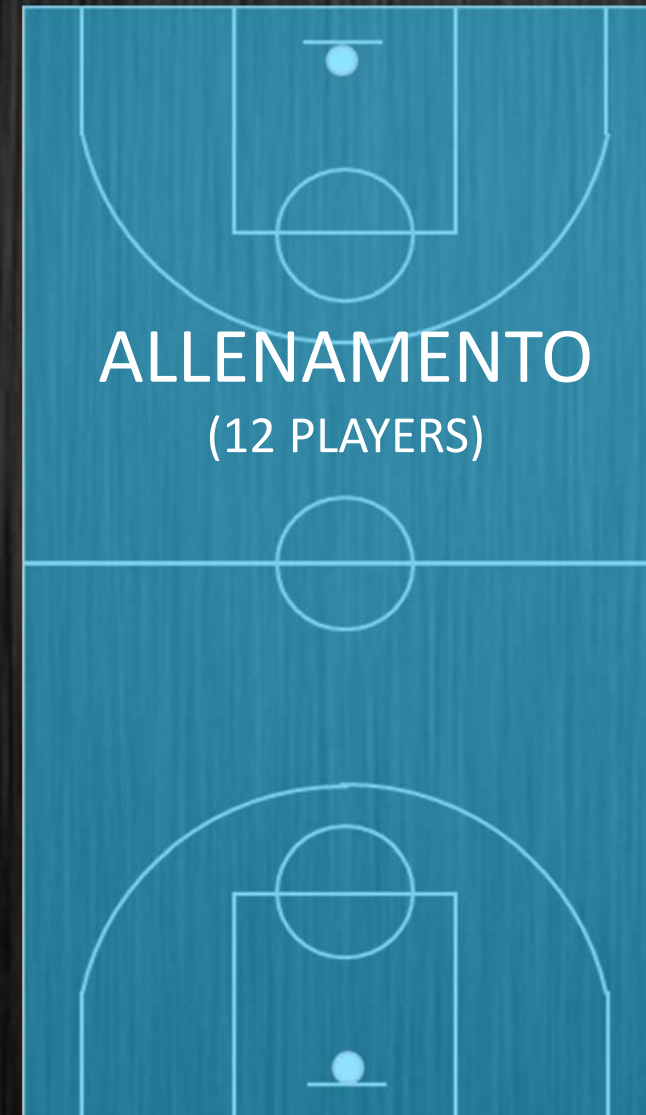




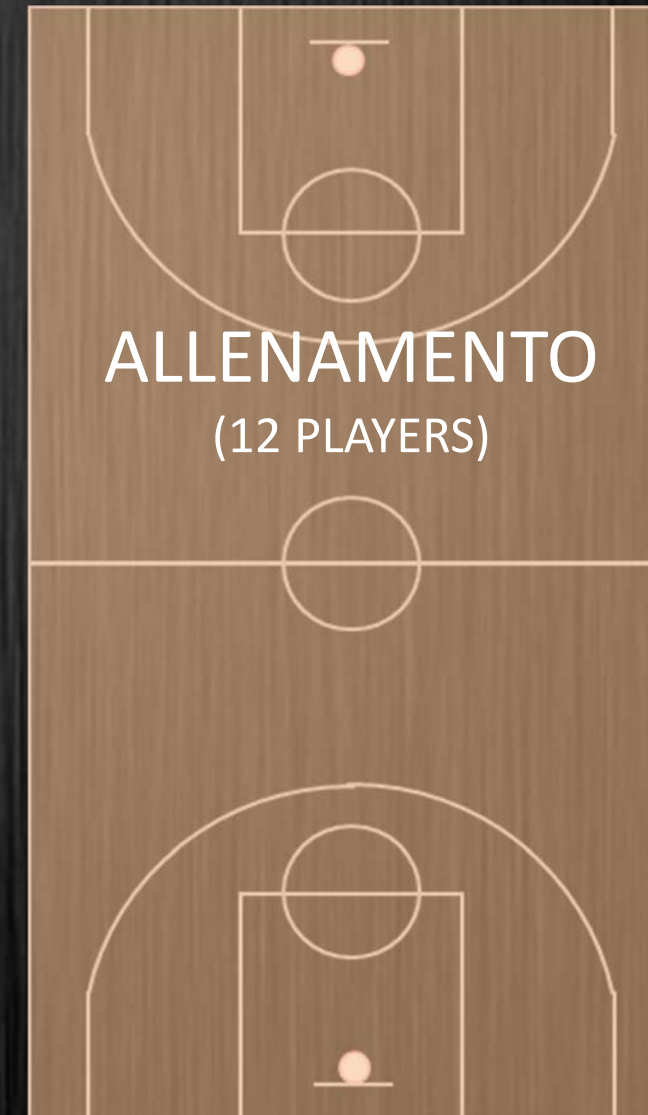
00:00 ÷ 00:30



CAMPO BASKET 1



CAMPO BASKET 2





Cosa Portare



In valigia

- Cambi per 5 giorni.
- Necessario per l'igiene personale
- Documento & Tessera Sanitaria
- K-Way pioggia



Borsa allenamento

- Necessario per allenamenti (8)
- Necessario per doccia (obbligatoria)
- Scarpe per Preparazione Atletica
- Telo Mare

Si prega di limitarsi ad una valigia e la borsa d'allenamento





ALL INCLUSIVE

- Pullman A/R
- Assicurazione
- Pensione completa
- Attività tecnica
- Kit Camp
- Premio

400,00 €



Completo Double



Completo Rappresentanza



ISCRIZIONE:

- **Consegnare Modulo Compilato**
- **Versare tramite bonifico la quota entro il 30/04/2019**

(Richiesto il Certificato Medico Sportivo valido, per il periodo del Camp)

In caso di rinuncia dell'iscritto dopo il 1° Luglio verrà rimborsato 60% della quota.



**Per garantire qualità
all'insegnamento il Camp è a
Numero Chiuso
Avranno diritto di partecipare
i primi **48** iscritti**



Responsabile Organizzativo:

Alberto Cerri 328.675.0354



Responsabile Tecnico:

Stefano Valle 335.694.8201



officinabasket@gmail.com



Facebook (officinabasket page)

○ 4 Allenatori ○ 2 Accompagnatori

