

# LA PALLACANESTRO ( GIOCO DI VANTAGGI )

## 1° Giorno 21/06/2018

Formatore Nazionale: Marzio Longhin

- 14,00 – 14,30 PRESENTAZIONE DEL PROGRAMMA
  - La figura dell'allenatore, i suoi saperi
  - Gli obiettivi del gioco (il vantaggio)
  - Il linguaggio dell'allenatore: disegnare la pallacanestro.
- 14,30 – 16,00 GLI STRUMENTI DEL GIOCO: IL PALLEGGIO – IL PASSAGGIO
  - Imparare a palleggiare: la tecnica (gli esercizi e il gioco)
  - Imparare a passare: la tecnica (gli esercizi e il gioco)
- 16,30 – 18,30 GLI STRUMENTI DEL GIOCO: IL TIRO
  - Imparare a tirare, il tiro piazzato : la tecnica (gli esercizi e il gioco)
  - Imparare tirare, il tiro in corsa: la tecnica (gli esercizi e il gioco)

## 3° Giorno 23/06/2018

Formatore Nazionale: Marzio Longhin

- 08,30 – 09,30 LA BASE DEL GIOCO: L' 1C1 con la palla ( Il vantaggio - attacco - difesa )
  - Imparare a giocare: la tecnica (gli esercizi e il gioco)
  - Dall'1c0 all'1c1 (partenze in palleggio,.....)
- 09,30 – 10,30 LA BASE DEL GIOCO: L' 1C1 senza palla ( Il vantaggio - attacco - difesa )
  - Imparare a giocare: la tecnica (gli esercizi e il gioco)
  - Dall'1c0 all'1c1 (smarcarsi,.....)
- 10,30 – 12,30 GIOCARE IN CONTROPIEDE\*\*\* ( Il vantaggio - attacco - difesa )
  - Dal 2C1 AL 5C5 (gli esercizi e il gioco)
- 14,00 – 16,00 LA PARTITA: IL' 5C5 \*\*\*
  - Imparare a giocare insieme: la tattica, la gestione della squadra
  - Dall'1c0 all'5c5 ( Il vantaggio - attacco - difesa )

\*\*\* Il programma potrà subire adattamenti in funzione del livello di competenze degli allievi.

Coach

Marzio Longhin