

SHOOTING STARS CAMP – 20/22 giugno

in collaborazione con Basketball Stars Camp



Mini-Camp dedicato al miglioramento del fondamentale TIRO

Riservato alle annate 2010 e precedenti.

I gruppi potranno allenarsi dalle 9.00 alle 12.30 o dalle 15.00 alle 18.30

Studiato ed analizzato in modo molto analitico attraverso 3 fasi di allenamento

PRIMA FASE:

- sessione di registrazione video personale;
- visione di video sul “format di tiro ideale”;
- scheda di autovalutazione



SECONDA FASE:

- utilizzo della SIQ BALL (il pallone con i sensori: un pallone ultra innovativo con ben 6 sensori al suo interno in grado di monitorare ogni tiro eseguito dal giocatore) per ulteriore analisi della manualità durante il tiro.
- verifica dei dati della SIQ BALL attraverso la nostra APP.

TERZA FASE:

- esercizi personalizzati per il miglioramento della meccanica di tiro;
- esercizi di tiro in situazione di gioco (essere pronti, sapersi creare lo spazio..)
- verifica dei progressi

