

## PROGRAMMA CAMP BASKET ESTATE 2018 30 LUGLIO - 5 AGOSTO

*Responsabile Dario Gay Derthona Basket*

Giorno 1

Mattino 9.30 - 11.30: Lavoro fisico, propriocettivo e di coordinazione.

Pomeriggio 15.00 – 18.00 : Allenamento di squadra e partita

Giorno 2

Mattino 9.30 - 11.30: Lavoro individuale sui fondamentali del basket (palleggio tiro ecc..)

Pomeriggio 15.00 – 18.00: Allenamento di squadra e partita

Giorno 3

Mattino 9.30 - 11.30: Lavoro fisico, propriocettivo e di coordinazione.

Pomeriggio 15.00 – 18.00: Allenamento di squadra e partita

Giorno 4

Mattino 9.30 - 11.30: Lavoro individuale sui fondamentali del basket (palleggio tiro ecc..)

Pomeriggio 15.00 – 18.00: Allenamento di squadra e partita

Giorno 5

Mattino : riposo.

Pomeriggio 15.00 – 18.00: Allenamento e partita

Giorno 6

Mattino 9.30 - 11.30: Lavoro individuale sui fondamentali del basket (palleggio tiro ecc..)

Pomeriggio 15.00 – 18.00: Allenamento e partita

Giorno 7

Mattino 9.30 - 11.30: Allenamento di squadra.

Pomeriggio 15.00 – 18.00: Mini torneo a squadre

Gli orari e il programma potranno essere soggetti a modifiche in base al numero e all'età dei partecipanti nonché alle esigenze che verranno riscontrate nel corso della settimana.