



BBCAMP - OFFSEASON 2021

INFORMAZIONI GENERALI



BBCAMP offre la possibilità a tutti gli atleti e appassionati di pallacanestro di migliorare le loro abilità tecnico-tattiche proponendo sessioni di allenamento con coach qualificati. Per tutto il mese di Luglio potrai scegliere la tipologia di allenamento più adatta alle tue esigenze e, lavorando sui particolari, innalzare il tuo livello di gioco!

Se sei un tesserato Brescia Basket Roncadelle o sei residente nel comune di Roncadelle avrai il diritto alle tariffe scontate su qualsiasi percorso di allenamento che deciderai di intraprendere!

PERIODO

Dal 05 Luglio al 31 Luglio 2021 (4 Settimane)

LOCATION

Palazzetto dello Sport di Roncadelle (Via Giuseppe di Vittorio, 15, Roncadelle BS)

ATLETI AMMESSI

Gli allenamenti sono rivolti ad atleti di ogni età e livello a partire dalla categoria aquilotti fino ai senior. Sono ammessi anche appassionati e ragazzi che vogliono avvicinarsi allo sport della pallacanestro senza aver mai giocato prima.

I NOSTRI CORSI

BBCAMP offre la possibilità di allenarsi su ogni aspetto del proprio gioco, scegliendo tra due diverse proposte di workout:

1. **BBLAB** (Shooting Lab, Finish like a pro, Collaborazioni, Assistman, Dribbling Drills): Basketball Lab consente ad ogni giocatore di partecipare ad allenamenti collettivi mirati al miglioramento tecnico/tattico individuale. Nelle sedute BBLAB verranno affrontati 5 diversi argomenti: il tiro, le conclusioni al ferro e l'1c1, le collaborazioni a 2 o 3 giocatori, il palleggio e il passaggio.
2. **Personal Workout** (Individual Workout e Team Workout): I Personal workout permettono un lavoro tecnico accurato e realizzato ad hoc per il/i giocatore/i che lo richiedono. L'argomento del workout viene concordato con il personal coach (entro il giorno precedente alla seduta di allenamento) che preparerà una scheda di allenamento personalizzata basandosi sugli obiettivi che insieme ci si prefissa.

- INDIVIDUAL WORKOUT – 1 Giocatore
- TEAM WORKOUT – 2/3 giocatori o 4/5 giocatori

CONTACTS



b_bmove
bs_bk_roncadelle



BASKETBALL MOVE



331 9547259



basketballmove.info@gmail.com

www.basketballmove.it



BBCAMP - OFFSEASON 2021



MODALITA' DI ISCRIZIONE e PRENOTAZIONE

La prenotazione di un allenamento tipologia BB-LAB deve essere effettuata entro 24h dall'allenamento stesso tramite messaggio whatsapp o direct (pagina instagram) o per e-mail (basketballmove.info@gmail.com). Il pagamento avviene direttamente durante l'allenamento (nel caso si compri un pacchetto di allenamenti la somma totale dovrà essere versata il primo allenamento, mentre la prenotazione dovrà avvenire con le medesime modalità ad OGNI allenamento al quale si vuole partecipare).

La prenotazione per i personal workout (individual o team workout) avviene secondo le medesime modalità sopra descritte ma, essendo i posti ridotti, si chiede di prenotare con adeguato anticipo. Durante la prenotazione della seduta dell'allenamento l'atleta (o gli atleti) dovranno anche comunicare l'argomento sul quale vogliono lavorare durante l'allenamento. Le modalità di pagamento sono le medesime.

SETTIMANA TIPO

ORARIO		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
MATTINA	9.30-10.30	Shooting Lab Max. 10 atleti (misti)		Shooting Lab Max. 10 atleti (misti)		Shooting Lab Max. 10 atleti (misti)
	10.30-11.30	Finish like a pro 2 gruppi, Max. 6 per gruppo		Collaborazioni 2 gruppi, Max. 6 per gruppo		Finish like a pro 2 gruppi, Max. 6 per gruppo
	11.30-12.30	Personal Workout Su prenotazione* (max. 2 personal)		Personal Workout Su prenotazione* (max. 2 personal)		Personal Workout Su prenotazione* (max. 2 personal)
POMERIGGIO	16.00 - 17.00	Assistman 2 gruppi, Max. 6 per gruppo		Dribbling Drills 2 gruppi, Max. 6 per gruppo		Collaborazioni 2 gruppi, Max. 6 per gruppo
	17.00 - 18.00	Personal Workout Su prenotazione* (max. 2 personal)		Personal Workout Su prenotazione* (max. 2 personal)		Personal Workout Su prenotazione* (max. 2 personal)
	18.00 - 19.00	Personal Workout Su prenotazione* (max. 2 personal)		Personal Workout Su prenotazione* (max. 2 personal)		Personal Workout Su prenotazione* (max. 2 personal)

CONTACTS



b_bmove
bs_bk_roncadelle



BASKETBALL MOVE



331 9547259



basketballmove.info@gmail.com

www.basketballmove.it



BBCAMP - OFFSEASON 2021



INFORMAZIONI DETTAGLIATE SUI CORSI

Per i tesserati Brescia Basket Roncadelle e per tutti i residenti nel comune di Roncadelle vengono applicati gli sconti rispetto alla tariffa base a tutti i corsi riportati in tabella.



I NOSTRI CORSI - BBCAMP



	Date e orari	DURATA	ARGOMENTO
BB-LAB			
BasketBall Lab consente ad ogni giocatore di partecipare a degli allenamenti collettivi mirati al miglioramento tecnico/tattico individuale.			
SHOOTING LAB	9.30 - 10.30	1h	Tecnica di tiro, cura del singolo dettaglio, sessione di tiro con possibilità di correzione video
FINISH LIKE A PRO	10.30 - 11.30 Lunedì, Venerdì	1h	Allenamento per migliorare le tue abilità di conclusione al ferro e 1c1.
COLLABORAZIONI	Mercoledì 10.30-11.30 Venerdì 16.00 - 17.00	1h	Allenamento in cui si analizzeranno particolari tipologie di collaborazioni a 2/3 giocatori.
ASSISTMAN	16.00 - 17.00 Lunedì	1h	Allenamento tecnico sul fondamentale del passaggio: si analizzeranno le varie tipologie di passaggio e si inseriranno all'interno di specifiche situazioni di gioco.
DRIBBLING DRILLS	16.00 - 17.00 Mercoledì	1h	Allenamento tecnico sul fondamentale del palleggio: allenamento di coordinazione, rapidità, e trattamento del pallone.
PERSONAL WORKOUT (Su prenotazione)			
I PERSONAL WORKOUT permettono un lavoro tecnico accurato e realizzato ad hoc per il/i giocatore/i che lo richiedono.			
INDIVIDUAL WORKOUT	1 Persona	1h	Workout individuale su prenotazione del singolo giocatore. Argomento scelto dal giocatore in collaborazione con il proprio personal coach.
TEAM WORKOUT	2/3 Persone	1h	Workout di un gruppo di atleti su prenotazione. Argomento scelto dal team in collaborazione con il proprio coach.
	4/5 Persone	1h	

**tutti i prezzi sono a persona*