

OUR SERVICES

LE NOSTRE OFFERTE



BB-Move ti pianificherà un lavoro analitico sui fondamentali individuali e/o sulla tattica che spesso non è possibile durante l'allenamento di squadra classico. Tre sono le tipologie di "workout" che possiamo proporti:

INDIVIDUAL WORKOUT

L'Individual Workout che ti offre BB-Move consiste in un allenamento individuale con uno dei nostri personal coach, durante il quale analizzerai e approfondirai il lavoro sui fondamentali.



L'allenamento verrà creato basandosi sulle tue caratteristiche e sulle tue richieste: sarà personalizzato dal tuo coach in base agli obiettivi che insieme vi prefisserete.

Qualunque sia l'argomento (*sessione di tiro generica, palleggio, soluzioni in avvicinamento, segnare con il contatto, lavoro di piedi, preparazione all'utilizzo dei blocchi, ecc*) ci sarà sempre un elemento che farà da filo conduttore durante tutte le sedute: la cura e l'attenzione spasmodica verso il dettaglio.

Durata dell'allenamento: 75 minuti

TEAM

Allenamento adatto a piccoli gruppi di atleti (max. 4/5 persone) con caratteristiche ed età compatibili.

Il lavoro svolto sarà composto da:

- una prima fase di attivazione (trattamento palla, soluzioni di tiro) e
- da due blocchi (mezz'ora circa ciascuno) in cui verranno proposte due progressioni su due argomenti specifici.



La scelta degli argomenti sarà effettuata dal gruppo in accordo con il coach e si potrà optare anche per qualche lavoro più mirato alle letture tattiche e alle soluzioni "di squadra" (*soluzioni di tiro dai blocchi, letture e soluzioni su ball screen, collaborazioni a 2 e 3 giocatori*).

I nostri coach aggiorneranno e modificheranno il piano degli allenamenti sulla base delle caratteristiche e degli obiettivi del team.

Durata allenamento: 90 minuti.

HOME

Spesso gli atleti amano passare ore al canestro sotto casa ad allenarsi per diventare, un giorno, giocatori migliori.



BasketBall Move ti dà la possibilità (dopo almeno un allenamento individuale con uno dei nostri coach) di rimanere a casa ad allenarti quando vuoi.

I nostri coach infatti ti prepareranno una serie di schede per un allenamento personalizzato che potrai svolgere benissimo stando al campetto vicino casa. Se vuoi usufruire di questo servizio dovrai esporci le tue esigenze tecniche, tattiche, fisiche specificando quali siano i tuoi obiettivi e le possibilità/attrezzature che possiedi in modo da crearti un piano ad hoc.

Essendo un workout "a distanza" potrai avvalerti (se lo desideri) anche di un servizio di video analisi (vedi dopo). Puoi inviarci i tuoi video che noi analizzeremo, in modo da darti un ritorno sul tuo allenamento.

Per chi ama il basket, giocare-allenarsi tutti i giorni a casa, al campetto non solo è fonte di gioia, ispirazione, energia, ma anche di miglioramenti tecnici, perché alla fine: il primo (e migliore) allenatore lo puoi trovare in te stesso!



AMBITION IS THE FIRST STEP TOWARDS SUCCESS

OUR SERVICES

LE NOSTRE OFFERTE



ALTRI SERVIZI:

VIDEO ANALISI

Grazie a questa modalità aggiuntiva (su richiesta) si potranno organizzare delle sessioni video in cui il tuo coach ti mostrerà le tue caratteristiche principali. Misurare e correggere la tua tecnica e tattica attraverso l'analisi delle prestazioni di squadra e individuali: dove migliorare, dove cambiare...

È importante? Sì, perché riteniamo che per migliorare bisogna imparare partendo anche da sé stessi.

È ovvio che la sola video analisi non potrà rimpiazzare un vero allenatore ed il lavoro svolto sul campo, ma la tecnologia è nata per facilitare l'assistenza e il processo di apprendimento permettendo un miglioramento tecnico da parte del giocatore.

Questo servizio può essere svolto secondo tre modalità:

1) WORKOUT VIDEO SESSION

Questa possibilità aggiuntiva è acquistabile da chiunque partecipi ad una delle prime due modalità di allenamento (Individual o Team Workout) e consiste in una sessione video dell'allenamento svolto. Potrai vedere i tuoi difetti e correggere particolari che altrimenti non riusciresti a cogliere.

2) GAME VIDEO SESSION

Questa offerta è disponibile per qualunque giocatore che volesse analizzare, con l'aiuto di uno dei nostri coach, una partita da lui giocata per comprendere meglio determinate situazioni del proprio gioco. Questo potrebbe servire sia per programmare dei workout specifici successivi, sia soltanto per avere un'idea più chiara di ciò che realmente si produce in campo, anche gli aspetti meno visibili ad un'analisi superficiale.

Per questa offerta il video del match va inviato qualche giorno prima della sessione stessa.

3) HOME VIDEO SESSION

Come detto prima potrai inviarci i video da te fatti durante l'allenamento personalizzato che svolgi al campo vicino casa, basandoti sulle schede preparate dai nostri coach.

Questa ulteriore analisi sarà importante, perché, sebbene a distanza, ci permetterà di interagire e di approfondire il lavoro da te svolto.

WORKOUT SUI SOCIAL

La nostra caratteristica principale è quella di fornire spesso i nostri "easy workout" sulle nostre pagine social. I nostri easy workout non sono altro che video di pochi minuti contenenti piccole progressioni su svariati argomenti della pallacanestro. Grazie a questo servizio potrai continuamente essere aggiornato su nuovi esercizi che proponiamo ai nostri atleti e provarli in prima persona!

Sulle nostre pagine social avrai anche l'opportunità di fornirci consigli, proposte, argomenti che ti piacerebbe vedere in uno dei nostri easy workout!

Lo Staff BBMove