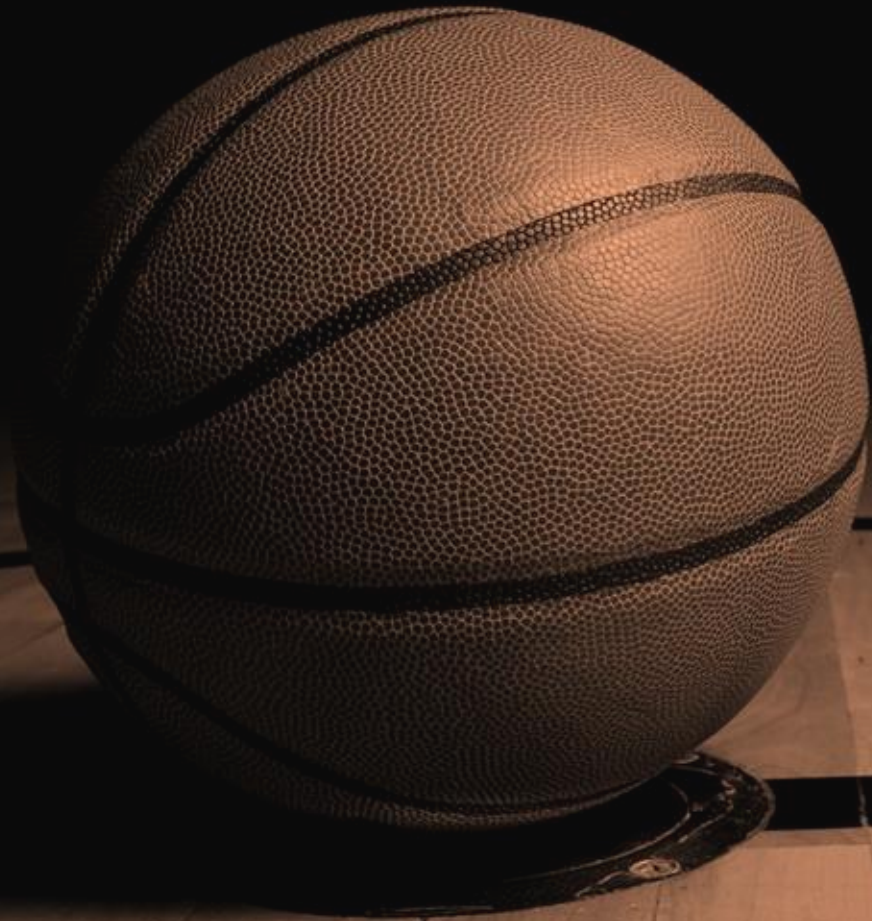


PROFESSIONAL BASKET ACADEMY

Cermentate (COMO), 1-7 luglio 2019



BASKET ACADEMY VUOLE ESSERE UN PUNTO DI AGGREGAZIONE PER ATLETI E ALLENATORI DEL BASKET ITALIANO...



LA PROPOSTA

Una settimana intensiva di **PREPARAZIONE E ALTA FORMAZIONE SPORTIVA** durante la quale gli atleti potranno confrontarsi e ricevere suggerimenti da uno staff di professionisti specializzati in ambito fisico, medico e psicologico:

- **Analisi** profilo sportivo, fisico, atletico e psicologico;
- **Valutazione** fisico atletica sul singolo professionista;
- **Percorso formativo** di miglioramento con step giornalieri e monitoraggio continuo calibrato sulle specifiche esigenze dell'atleta;
- **Supporto e consulenza** in ambito psicologico per il miglioramento dei giocatori



...UN EVENTO DI FORMAZIONE UNICO IN ITALIA...



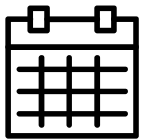
A CHI È RIVOLTO

ATLETI PROFESSIONISTI del **BASKET ITALIANO** maschile e femminile di Serie A e Serie B. Il programma è rivolto anche a tutti gli **ALLENATORI** che vogliono crescere e migliorare le loro capacità grazie all'insegnamento del nostro staff tecnico.



DOVE

Presso il **CENTRO SPORTIVO CERMENATE (COMO)**, struttura qualificata dotata di 2 campi da basket al coperto, 2 campi all'aperto ed una sala pesi.



QUANDO

Da lunedì **1 LUGLIO** a domenica **7 LUGLIO**.



...DOVE MIGLIORAMENTO, PROGRESSO E PERFEZIONE SONO I PUNTI CHIAVE DEL NOSTRO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO...



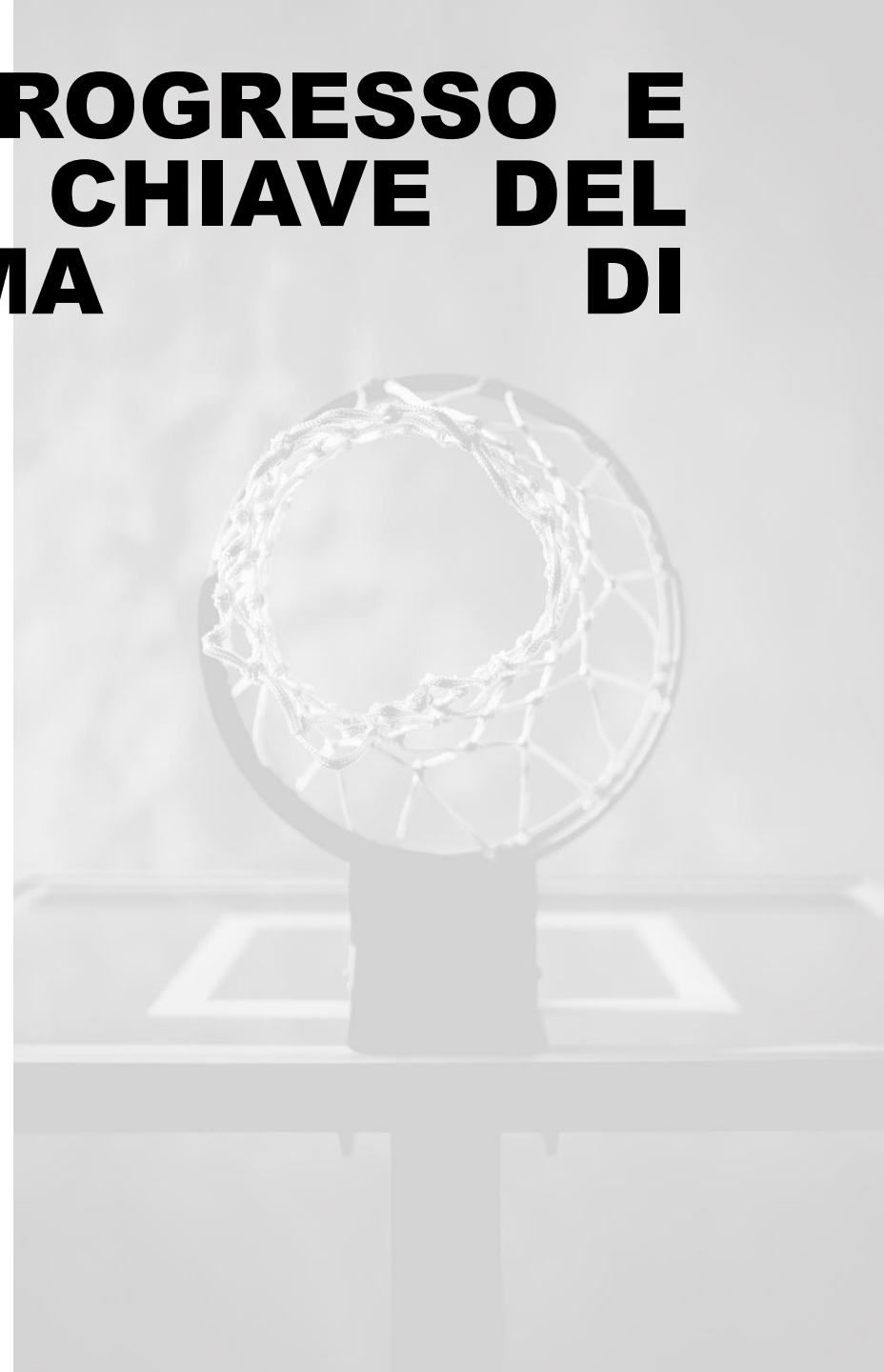
Professional Basket Academy prevede un programma di **ALLENAMENTO PERSONALIZZATO** per ogni giocatore in seguito ad una **VALUTAZIONE FISICA** da parte dello staff medico. La struttura utilizza metodi scientifici collaudati, tecnologia e formazione sul campo progettati per far eccellere il giocatore in ogni aspetto del gioco. Le riprese, la gestione della palla, il posizionamento in campo, il rimbalzo, la difesa sono parte integrante del programma ideato per ogni singolo giocatore.

OBIETTIVI:

- ✓ Perfezionare la forma di tiro,
- ✓ La gestione della palla,
- ✓ Il gioco dei piedi,
- ✓ Il posizionamento in campo,
- ✓ Il rimbalzo



Infine i giocatori potranno usufruire della consulenza di uno staff di psicologi attraverso un lavoro personalizzato sugli obiettivi da raggiungere. Grazie all'aiuto e al lavoro del team, l'atleta potrà trasformare una difficoltà in un punto di forza.



...CON LA PRESENZA DI UNO STAFF TECNICO E MEDICO ALTAMENTE QUALIFICATO...

STAFF TECNICO



Responsabile:

Stefano "Pino" Sacripanti

Staff:

Giulio Griccioli

Massimiliano Oldoini

Marco Andreatza

Alessandro Ramagli

Cinzia Zanotti

Staff per clinic specifici:

Fabrizio Frates

Matteo Boniciolli

Mario Fioretti



STRENGHT & CONDITIONING COACH

Responsabile:

Roberto "Sam" Bianchi

STAFF MEDICO



Responsabile:

Federico Casamassima

Staff:

Roberto Martinelli (Osteopata)

Andrea Lanzi (Fisioterapista)

Salvatore Petruzzi (Fisioterapista)



...CHE PREVEDE ESERCIZI QUOTIDIANI PER OGNI SINGOLO ATLETA...



Mattina

Atleti divisi in 2 gruppi. Il primo lavorerà su aspetti tecnici, il secondo sarà valutato dallo staff medico.

Pomeriggio

Cambio dei due gruppi.



Mattina

Lezioni di tecnica sullo smarcamento e lavoro senza palla. A seguire lavoro sui 4 canestri.

Pomeriggio

Lezione sulla nutrizione. In seguito lavoro tecnico e fisico.



Mattina

Lezione su uso del pick roll e del palleggio.

Pomeriggio

Lezione di postura. A seguire lavoro tecnico e fisico.



Mattina

Lavoro tecnico e fisico.

Pomeriggio

Attestato di partecipazione al corso di alta specializzazione e discussione su relativo lavoro da proseguire.



Mattina

Lezioni di tiro, a seguire lavoro da 4 gruppi composti da 4 giocatori ognuno per canestro.

Pomeriggio

Lezioni sulla forza, successivamente lavoro a gruppi su pesi e tecnica cestistica.



Mattina

Lezione su post alto e post basso, successivamente lavoro tecnico sui 4 canestri.

Pomeriggio

Lezione su uso dei farmaci e doping con la presenza di un dottore. A seguire lavoro tecnico e fisico.



Mattina

Lezione sulle collaborazioni e relative spaziature. A seguire lavoro tecnico e fisico.

Pomeriggio

Lezione su aspetti mediatici, successivamente lavoro tecnico e fisico.

...SENZA DIMENTICARE GLI ULTIMI DETTAGLI...



OFFERTA ALLENATORI (osservatori): 150€
OFFERTA GIOCATORI: 750€

La quota comprende le attività quotidiane e il pranzo.



I giocatori hanno la possibilità di alloggiare in strutture alberghiere convenzionate.



Per maggiori informazioni contattare:

Email: info@virtuscermenate.it

Telef: 333.8283043



A close-up, low-angle shot of a basketball resting on a polished wooden court floor. The ball is the primary focus, showing its textured surface and dark lines. The lighting is dramatic, coming from the side, casting a soft shadow on the floor. In the background, a black line is painted on the wood, and the rest of the court is in deep shadow.

PROFESSIONAL BASKET ACADEMY