

# SAV VACALLO BASKET

## 2° SUMMER CAMP 2010

*Diretto da Rodrigo Pastore*



**I giocatori della Sav Vacallo Basket aiuteranno a insegnare i fondamentali della pallacanestro con la supervisione di Coach Pastore. Età dei partecipanti tra i 6 e 18 anni.**

### ALLENAMENTO MATTINO

*Al camp saranno insegnati tutti i fondamentali della pallacanestro.*

#### Fondamentali d'attacco:

- Palleggio e ballhandling
- Passaggio e ricezione
- Fare e ricevere blocchi
- Terzo tempo
- Tiri liberi
- Istruzioni del tiro
  - Dal passaggio
  - Dal palleggio
  - Esercizi di tiro

#### Fondamentali difensivi

- Posizione difensiva
- Negazione passaggio
- Difesa sul pallone
- Difesa lontana dal pallone



### ALLENAMENTO POMERIGGIO

- Giocare due partite al giorno
- Sviluppare il concetto di squadra
- Squadre da 8 giocatori
- Insegnamento dei valori
- Intrusion personalizzate

### "SAV CLASSIC"

#### Chiusura del camp Venerdì 27:

- Presentazione e partita Sav Vacallo 10/11
- Gare di schiacciate e tiri da 3 punti
- Free pasta party

## Dal 23 al 27 Agosto

**Allenamento Mattino :** 09.00-12.00

**Pranzo:** 12.00-13.45

**Allenamento Pomeriggio:** 14.00-17.00

**Prezzo: 350-CHF\***

**\* I partecipanti riceveranno in omaggio un pallone e le magliette del Camp.**

**Su richiesta possibilità di trasporto organizzato da Lugano a Chiasso**

### ISCRIZIONE

Cognome: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

Città: \_\_\_\_\_ CAP: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_ Telefono: \_\_\_\_\_

Taglia Maglietta e Pantaloncino: XS S M L XL

**Il formulario si potrà consegnare in Sede Sav nei seguenti orari dal Lunedì al Venerdì dalle ore 14.00/18.00**

**Indirizzo: Corso San Gottardo 67 | Telefono: 091-6825760 | Email: summercamp@savbasket.ch | Sito internet: www.savbasket.ch**