

Percorsi individuali

Rivolti a

- *Allievi/e dai 12 ai 14 anni
(con una esperienza media)*
- *Allievi/e dai 15 ai 16 anni
(con una esperienza media)*
- *Allievi/e giovani dai 17 ai 19 anni
(con un percorso di basket giovanile completo)*
- *Giocatori e giocatrici evoluti
(con esperienza acquisita nel gioco)*

Programma di lavoro

Nel primo incontro

Analizzeremo insieme la situazione di partenza e stabiliremo quali obiettivi desideri raggiungere.

Durata 1h ca.

Negli appuntamenti successivi

Lavoreremo su progressioni didattiche che ti coinvolgeranno direttamente sia nell'esecuzione pratica che nella consapevolezza sulla loro efficacia. Cercherò di guidarti ad una maggiore responsabilità che ti faciliti lo sviluppo di una tua autonomia in allenamenti che potrai eseguire da solo.

*5 appuntamenti di 1h ca
(con la possibilità di prolungare gli incontri)*

Percorsi a gruppi

Rivolti a gruppi di 5/6 atleti

- *Allievi/e dai 12 ai 14 anni
(con una esperienza media)*
- *Allievi/e dai 15 ai 16 anni
(con una esperienza media)*
- *Allievi/e giovani dai 17 ai 19 anni
(con un percorso di basket giovanile completo)*
- *Giocatori e giocatrici evoluti
(con esperienza acquisita nel gioco)*

Programma di lavoro

Nel primo incontro

Analizzeremo insieme ai giocatori ed eventualmente al loro coach, la situazione di partenza e stabiliremo quali obiettivi si vogliono raggiungere.

Durata 1h ca.

Negli appuntamenti successivi

svilupperemo delle progressioni didattiche che coinvolgeranno direttamente gli atleti sia nell'esecuzione pratica dei movimenti che in percorsi di consapevolezza che li guideranno ad una maggiore responsabilità ed efficacia di squadra durante le sedute di allenamento.

*5 appuntamenti di 1h ca
(con la possibilità di prolungare gli incontri)*

Percorsi Coach

Rivolti a Istruttori e allenatori

- *Istruttori e Allenatori che desiderano migliorare le loro conoscenze e le loro competenze attraverso il lavoro di Coaching augurandomi che possa aiutarli nella lettura e nella interpretazione di*

Programma di lavoro

Nel primo incontro

Analizzeremo insieme al coach la situazione di partenza e stabiliremo gli obiettivi da raggiungere soprattutto dal punto vista didattico e motivazionale.

Durata 1h ca.

Negli appuntamenti successivi

avremo dei momenti di feedback durante le sedute di allenamento e/o di lezione e dei momenti di condivisione al termine delle sedute stesse.

*5 appuntamenti di 1h ca
(con la possibilità di prolungare gli incontri)*

Antonio Lecchi Insegnante di Scienze Motorie nella Scuola Secondaria di Secondo Grado presso *i Salesiani* di Treviglio, Istruttore di Minibasket e Allenatore di Pallacanestro.

Basket A Colori nasce da un'intuizione maturata in questi anni trascorsi sia nel mondo della scuola che nella pallacanestro.

Per giocatrici e giocatori Under e Senior che intendono migliorare nei fondamentali del gioco sia dal punto di vista tecnico che nella capacità di scelta con percorsi individuali e a piccoli gruppi.

L'idea è quella di sviluppare l'idea di sé attraverso progressioni adeguate che portino l'atleta ad una migliore consapevolezza ed efficacia sia nella scelta che nell'esecuzione dei movimenti per diventare più performanti.

Per Istruttori e Allenatori sia Under che Senior che, intendono migliorare la lettura e la interpretazione dei feedback.

L'idea è quella di offrire una guida per una gestione più efficace dei gruppi o dei singoli giocatori.

Diventare

allenatori di sé stessi



Basket A Colori



Basket A Colori



basketacolori@gmail.com



www.basketacolori.it



[3282872690](tel:3282872690)

Basket A Colori

*Imparare con passione per
colorare la vita*



Proposte di lavoro per migliorare la propria **consapevolezza**, il **senso di responsabilità**, la **fiducia in sé stessi** e sviluppare una propria **autonomia** attraverso il gioco della **pallacanestro**.