



Milazzo, basket a tempo di musica al Day Camp Minibasket

Descrizione

Al **Day Camp Minibasket** organizzato dall'**ASD Il Minibasket Milazzo** sarà presente **Massimo Antonelli**, inventore e istruttore del **Music basketball Method**, l'innovazione nel campo dell'acquisizione dei fondamentali del minibasket a tempo di musica.

La capacità di ritmo è una capacità coordinativa speciale importante negli sport di squadra, e specie nella pallacanestro in cui la coordinazione e il ritmo sono importanti al pari della capacità di anticipazione.

A livello motorio i 30 camperini iscritti al day camp curato da **Nello Principato** (assieme a **Ciccio Giorgianni, Peppe La Spada, Christian Italiano, Alessandro Cuccuru e Loredana Oliva**) dal 4 al 10 luglio, potranno usufruire nei primi due giorni full immersion dell'esperienza di Massimo Antonelli (ex giocatore di serie A con la maglia della **Sinudyne Bologna**) essendo di fatto " un metodo innovativo, efficace e divertente che utilizza la musica per insegnare e migliorare i fondamentali del minibasket " risultando un importante supporto tecnico e motivazionale. In particolare risulta importante per il:

PALLEGGIO: velocizzazione e cambio di velocità dei singoli e doppi/tripli cambi di mano

PASSAGGIO: il tempismo, la velocizzazione e il cambio di velocità di tutti i passaggi con una cura particolare di quelli eseguiti direttamente dal palleggio

TIRO: ritmizzazione del tiro da ricezione e dal palleggio

1 C 1 PRIMO OBIETTIVO: FORTE AUMENTO dell' **AGGRESSIVITA'** sull' **AVVERSARIO**

1 c 1 dal palleggio (controtempo verticale e orizzontale)

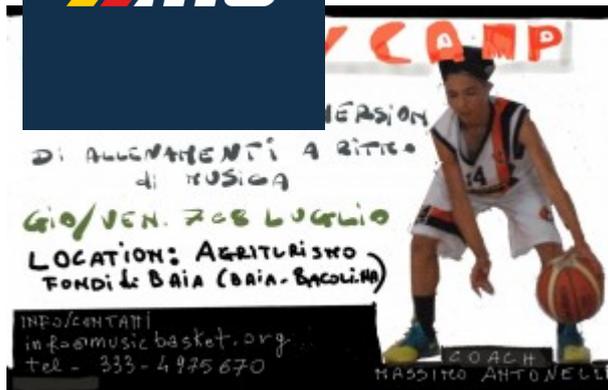
1 c 1 alla ricezione (Ritmo Zero Secondi: fare la miglior scelta nel minor tempo possibile)

DIFESA: velocizzazione dello scivolamento difensivo

CREATIVITA': Passaggio No Look – Dietro Schiena – Magic ... 1 c 1 Iverson Move – Drazen...

GIOCO: (1c1) – (3c3) – (4c4)

SPIRITO del GIOCO: osare – alla ricerca della pallacanestro + veloce al mondo – creatività



MBM Max Antonelli

Il corso è full immersion e quindi agli atleti si propongono allenamenti di music basketball, molto intensi, divertenti e a ritmo di musica che garantiscono velocizzazione e miglioramenti tecnici.

Infatti i fondamentali devono essere eseguiti a velocità tali e crescenti che siano sempre al limite delle capacità tecniche degli atleti, per ottenere ciò si usa lo speciale e innovativo programma no limits. Il corso (su 6 giorni) migliora mediamente del 20% la velocità di esecuzione dei gesti tecnici, la coordinazione, la playmakerizzazione, il ritmo del tiro, la creatività e l'1c1.

Categoria

1. Giovanili
2. Pallacanestro

Data di creazione

30 Giugno 2016

Autore

redazione

default watermark