



## Milazzo, basket a tempo di musica al Day Camp Minibasket

### Descrizione

Al **Day Camp Minibasket** organizzato dall'**ASD Il Minibasket Milazzo** sarÃ 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 capacitÃ di ritmo Ã una capacitÃ coordinativa speciale importante negli sport di squadra, e specie nella pallacanestro in cui la coordinazione e il ritmo sono importanti al pari della capacitÃ 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 velocitÃ dei singoli e doppi/tripli cambi di mano

**PASSAGGIO:** il tempismo, la velocizzazione e il cambio di velocitÃ 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)

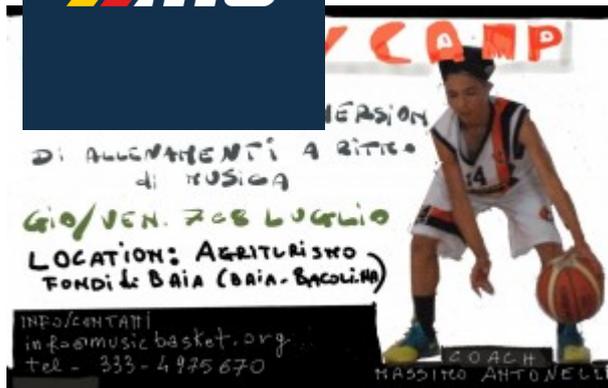
1 c 1 alla ricezione (Ritmo Zero Secondi: fare la miglior scelta nel minor tempo possibile)

**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 " creativita'



MBM Max Antonelli

Il corso "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 la velocità.

### Categoria

1. Giovanili
2. Pallacanestro

### Data di creazione

30 Giugno 2016

### Autore

redazione

default watermark