



Modena 17 - 27 giugno 2024

10 DAYS WORKOUT





INTRO

Una proposta innovativa sulla percezione del ritmo del palleggio e sul ball-handling per migliorare il controllo palla.

Un'analisi di molteplici movimenti per battere l'avversario, allenando le tante conclusioni che nascono direttamente dal palleggio.

Situazioni di gioco reali per mettere in pratica quanto appreso in termini di letture, utilizzando cambi di mano, gioco di piedi e finte, sempre a ritmo del palleggio.

DDB STAFF

Davide Diacci - **Responsabile tecnico ddb basketball**
Fabio Pozzi
Giacomo Salami

Completano lo staff giovani assistenti coach.

OSPITI

Durante il corso avremo con noi allenatori e/o giocatori professionisti.



OSPITI

Adam Filippi

NBA talent scout & player development (Lakers, Hornets, Kings).

Sabato 22 giugno



ONE

BALL HANDLING _STATIC _DYNAMIC _ADVANCED

Keywords

Abilità generali
Dissociazione motoria
Slide and shift
Esitazione semplice
Inside out
Freeze the ball
Crossover
Palleggio orizzontale
Palleggio verticale
Attack dribble



TWO

BATTERE LA DIFESA _LET PLAYERS DANCE

Keywords

Techniques to get separation

Multiple Crossover

Jab fake

Killer crossover

Body fake

3 Hesitations

› same foot

› opposite foot

› scissor step

NBA players moves

› Harden

› Melo

› Merson

Swipe

› Danilovic/ Bodioga move



THREE

TIRO DAL PALLEGGIO _HOW TO SCORE

Keywords

Different Pull up

Terzo tempo

› Jugo step

› euro step

Floater

› primo tempo

› secondo tempo

Tear drop / Tony Parker conclusion

bump off / Jj Reddick conclusion

Step back

Step trough

Spin move

Indiana



FOUR

SAPER SCEGLIERE

_DO THE RIGHT THING

Keywords

Lettura della difesa guidata

Lettura della difesa in svantaggio

Azione › Reazione › Anticipazione

Tempi di lettura

Congelamento della palla

1 vs 1 agonistico

Verifica apprendimento



INFO

CAMPI DI GIOCO

Modena - palestra e playground scuole Mattarella
viale Mattarella 145

- dai 14 ai 22 anni
- 3 livelli: junior, medium, advanced

DATE E ORARIO

Lunedì 17 giugno - 18:30/20:30
Martedì 18 giugno - 18:30/20:30
Mercoledì 19 giugno - 18:30/20:30
Giovedì 20 giugno - 10:00/12:00
Venerdì 21 giugno - 10:00/12:00
Sabato 22 giugno - 10:00/12:00
Lunedì 24 giugno - 10:00/12:00
Martedì 25 giugno - 10:00/12:00
Mercoledì 26 giugno - 10:00/12:00
Giovedì 27 giugno - 10:00/12:00

KIT PARTECIPANTE

2 tshirt DDB personalizzate (per chi si iscrive
entro il 5/6/2024).

COSTO PER GIOCATORE

350 euro





Modena 17 - 27 giugno 2024

TI ASPETTIAMO!

Info e iscrizioni

Davide tel. 3441424785

email DDBasketballworkout@gmail.com - web www.DDBasketballworkout.com

facebook DDBasketballworkout.com - instagram DDBasketballworkout.com