



AD Pol Tumminelli Romana



facciamo basket giovanile femminile perché vogliamo



avviare e appassionare più bambine, ragazzine e ragazze possibile al nostro sport



insegnare loro i fondamentali individuali e di squadra, migliorare le loro capacità atletiche e motorie compatibilmente con caratteristiche personali e volontà e disponibilità di ciascuna



costruire con loro un percorso agonistico per imparare ad affrontare con il giusto spirito una sana competizione sportiva



formare atlete che abbiano valori e spirito di squadra, che sappiano porsi obiettivi personali e di gruppo compatibili e che siano quindi in futuro in grado di far parte in modo efficace e con soddisfazione di squadre senior agonistiche

Si entra nel Settore Femminile dell'AD Pol. Tumminelli Romana a 11 anni.

Prima le bimbe sono coinvolte nel Settore Minibasket (con possibilità, se ci sono sufficienti adesioni, di partecipare in aggiunta ad allenamenti e gare solo femminili)

3 fasce d'età coprono tutto il percorso giovanile con noi, ciascuna con

- allenamenti e lavoro in palestra adeguati
- campionati per fare esperienza in partita
- obiettivi specifici



Per maggiori informazioni:

SETTORE GIOVANILE FEMMINILE (nate dal 2006 al 2013):

Pietro Pagan (Allenatore e responsabile di settore): 328-5635456 (preferibilmente via WhatsApp) – pietro.pagan@gmail.com

SETTORE MINIBASKET (nate dal 2014 al 2018):

Ferdinando Farina (Consigliere e responsabile di settore): 349-5010857 – ferdinandofar@gmail.com

SEDE, via Contardo Ferrini 21: 02-55013360 – tummiromana@tiscali.it

SETTORE FEMMINILE AD POL TUMMINELLI ROMANA

PROGRAMMA		CAMPIONATI			ALLENAMENTI				
<u>INTRODUZIONE</u> Completo : 2/3 allenamenti Monosettimanale : 1 allenamento	ANTICIPATARIE	Gazzelle	GAZZ Femm FIP		Zona Bocconi Fondamentali	Zona Loreto Fondamentali	Zona Centro Fondamentali		
	MATRICOLE	Esordienti	ESO Femm FIP						
<u>MIGLIORAMENTO</u> Programma Avanzato : 2 allenamenti avanzati + 1 di fondamentali + a piacere Programma Intermedio : 2 allenamenti di fondamentali + a piacere	RAGAZZE	Under 13	U13 Femm FIP	U13 Femm UISP	Zona Bocconi Avanzato	Zona Lambrate Avanzato	Zona Bocconi Fondamentali	Zona Bocconi Fondamentali	Zona Lambrate Fondamentali
	ALLIEVE	Under 14	U14 Femm FIP	U14 Femm UISP					
	CADETTE	Under 15	U15 Femm FIP						
<u>SVILUPPO</u> Programma Avanzato : 2 allenamenti avanzati + 1 di fondamentali + a piacere Programma Intermedio : 2 allenamenti di fondamentali + a piacere	FRESHWOMEN	1° anno Under 17	U17 Femm FIP	U16 Femm UISP	Zona Corvetto Avanzato	Zona Loreto Avanzato	Zona TBD Avanzato	Zona Corvetto Fondamentali	Zona Corvetto Fondamentali
	SOPHOMORE	2° anno Under 17							
	JUNIOR	1° anno Under 19	U19 Femm FIP	U18 Femm UISP					
	SENIOR	2° anno Under 19							
PRIMA SQUADRA	Settore Giovanile Femminile		Senior Femm FIP						