

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Con il Camp Play Like a Girl le giovani dell'ABA Pink e PBC Girls sono tornate in Svizzera

Gea Somazzi · Wednesday, September 13th, 2023

Si è concluso con successo ed entusiasmo il **Camp Play Like a Girl**, che ha visto la partecipazione di tutto il movimento giovanile nato dalla collaborazione tra **ABA**

Pink e PBCgirls. I tre giorni di ritiro si sono svolti in terra svizzera al **Centro Sportivo Nazionale della Gioventù di Tenero-Contra**, che già da due anni ospita i raduni pre-

stagione di ABA Pink. I responsabili del progetto hanno redatto un bilancio positivo del Camp. «Al settore giovanile, 60 atlete presenti, si sono unite anche le prime squadre di ABA e di Basket Canegrate, per una condivisione totale della mission di questa annata sportiva: parola d'ordine crescere – hanno spiegato i referenti -. Sarà questo il leitmotiv che guiderà nei prossimi mesi la programmazione cestistica, sportiva e umana per tutte le nostre squadre, dalle Esodienti Under 12 alla...Serie B».

Già da venerdì 8 Settembre, dopo la sistemazione del Campo Base e la distribuzione nelle tende, tutte le squadre hanno cominciato a lavorare sui numerosi campi a disposizione, per «un affondo importante di preparazione fisica e per continuare a condividere le prime idee di basket giocato – precisano dalla società -. Mentre le senior hanno proseguito gli allenamenti anche dopo cena, le giovanili hanno partecipato alle attività di team building proposte dalla dott.ssa Michela Aversa, psicologa dello sport: filo conduttore dei giochi, la comunicazione in campo».

Sabato 9 settembre le ragazze più grandi si sono divise tra turni in sala pesi e allenamenti in palestra. Le più piccole, dall'Under 12 all'Under 17, oltre ai canonici

allenamenti con la palla, hanno partecipato a sedute su campo di Visual Training con la psicologa dello sport Giulia Rulli, che ha trasferito alle ragazze anche la sua esperienza da giocatrice professionista e olimpionica. **Domenica 10 settembre** le fasce basse hanno continuato gli allenamenti di Visual Training, questa volta integrato al basket e le Senior hanno alternato sala pesi e mental training con Michela Aversa e coach Ferri. Anche Under 15, 17 e 19 hanno affrontato «pillole di preparazione mentale, il cui focus

è stato concentrazione, dialogo interno e reazione all'errore – spiegano dalla società -. Non sono mancati momenti di gioco e interscambio di esperienze, bagni in piscina e chiacchierate tra ragazze, staff tecnico e dirigenti accompagnatori. A fine Camp è stata forte la sensazione di aver trascorso tre giorni intensi, ma colmi di crescente entusiasmo, in cui tutti hanno imparato a riconoscersi e muoversi insieme, come una grande onda Pink verso l'obiettivo. Non ci resta che aspettare l'inizio dei campionati».

This entry was posted on Wednesday, September 13th, 2023 at 4:40 pm and is filed under [Alto Milanese](#), [Basket](#), [Sport](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.