

## Programma del Corso allievo allenatore

### Obiettivi

Il corso allievo allenatore è introduttivo al gioco della pallacanestro e fornisce le nozioni necessarie per proseguire nell'iter formativo (praticantato ed arbitraggio).

La finalità del corso è rispondere alla domanda: "che cos'è il gioco della pallacanestro?"

#### **Le conoscenze dell'allievo allenatore (area del sapere)**

- il gioco
- le regole
- i fondamentali individuali
- i principali aspetti didattici/elementi di psicologia

#### **Le competenze dell'allievo allenatore (area del saper fare)**

- osservare e valutare le esercitazioni pratiche
- disegnare la pallacanestro
- arbitrare

#### **Struttura del corso e modalità didattiche**

- periodico a carattere provinciale
- strutturato su 10 moduli di 120 minuti per un totale di 20 ore di formazione
- da distribuire in un arco di tempo di massimo 6 mesi (1 aprile- 30 settembre)
- moduli formati da lezioni teoriche e da lezioni teorico-pratiche

#### Struttura singola lezione

Per i moduli 3-4-5-6-7-8

Tre step:

- 1) 50 min. lezione frontale
- 2) 40 min. di minisedute di allenamento in cui metà corsisti svolge il lavoro sul campo l'altra metà funge da osservatori con apposite schede
- 3) 30 min. di discussione su ciò che si è osservato

Per i moduli 1-2-9-10

Lezioni frontali con l'utilizzo di vari supporti (videocassetta 80 anni FIP, Minibasket, DVD FIP-SIPI, DVD Giganti d'argento, video di partite)

Dare il riferimento del sito [www.allenatori.fip.it](http://www.allenatori.fip.it) quale fonte di aggiornamento.

Per i moduli 3 - 4 - 5 - 6 – 7 - 8 è prevista la compresenza dell'istruttore CIA: l'importanza di insegnare a riconoscere l'esecuzione corretta e non l'errore.

Nel modulo 9 è l'istruttore CIA ad effettuare la lezione con il formatore CNA come compresenza.

**La collaborazione tra l'istruttore CNA e CIA è fondamentale durante il corso per preparare gli allievi all'arbitraggio. E' importante avere un momento di progettazione comune del corso tra i due istruttori.**

In totale l'Istruttore CIA parteciperà per 12 ore alle lezioni tecniche e condurrà un modulo di 2 ore.

## Modulo 1: Presentazione del Corso

- Introduzione del progetto “DIVENTARE COACH”

Obiettivo:

formare allenatori autonomi e responsabili per avere giocatori autonomi e responsabili

- I Corsi CNA (presentazione dello sviluppo a spirale dell'intera formazione del CNA) :
  - Allievo allenatore
  - Allenatore di base
  - Allenatore
  - Allenatore nazionale

- Cosa è il gioco della pallacanestro

Definizione di pallacanestro: Il basket è un'attività umana complessa costituita da compiti motori, cognitivi (elaborazione dei concetti di spazio, tempo, palla, compagni, avversari, regole) , affettivi (gestione delle proprie e delle altrui emozioni) e Relazionali (interpersonalità, responsabilità, ...) che per essere assolti, richiedono ai praticanti specifiche abilità motorie, intrapsichiche e interpersonali. (Formare i formatori pag. 56)  
Fornire esempi per ogni punto.

- Come vogliamo intenderlo

- Concetto di pallacanestro integrata 

	Tecnico - tattica
<	Fisica
	Mentale

- La storia della pallacanestro: dare riferimenti sul ruolo che hanno avuto gli allenatori

- Le origini
- L'evoluzione
- In Italia

- I Ruoli nella pallacanestro, caratteristiche generali

- Disegnare la pallacanestro: se è possibile, fornire anche dei cenni sull'utilizzo delle moderne tecnologie informatiche

## Modulo 2: Il gioco della pallacanestro

*Gli obiettivi del modulo:*

La pallacanestro:

Attacco (Contropiede -1/2 campo)

Difesa (zona – uomo - pressing)

*Punti di insegnamento:*

- I postulati, chiave di lettura della pallacanestro

- Spazio/Tempo
- Autonomia / Collaborazione
- Equilibrio

P. Es.: il contropiede e la transizione essenza del gioco

Attacco/difesa, allargare/restringere gli spazi, tempo del gioco, collaborazione, equilibrio individuale e di squadra

- Metodologia: per questo punto fare riferimento al modulo 10 del corso allenatore di base fornendo dei concetti generali agli allievi.

- Saper fare (progettazione didattica)
- Saper fare in campo (modalità didattiche)

## Comitato nazionale Allenatori – Maggio 2005

- Saper comunicare (abilità relazionali).  
Abituare gli allievi al Saper riflettere, per fare una verifica critica del lavoro svolto

### Modulo 3: Fondamentali individuali senza palla

*Gli obiettivi del modulo:* come muoversi senza palla per venirci in possesso e per collaborare con i compagni

- Smarcamento
- Tagli
- “Blocchi”

*Traduzione dei postulati nel linguaggio tecnico:*

Uso del fondamentale senza palla in relazione a Spazio/tempo – Collaborazione – Equilibrio

P. Es. : Perché giro frontale o dorsale? Spazio tra attaccante e difensore – Equilibrio nel giocatore che effettua il giro sia fisico che mentale (giocatore che non vuole mai perdere il controllo visivo della palla)

Perché arresto interno – esterno o esterno – interno? Per aprire spazio o per restringere lo spazio

*Punti di insegnamento:*

- Posizione fondamentale (prontezza)
- Cambio di velocità
- Cambio di direzione
- Gli arresti :
  - Un tempo
  - Due tempi
  - Rovescio
- Il giro

### Modulo 4: Il passaggio

*Gli obiettivi del modulo:* far arrivare la palla al compagno al momento giusto e nella corretta posizione.

Forma di collaborazione tra un passatore ed un ricevente (cosa fa il ricevente? Accorcia la distanza, lo spazio, mani come bersaglio)

*Traduzione dei postulati nel linguaggio tecnico:* uso del passaggio in base allo spazio che leggo, scelta del tempo giusto di passaggio.

P. Es.: Passaggio ad una mano sotto pressione, uso del corpo, passaggio laterale per aprire uno spazio. (aprire una linea di passaggio)

Ricezione in base alla difesa, spazio e tempo, collaborazione.

*Punti di insegnamento:*

- Ricezione e presa della palla
- Passaggio due mani:
  - petto
  - battuto a terra
  - sopra la testa
  - laterale
- Passaggio una mano:
  - Baseball
  - Laterale
  - Dal palleggio

Consegnato

## Modulo 5: Il Palleggio

*Gli obiettivi del modulo:* il fondamentale usato per spostarsi con la palla

- Andare in contropiede
- Trasferirsi sul campo
- Dare inizio ad un gioco organizzato
- Battere l'avversario
- Migliorare l'angolo di passaggio
- Uscire da una situazione di pericolo, non avendo un passaggio

*Traduzione dei postulati nel linguaggio tecnico:* uso del palleggio in base allo spazio disponibile, uso del tempo di palleggio per affrontare la difesa. Le collaborazioni in palleggio, coordinazione dei diversi fondamentali.

P. Es.: perché cambio di mano frontale e non dietro la schiena e viceversa? In base alla distanza con l'avversario (spazio a disposizione). La finta di tiro per accorciare la distanza con l'avversario e quindi minor tempo di reazione su un eventuale partenza, finta di partenza per allargare lo spazio con l'avversario e gestire al meglio il maggiore spazio disponibile.

*Punti di insegnamento:*

- Palleggio in velocità
- Palleggio protetto
- Cambio di velocità
- Cambio di mano frontale:
  - in velocità
  - da fermo
  - tra le gambe
  - dietro schiena
- Giro in palleggio (virata)
- Finte di cambio di mano
- Esitazione in palleggio
- Le partenze in palleggio
- Le finte

## Modulo 6: Il Tiro

*Gli obiettivi del modulo:* il tiro: tecnica e selezione

*Traduzione dei postulati nel linguaggio tecnico:* equilibrio e tempo di tiro; uso del tiro leggendo lo spazio a disposizione; scelta del tempo di tiro leggendo lo spazio.

P. Es.: perché il tiro in elevazione e non in sospensione? Per rubare il tempo al difensore o avendo spazio a disposizione per gestire meglio l'equilibrio.

*Punti di insegnamento:*

- Il tiro da fermo
- Il tiro in elevazione (rilascio della palla mentre si salta)
- Il tiro in sospensione
- Il tiro in corsa (terzo e secondo tempo)
- Tiri speciali (uncino, jump hook)

## Modulo 7: Concetti generali di difesa uomo e difesa sulla palla

*Gli obiettivi del modulo:* Non farsi battere, responsabilità individuale e di squadra

*Traduzione dei postulati nel linguaggio tecnico:* il posizionamento, la distanza dall'avversario con la palla, in assoluto ed in relazione alla posizione sul campo ed alla posizione dei compagni, il tempo della pressione sulla palla.

P. es. : attaccante con palla alta ridurre lo spazio (la distanza)

Attaccante con palla "bassa" distanza maggiore (tutto per giocare sul tempo di reazione)

Gambe piegate per avere maggiore equilibrio e per essere più rapidi nel rubare spazio all'attaccante.

*Punti di insegnamento:*

- Posizionamento: Linea di penetrazione (palla - canestro)
  - Linea della palla
  - Linea di anticipo
- Difesa contro avversari con palla
  - Posizionamento
  - Posizione ed uso delle braccia e delle mani
  - Scivolamenti
  - Difesa sul palleggiatore
  - Difesa sul tiro

## Modulo 8: Difesa contro avversari senza palla

*Gli obiettivi del modulo:* Non far ricevere in una posizione vantaggiosa, collaborare con i compagni

*Traduzione dei postulati nel linguaggio tecnico:* la posizione sul campo in relazione al mio uomo ed ai compagni, il tempo dell'intervento rispetto alla palla ed agli avversari.

P. es.: Perché vicino alla palla l'anticipo è più a contatto? Perché lontano dalla palla si deve avere una posizione più "flottata"? Sia dal punto di vista spazio/tempo sia come concetto di collaborazione.

*Punti di insegnamento:*

- Posizionamento
  - Vicino alla palla
  - Lontano dalla palla
- Anticipo
- Difesa sui tagli
- Aiuto difensivo
- Tagliafuori

## Modulo 9: Il Regolamento CIA

*Gli obiettivi del modulo:*

Insegnare LO STARE IN CAMPO COME ARBITRO: riconoscere le corrette esecuzioni e gli errori

## Comitato nazionale Allenatori – Maggio 2005

*Traduzione dei postulati nel linguaggio tecnico:* lo spazio da osservare ed occupare, il tempo, sia in relazione al comportamento dei giocatori che all'intervento dell'arbitro

*Punti di insegnamento:*

- Pre - gara (procedure e normative)
- Durante la gara: Inizio – palla a due
  - Avvio ed arresto del cronometro (uso del fischio)
  - Regole a tempo
  - Sanzioni per falli
  - Falli in situazioni speciali – tecnici
  - Segnalazioni arbitrali relative
- Ultimi minuti e fine gara
  - Rapporto arbitrale

## Modulo 10: Il Minibasket

*Gli obiettivi del modulo:*

Cosa è il minibasket: è un gioco rivolto ai bambini dai 5 ai 12 anni, non è la pallacanestro dei piccoli, ma un gioco - sport nel quale il bambino è il soggetto/protagonista del processo di formazione e crescita educativa.

*Traduzione dei postulati nel linguaggio tecnico:* l'educazione e lo sviluppo delle capacità motorie, sostenere i processi di relazione, collaborazione e comunicazione con gli altri, giocare ad apprendere i fondamentali, imparare ad utilizzare ciò che si apprende, imparare a giocare.

*Punti di insegnamento:*

- La storia
- Le Categorie
  1. 5/6 anni – Pulcini: Emozione, coinvolgere e conquistare i bambini; giocare con la palla
  2. 7/8 anni – Scoiattoli/Libellule: Scoperta, i fondamentali; cosa si può fare con la palla? E senza?
  3. 9/10 anni – Aquilotti/Gazzelle: Il Gioco; utilizzare i fondamentali in situazioni di gioco.
  4. 11 anni – Gli esordienti: l'incontro tra il Minibasket e il Basket; aspetti didattici caratterizzanti.
- Regolamento organizzativo
  
- La pallacanestro giovanile

## Il Tutor

La figura del Tutor è centrale nel Progetto di Formazione.

Esistono molte difficoltà per svolgere al meglio questa funzione.

Bisogna aver ben chiaro nello svolgere questa funzione:

- Perché fare il Tutor? Responsabilità, occasione di crescita ed aggiornamento tecnico.
- Come fare Tutoraggio?
- Verifica finale del Tutoraggio

L'ideale sarebbe poter portare l'allievo in campo e fargli provare praticamente sul campo. Ma laddove ciò non è possibile si suggerisce di:

1. Organizzare una riunione tra allievi e Tutor per definire il lavoro da svolgere.
2. Organizzare 3/4 richiami obbligatori condotti dall'Istruttore del corso allievo allenatore. Uso video didattici.
3. Organizzare una lezione di psicologia dello sport
4. Obbligo di presenza ad un allenamento dell'istruttore del corso specificamente organizzato
5. Tutoraggio di gruppo: il Tutor accompagna 5-6 allievi ad assistere ad un allenamento per guidare i tecnici nell'osservazione.

Al termine del tutoraggio è importantissimo fare rispettare i prerequisiti di ammissione al 2° anno.

Nella valutazione degli allievi sottolineerei più specificatamente

- 1) Conoscenza dei postulati di base
- 2) Conoscenza della tecnica del fondamentale
- 3) Visione globale del gioco, il complesso insegnato attraverso il semplice. L'attacco alla zona e' lettura degli spazi, uso del passaggio, del tiro, etc.
- 4) In campo, capacità di avere chiaro i principi della metodologia dell'insegnamento.
- 5) Motivazione all'apprendimento.