

Comitato nazionale Allenatori – Maggio 2005
Programma del Corso Allievo Allenatore

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
- Come vogliamo intenderlo
 - Concetto di pallacanestro integrata Tecnico - tattica
Fisica
Mentale

- La storia della pallacanestro (con particolare attenzione al ruolo che hanno avuto gli allenatori)
 - Le origini
 - L'evoluzione
 - In Italia

- I Ruoli nella pallacanestro, caratteristiche generali
- Disegnare la pallacanestro

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:
 - Saper fare (progettazione didattica)
 - Saper fare in campo (modalità didattiche)
 - Saper comunicare (abilità relazionali).

Modulo 3: Fondamentali individuali senza palla

Gli obiettivi del modulo: come muoversi senza palla per venirne 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 <ul style="list-style-type: none;"> - 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

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