



**ALLENATORI**

# **CORSO "ALLIEVO ALLENATORE"**

**GUIDA DIDATTICA 2019**

---

## **1. Introduzione**

La presente guida vuole essere uno strumento a disposizione del Formatore del Corso Allievo Allenatore. In particolare fornisce informazioni relative a:

- obiettivi
- programma delle lezioni
- contenuti
- didattica
- valutazione finale.

## **2. Qualifica del Corso Allievo Allenatore**

Il superamento del corso ed il conseguente rilascio della tessera C.N.A. consente di svolgere attività federale e l'iscrizione a referto gara in qualità di Assistente Allenatore in tutti i campionati regionali e, come Capo Allenatore, nel campionato di promozione, serie C/F ed in tutti i campionati regionali senior a libera partecipazione.

## **3. Il profilo dell'Allievo Allenatore**

Al termine del corso e dei successivi incontri di esercitazione didattica, l'Allievo Allenatore dovrà avere acquisito adeguate conoscenze (area del sapere) e competenze (area del saper fare).

### **AREA DEL SAPERE**

1. elementi base della tecnica contestualizzati nelle situazioni di gioco
2. principali regole del gioco
3. prime nozioni di preparazione fisica
4. elementi di metodologia dell'insegnamento sportivo

### **AREA DEL SAPER FARE**

1. eseguire i principali movimenti tecnici (dimostrare)
2. osservare l'esecuzione dei principali movimenti tecnici e delle esercitazioni all'interno delle situazioni di gioco
3. registrare gli aspetti tecnici e didattici (scrivere ed elaborare, disegnare)
4. prime problematiche riguardanti la programmazione e la gestione di un allenamento
5. arbitrare.

**Di conseguenza il Formatore deve considerare che ai partecipanti del corso devono essere forniti gli elementi di base del gioco della pallacanestro, con particolare attenzione alla tecnica individuale che dovrà essere presentata in maniera dettagliata ed approfondita, contestualizzandola in semplici situazioni di gioco; le problematiche relative all'insegnamento pratico (area del saper fare in campo) saranno introdotte ma trattate in maniera più approfondita nel successivo corso di Allenatore di Base.**

## **4. Struttura del Corso e modalità didattiche**

Periodica a carattere provinciale o interprovinciale con lezioni teoriche in e-learning e 20 ore in palestra da distribuire in un arco di tempo che va **dal 1° settembre a non oltre il 20 ottobre come data di inizio del corso e terminare non oltre il 28 febbraio** (intesa come data ultima di fine corso) secondo lo schema di seguito riportato.

Saranno, comunque, prese in esame eventuali richieste di deroga circa il periodo di attivazione del corso, purché opportunamente motivate.

## **5. I Moduli Didattici**

### **Schema generale**

<b>Moduli</b>	<b>Argomenti</b>	<b>Ore</b>	<b>Tipo</b>
<b>Modulo 1</b>	Il percorso formativo CNA Il Corso Allievo Allenatore Il gioco della Pallacanestro		<b>E-learning</b>
<b>Modulo 2</b>	Strumenti dell'allenatore I ruoli della pallacanestro		<b>E-learning</b>
<b>Modulo 3</b>	Metodologia dell'insegnamento sportivo		<b>E-learning</b>
<b>Modulo 4</b>	Sintesi e prove pratiche dei moduli 1 e 2	<b>4 ore</b>	<b>Palestra</b>
<b>Modulo 5</b>	I fondamentali individuali senza palla		<b>E-learning</b>
<b>Modulo 6</b>	Il palleggio		<b>E-learning</b>
<b>Modulo 7</b>	Sintesi e Prove pratiche dei moduli 5 e 6	<b>4 ore</b>	<b>Palestra</b>
<b>Modulo 8</b>	Il passaggio		<b>E-learning</b>
<b>Modulo 9</b>	Il tiro		<b>E-learning</b>
<b>Modulo 10</b>	Sintesi e Prove pratiche dei moduli 8 e 9	<b>4 ore</b>	<b>Palestra</b>
<b>Modulo 11</b>	I fondamentali in difesa		<b>E-learning</b>
<b>Modulo 12</b>	Dall'1c0 all'1c1 in attacco		<b>E-learning</b>
<b>Modulo 13</b>	Sintesi e Prove pratiche dei moduli 11 e 12	<b>4 ore</b>	<b>Palestra</b>
<b>Modulo 14</b>	3x3		<b>E-learning</b>
<b>Modulo 15</b>	Il Regolamento		<b>E-learning</b>
<b>Modulo 16</b>	La preparazione fisica		<b>E-learning</b>
<b>Modulo 17</b>	Il Minibasket		<b>E-learning</b>
<b>Modulo 18</b>	Valutazione finale	<b>4 ore</b>	<b>Palestra</b>

➤ **Modulo 1 – Il percorso formativo C.N.A. – Il Corso Allievo Allenatore – il gioco della pallacanestro (in e-learning)**

- presentazione del percorso formativo CNA
- presentazione del corso allievo allenatore (obiettivi e programma)
- il gioco della pallacanestro
  - Pallacanestro integrata
  - Pallacanestro gioco di vantaggi
  - I postulati della pallacanestro
  - La tecnica – la tattica – le strategie
  - I fondamentali tecnici – i fondamentali tattici

➤ **Modulo 2– Gli strumenti dell'allenatore – I ruoli nella pallacanestro (in e-learning)**

**Il ruolo dell'allenatore**

- Saper essere
- Sapere
- Saper fare (Come si scrive un piano di allenamento- la progettazione didattica)
- Saper far fare in campo (Le responsabilità sul campo : l'allenatore-l'assistente: le competenze in campo, Gli strumenti: spiegazione-dimostrazione-correzione / posizione, voce, .....)
- Sapersi relazionare

**L'osservazione**

**Disegnare il basket** (importante avere un linguaggio comune/condiviso)

**I ruoli nella pallacanestro**

- caratteristiche tecnico/tattiche, fisiche e mentali

➤ **Modulo 3 – Metodologia dell'insegnamento sportivo (in e-learning)**

1. Le tappe di sviluppo e di apprendimento motorio
2. Stili di insegnamento in campo, comunicazione efficace

➤ **Modulo 4 – Sintesi e prove pratiche dei moduli 1 e 2 (4 ore)**

Nella pratica che integra la teoria bisogna svolgere esempi ponendo l'accento sull'importanza del fondamentale tecnico. Ad esempio se si descrive nell'esemplificazione del prendere vantaggio con l'1vs1 senza palla deve essere messo in risalto l'importanza del cambio di direzione, di velocità.

Va inoltre sottolineata con degli esempi pratici la differenza tra tecnica e tattica del fondamentale

➤ **Modulo 5 –I fondamentali individuali senza palla (in e-learning)**

**La tecnica- la tattica- situazioni in campo- errori più frequenti e correzioni**

- Posizione fondamentale
- La corsa cestistica
- Il cambio di velocità
- Il cambio di direzione
- Il cambio di senso
- Arresto ad un tempo
- Arresto a due tempi
- Il giro (frontale/dorsale)

➤ <b>Modulo 6 –Il palleggio (in e-learning)</b>
---

**La tecnica- la tattica- situazioni in campo - errori più frequenti e correzioni**

- Protetto
- Spinto (con una mano , alternato)
- Cambio di velocità
- Cambio di senso
- Cambio di mano frontale
- Cambio di mano dietro la schiena
- Cambio di mano sotto le gambe
- Giro in palleggio (virata)
- Esitation
- Hockey dribbling
- Finta di cambio di mano
- Arretramento

**Le Partenze**

- Incrociata
- Omologa
- Reverse

➤ <b>Modulo 7 - Sintesi e Prove pratiche dei moduli 5 e 6 (4 ore)</b>
---

- 1) Sintesi dei contenuti trattati nei precedenti moduli 5 e 6 svolti in e-learning.
- 2) Attività pratica svolta in tre fasi:
  - a. provare i gesti tecnici;
  - b. osservare e compilare schede di valutazione;
  - c. accenni di applicazione del saper fare (progressione didattica) – accenni di applicazione del saper far fare.

Il Formatore, pertanto, nell'ambito dell'attività pratica, presenterà una progressione didattica su ognuno dei temi tecnici relativi ai moduli di cui fa sintesi, avendo cura di integrarne i contenuti con le esigenze didattiche contingenti.

➤ <b>Modulo 8: Il passaggio (in e-learning)</b>
---

**La tecnica- la tattica- situazioni in campo- errori più frequenti e correzioni**

- **Posizione fondamentale con palla**
- **Presca e ricezione**
- **Passaggi due mani**
  - Due mani petto
  - Due mani schiacciato
  - Due mani sopra la testa
  - Due mani laterale
  - Consegnato
- **Passaggi una mano**
  - Baseball
  - Una mano laterale
  - Dal palleggio
- **Le finte**

➤ **Modulo 9 – Il Tiro (in e-learning)**

**La tecnica- la tattica- situazioni in campo- errori più frequenti e correzioni**

- Tiro da fermo
- Tiro in elevazione
- Tiro in sospensione
- Tiro in corsa (terzo tempo/secondo tempo)
- Tiro di potenza
- Jump Hook
- Uncino

➤ **Modulo 10 - Sintesi e Prove pratiche dei moduli 8 e 9 (4 ore)**

- Sintesi dei contenuti trattati nei precedenti moduli 8 e 9 svolti in e-learning.
- Attività pratica svolta in tre fasi:
  - a. provare i gesti tecnici;
  - b. osservare e compilare schede di valutazione;
  - c. accenni di applicazione del saper fare (progressione didattica) – accenni di applicazione del saper far fare.

Il Formatore, pertanto, nell'ambito dell'attività pratica, presenterà una progressione didattica di esercizi su ognuno dei temi tecnici relativi ai moduli di cui fa sintesi, avendo cura di integrarne i contenuti con le esigenze didattiche contingenti.

➤ **Modulo 11 - I fondamentali di difesa (in e-learning)**

**La tecnica - la tattica - situazioni in campo – errori più frequenti e correzioni**

- Il posizionamento difensivo (linea di penetrazione , di passaggio, della palla)
- Posizione fondamentale
- Fondamentali difensivi su giocatore con palla
  - Scivolamenti difensivi (uso delle braccia)
  - Scivolamento – corsa – scivolamento
  - Difesa sul tiro
- Fondamentali difensivi su giocatore senza palla
  - Posizione di anticipo (chiuso/aperto)
  - Difesa sul giocatore che taglia
- Tagliafuori e rimbalzo difensivo
- L'aiuto difensivo

➤ **Modulo 12: Dall'1vs0 all'1vs1 in attacco (in e-learning)**

**Dall'1vs0 all'1vs1 (i fondamentali nel gioco)**

**La tecnica – la tattica – situazioni in campo – errori più frequenti e correzioni**

• <b>Con palla (da palleggio – da partenze)</b>	<b>Fronte Spalle</b>
• <b>Senza palla</b>	<b>Fronte Spalle</b>

➤ **Modulo 13: Sintesi e Prove pratiche dei moduli 11 e 12 (4 ore)**

**In relazione alla sintesi del modulo 11 il formatore dovrà presentare:**

1. Sintesi dei contenuti trattati nei precedenti moduli svolte in e-learning.
2. Attività pratica svolta in tre fasi:
  - a. provare i gesti tecnici;
  - b. osservare e compilare schede di valutazione;
  - c. accenni di applicazione del saper fare (progressione didattica) – accenni di applicazione del saper far fare.

**In relazione alla sintesi del modulo 12 il formatore dovrà:**

- evidenziare l'importanza dei fondamentali (tecnici e tattici)

presentare una esercitazione in campo facendo notare sia la progressione didattica, sia come si insegna (spiegazione/dimostrazione, posizione in campo, uso della voce, correzione)

Il Formatore, pertanto, nell'ambito dell'attività pratica, presenterà una progressione didattica di esercizi su ognuno dei temi tecnici relativi ai moduli di cui fa sintesi, avendo cura di integrarne i contenuti con le esigenze didattiche contingenti.

➤ **Modulo 14: 3x3 (in e-learning)**

- Organizzazione
- Regolamento
- Principi tecnici

➤ **Modulo 15: Regolamento (in e-learning)**

**Fondamentali dell'Arbitro Iniziale**

Percorso formativo dell'Arbitro come atleta, persona e tecnico.

**Regolamento Esecutivo**

Normative e procedure per la disputa della gara.

**Regolamento Tecnico**

Referto di gara

Durante la gara:

1. Inizio - salto a due
2. Avvio ed arresto del cronometro
3. Regole a tempo
4. Sanzioni per falli
5. Sanzioni per violazioni
6. Sospensioni e sostituzioni
7. Segnalazioni arbitrali relative

Fine gara e rapporto arbitrale

**Norme comportamentali per giocatori, allenatori, persone al seguito**

➤ **Modulo 16: Preparazione fisica (in e-learning)**

1. Cenni sui sistemi energetici, apparato muscolo scheletrico, tipologie di contrazione; esempi pratici.
2. Il modello funzionale: cosa succede da un punto di vista energetico e muscolare durante una partita.
3. Le caratteristiche antropometriche del giocatore di pallacanestro: peso, massa grassa,

statura, apertura delle braccia, lunghezza femore, ecc.; esempi pratici sulle rilevazioni numeriche.

4. Le caratteristiche fisiche del giocatore: cosa deve saper fare, posizione fondamentale, accelerare, decelerare, cambi di direzione, scivolare, taglia fuori ecc.; esempi pratici.

➤ **Modulo 17: Il Minibasket: i pre-requisiti (in e-learning)**

Importanza dei prerequisiti: le capacità senso percettive, le capacità coordinative

➤ **Modulo 18: valutazione – chiusura corso (4 ore)**

Il seguente modulo dovrà essere realizzato dopo un minimo di 10 giorni dalla conclusione del modulo precedente.

Il partecipante sarà ammesso alla prova di valutazione se sarà stato presente a tutte le lezioni (è ammessa una sola assenza motivata, fatte salve eventuali altre appositamente certificate ed autorizzate dal Responsabile Organizzativo). Inoltre dovrà presentare al Formatore del Corso la certificazione attestante il superamento della parte del corso sostenuta in e-learning.

Il corso Allievo Allenatore è centrato sull'insegnamento – apprendimento del Sapere e del Saper Fare (Disegnare il basket – Dimostrare i fondamentali – Primi principi di progressione didattica) la valutazione, quindi, deve riguardare questi due aspetti.

La prova consisterà in un esame teorico/pratico riguardante gli argomenti oggetto del corso con esclusione del modulo 12 (dall'1vs0 all'1vs1 in movimento –attacco-)

**La commissione d'esame sarà composta dal Formatore del corso e dall'assistente.**

La valutazione si basa su delle prove in itinere durante la parte sostenuta in e-learning e poi su una prova teorico/scritta ed una prova pratica.

TEORICO/ SCRITTA

- a) 4 domande aperte che riguardano la tecnica e la tattica dei fondamentali (utilizzando la scheda allegata A)
- b) 4 diagrammi per disegnare il basket (che saranno preparati dal formatore del Corso)

PRATICA

- a) Spiegazione e dimostrazione di un fondamentale
- b) Osservazione dell'errore

**Si consiglia al Formatore del Corso di valutare la competenza dell'allievo in ognuno dei seguenti ambiti del sapere e del saper fare:**

- **Postulati:** avendo cura di richiedere l'indicazione di esempi pratici, anche molto semplici, di applicazione nel gioco degli stessi postulati (es. di domanda: *"Definisci i postulati di tempo e spazio e fai un esempio del loro utilizzo nel fondamentale del passaggio"*)
- **Fondamentali con palla:** valutando sia il sapere (spiegazione del fondamentale) che il saper fare (dimostrazione del fondamentale), (es. di domanda: "Descrivi i diversi tipi di cambio di mano in palleggio")
- **Fondamentali senza palla:** valutando sia il sapere (spiegazione del fondamentale) che il saper fare (dimostrazione del fondamentale) (es. di domanda: "Qual è la tecnica e la tattica del fondamentale del giro frontale e dorsale?")
- **Programmazione dell'allenamento ed uso degli strumenti dell'allenatore** (es. di domanda: "In quali fasi possiamo suddividere un allenamento?")

Il giudizio del Formatore non nasce dalla semplice somma dei giudizi attribuiti alle risposte date ma esige un'attenta analisi, un confronto tra i risultati ed un'adeguata e motivata sintesi.

Ad esempio se un allievo scrive in modo dettagliato il fondamentale e nella spiegazione e dimostrazione invece fa notare grandi lacune il Formatore dovrà cercare di individuare le cause di



questa discordanza per dare una valutazione più corretta possibile (l'allievo ha copiato nella prova scritta? L'allievo si è emozionato nella prova pratica? Ciò rientra nel ruolo del formatore!).

Il formatore del corso dovrà, alla fine dell'esame, compilare la scheda allegata.

## **6. Logistica ed attrezzatura**

Il Corso Allievo Allenatore deve trovare opportuna collocazione in palestra: il Formatore deve verificare la disponibilità di tale strutture affinché l'attuazione del programma delle lezioni risulti efficace.

A tale scopo viene di seguito suggerita l'attrezzatura didattica necessaria per lo svolgimento delle lezioni pratiche:

1. palloni di gioco
2. piccoli attrezzi per creare percorsi (coni, cinesini, etc;)
3. lavagna (possibilmente a fogli mobili) e pennarelli
4. fotocopie schede - questionari
5. computer
6. schermo per proiezioni

## **7. Struttura lezione teorico-pratica dell'area tecnica**

### **Modulo 4**

#### **Verifica dell'apprendimento in e-learning (20 minuti)**

Il Formatore in questa fase verifica il corretto apprendimento delle unità didattiche seguite in e-learning, avendo cura di informarsi su eventuali specifiche difficoltà, così da poter veicolare i propri successivi interventi a completamento e/o chiarimento di tali aspetti agli allievi.

Il Formatore quindi porrà domande specifiche (ad esempio: "Avete tutti seguito in modo completo entrambi i moduli precedenti?", "Ci sono state difficoltà particolari nel comprendere alcuni punti?", "Avete risposto in modo errato a qualche domanda posta nei test intermedi di attenzione?", "La dimostrazione di qualche movimento tecnico è risultata poco chiara nei video" ecc. ecc.)

Successivamente la lezione teorico pratica consta di tre fasi:

- Prima fase: sintesi (dei contenuti trattati nei precedenti moduli in e-learning)
- Seconda fase: attività pratica  
(Ognuna di queste due precedenti fasi va ripetuta due volte, una per ogni modulo da richiamare)
- Terza fase: approfondimento e dibattito

#### **Sintesi del Modulo 1 - Area del Sapere (50 minuti)**

Il Formatore dovrà:

- fare esempi di modello Tecnico, di modello Settoriale e di modello Integrato;
- fare esempi pratici di giocatore autonomo
- mostrare situazioni pratica in campo di come Prendere, Mantenere e Concretizzare un vantaggio

Nel sintetizzare poi i postulati di Spazio/Tempo ed Autonomia/Collaborazione, il formatore dovrà mostrare esempi pratici di gioco da cui si evince l'importanza di tali postulati.

Sarà poi importante mostrare con degli esempi in campo la differenza tra Tecnica, Tattica e Strategia.

Infine dovrà mostrare in campo esempi che distinguano i Fondamentali Tecnici ed i Fondamentali Tattici, mostrando in modo pratico come essi siano collegati tra loro.

### **Attività pratica (80 minuti)**

Questa parte si suddivide, in ordine cronologico, nelle seguenti fasi:

#### **Progettazione didattica – Area del Saper Fare (30 minuti)**

In questa fase il formatore dovrà, coinvolgendo tutti gli allievi, strutturare una progressione didattica di esercizi funzionali al Prendere, Mantenere e Concretizzare un vantaggio, enunciando i criteri per la costruzione di tale progressione.

Al riguardo dovrà prevedere degli esercizi di tecnica pura ed altri di tecnica abbinata alla tattica. Inoltre sarà opportuno prevedere esercizi strutturati secondo un modello strettamente tecnico ed altri secondo il modello integrato (come tener presente negli esercizi anche dell'aspetto fisico e mentale integrati oltre che tecnici)

Ogni allievo dovrà, nel frattempo, redigere una propria copia della progressione didattica strutturata insieme al formatore. Il formatore dovrà quindi verificare la chiarezza e precisione dei diagrammi disegnati dagli allievi (disegnare il basket)

#### **Realizzazione della Progettazione didattica – Area del Saper Far Fare (30 minuti)**

In questa fase il formatore, nello svolgere gli esercizi previsti dalla Progettazione, porrà particolare ed analitica attenzione alla spiegazione ed alla dimostrazione, sottolineandone, di volta in volta le differenti modalità didattiche utilizzabili.

Inoltre, in questa fase, dovrà proporre idee sulla corretta posizione in campo da parte dell'allenatore e l'uso della voce.

Il gruppo allievi viene diviso in due. Un gruppo in campo ed uno in tribuna.

Obiettivo del gruppo in campo è provare i gesti tecnici.

Obiettivo del gruppo posto in tribuna è osservare i "giocatori" in campo, valutarli e redigere le apposite schede valutative.

Ogni allievo osservatore ha due o tre corsisti da valutare.

La progressione didattica dovrà proporre una serie di esercitazioni sufficienti a consentire agli osservatori di redigere le schede di valutazione.

#### **Analisi delle correzioni - Area del Saper Far Fare (20 minuti)**

In questa fase il Formatore dovrà indicare i criteri nella scelta del come e quando intervenire per correggere stimolando l'attenzione degli allievi alla selezione degli elementi prioritari, funzionali all'obiettivo, nel singolo gesto tecnico.

#### **Osservazione esecuzione della progressione didattica (da svolgersi durante la Realizzazione della Progettazione didattica)**

Gli allievi osservatori dovranno compilare le schede di valutazione predisposte dal Formatore con la collaborazione del Formatore Nazionale responsabile della formazione, e facente parte della Commissione Regionale Allenatori (CRA).

#### **Esempio di scheda: NOME:**

<b>Scelta del passaggio</b>	<b>Frustata finale delle mani</b>	<b>Presca della palla</b>
Ottima	Ottima	Ottima
Buona	Buona	Buona
Sufficiente	Sufficiente	Sufficiente
Insufficiente	Insufficiente	Insufficiente

## **Sintesi del Modulo 2 - Area del Sapere (50 minuti)**

Il Formatore dovrà:

- proporre esempi pratici del Saper Essere
- proporre esempi pratici di come il sapere sia necessario per l'insegnamento di un fondamentale (valore del dettaglio nel fondamentale)
- proporre esempi pratici del Saper Fare, con particolare riferimento a
  - ✓ costruire una progressione didattica
  - ✓ al disegnare
  - ✓ all'osservare
- proporre criteri ed esempi del Saper Far Fare, con particolare riferimento a:
  - ✓ Posizione in campo
  - ✓ Uso della voce
  - ✓ Spiegazione e Dimostrazione
  - ✓ Correzione

Il Formatore inoltre dovrà fare esempi in campo:

- delle differenti posizioni in campo (per esempio post alto, post basso gomito dell'area, sulle "tacche" etc. etc.)
- dei Ruoli dei giocatori

## **Approfondimento e dibattito (40 minuti)**

Utilizzando anche il lavoro di osservazione e le relative schede il formatore approfondirà il tema analizzato lasciando uno spazio ad eventuali domande e, se opportuno, chiederà la motivazione del giudizio espresso.

## **Modulo 7, 10 e 13**

### **Verifica dell'apprendimento in e-learning (15 minuti)**

Il Formatore in questa fase verifica il corretto apprendimento delle unità didattiche seguite in e-learning, avendo cura di informarsi su eventuali specifiche difficoltà, così da poter veicolare i propri successivi interventi a completamento e/o chiarimento di tali aspetti agli allievi.

Il Formatore quindi porrà domande specifiche (ad esempio: "Avete tutti seguito in modo completo entrambi i moduli precedenti?", "Ci sono state difficoltà particolari nel comprendere alcuni punti?", "Avete risposto in modo errato a qualche domanda posta nei test intermedi di attenzione?", "La dimostrazione di qualche movimento tecnico è risultata poco chiara nei video" ecc. ecc.)

Successivamente la lezione teorico pratica consta di tre fasi:

- Prima fase: sintesi (dei contenuti trattati nei precedenti moduli in e-learning)
- Seconda fase: attività pratica  
(Ognuna di queste due precedenti fasi va ripetuta due volte, una per ogni modulo da richiamare)
- Terza fase: approfondimento e dibattito

## **Sintesi - Area del Sapere (30 minuti per singolo modulo da richiamare)**

### **Dimostrazione dei gesti tecnici – Area del Saper Far Fare (15minuti)**

Tutti gli allievi vengono coinvolti in campo per provare tutti i movimenti mostrati nella lezione in e-learning

In questa fase il Formatore avrà cura di prestare particolare attenzione agli eventuali allievi che, nei test teorici durante la lezione in e-learning abbiano palesato errate risposte.

Il Formatore deve aver particolare cura nell'insegnare la corretta dimostrazione, sia per quanto concerne la precisione del gesto tecnico, ma anche della relativa velocità di esecuzione avendo cura di

mostrare come una velocità di esecuzione diversa possa essere funzionale rispetto ad un'altra nelle diverse situazioni didattiche.

Viene riassunto il singolo movimento tecnico presentato in sede di modulo e-learning, enunciando come lo si effettua (la tecnica e la tattica) perché lo si effettua (prendere vantaggio, mantenere vantaggio, concretizzare il vantaggio) quando lo si effettua (una situazione di gioco).

Esempio:

#### IL PASSAGGIO DAL PALLEGGIO

Come:

- La mano che palleggia si sposta dietro la palla
- Spinta del braccio
- Frustata finale con polso e dita in direzione del ricevente

Perché:

- Per mantenere vantaggio rubando il tempo al difensore

Quando (esempio)

- Quando un compagno taglia (back door) mentre il giocatore con palla palleggia

### **Attività pratica (70 minuti per singolo modulo da richiamare)**

Questa parte si suddivide, in ordine cronologico, nelle seguenti fasi:

#### **Progettazione didattica – Area del Saper Fare (20 minuti)**

In questa fase il formatore dovrà, coinvolgendo tutti gli allievi, strutturare una progressione didattica di esercizi funzionali ai fondamentali da trattare, enunciando i criteri per la costruzione di tale progressione.

Al riguardo dovrà prevedere degli esercizi di tecnica pura ed altri di tecnica abbinata alla tattica. Inoltre sarà opportuno prevedere esercizi strutturati secondo un modello strettamente tecnico ed altri secondo il modello integrato (come tener presente negli esercizi anche dell'aspetto fisico e mentale integrati oltre che tecnici)

Ogni allievo dovrà, nel frattempo, redarre una propria copia della progressione didattica strutturata insieme al formatore. Il formatore dovrà quindi verificare la chiarezza e precisione dei diagrammi disegnati dagli allievi (disegnare il basket)

#### **Realizzazione della Progettazione didattica – Area del Saper Far Fare (30 minuti)**

In questa fase il formatore, nello svolgere gli esercizi previsti dalla Progettazione, porrà particolare ed analitica attenzione alla spiegazione ed alla dimostrazione, sottolineandone, di volta in volta le differenti modalità didattiche utilizzabili.

Inoltre, in questa fase, dovrà sottolineare la corretta posizione in campo da parte dell'allenatore e l'uso della voce.

Il gruppo allievi viene diviso in due. Un gruppo in campo ed uno in tribuna.

Obiettivo del gruppo in campo è provare i gesti tecnici.

Obiettivo del gruppo posto in tribuna è osservare i "giocatori" in campo valutarli e redigere le apposite schede valutative. Ogni allievo osservatore ha due o tre corsisti da valutare.

La progressione didattica dovrà proporre una serie di esercitazioni sufficienti a consentire agli osservatori di redigere le schede di valutazione.

#### **Analisi delle correzioni - Area del Saper Far Fare (20 minuti)**

In questa fase il Formatore dovrà indicare i criteri nella scelta del come e quando intervenire per correggere stimolando l'attenzione degli allievi alla selezione degli elementi prioritari, funzionali all'obiettivo, nel singolo gesto tecnico.

#### **Osservazione esecuzione della progressione didattica**

##### **(da svolgersi durante la Realizzazione della Progettazione didattica)**

Gli allievi osservatori dovranno compilare le schede di valutazione predisposte dal Formatore con la collaborazione del Formatore Nazionale responsabile della formazione, e facente parte della Commissione Regionale Allenatori (CRA).

**Esempio di scheda: NOME:**

Scelta del passaggio	Frustata finale delle mani	Presca della palla
Ottima	Ottima	Ottima
Buona	Buona	Buona
Sufficiente	Sufficiente	Sufficiente
Insufficiente	Insufficiente	Insufficiente

**Approfondimento e dibattito (25 minuti)**

Utilizzando anche il lavoro di osservazione e le relative schede il formatore approfondirà il tema analizzato lasciando uno spazio ad eventuali domande e, se opportuno, chiederà la motivazione del giudizio espresso.

**Riepilogo dei tempi dei moduli di "Sintesi e prove pratiche dei moduli"**

Si riportano di seguito la tabella dei tempi indicati per lo svolgimento del modulo 4 e del modulo 7. Al riguardo va considerato che la tabella del modulo 7 ha validità esemplificativa anche per i moduli 10 e 13.

<b>Modulo 4 (Sintesi e prove pratiche dei moduli 1 e 2)</b>	
20 minuti	Verifica dell'apprendimento in e-learning
50 minuti	<b>Sintesi del Modulo 1</b> - Area del Sapere
30 minuti	Progettazione didattica – Area del Saper Fare
30 minuti	Realizzazione della Progettazione didattica – Area del Saper Far Fare
	Osservazione esecuzione della progressione didattica
20 minuti	Analisi delle correzioni - Area del Saper Far Fare
50 minuti	<b>Sintesi del Modulo 2</b> - Area del Sapere
40 minuti	Approfondimento e dibattito
<b>240 minuti totali</b>	

<b>Modulo 7 (Sintesi e prove pratiche rispettivamente dei moduli 5 e 6)</b>	
15 minuti	Verifica dell'apprendimento in e-learning
30 minuti	<b>Sintesi del Modulo 5</b> - Area del Sapere
20 minuti	Progettazione didattica – Area del Saper Fare
30 minuti	Realizzazione della Progettazione didattica – Area del Saper Far Fare
	Osservazione esecuzione della progressione didattica
20 minuti	Analisi delle correzioni - Area del Saper Far Fare
30 minuti	<b>Sintesi del Modulo 6</b> - Area del Sapere
20 minuti	Progettazione didattica – Area del Saper Fare
30 minuti	Realizzazione della Progettazione didattica – Area del Saper Far Fare
	Osservazione esecuzione della progressione didattica
20 minuti	Analisi delle correzioni - Area del Saper Far Fare
25 minuti	Approfondimento e dibattito
<b>240 minuti totali</b>	

## **8. Docenti**

Le lezioni da svolgersi in palestra e la valutazione sono di esclusiva pertinenza del Formatore C.N.A., che si può avvalere della collaborazione di un assistente che sia in possesso della qualifica di allenatore da almeno tre anni.

L'attività di assistente consiste in interventi in ambito didattico attraverso una partecipazione alla parte pratica delle lezioni con suggerimenti ed osservazioni ai corsisti come, ad esempio, nel caso di lavoro su due metà campo.

## **9. Quaderni Tecnici**

Al fine di creare opportunità di riflessione e confronto, successive ad ogni lezione, si ritiene utile che ogni corsista possa, con la collaborazione del Formatore, produrre **la raccolta delle esercitazioni proposte all'interno delle progressioni didattiche mostrate sul campo.**

**L'allievo eviterà pertanto di relazionare sui contenuti tecnici e teorici trattati nei moduli in e-learning.**

Naturalmente, essendo i corsisti impegnati spesso nelle esercitazioni pratiche e nell'attività di osservazione, non potranno prendere nota delle informazioni tecniche e didattiche fornite dal Formatore durante le lezioni.

L'elaborazione quindi dovrà essere sviluppata in un secondo momento (come fossero dei compiti a casa) il che motiverà i corsisti ad una maggiore attenzione.

Il Formatore, pertanto, metterà a disposizione, al termine di ogni incontro, il materiale utilizzato a supporto della lezione (sequenza di esercizi proposti, brevi note tecniche, fotocopie di eventuali diapositive, etc.), che il corsista avrà cura di integrare con le proprie annotazioni.

Ciò consentirà ad ogni corsista di avere una raccolta tecnica personale.

Inizialmente il Formatore dovrà correggere gli elaborati dei corsisti, sia per avere indicazioni sull'efficacia delle proprie proposte, sia per orientare meglio i corsisti nell'attività di registrazione; successivamente la correzione avverrà a campione.

In un secondo momento produrrà una sintesi degli elaborati, realizzando il **Quaderno Tecnico** del corso, che dovrà essere trasmesso al C.N.A. Nazionale, al Formatore Nazionale e alla Commissione Regionale Allenatori entro la fine dell'anno in cui si è svolto il corso.

L'elaborato dovrà essere presentato in formato pdf ed inviato via e-mail o tramite adeguato supporto digitale.

La produzione del quaderno tecnico e la qualità dello stesso rappresenteranno elementi di valutazione del lavoro svolto.

I quaderni tecnici meglio strutturati saranno inseriti nel sito del C.N.A.

Nel quaderno tecnico dovranno essere inseriti:

- copertina con sede e data del corso e logo del C.N.A.
- indice
- elenco formatori e docenti
- calendario delle lezioni
- elenco corsisti
- legenda
- esposizione delle progressioni didattiche relative ai moduli dell'area tecnica con descrizione grafica degli esercizi
- bibliografia




## **10. Incontri di esercitazione didattica**

Nel periodo che intercorre fra il primo marzo ed il 15 aprile, devono essere organizzati, con un intervallo di almeno sette giorni fra l'uno e l'altro, cinque incontri di esercitazione didattica della durata di tre ore ciascuno, con l'obiettivo di far esercitare ogni singolo corsista nella programmazione e gestione di progressioni didattiche attinenti gli argomenti trattati durante il corso ed inoltre fornire indicazioni sulla produzione e l'utilizzo dei video come strumento didattico.





Gli incontri di esercitazione didattica devono rappresentare un cammino che parte dal saper fare ed avvicina gli allievi al saper far fare in campo.

I cinque incontri devono essere così suddivisi:




### **I INCONTRO**

-  SAPER FARE : Aspetti teorici di programmazione del singolo allenamento
-  SAPER FARE : Dalla teoria alla pratica: il formatore, coinvolgendo gli allievi, prepara tre piani di allenamento con obiettivo gli argomenti trattati nel corso allievo allenatore
-  SAPER FAR FARE e SAPER ESSERE: Parti di allenamento saranno svolte dal formatore come capo allenatore e dagli allievi come assistenti




### **II INCONTRO**

-  SAPER FARE : Preparazione di tre piani di allenamento da parte di ogni allievo con obiettivo i fondamentali trattati nel corso allievo allenatore
-  SAPER FARE : Correzione dei piani di allenamento
-  SAPER FAR FARE e SAPER ESSERE : Simulazioni didattiche da parte degli allievi ponendo particolare attenzione alla Spiegazione/dimostrazione, all'uso della voce ed alla posizione in campo. Il formatore dovrà evidenziare limiti e pregi di ogni singola proposta.
-  Simulazione didattica da parte del formatore



### **III INCONTRO**

-  SAPER FARE: L'uso della correzione : dalla teoria alla pratica
-  SAPER FAR FARE E SAPER ESSERE: Simulazioni didattiche da parte degli allievi ponendo particolare attenzione all'uso della correzione. Il formatore dovrà evidenziare limiti e pregi di ogni singola proposta.
-  Simulazione didattica da parte del formatore

### **IV INCONTRO**

-  SAPER FARE: Preparazione di un piano di allenamento su situazioni di 1vs1 con palla o 1vs1 senza palla
-  SAPER FAR FARE e SAPER ESSERE: Simulazioni didattiche da parte degli allievi . Il formatore dovrà evidenziare limiti e pregi di ogni singola proposta.
-  Simulazione didattica da parte del formatore

### **V INCONTRO**

-  3x3: Le regole e gli aspetti formativi
-  VIDEO: Il video come strumento, l'uso formativo del video

La partecipazione a tali incontri si ritiene obbligatoria, per poter accedere al successivo corso di Allenatore di Base.

E' ammessa una sola assenza opportunamente motivata; in ogni caso, per favorire la partecipazione di tutti i corsisti, il calendario degli incontri dovrà essere comunicato quanto prima, sia ai corsisti che al Formatore Nazionale.

In ognuno dei suddetti incontri saranno ripresi gli aspetti tecnici e saranno sottolineati gli aspetti didattici che emergono dalle esercitazioni stesse.

Solo in casi di necessità, a seguito di comprovate esigenze logistico-organizzative e previa autorizzazione concessa dal C.N.A., sarà possibile ridurre il numero degli incontri didattici, cumulando ore di formazione e contenuti, facendo salva l'inderogabilità di svolgere tutte le ore di formazione previste, pari a 15 ore complessive.

A tal riguardo il Formatore del Corso, dovrà sempre tener conto della finalità prioritaria della formazione, evitando pertanto un eccessivo numero di ore consecutive di formazione nello stesso incontro, tali da inficiare il processo di apprendimento degli allievi del corso.

## **11. Supervisione**

Durante lo svolgimento del corso e dei successivi incontri di esercitazione didattica sarà presente un Formatore Nazionale (DUE VOLTE) che avrà il compito di supervisionare le attività relative e di operare a supporto del Formatore.

A tal fine è importante che il Formatore Nazionale venga informato delle date di svolgimento del corso e delle date delle esercitazioni didattiche.

## **12. Ammissione al Corso Allenatore di Base**

Si precisa che l'Allievo Allenatore viene ammesso al Corso ALLENATORE DI BASE se:

1. Ha superato l'esame di allievo allenatore.
2. Ha partecipato agli incontri di esercitazione didattica.
3. Ha arbitrato le partite a cui è stato designato, o non ha rifiutato più di 3 volte tale incarico.

## **13. Programmazione**

Al fine di garantire la partecipazione dei corsisti è fondamentale che il calendario delle lezioni sia programmato prima dell'inizio del corso e che gli appuntamenti siano rispettati evitando variazioni che possano rendere difficoltosa la presenza dei partecipanti.

In ogni caso sarà bene prevedere e comunicare delle date alternative da utilizzare nel caso in cui, appunto, si dovessero modificare alcune date già programmate. E' compito del Formatore, in questi casi, avvisare anche il Formatore Nazionale di riferimento.

## **14. Relazione**

Al termine del corso il Formatore dovrà redigere una relazione da inviare al C.N.A., alla Commissione Regionale Allenatori e al Formatore Nazionale con indicazioni su andamento generale del corso, logistica e disponibilità dell'attrezzatura necessaria, livello dei partecipanti, difficoltà incontrate e soluzioni adottate, suggerimenti, altro, avendo cura di indicare ogni singola voce.



## **15. Conclusioni**

Pur rappresentando questa guida un supporto didattico, è compito del Formatore, con la propria personalità e le proprie competenze, caratterizzare questo primo momento formativo per i corsisti, trasmettendo passione per l'attività intrapresa ed evidenziando, con il proprio esempio, quei valori, come il rispetto, la correttezza e la disponibilità nei confronti degli operatori, sui quali ogni allenatore dovrà costruire la propria identità.

Altrettanto importante sarà il contributo che il Formatore darà a conclusione del Corso quando dovrà redigere la relazione; è difatti soltanto dalle esperienze fatte che dovranno essere colti suggerimenti per migliorare i corsi successivi e l'intero iter formativo.

Il compito del Formatore ad un Corso Allievo Allenatore è sicuramente impegnativo ma dovrà essere vissuto con particolare partecipazione e coinvolgimento, per offrire ai partecipanti la migliore opportunità di formazione.

SCHEDA ALLEGATA A



**ALLENATORI**

## **ESAME CORSO ALLIEVO ALLENATORE**

SCHEDA PER PROVA PRATICA (durata 15 minuti) Candidato: \_\_\_\_\_

Sede di: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Fondamentale: \_\_\_\_\_

<b>Come si esegue: la tecnica</b>
<b>Quando si esegue: la tattica</b>

Firma del candidato

\_\_\_\_\_

SCHEDA ALLEGATA



**ALLENATORI**

**CORSO ALLIEVO ALLENATORE**

Regione:  
FORMATORE DEL CORSO

Città:

Data:  
ASSISTENTE FORMATORE

**SCHEDA RIEPILOGATIVA: ALLIEVO .....**

**AREA DEL SAPERE**

Buona conoscenza tecnica del fondamentale		Buona conoscenza tattica del fondamentale	
Sufficiente conoscenza tecnica del fondamentale		Sufficiente conoscenza tattica del fondamentale	
Mediocre conoscenza tecnica del fondamentale		Mediocre conoscenza tattica del fondamentale	
Insufficiente conoscenza tecnica del fondamentale		Insufficiente conoscenza tattica del fondamentale	

Criticità dell'allievo:

Suggerimenti formativi:

**AREA DEL SAPER FARE**

Buona capacità di osservare		Buona nella cura dei diagrammi	
Sufficiente capacità di osservare		Sufficiente nella cura dei diagrammi	
Mediocre capacità di osservare		Mediocre nella cura dei diagrammi	
Insufficiente capacità di osservare		Insufficiente nella cura dei diagrammi	

Criticità dell'allievo:

Suggerimenti formativi:

Note:

Il formatore del corso