

CORSO "ALLENATORE DI BASE"

GUIDA DIDATTICA 2022

1. Introduzione

La presente guida vuole essere uno strumento operativo di supporto al formatore del Corso Allenatore di Base.

In particolare fornisce informazioni relative a:

- obiettivi
- programma
- contenuti
- didattica delle lezioni

2. Qualifica del Corso Allenatore di Base

Il superamento del corso consente di allenare ed essere iscritti a referto in qualità di capo allenatore per qualsiasi squadra partecipante ad un Campionato federale Senior di competenza degli organi territoriali, e per i campionati giovanili regionali. Consente, inoltre, di essere iscritti a referto in qualità di 1° assistente nei campionati di Serie B ed A2/F.

3. Il profilo dell'Allenatore di base

Al termine del corso, l'Allenatore di Base dovrà avere acquisito adeguate conoscenze (area del sapere) e competenze (area del sapere fare) ed aver contemporaneamente chiara, la visione del generale e del particolare e le modalità con cui vengono collegate tra di loro.

AREA DEL SAPERE = il grado di conoscenza dell'argomento

- *Conoscenza dei fondamentali*
 - o *Aspetto tecnico*: conoscenza del gesto
 - *Capacità di analisi e sicurezza*
 - o *Aspetto tattico*: saper adeguare i fondamentali all'azione di gioco
1. elementi di tecnica e tattica individuale
 2. 1vs1 offensivo con e senza palla
 3. 1vs1 difensivo su giocatore in possesso di palla e senza palla
 4. le collaborazioni offensive e difensive
 5. Idea di costruzione di un sistema offensivo e di un sistema difensivo
 6. regole approfondite del gioco
 7. nozioni di preparazione fisica
 8. nozioni di metodologia dell'insegnamento sportivo
 9. nozioni di alimentazione, pronto soccorso e prevenzione traumi
 10. elementi base della preparazione e gestione della gara

AREA DEL SAPER FARE = la capacità di programmare

- *Chiarezza degli obiettivi*
 - o Essere in grado di elaborare un piano di allenamento coerente al tema scelto/assegnato
- *Adeguatezza nella progressione didattica*
 - o Esercizi funzionali all'obiettivo

AREA DEL SAPER FAR FARE: la "gestione" di un allenamento

- *Spiegazione, dimostrazione, correzione*
 - o Spiegare e dimostrare in modo chiaro e conciso
 - o Correggere con tempestività ed efficacia
 - o Posizione in campo e voce

AREA DEL SAPER COMUNICARE

- *Responsabilità nell'assunzione del ruolo*:
 - o Saper dare regole e saperle sostenere

- *Usa dei feedback*
 - o Saper sostenere, correggere e motivare in modo adeguato

4. Contenuti

AREA TECNICA

Modulo 1	Presentazione del corso e conoscenza degli allievi Pallacanestro come gioco di vantaggi – i postulati – i fondamentali tecnici e i fondamentali tattici – il ruolo dell’allenatore e dell’assistente Teoria e pratica (esempi sul campo)								
Modulo 2 Il contropiede (attacco)	<p>TRANSIZIONE MENTALE Difesa - attacco per mantenere il vantaggio spaziale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Da Tagliafuori e Rimbalzo difensivo <table border="1" data-bbox="416 591 1423 891"> <tr> <td colspan="2">Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici e tattici</td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Tagliafuori su tiratore • Tagliafuori vicino alla palla • Tagliafuori lontano dalla palla • Rimbalzo: presa e protezione della palla • Passaggio due mani sopra la testa • Passaggio una mano laterale </td> <td></td> </tr> </table> <p>Apertura per “mangiare” spazio e tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Da Palla recuperata • Da canestro subito • La rimessa <p>Conduzione: la scelta palleggio/passaggio per mantenere il vantaggio spazio/temporale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso del palleggio • Uso del passaggio <p>Conclusione: le spaziature (spazio/tempo) per mantenere il vantaggio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dal 2vs1 al 3vs2 <p>I e II rimorchio lettura degli spazi liberi per mantenere vantaggio</p> <table border="1" data-bbox="416 1480 1385 1787"> <tr> <td colspan="2">Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici e tattici</td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Palleggio spinto alternato/non alternato • Hockey dribbling / Esitazione • Passaggio due mani petto • Passaggio una mano laterale • Tiro in corsa • Tiro di potenza • Arresto e tiro </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Guardare • Parlare • Ascoltare </td> </tr> </table>	Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici e tattici		<ul style="list-style-type: none"> • Tagliafuori su tiratore • Tagliafuori vicino alla palla • Tagliafuori lontano dalla palla • Rimbalzo: presa e protezione della palla • Passaggio due mani sopra la testa • Passaggio una mano laterale 		Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici e tattici		<ul style="list-style-type: none"> • Palleggio spinto alternato/non alternato • Hockey dribbling / Esitazione • Passaggio due mani petto • Passaggio una mano laterale • Tiro in corsa • Tiro di potenza • Arresto e tiro 	<ul style="list-style-type: none"> • Guardare • Parlare • Ascoltare
Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici e tattici									
<ul style="list-style-type: none"> • Tagliafuori su tiratore • Tagliafuori vicino alla palla • Tagliafuori lontano dalla palla • Rimbalzo: presa e protezione della palla • Passaggio due mani sopra la testa • Passaggio una mano laterale 									
Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici e tattici									
<ul style="list-style-type: none"> • Palleggio spinto alternato/non alternato • Hockey dribbling / Esitazione • Passaggio due mani petto • Passaggio una mano laterale • Tiro in corsa • Tiro di potenza • Arresto e tiro 	<ul style="list-style-type: none"> • Guardare • Parlare • Ascoltare 								
(difesa)	<p>Posizionamento Rallentare “la palla”</p>								
Modulo 3 1vs1 attacco	<p>Tempo della lettura: MENTRE - <i>Senza palla fronte</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spazi/tempi <table border="1" data-bbox="416 2011 1423 2114"> <tr> <td colspan="2">Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici e tattici</td> </tr> <tr> <td>Posizione fondamentale Cambi di direzione</td> <td>Guardare</td> </tr> </table>	Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici e tattici		Posizione fondamentale Cambi di direzione	Guardare				
Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici e tattici									
Posizione fondamentale Cambi di direzione	Guardare								

	<p>Cambi di velocità</p> <p><i>Senza palla spalle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • "Rubare" spazio • Mantenere lo spazio <p><i>Con palla fronte</i></p> <p>Statico e dinamico</p> <ul style="list-style-type: none"> • difensore vicino • difensore lontano <table border="1"> <tr> <td colspan="2">Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici/ tattici</td> </tr> <tr> <td> Presa Partenze <ul style="list-style-type: none"> • Incrociata • Omologa • Reverse Tiro </td> <td>Guardare</td> </tr> </table> <p><i>Con palla spalle:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Palleggio protetto tra le gambe • Stessa mano stesso piede • Giro e tiro • Fronteggiare 	Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici/ tattici		Presa Partenze <ul style="list-style-type: none"> • Incrociata • Omologa • Reverse Tiro	Guardare
Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici/ tattici					
Presa Partenze <ul style="list-style-type: none"> • Incrociata • Omologa • Reverse Tiro	Guardare				
Modulo 4 1vs1 difesa	<p>Posizionamento difensivo in base alla posizione sul campo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linea della palla • Linea di penetrazione • Linea di passaggio <p>Attaccante senza palla</p> <p>Posizionamento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aggressivo • Contenimento <p>Attaccante con palla</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aggressivo • Contenimento <table border="1"> <tr> <td colspan="2">Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici e tattici</td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Posizione difensiva su palla (<u>anche uso delle braccia</u>) • Scivolamenti difensivi • Scivolare e correre • Posizione difensiva di anticipo (aperta/chiusa) </td> <td>Guardare</td> </tr> </table>	Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici e tattici		<ul style="list-style-type: none"> • Posizione difensiva su palla (<u>anche uso delle braccia</u>) • Scivolamenti difensivi • Scivolare e correre • Posizione difensiva di anticipo (aperta/chiusa) 	Guardare
Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici e tattici					
<ul style="list-style-type: none"> • Posizione difensiva su palla (<u>anche uso delle braccia</u>) • Scivolamenti difensivi • Scivolare e correre • Posizione difensiva di anticipo (aperta/chiusa) 	Guardare				
Modulo 5 Collaborazioni offensive	<p>Prendere / mantenere vantaggio tecnici e tattici</p> <p>Spaziature per mantenere il vantaggio (triangoli-posizionamento)</p> <p>Dai e vai</p> <p>Dai e cambia</p> <p>Dai e segui</p> <table border="1"> <tr> <td colspan="2">Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici e tattici</td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Posizione fondamentale • Cambi di velocità e di direzione </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Guardare • Parlare • Ascoltare </td> </tr> </table>	Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici e tattici		<ul style="list-style-type: none"> • Posizione fondamentale • Cambi di velocità e di direzione 	<ul style="list-style-type: none"> • Guardare • Parlare • Ascoltare
Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici e tattici					
<ul style="list-style-type: none"> • Posizione fondamentale • Cambi di velocità e di direzione 	<ul style="list-style-type: none"> • Guardare • Parlare • Ascoltare 				
Modulo 6 Collaborazioni difensive	<p>Prendere / mantenere vantaggio</p> <p>Finte di aiuto</p> <p>Aiuto e recupero</p> <p>Aiuto e cambio</p>				

	<p>Aiuto e rotazione Tagli</p> <p>Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici e tattici</p> <table border="1"> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Posizionamento fondamentale nell'aiuto • Scivolamenti nelle situazioni di aiuto • Recupero + scivolamento • Finta di salto nel recupero </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Guardare • Parlare • Ascoltare </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> • Posizionamento fondamentale nell'aiuto • Scivolamenti nelle situazioni di aiuto • Recupero + scivolamento • Finta di salto nel recupero 	<ul style="list-style-type: none"> • Guardare • Parlare • Ascoltare
<ul style="list-style-type: none"> • Posizionamento fondamentale nell'aiuto • Scivolamenti nelle situazioni di aiuto • Recupero + scivolamento • Finta di salto nel recupero 	<ul style="list-style-type: none"> • Guardare • Parlare • Ascoltare 		
Modulo 7 Collaborazioni offensive	<p>Prendere e mantenere vantaggio dai blocchi</p> <p>Blocchi su giocatori senza palla</p> <p>Blocco su giocatore con palla</p> <p>Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici e tattici</p> <table border="1"> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Posizione fondamentale • Giro frontale/dorsale • Cambio di velocità </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Guardare • Parlare • Ascoltare </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> • Posizione fondamentale • Giro frontale/dorsale • Cambio di velocità 	<ul style="list-style-type: none"> • Guardare • Parlare • Ascoltare
<ul style="list-style-type: none"> • Posizione fondamentale • Giro frontale/dorsale • Cambio di velocità 	<ul style="list-style-type: none"> • Guardare • Parlare • Ascoltare 		
Modulo 8 Collaborazioni difensive	<p>Su situazioni di blocco su giocatore senza palla</p> <p>Su situazioni di blocco su giocatore con palla</p> <p>Con particolare riferimento ai fondamentali tecnici e tattici</p> <table border="1"> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Posizione fondamentale • Tecnica di scivolare e passare • Tecnica di scivolare e avvolgere </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Guardare • Parlare • Ascoltare • Toccare </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> • Posizione fondamentale • Tecnica di scivolare e passare • Tecnica di scivolare e avvolgere 	<ul style="list-style-type: none"> • Guardare • Parlare • Ascoltare • Toccare
<ul style="list-style-type: none"> • Posizione fondamentale • Tecnica di scivolare e passare • Tecnica di scivolare e avvolgere 	<ul style="list-style-type: none"> • Guardare • Parlare • Ascoltare • Toccare 		
Modulo 9 Concetti per la costruzione di una difesa a uomo e/o a zona	<p>Differenze tra zona e uomo</p> <p>Idea di difesa a uomo</p> <p>Idea di difesa 2-3 ("zone" di competenza e responsabilità)</p>		
Modulo 10 Concetti per la costruzione di un attacco (contro difesa uomo e/o contro difesa zona)	<p>Posizionamento</p> <p>Penetro e scarico</p> <p>Tagli</p> <p>Soprannumeri</p>		

AREA GENERALE

- metodologia dell'insegnamento sportivo (8 ore)
- preparazione fisica (8 ore)
- area medica (2 ore)
- regolamento (2 ore)

5. Struttura del Corso e modalità didattiche

- a carattere regionale, residenziale o semiresidenziale;
- periodo di svolgimento dal 20 maggio al 31 ottobre.

Il corso può essere effettuato in modo non residenziale oppure in modo residenziale

Corso non residenziale in 3 weekend così articolati: Struttura del Corso non residenziale in tre Weekend

1°: Venerdì pomeriggio – Sabato mattina e pomeriggio - Domenica mattina e pomeriggio

2°: Venerdì pomeriggio – Sabato mattina e pomeriggio - Domenica mattina e pomeriggio

3°: Venerdì pomeriggio – Sabato mattina e pomeriggio - Domenica mattina e pomeriggio

Programma

1° Weekend

Venerdì ore 15:00 – 20:00

Modulo 1: Modello Integrato di pallacanestro – gioco di vantaggi

Modulo 2: Il contropiede attacco e difesa (prima parte)

Sabato ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 2: Il contropiede: attacco e difesa (seconda parte)

Preparazione Fisica 4 ore

Domenica ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 3: 1c1 attacco

Modulo 4: 1c1 difesa

2° Weekend

Venerdì ore 15:00 – 19:00

Modulo 5: Collaborazioni offensive

Sabato ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 6: Collaborazioni difensive

Metodologia: 8 ore

Domenica ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 7: Collaborazioni offensive

Preparazione Fisica: 4 ore

3° Weekend

Venerdì ore 15:00 – 20:00

Modulo 8: Collaborazioni difensive

Sabato ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 9: Concetti per la costruzione di una difesa ad uomo e/o a zona

Regolamento: 2 ore

Area Medica: 2 ore

Domenica ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 10: Concetto per la costruzione di un attacco vs difesa ad uomo e/o zona

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Ven: 15.00 – 20.00	15.00 – 18.00 Presentazione del corso - Conoscenza degli allievi Il gioco della pallacanestro (pallacanestro gioco di vantaggi – i postulati – importanza dei fondamentali tecnici e tattici) Il ruolo dell'allenatore ed il ruolo dell'assistente 18.00 – 20.00 Il contropiede (I parte)
Sab: 9.00 – 13.00 15.00 – 20.00	9.00 – 11.00 Il contropiede (II parte) 11.00 – 13.00 Simulazioni didattiche 15.00 – 16.00 Proposta pratica del formatore 16.00 – 20.00 Preparazione fisica
Dom: 9.00 – 13.00 15.00 – 20.00	9.00 – 11.00 1vs1 attacco 11.00 – 13.00 Simulazioni didattiche 15.00 – 17.00 1vs1 difesa 17.00 – 19.00 Simulazioni didattiche 19.00 – 20.00 Proposta pratica del formatore
Ven: 15.00 – 19.00	15.00 – 17.00 Collaborazioni semplici attacco 17.00 – 19.00 Simulazioni didattiche
Sab: 9.00 – 13.00	9.00 – 11.00 Metodologia

15.00 – 20.00	11.00 – 13.00 Collaborazioni semplici difesa 15.00 – 18.00 Simulazioni didattiche 18.00 - 19.00 Metodologia 19.00 – 20.00 Proposta pratica del formatore
Dom: 9.00 – 13.00 15.00 – 20.00	9.00 – 12.00 Collaborazioni offensive con i blocchi 12.00 – 13.00 Simulazioni didattiche 15.00 – 16.00 Simulazioni didattiche 16.00 – 20.00 Preparazione fisica
Ven : 15.00 – 20.00	15.00 – 17.00 Collaborazioni difensive sui blocchi 17.00 – 19.00 Simulazioni didattiche 19.00 – 20.00 Proposta pratica del formatore
Sab : 9.00 – 13.00 15.00 – 20.00	9.00 – 13.00 Concetti per la costruzione di una difesa a uomo e/o a zona Simulazioni didattiche 15.00 – 17.00 CIA regolamento 17.00 – 18.00 Proposta pratica del formatore 18.00 – 20.00 Area Medica
Dom: 9.00 – 13.00 15.00 – 20.00	9.00 – 13.00 Concetti per la costruzione di un attacco (contro difesa uomo e/o contro difesa zona) 15.00 – 17.00 Simulazioni didattiche 17.00 -18.00 Proposta pratica del formatore 18.00 – 20.00 Conclusioni del corso

Corso non residenziale in 2 weekend così articolati:

1°: Giovedì pomeriggio – Venerdì mattina e pomeriggio – Sabato mattina e pomeriggio Domenica mattina e pomeriggio

2°: Giovedì mattina e pomeriggio – Venerdì mattina e pomeriggio – Sabato mattina e pomeriggio – Domenica mattina e pomeriggio

PROGRAMMA

1° Weekend

Giovedì ore 15:00 – 20:00

Modulo 1: Modello Integrato di pallacanestro – gioco di vantaggi

Modulo 2: Il contropiede attacco e difesa (prima parte)

Venerdì ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 2: Il contropiede: attacco e difesa (seconda parte)

Preparazione Fisica: 4 ore

Sabato ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 3: 1c1 attacco

Modulo 4: 1c1 difesa

Domenica ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 5: Collaborazioni offensive

2° Weekend

Giovedì ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 6: Collaborazioni difensive

Preparazione fisica: 4 ore

Venerdì ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 7: Collaborazioni offensive

Modulo 8: Collaborazioni difensive

Sabato ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 9: Concetti per la costruzione di una difesa ad uomo e/o a zona
 Regolamento: 2 ore
 Area Medica: 2 ore

Domenica ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 10: Concetto per la costruzione di un attacco vs difesa ad uomo e/o zona

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Giov: 15.00 – 20.00	15.00 – 18.00 Presentazione del corso - Conoscenza degli allievi Il gioco della pallacanestro (pallacanestro gioco di vantaggi – i postulati – importanza dei fondamentali tecnici e tattici) Il ruolo dell'allenatore ed il ruolo dell'assistente 18.00 – 20.00 Il contropiede (I parte)
Ven: 9.00 – 13.00 15.00 – 20.00	9.00 – 11.00 Il contropiede (II parte) 11.00 – 13.00 Simulazioni didattiche 15.00 – 16.00 Proposta pratica del formatore 16.00 – 20.00 Preparazione fisica
Sab: 9.00 – 13.00 15.00 – 20.00	9.00 – 11.00 1vs1 attacco 11.00 – 13.00 Simulazioni didattiche 15.00 – 17.00 1vs1 difesa 17.00 – 19.00 Simulazioni didattiche 19.00 – 20.00 Proposta pratica del formatore
Dom : 9.00 – 13.00 15.00 – 20.00	9.00 – 11.00 Metodologia 11.00 – 13.00 Collaborazioni offensive senza uso dei blocchi 15.00 – 18.00 Simulazioni didattiche 18.00 – 19.00 Metodologia 19.00 – 20.00 Proposta pratica del formatore
Giov : 09.00-13.00 15.00 – 20.00	9.00-11.00 Coll. Simpl. difesa 11.00 – 13.00 Simulazioni didattiche 15.00 – 16.00 Simulazioni didattiche / Ricapitolando 16.00 - 20.00 Preparazione Fisica
Ven: 9.00 – 13.00 15.00 – 20.00	9.00 – 12.00 Collaborazioni offensive con i blocchi 12.00 – 13.00 Simulazioni didattiche 15.00 – 17.00 Collaborazioni difensive sui blocchi 17.00 – 19.00 Simulazioni didattiche 19.00 – 20.00 Proposta pratica del formatore
Sab : 9.00 – 13.00 15.00 – 20.00	9.00 – 13.00 Concetti per la costruzione di una difesa a uomo e/o a zona / Simulazioni didattiche 15.00 – 17.00 CIA regolamento 17.00 – 18.00 Proposta pratica del formatore 18.00 – 20.00 Area Medica
Dom : 9.00-13.00 15.00 – 20.00	9.00 – 13.00 Concetti per la costruzione di un attacco (contro difesa uomo e/o contro difesa zona) 15.00 – 17.00 Tirocini 17.00 -18.00 Proposta pratica del formatore 18.00 – 20.00 Conclusioni del corso

Corso residenziale:

Dal pomeriggio della Domenica sino alla Domenica sera della settimana successiva.

PROGRAMMA

Struttura del Corso residenziale

Domenica ore 15:00 – 20:00

Modulo 1: Modello Integrato di pallacanestro – gioco di vantaggi
Modulo 2: Il contropiede attacco e difesa (prima parte)

Lunedì ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 2: Il contropiede: attacco e difesa (seconda parte)
Preparazione Fisica: 4 ore

Martedì ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 3:: 1c1 attacco
Modulo 4: 1c1 difesa

Mercoledì ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 5: Collaborazioni offensive
Metodologia: 8 ore

Giovedì ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 6: Collaborazioni difensive
Preparazione fisica 4 ore

Venerdì ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 7: Collaborazioni offensive
Modulo 8: Collaborazioni difensive

Sabato ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 9: Concetti per la costruzione di una difesa ad uomo e/o a zona
Regolamento: 2 ore
Area Medica: 2 ore

Domenica ore 9:00 – 13:00 ed ore 15:00 – 20:00

Modulo 10: Concetto per la costruzione di un attacco vs difesa ad uomo e/o zona

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Dom: 15.00 – 20.00	15.00 – 18.00 Presentazione del corso - Conoscenza degli allievi Il gioco della pallacanestro (pallacanestro gioco di vantaggi – i postulati – importanza dei fondamentali tecnici e tattici) Il ruolo dell'allenatore ed il ruolo dell'assistente 18.00 – 20.00 Il contropiede (I parte)
Lun: 9.00 – 13.00 15.00 – 20.00	9.00 – 11.00 Il contropiede (II parte) 11.00 – 13.00 Simulazione didattica 15.00 – 16.00 Proposta pratica del formatore 16.00 – 20.00 Preparazione fisica
Mart: 9.00 – 13.00 15.00 – 20.00	9.00 – 11.00 1vs1 attacco 11.00 – 13.00 Simulazione didattica 15.00 – 17.00 1vs1 difesa 17.00 – 19.00 Simulazione didattica 19.00 – 20.00 Proposta pratica del formatore
Merc : 9.00 – 13.00 15.00 – 20.00	9.00 – 11.00 Metodologia 11.00 – 13.00 Collaborazioni offensive semplici 15.00 – 18.00 Simulazione didattica 18.00 – 19.00 Metodologia 19.00 – 20.00 Proposta pratica del formatore
Giov : 09.00-13.00 15.00 – 20.00	9.00-11.00 Collaborazioni difensive semplici 11.00 – 13.00 Simulazione didattica 15.00 – 16.00 Simulazione didattica /Ricapitolando 16.00 - 20.00 Preparazione Fisica
Ven: 9.00 – 13.00	9.00 – 12.00 Collaborazioni offensive con i blocchi

15.00 – 20.00	12.00 – 13.00 Simulazione didattica 15.00 – 17.00 Collaborazioni difensive sui blocchi 17.00 – 19.00 Simulazione didattica 19.00 – 20.00 Proposta pratica del formatore
Sab : 9.00 – 13.00 15.00 – 20.00	9.00 – 13.00 Concetti per la costruzione di una difesa a uomo e/o a zona / Simulazione didattica 15.00 – 17.00 CIA regolamento 17.00 – 18.00 Proposta pratica del formatore 18.00 – 20.00 Area Medica
Dom : 9.00-13.00 15.00 – 20.00	9.00 – 13.00 Concetti per la costruzione di un attacco (contro difesa uomo e/o contro difesa zona) 15.00 – 17.00 Simulazione didattica 17.00 -18.00 Proposta pratica del formatore 18.00 – 20.00 Conclusioni del corso

Gli orari sono indicativi, potendosi l'attività iniziare prima o dopo e terminare prima o dopo, purché sia garantito il computo totale delle ore e si rispetti la successione delle varie fasi e la calendarizzazione del corso.

Il programma potrà essere arricchito con altre discipline ad esso attinenti previa richiesta al C.N.A. e relativa approvazione.

6. Struttura lezione interattiva

L'obiettivo della lezione interattiva è quello di portare i corsisti a riflettere, analizzare le situazioni e cercare o ipotizzare soluzioni.

La lezione interattiva vuole inoltre trasmettere un metodo operativo che il corsista potrà utilizzare nella progettazione della propria attività.

La lezione interattiva consta di 5 fasi:

1. introduzione + interazione (60')

Interazione: il formatore presenta l'argomento della lezione collocandolo all'interno del gioco e definendone l'importanza; potrà fare esempi di episodi significativi, di giocatori ed anche utilizzare brevi filmati evitando, in ogni caso, di dilungarsi sull'argomento. Inoltre può utilizzare questa fase per soffermarsi su problematiche tecnico-didattiche emerse nella giornata precedente, fornendo chiarimenti, approfondimenti, indicazioni per il materiale di supporto.

Introduzione: (obiettivo della fase di interazione è quello di tracciare una mappa dell'argomento con gli elementi salienti dello stesso (relativi a obiettivi, situazioni, strumenti tecnici, modalità didattiche, etc.) e senza la pretesa di volerne definire tutti i dettagli; per raggiungere l'obiettivo il formatore porrà adeguate domande ai corsisti e stimolerà un confronto. Una griglia di domande tipo da poter utilizzare è:

1. Qual è l'obiettivo?
2. Quali situazioni di gioco?
3. Cosa deve sapere il giocatore per affrontare la situazione?
4. Quali strumenti (fondamentali tecnici/tattici) deve possedere?
5. Quali presupposti fisici e mentali deve possedere?
6. Quali modalità didattiche deve seguire l'allenatore?

La mappa così delineata servirà da guida ai corsisti per la fase successiva di progettazione. Nella gestione della fase di interazione il formatore dovrà guidare le risposte in modo che siano funzionali alla definizione dell'argomento secondo le proprie convinzioni, senza peraltro limitare la creatività dei corsisti. Questo permetterà un adeguato controllo dei tempi.

2. progettazione (50') i corsisti, divisi in gruppi, elaborano un programma di allenamento inerente l'argomento, il tutto con la supervisione del formatore, dell'assistente e dove previsto del docente dell'area generale. Lo staff interagisce fornendo chiarimenti ed eventualmente risolvendo conflitti che possono nascere fra i membri del gruppo. La supervisione è difatti orientata all'osservazione del gruppo di lavoro e dei singoli componenti.

In relazione al gruppo:

- come si dispongono? (posizione e distanza)
- è efficace?
- è dispersivo?

In relazione ai componenti:

- chi parla di più
- - chi si estranea
- - chi parla per il gruppo
- - chi parla per sé
- - chi collabora
- - chi non collabora

3. attuazione (120') ogni componente del gruppo, a turno, presenta realizzandola sul campo una sezione del programma di allenamento elaborato, utilizzando gli altri corsisti come dimostratori.

Finalità precipua dei corsi di formazione per allenatori è insegnare ad allenare, perfezionare conoscenze tecniche e tattiche, migliorare le capacità comunicative, apprendere incisività nei comportamenti e fermezza decisionale, senza peraltro rifiutare il confronto.

A tal fine più che affrontare lunghe dissertazioni teoriche si ritiene di dover dedicare al momento dell'attuazione (simulazione didattica) mirata e all'osservazione sul campo buona parte delle attività di insegnamento-apprendimento.

Traslando dalla prassi educativa il principio "se faccio imparo", pensiamo che coinvolgere in attività operative i discenti consenta una verifica immediata e un'eventuale correzione di comportamenti adeguati al momento, della capacità di capire la situazione di gioco e assumere decisioni congrue con l'obiettivo da raggiungere, di cogliere eventuali feedback e renderli fruttuosi nell'economia del gioco.

4. proposta (40') il Formatore presenta praticamente un proprio programma di allenamento, allo scopo di integrare le proposte dei corsisti e di precisare gli aspetti rilevanti dell'argomento.

5. conclusioni (20') il Formatore conclude sintetizzando il lavoro svolto fornendo, ove necessario, chiarimenti e raccogliendo eventuali ulteriori richieste da parte dei corsisti.

6.1 Costruzione dei gruppi

I gruppi dovranno essere costruiti in modo equilibrato, per avere un giusto mix fra le diverse personalità e le competenze acquisite precedentemente. Per fare questo il formatore dovrà prendere visione delle schede anagrafiche dei corsisti in modo da averne una prenoscenza e cogliere elementi utili durante la presentazione.

Gli elementi concreti di cui tenere conto possono essere:

- provenienza;
- tipologia delle categorie allenate (maschile, femminile, giovanili, senior).

6.2 Integrazione dell'area tecnica con l'area generale

Il docente dell'area generale relativa alla Metodologia dell'insegnamento presenza a tutte le fasi della lezione interagendo con il formatore, in particolar modo nella fase di interazione, in quella di progettazione ed in quella di attuazione. Ciò fornirà elementi da sviluppare negli interventi previsti dove saranno ulteriormente approfonditi i contenuti della propria area.

7. Docenti

Le lezioni dell'area tecnica, **che vanno proposte secondo lo schema di questa guida**, sono di esclusiva pertinenza del Formatore C.N.A., che deve avvalersi della collaborazione di un assistente formatore 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 nella fase di progettazione (interagendo con i corsisti) e gestendo, insieme al formatore, la fase di attuazione. L'assistente è inoltre coinvolto nella gestione della valutazione e nell'elaborazione del Quaderno Tecnico del corso.

Le lezioni sul regolamento, sono di pertinenza dell'istruttore C.I.A. Le lezioni sulla preparazione fisica sono di pertinenza del Preparatore Fisico Territoriale, o suo delegato. Le lezioni della metodologia dell'insegnamento sportivo, sono di pertinenza del docente della Scuola dello Sport Regionale. Le lezioni di medicina sono di pertinenza del medico territoriale.

8. Logistica ed attrezzatura

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

9. Colloqui – chiusura corso

Al termine del corso il Formatore avrà un colloquio con ogni corsista al fine di fornire indicazioni su:

- livello di preparazione raggiunto
- aspetti da curare e approfondire

Il formatore dovrà compilare la scheda personale (allegata) per ogni allievo partecipante, illustrarla all'allievo stesso durante il colloquio ed infine inviarla alla C.R.A.

10. Quaderni Tecnici

Sarà compito di ogni sottogruppo elaborare, al termine di ogni giornata, una relazione dell'attività didattica svolta con indicazione di:

- definizione dell'argomento e dei relativi aspetti emersi nella fase di interazione
- proposta del formatore con relativi diagrammi
- descrizione degli interventi dell'area generale

Sarà compito dell'assistente correggere gli elaborati e scegliere quelli che andranno a formare il **Quaderno Tecnico** del corso, che dovrà essere messo a disposizione del CNA 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. Nel quaderno tecnico dovranno essere inseriti:

- copertina con sede e data del corso e logo del CNA
- indice
- elenco formatori e docenti
- calendario delle lezioni
- elenco corsisti
- legenda
- esposizione dei moduli sia dell'area tecnica che dell'area generale con descrizione grafica degli esercizi
- bibliografia

11. Supervisione

Durante lo svolgimento del corso sarà presente (max due volte) un Formatore Nazionale che avrà il compito di supervisionare le attività relative e di operare a supporto del Formatore. Tale intervento deve ritenersi come un supporto all'azione del Formatore fornendo quelle indicazioni e suggerimenti che lo aiutino a svolgere al meglio il proprio compito.

12. Relazione

Al termine del corso il Formatore dovrà redigere una relazione con indicazione di:

- andamento generale del corso
- logistica
- livello dei partecipanti
- difficoltà incontrate e soluzioni adottate
- suggerimenti

13. Esami

La commissione d'esame è composta da un presidente (Presidente della C.R.A.), da due componenti (nominati dal C.N.A.) e dal Formatore del corso.

Il corso Allenatore di Base è centrato sull'insegnamento – apprendimento del Sapere, del Saper Fare (Disegnare il basket – Dimostrare i fondamentali – la progressione didattica) del Saper Far Fare (l'allenamento: spiegazione-dimostrazione-correzione), del Saper Comunicare (Saper dare regole e saperle sostenere, Saper sostenere, correggere e motivare in modo adeguato) la valutazione quindi, deve riguardare questi quattro aspetti.

La valutazione deve essere fatta almeno 15 giorni dopo la chiusura del corso e deve riguardare gli argomenti svolti nel corso. Le sessioni d'esame saranno organizzate dal C.N.A.

La valutazione si basa su una prova teorico/scritta ed una prova pratica:

TEORICO/ SCRITTA

- 4 domande aperte che riguardano la tecnica e la tattica dei fondamentali
- 2 domande chiuse con 4 risposte che riguardano il Regolamento;
- 2 domande chiuse con 4 risposte che riguardano la Preparazione Fisica
- 2 domande chiuse con 4 risposte che riguardano la Metodologia d'insegnamento sportivo.

La prova teorico/scritta avrà la durata di 30 minuti.

PRATICA

- La stesura di un piano di allenamento.
- L'esecuzione pratica di una parte di un piano di allenamento a scelta del formatore.

La prova pratica avrà la durata di 30 minuti (da considerarsi quale tempo massimo).

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.

N.B.: Le domande riguardanti la Preparazione Fisica, la Metodologia ed il Regolamento dovranno essere disposte dai docenti che hanno tenuto le lezioni, le domande riguardo la parte tecnico – tattica dovranno essere formulate dal Formatore del corso.

L'argomento sul quale far svolgere il piano di allenamento viene assegnato dal Formatore, al termine del corso stesso, scegliendo tra gli argomenti del programma.



ALLENATORI

CORSO ALLENATORE DI BASE

Regione: _____ Città: _____ Data: _____
 FORMATORE DEL CORSO ASSISTENTE FORMATORE

SCHEDA RIEPILOGATIVA: ALLIEVO

AREA DEL SAPERE

CONOSCENZA DEI FONDAMENTALI	Valutazione						Indicazioni Didattiche
ASPETTO TECNICO: CONOSCENZA DEL GESTO	I	M	S	B	D	O	

CAPACITA' DI ANALISI E SICUREZZA	Valutazione						Indicazioni Didattiche
ASPETTO TATTICO: SA ADEGUARE I FONDAMENTALI ALL'AZIONE DI GIOCO	I	M	S	B	D	O	

AREA DEL SAPER FARE

CHIAREZZA DEGLI OBIETTIVI	Valutazione						Indicazioni Didattiche
È IN GRADO DI ELABORARE UN PIANO DI ALLENAMENTO (ADERENZA AL TEMA SCELTO/ASSEGNATO)	I	M	S	B	D	O	

ADEGUATEZZA NELLA PROGRESSIONE DIDATTICA	Valutazione						Indicazioni Didattiche
ESERCIZI FUNZIONALI ALL'OBIETTIVO	I	M	S	B	D	O	

AREA DEL SAPER FAR FARE

SPIEGAZIONE, DIMOSTRAZIONE, CORREZIONE	Valutazione						Indicazioni Didattiche
SPIEGARE/DIMOSTRARE IN MODO CHARO E CONCISO	I	M	S	B	D	O	
CORREGGERE CON TEMPESTIVITA' ED EFFICACIA	I	M	S	B	D	O	
POSIZIONE IN CAMPO E VOCE	I	M	S	B	D	O	

AREA DEL SAPER COMUNICARE

RESPONSABILITA' NELL'ASSUNZIONE DEL RUOLO	Valutazione						Indicazioni Didattiche
SAPER DARE REGOLE E SAPERLE SOSTENERE	I	M	S	B	D	O	

USO DEI FEEDBACK :	Valutazione						Indicazioni Didattiche
SA SOSTENERE, CORREGGERE E MOTIVARE IN MODO ADEGUATO	I	M	S	B	D	O	

GIUDIZIO COMPLESSIVO DELLE 4 AREE (VOTO IN TRENTESIMI) _____/30
--

note: _____