

QUADERNO TECNICO ALESSANDRA CIMINELLI



FIP MOLISE COMMISSIONE PROVINCIALE CNA CAMPOBASSO

ELENCO DOCENTI:

1. **Presidente amministrativo: MARCO LOMBARDI;**
2. **Presidente FIP MOLISE: MARCO LOMBARDI;**
3. **Responsabile CNA: ANDREA CAPOBIANCO;**
4. **Segreteria: LAURA RUSSO;**
5. **Formatore: MIMMO BIELLO;**
6. **Preparatore fisico: MASSIMO PEZZELLA;**
7. **Regolamento: LAURA RUSSO, ENRICO SABETTA;**
8. **Metodologia: Dottssa. LAURA BORTOLI;**

ELENCO PARTECIPANTI:

1. **Alessandra Ciminelli, Taranto;**
2. **Michele Bertinelli, bologna;**
3. **Melogli Giovanni, Isernia;**
4. **D'amore Emiliano, cassino;**
5. **Mainella Luca, Isernia;**
6. **Sabatucci Daniele, Tivoli;**
7. **Santella Domenico, Campobasso;**
8. **Ascione Luigi, Campobasso;**
9. **Battista Stefano, Campobasso;**
10. **Di Lembo Massimo, termoli;**
11. **Ciancia Antonio, termoli;**
12. **Cannarsa Andrea, termoli;**
13. **De Curtis Biagio, termoli;**
14. **Misotti Filomena, termoli;**

UN RINGRAZIAMENTO PARTICOLARE PER LA DISPONIBILITA' AL SIGNOR LUIGI MAIELLA PRESIDENTE DELLA WOMEN'S BASKET DI CAMPOBASSO, MILITANTE NEL CAMPIONATO NAZIONALE DI SERIE B d'Ecc./F E AL CONI REGIONALE.

INDICE

Elenco docenti, elenco partecipanti.....	pag. 01
Indice.....	pag. 02
Legenda.....	pag. 03
Elenco incontri.....	pag. 04
1° Modulo: Storia della pallacanestro; l'allenatore.....	pag. 05
2° Modulo: fondamentali senza palla.....	pag. 10
3° Modulo: ball handling.....	pag. 12
4° Modulo: lavoro dei piedi.....	pag. 14
5° Modulo: arresti e partenze.....	pag. 17
6° Modulo: il tiro.....	pag. 21
7° Modulo: elementi di didattica.....	pag. 25
8° Modulo: aspetti psicologici e didattici.....	pag. 27
9° Modulo: il palleggio.....	pag. 29
10° Modulo: il passaggio.....	pag. 33
11° Modulo: metodologia dell'insegnamento.....	pag. 37
12° Modulo: fondamentali individuali difensivi.....	pag. 40
13° Modulo: il regolamento tecnico.....	pag. 44
14° Modulo: la preparazione fisica.....	pag. 50
Questionario di valutazione.....	pag. 51
Bibliografia.....	pag. 54

LEGENDA

ELENCO INCONTRI

1. **CAMPOBASSO 08.08.2009:** apertura corso, il gioco della pallacanestro (2 ore).
2. **CAMPOBASSO 10.08.2009:** ball-handling (2 ore), fondamentali senza palla (2 ore).
3. **CAMPOBASSO 12.08.2009:** arresti e partenze in palleggio (2 ore), elementi di didattica (2 ore).
4. **CAMPOBASSO 13.08.2009:** il tiro (4 ore).
5. **ISERNIA 23.08.2009:** il regolamento tecnico (4 ore).
6. **TERMOLI 28.08.2009:** il palleggio (4 ore).
7. **TERMOLI 31.08.2009:** la preparazione fisica parte prima (4 ore).
8. **TERMOLI 07.09.2009:** la preparazione fisica parte seconda (2 ore), il passaggio parte prima (2 ore).
9. **TERMOLI 14.09.2009:** il passaggio parte seconda (2 ore),.
10. **CAMPOBASSO 21.09.2009:** metodologia dell'insegnamento (4 ore).
11. **CAMPOBASSO 28.09.2009:** fondamentali individuali di difesa (2 ore), valutazione e chiusura corso (2 ore).

MODULO 1: L'ALLENATORE, CENNI STORICI SULLA PALLACANESTRO.

LA STORIA DELLA PALLACANESTRO

La pallacanestro ha una storia che copre un arco temporale che va dal 1891 ai giorni nostri, per un totale di quasi 120 anni. È stata inventata dall'insegnante canadese James Naismith negli Stati Uniti e le sue regole sono state in seguito rimaneggiate e ampliate: la prima a farlo fu Senda Berenson nel 1893, che adattò lo sport alle donne. Alle Olimpiadi di Saint Louis 1904 i Buffalo Germans, una tra le squadre più antiche, vinse il torneo dimostrativo. Nel 1932 a Ginevra, è stata fondata la Federazione Internazionale Pallacanestro, che da allora ha organizzato la pratica di questo sport a livello internazionale. Appena quattro anni dopo, il basket è diventato sport olimpico. È del 1946, invece, la nascita della *National Basketball Association*, la più importante lega professionistica del mondo. Nel 1957 nasce la Coppa dei Campioni europea e nel 1966 viene istituita la Coppa Intercontinentale. Nel giro di un decennio, anche la pallacanestro femminile diventa uno sport olimpico, a Montreal 1976. Infine, nel 1989 i professionisti sono ammessi ai giochi olimpici, segnando una svolta positiva per il torneo cestistico. La pallacanestro è uno sport che, a differenza di quasi tutti gli altri, è nato fundamentalmente dall'ingegno di un solo uomo, il dottor James Naismith, professore di ginnastica canadese. Nel 1891 Naismith lavorava in qualità di insegnante in un centro sportivo della rete YMCA: la *YMCA International Training School* di Springfield, nel Massachusetts. Gli venne chiesto di cercare qualcosa che potesse tenere in allenamento durante la stagione invernale i giocatori di baseball e football in alternativa agli esercizi di ginnastica. Ispirato in parte da un gioco che aveva conosciuto da bambino in Ontario, chiamato "*Duck-on-a-Rock*" (letteralmente "Anatra su una roccia"), il *basket ball* (agli inizi le due parole erano divise) secondo Naismith vide la luce il 15 dicembre 1891, con un regolamento composto da tredici regole, un cesto di vimini per le pesche appeso ad entrambe le estremità della palestra del centro sportivo, e due squadre di nove giocatori. Il campo era circa la metà di quello attuale. Il nome del gioco *basket ball*, dal termine *basket* che significa cesto in inglese, fu coniato da uno degli allievi di James Naismith, Frank Mahan, in seguito al rifiuto dell'inventore di chiamarlo *Naismithball*. Il 15 gennaio 1892 Naismith pubblicò le regole del gioco: è la data di nascita ufficiale della pallacanestro. La prima partita della storia, disputata l'11 marzo davanti a 200 spettatori a Springfield, terminò 1 a 0. Nel 1892 iniziò anche la pratica della disciplina tra le ragazze, grazie all'interessamento di Senda Berenson dello Smith College, che modificò le regole di Naismith per adattare alle donne. Lo sport divenne popolare negli USA in brevissimo tempo, cominciando subito dopo a diffondersi in tutto il mondo, attraverso la rete degli ostelli YMCA; gli allievi di Naismith divennero missionari, nel vero senso della parola, e mentre viaggiavano nel mondo per portare il messaggio cristiano, riuscivano a coinvolgere i giovani nel nuovo gioco. Alcuni anni dopo, però, l'associazione cristiana dovette scoraggiare la pratica del nuovo sport a causa delle critiche che gli vennero mosse da vari detrattori. Al fianco dell'YMCA, i *colleghi* ebbero un ruolo primario nella diffusione della pallacanestro negli USA. Naismith allenò all'Università del Kansas e i suoi allievi Amos Alonzo Stagg e Adolph Rupp portarono lo sport rispettivamente a Chicago e nel Kentucky. Fu però la pallacanestro femminile ad diffondersi di più nei primi anni. Nel 1892 si giocò la prima partita tra l'Università della California e la Miss Head's School. Il 21 marzo 1893 le ragazze della Berenson si incontrarono allo Smith College. Il 4 aprile 1896 si organizzò la prima gara tra college: l'Università di Stanford sconfisse Berkeley per 2-1. Negli anni dieci, il presidente degli Stati Uniti d'America Theodore Roosevelt approvò la creazione dei primi enti ufficialmente riconosciuti per l'organizzazione delle competizioni e, soprattutto, per la salvaguardia dei giocatori frequentemente da infortuni: nacquero così l'*Amateur Athletic Union* e l'*Intercollegiate Athletic Association of the United States*. Le due federazioni presero controllo dello sport, lo regolamentarono e ne

sistemarono le regole. Nel 1895 a Buffalo furono fondati i Germans, una squadra legata sempre all'ambiente delle *Young Men's Christian Associations*. I giocatori dello stato di New York furono tra i protagonisti dei primi anni della storia della pallacanestro, vincendo il campionato panamericano nel 1901. I Germans furono anche tra i protagonisti dell'esordio ufficiale in ambito internazionale, che avvenne durante i Giochi olimpici che si tennero a Saint Louis nel 1904. L'11 e il 12 luglio i Buffalo Germans, i Chicago Central, gli Xavier AA, i Sawyer AB, i Turner Tigers e i Missouri AC diedero vita alla prima competizione cestistica olimpica. Si trattò solo di una manifestazione dimostrativa, ma contribuì a diffondere ulteriormente la conoscenza di questo sport. Il torneo fu vinto dai Germans, che si confermarono tra le squadre più forti del momento. I Germans vinsero ancora 111 partite consecutive tra il 1908 e il 1910 e nel 1925 si sciolsero. La prima partita tra squadra provenienti da stati diversi si disputò solo nel 1909, quando i russi del Mayal incontrarono una selezione YMCA statunitense. Negli anni venti c'erano centinaia di squadre di pallacanestro negli Stati Uniti che giocavano a livello professionistico, tuttavia non c'era ancora molta organizzazione per l'attività agonistica tra le varie squadre, che giocavano ancora in polverose strutture costruite per la danza. Nel 1925 l'American Basketball League organizzò il primo campionato professionistico di pallacanestro negli Stati Uniti d'America. In quel periodo sorsero varie squadre che rimasero per anni tra le più importanti e titolate: nel 1918 gli Original Celtics iniziarono a giocare, prendendo parte a vari campionati; nel 1922 si organizzò la squadra dei New York Renaissance; è del 1927 la fondazione degli Harlem Globetrotters, ad opera di Abe Saperstein; nel 1936 nacque l'All American Red Heads Team, la prima squadra femminile che impiegò le stesse regole degli uomini. Nel 1934 il Madison Square Garden ospita il primo torneo di pallacanestro davanti a 16.200 spettatori. La diffusione della pallacanestro in Europa iniziò negli anni dieci e durante la prima guerra mondiale. Nel 1935 la Svizzera ospita i primi Europei, organizzati in vista dei Giochi olimpici di Berlino: vinse la Lettonia. Solo nel 1957 nascerà l'Eurolega, la principale competizione per squadre di club. L'arrivo della pallacanestro in Italia è legato a tre personalità: Ida Nomi, Guido Graziani e Manlio Pastorini. La prima, maestra dello sport senese, tradusse il regolamento scritto da Naismith e nel 1907 presentò la *palla al cerchio* al Concorso Ginnico di Venezia. Definì la palla al cerchio «*un gioco ritenuto al momento particolarmente adatto alle signorine*». Il secondo, laureato allo Springfield College in educazione fisica, tradusse nuovamente le regole per le forze armate italiane e nel 1919 fondò l'YMCA di Roma. La sua opera di insegnamento fu importante anche in preparazione della prima vera partita di pallacanestro italiana, che si svolse a Milano l'8 giugno 1919: 2° Compagnia Automobilisti di Monza-Aviatori della Malpensa 11-11. Il terzo, campione olimpico di ginnastica, fece allestire un campo di gioco a Firenze e nel 1920 fu tra i promotori del primo campionato italiano maschile, che venne organizzato sotto l'egida della Federginnastica. La federazione è stata fondata il 2 novembre 1921. In Francia, il *basket-ball* ufficiale fu inaugurato all'inizio del 1921 da un campionato non ufficiale a cui parteciparono dieci squadre: lo Stade français sconfisse in finale l'École Polytechnique 17-13. Il 1° gennaio 1922 si disputò un torneo, considerato il primo ufficiale, chiamato *tournoi de l'Alcazar*, a cui presero parte Stade français, EN Arras, Gallia Club de Soissons e i vincitori dell'Évreux AC. È del 1926 l'esordio della nazionale francese, che viene battuta da quella italiana (anch'essa all'esordio, con Marco Muggiani in panchina) per 23-17, a Milano. La necessità di creare un organismo internazionale che coordinasse l'operato dei comitati nazionali si fece sempre più pressante. Così, nel 1932 a Ginevra, Argentina, Cecoslovacchia, Grecia, Italia, Lettonia, Portogallo, Romania e Svizzera fondarono la *Fédération Internationale de Basketball Amateur*, poi conosciuta con l'acronimo FIBA. La nuova federazione fu riconosciuta nel 1934 dal Comitato Olimpico Internazionale, che inserì la pallacanestro nel programma olimpico in occasione delle Olimpiadi estive di Berlino 1936. In quell'occasione, Naismith, nominato presidente onorario della FIBA, alzò la prima palla a due e consegnò la medaglia d'oro agli Stati Uniti, che sconfissero in finale il Canada. Nel 1940 avviene la prima trasmissione televisiva di una partita. Nel 1950 vengono organizzati i primi mondiali maschili, tre anni dopo quelli femminili. Nei primi anni, la massima competizione mondiale organizzata dalla FIBA si disputa in Sud America e ha per

protagoniste le nazionali americane, occasionalmente affiancate dall'Unione Sovietica e dalla Jugoslavia. In campo femminile, la competizione è per i primi quaranta anni esclusiva delle due superpotenze, USA e URSS. Nel 1956 la sede della FIBA fu spostata a Monaco di Baviera. Nel 1966 viene organizzata la prima coppa Intercontinentale. Nel 1987 si disputa il primo McDonald's Open. Nel 1989 la FIBA permise la partecipazione alle Olimpiadi dei giocatori professionisti: ciò aumentò il livello del gioco nel torneo olimpico, che si arricchì dei giocatori della National Basketball Association e contò sul Dream Team, la nazionale statunitense capace di stravincere a Barcellona 1992. Nel 2002 la sede della FIBA tornò a Ginevra. Nel Sud America, la pallacanestro ebbe una grande risonanza. Nel 1930 venne organizzato il primo torneo per nazionali: il Campionato Sudamericano, vinto dalla nazionale uruguayana. La pallacanestro si era diffusa in Africa dopo la seconda guerra mondiale, ma la FIBA tardò a creare una federazione continentale che rappresentasse il continente nelle assemblee mondiali. Durante la sesta convention internazionale di pallacanestro, tenutasi a Roma nel 1960, si approvò la creazione della carica di vicepresidente FIBA per l'Africa. Proprio a Roma fu dato mandato alla *Egyptian Basketball Federation* di organizzare un'assemblea africana per la creazione del comitato continentale. Sei mesi prima dell'organizzazione dei primi campionati africani maschili, dall'11 al 14 luglio 1961 al Cairo si riunirono quattro rappresentanti della FIBA (il segretario generale Renato William Jones, il vicepresidente per l'Africa Abdel Moneim Wahby, il membro della commissione tecnica internazionale Abdel Aziz Ashry e la segretaria amministrativa Ursula Frank) e dodici rappresentanti di federazioni nazionali, da Etiopia, Ghana, Guinea, Burkina Faso, Libia, Mali, Marocco, Rhodesia Settentrionale, Sierra Leone, Sudan, Togo ed Egitto, per fondare l'AFABA, la futura FIBA Africa. Già nel 1985, le federazioni africane affiliate alla FIBA erano diventate quarantacinque e il numero delle competizioni era cresciuto notevolmente, con l'istituzione di FIBA AfroBasket Women, Africa Champions Cup for men e Africa Champions Cup for women. L'ente asiatico che si occupò di pallacanestro fu fondato verso la fine degli anni cinquanta con il nome di FIBA Asia. La sezione dell'Oceania della FIBA è stata fondata nel 1967, su proposta di Al Ramsay e approvata nel congresso della Federazione Internazionale a Città del Messico l'anno successivo. La prima riunione dei paesi membri si svolse a Port Moresby il 16 agosto 1969: erano presenti Australia, Nuova Zelanda, Nuova Caledonia, Figi, Guam, Isole Salomone e Nauru. Nel 1946 nacque la National Basketball Association (NBA), con lo scopo di organizzare le squadre professionistiche e rendere lo sport più popolare. Nella NBA hanno giocato i più capaci cestisti, come Michael Jordan, Larry Bird, Allen Iverson, Dwyane Wade, Bill Russell, Wilt Chamberlain, Kareem Abdul-Jabbar, Charles Barkley, Clyde Drexler, Julius Erving, Oscar Robertson, John Stockton, Patrick Ewing, Karl Malone, Bill Walton, Bob Cousy, Walt Frazier, George Mikan, Magic Johnson, Jerry West (la cui sagoma forma l'uomo bianco del simbolo NBA), LeBron James, Carmelo Anthony, Dirk Nowitzki, Tracy McGrady, Vince Carter, Dwight Howard, Tim Duncan, Manu Ginobili e moltissimi altri. Nel 1962 Wilt Chamberlain segna 100 punti. Nel 1999 sciopera l'NBA.

Le 13 regole originali di James Naismith:

1. La palla può essere lanciata in qualsiasi direzione con una o entrambe le mani.
2. La palla può essere colpita in qualsiasi direzione con una o entrambe le mani, ma mai con un pugno.
3. Un giocatore non può correre con il pallone, deve lanciarlo dal punto in cui lo ha preso.
4. La palla deve essere tenuta in una mano o tra le mani; le braccia o il corpo non possono essere usate per tenerla.
5. Non è possibile colpire con le spalle, trattenere, spingere, colpire o calciare in qualsiasi modo un avversario; la prima infrazione da parte di qualsiasi giocatore di questa regola è contata come un fallo, la seconda squalifica il giocatore fino alla realizzazione del punto

- seguente o, se è stata commessa con il chiaro intento di infortunare l'avversario, per l'intera partita; non sono ammesse sostituzioni.
6. Un fallo consiste nel colpire la palla con il pugno, nella violazione delle regole tre e quattro e nel caso descritto dalla regola 5.
 7. Se una squadra commette tre falli consecutivi, conterà come un punto per gli avversari; consecutivi significa senza che gli avversari ne commettano uno tra di essi.
 8. Un punto viene realizzato quando la palla è tirata o colpita dal campo nel canestro e rimane dentro, a meno che i difensori non tocchino o disturbino la palla; se la palla resta sul bordo e l'avversario muove il canestro, conta come un punto.
 9. Quando la palla va fuori dalle linee del campo, deve essere rimessa in gioco dalla persona che per prima l'ha toccata; nei casi dubbi, l'*umpire* deve tirarla dentro il campo; chi rimette in campo la palla ha cinque secondi: se la tiene più a lungo, la palla viene consegnata agli avversari; se una squadra continua a perdere tempo, l'arbitro darà loro un fallo.
 10. L'*umpire* è il giudice dei giocatori e prende nota dei falli, comunicando all'arbitro quando ne sono commessi tre consecutivi; ha il potere di squalificare un giocatore secondo la regola 5.
 11. L'arbitro è il giudice della palla e decide quando la palla è in gioco, all'interno del campo o fuori, a chi appartiene e tiene il tempo; decide quando un punto è segnato e tiene il conto dei punti con tutte le altre responsabilità solitamente appartenenti ad un arbitro.
 12. La durata della gara è di due tempi da quindici minuti, con cinque minuti di riposo tra di essi.

La squadra che segna il maggior numero di punti nel tempo utile è dichiarata la vincitrice dell'incontro. Nel caso di pareggio, il gioco può continuare, se i capitani sono d'accordo, fin quando non viene segnato un altro punto. Il 15 dicembre 1891 Naismith pubblicò le tredici regole del nuovo sport, che da allora si evolsero fino a renderlo uno sport molto differente dall'originale. Inizialmente, si giocava in un campo grande circa la metà di quello attuale, quindi circa 7 metri di larghezza per 14 di lunghezza. Alle estremità del campo erano poste due ceste di vimini per le pesche, appese al muro e chiuse di sotto. Ogni volta che si segnava un punto, la palla doveva essere recuperata con l'aiuto di una scala installata dietro il tabellone. Le squadre erano formate da nove giocatori. La prima palla era quella usata per il calcio. Delle 13 regole originali di Naismith, alcune sono rimaste fino ad i giorni nostri: la regola uno è rimasta identica; la prima parte della regola cinque è molto simile; la realizzazione dei punti è rimasta identica, compresa l'impossibilità degli avversari di opporsi illegalmente alla realizzazione del canestro; chi rimette la palla all'interno del campo durante una rimessa laterale, ha ancora solo cinque secondi a disposizione; ovviamente, la vittoria è sempre ad appannaggio della squadra che segna il maggior numero dei punti. Tra le novità apportate al gioco, nel 1893 fu introdotto un pallone simile a quello attuale ma di colore marrone, sostituito solo negli anni cinquanta dal pallone arancione di Tony Hinkle, che ebbe una diffusione mondiale. Nel 1894 fu introdotto l'uso del tabellone dietro al canestro, che inizialmente venne sostituito da un anello metallico al quale era attaccata una rete, anch'essa chiusa, e poi, nel 1912, ne venne tagliato il fondo. Il numero dei giocatori andò progressivamente diminuendo, passando dai nove giocatori per squadra a sette e infine ai cinque attuali. Nel 1933 vennero introdotte le regole dei 3 e 10 secondi. Nel 1954 vennero introdotti i 24 secondi. Nei primi anni si perse subito la qualifica di no-contact game che aveva caratterizzato il gioco nei pensieri di Naismith; infatti la sua idea era proporre qualcosa di diverso dal football, a cui tutti potessero partecipare non in base alla forza o alla stazza ma proprio in base all'abilità di infilare una palla in un cesto a 10 piedi del pavimento. Con il primo professionismo, il gioco divenne perfino violento: i giocatori indossavano paramenti per difendersi dai colpi. La pallacanestro veniva chiamata the *Cage Game* ovvero il *Gioco della Gabbia*, perché le partite si disputavano all'interno di alte recinzioni. Lo scopo di tutto questo era proteggere gli sportivi dal lancio di oggetti da parte del pubblico, molto più vicino al campo rispetto ad altri sport: volavano bottiglie, monete, sedie. D'altra parte, si voleva anche difendere il pubblico dai giocatori, che erano già molto più grandi e grossi della media (chi giocava

nel ruolo di centro raggiungeva i 195 cm circa, mentre al giorno d'oggi ci sono centri di 220 cm e oltre) e non avevano problemi a ricambiare i doni del pubblico.

L'ALLENATORE

L'allievo allenatore è il primo livello di un corso che porterà il giovane assistente, qualifica che si ottiene a fine corso allievo allenatore, a poter diventare, nei livelli di seguito descritti, un allenatore autonomo e responsabile che ha per obiettivo primario produrre un giocatore creativo, autonomo che ha requisiti fisici, tecnici, che pensa, gioca, che sappia scegliere cosa fare in base alla variabilità delle situazioni e che sicuramente non deve soltanto eseguire.

LIVELLI:

1. ALLIEVO ALLENATORE;
2. ALLENATORE DI BASE;
3. ALLENATORE (2 ANNI);
4. ALLENATORE NAZIONALE;
5. ALLENATORE BENEMERITO;

L'allenatore deve tener conto dell'aspetto:

- SOCIALE;
- TECNICO;
- TATTICO;

Un allenatore deve avere le conoscenze (sapere) e le competenze (saper fare).

Le conoscenze comprendono la tecnica, le regole, la preparazione fisica, la metodologia dell'allenamento, la didattica e i primi elementi di fisiologia e traumatologia.

Le competenze, invece, comprendono il saper eseguire e quindi saper dimostrare, il saper osservare la tecnica, saper registrare gli aspetti tecnici e saper arbitrare.

L'allenatore deve essere una guida per il giocatore che deve crescere realizzando le proprie aspettative (sia nel campo sportivo che nella vita), crescendo come persona.

L'allenatore è al servizio del giocatore che non deve essere considerato un successo.

Le sue responsabilità sono verso: i giocatori, genitori, società e colleghi.

Deve cercare di essere se stesso, deve saper apprendere da tutti, deve sostenere i sogni e le ambizioni del giocatore senza illuderlo, deve creare un giocatore educato a comportamenti corretti dando loro delle regole e facendole rispettare (es. rispetto per gli arbitri e le loro decisioni), deve inculcare nel giocatore che l'obiettivo primario è la squadra, che è importante condurre una vita sana, collaborare con lo staff tecnico e aiutare i compagni.

L'allenatore, poi, deve sempre aggiornarsi, deve mettere a disposizione della sua società le sue competenze, deve rispettare i propri giocatori non facendo differenze, deve accettare le decisioni dello staff medico, deve essere collaborativi verso gli arbitri, deve essere coerente e deve sempre dare l'esempio.

MODULO 2: FONDAMENTALI SENZA PALLA

I fondamentali senza palla sono degli strumenti base per il gioco senza palla ma risultano propedeutici per il gioco con palla, per una loro esecuzione efficace è importante l'equilibrio e la rapidità di piedi. Saperli eseguire e utilizzare rappresentano gli obiettivi dell'allenamento giovanile, la capacità di gioco è il risultato di un lungo processo di apprendimento che prevede lo sviluppo e il consolidamento dei fondamentali, non utilizzare i fondamentali significa limitare il futuro giocatore. L'allenamento per lo sviluppo dei fondamentali può essere:

1. **ESECUTIVO:** che permette lo sviluppo e l'acquisizione dell'abilità tecnica solo dal punto di vista esecutivo con la dimostrazione del come si esegue.
2. **APPLICATIVO:** che permette l'acquisizione e lo sviluppo del fondamentale in condizioni di gioco, che possono essere parziali o complete, per poter allenare il quando e il perché dell'uso di quel fondamentale.

Esistono vari tipi di fondamentali senza palla:

1. **POSIZIONE FONDAMENTALE:** equilibrio, capo eretto, sguardo in avanti, visione periferica, tronco eretto leggermente in avanti, avambraccia e mani aperte e pronte per la ricezione; le ginocchia sono piegate perpendicolari alla punta dei piedi che sono paralleli e distanziati tra loro come la grandezza delle spalle; il baricentro è basso, il peso del corpo si trova sugli avampiedi e i talloni sono sollevati e scarichi. La posizione fondamentale permette il massimo equilibrio e permette movimenti pronti e reattivi. Un esercizio propedeutico alla posizione fondamentale è quello di disporre i giocatori senza palla sparsi per il campo e fargli compiere ogni 2\3 passi la posizione fondamentale.
2. **CAMBIO DI VELOCITA':** è una variazione di ritmo, cioè un aumento, effettuando uno spostamento delle spalle in avanti, aumentando la frequenza degli appoggi e l'intensità della forza esplosiva riducendo l'ampiezza dei passi e tenendo il baricentro basso o diminuzione (baricentro rialzato) della potenza di spinta, questo viene usato nel cambio di direzione o di senso nelle situazioni di 1 c 1. Il cambio di velocità nel senso di aumento di velocità viene usato in quelle situazioni di gioco dove il giocatore deve recuperare uno svantaggio, smarcarsi, battere un avversario, effettuare un contropiede ecc.. Un esercizio propedeutico al cambio di velocità è quello di disporre i giocatori senza palla sparsi per il campo e farli iniziare a correre, al segnale dell'allenatore deve esserci una variazione del ritmo di corsa quindi dal piano al veloce, dal veloce al piano.
3. **CAMBIO DI DIREZIONE:** cambiamento della traiettoria di corsa col fine di superare l'avversario, di smarcarsi, effettuare un taglio, di evitare un pericolo o di occupare una determinata posizione, si effettua caricando il peso del corpo sulla gamba opposta alla nuova direzione, il peso del corpo passerà dal piede di spinta a quello opposto che andrà nella nuova direzione. Bisogna effettuare degli angoli e non delle curve. Gli esercizi propedeutici al cambio di direzione sono: a) disporre i giocatori senza palla sparsi per il campo, farli iniziare a correre, al segnale dell'allenatore il giocatore deve effettuare un cambio di direzione che comprende anche un cambio di velocità; b) disporre i giocatori senza palla intorno alle linee di una metà campo in fila uno dietro l'altro, in ogni angolo posizionare un birillo \ cinesino, il giocatore dovrà correre lungo la linea della metà campo usata per l'esercizio e ad ogni ostacolo (birillo \ cinesino) dovrà effettuare un cambio di direzione e di velocità; all'altro segnale i giocatori dovranno cambiare il senso del giro. c) disporre i giocatori senza palla nei 4 angoli del campo si parte due alla volta verso il cerchio di centro campo dove verrà effettuato un cambio di direzione e di velocità verso la fila alla propria sinistra .
4. **CAMBIO DI SENSO:** è un arresto a 2 tempi più rotazione del corpo di 180°. Il piede che ritrova dietro si ritrova avanti compiendo il primo passo nella nuova direzione. Importante è avere il baricentro basso (bacino basso) e anticipare la rotazione del capo rispetto al corpo. Il

cambio di direzione viene usato in caso di palla persa con lo scopo di impedire il contropiede avversario o in tutte quelle situazioni che comportano un cambio immediato dall'attacco alla difesa e viceversa o comunque nelle situazioni di smarcamento. Un esercizio propedeutico al cambio di senso è quello di disporre i giocatori senza palla lungo la linea di fondo iniziano a correre lungo il campo al segnale dell'allenatore effettuano un cambio di senso.

5. **GIRO IN CORSA:** il peso è caricato solo su un piede quello che sta dal lato della direzione che si vuole intraprendere, precisamente sull'avampiede, detto perno, che è quello che sta davanti, viene effettuata una rotazione sul piede perno l'altro piede si muove verso la nuova direzione, è importante avere il baricentro basso, bacino basso, il busto un po' inclinato, le mani sempre pronte alla ricezione e anticipare la rotazione del capo rispetto al corpo. E' un fondamentale importantissimo per lo smarcamento individuale e per i tagli. Un esercizio propedeutico al giro in corsa è quello di disporre i giocatori senza palla sparsi per il campo e farli iniziare a correre al segnale dell'allenatore effettuano un giro in corsa.
6. **GIRO:** il giro è di due tipi FRONTALE e DORSALE e può essere seguito da partenza in palleggio. La posizione del giro è quella fondamentale, importante anche in questo caso l'uso adeguato delle mani, sempre pronte a ricevere.

MODULO 3: BALL HANDLING

Il ball handling che tradotto significa trattamento di palla, serve per avere padronanza della palla in tutti i gesti tecnici come per esempio la presa, la ricezione, il passaggio e il palleggio ma anche per lo sviluppo dei gesti tecnici complessi, della coordinazione, della destrezza, del controllo della palla e del controllo dei movimenti del corpo.

Gli esercizi per il ball handling si dividono in:

- Esercizi per la rapidità delle mani (con aumento della velocità graduale, ma mantenendo il fondamentale rapporto velocità-precisione);
- Esercizi per le dita (migliora la padronanza digitale e la possibilità di dirigere e controllare la palla con la sola manipolazione, importante la capacità articolare del polso);
- Esercizi che possono essere eseguiti da fermi o in movimento (il passaggio dalla staticità alla dinamicità è importante in quanto aumenta la difficoltà di esecuzione e l'intensità del lavoro);
- Esercizi con palleggio (migliorano il controllo della palla e sono importanti sia fatti in condizione statica che dinamica);
- Esercizi senza palleggio (migliorano la capacità di gestione della palla necessaria nelle situazioni di tiro, palleggio, passaggio);
- Esercizi con una palla o con due (migliora la capacità di combinazione, ritmo e coordinazione);
- Esercizi eseguiti individualmente o a coppie (migliora le capacità coordinative, abitua a collaborare e a percepire spazi, tempi e riferimenti diversi da quando si lavora individualmente);

E' importante aumentare la velocità di esecuzione, la complessità degli esercizi man mano che si va avanti nell'anno sportivo e che l'atleta non guardi la palla durante l'esercizio.

Il ball handling viene eseguito nella prima parte dell'allenamento (riscaldamento) o anche, se i giovani atleti arrivano in palestra un quarto d'ora prima, nel preriscaldamento.

Col ball handling vengono curate la capacità senso percettiva, gli analizzatori, la strutturazione degli schemi motori e posturali, la lateralità e la lateralizzazione attraverso i seguenti esercizi:

1. Lanciare la palla sul muro (di fronte e di schiena), usando entrambe le mani o una mano per volta, con un palleggio, con un cambio di mano (frontale o sotto gambe), variando i passaggi (sopra la testa, laterale, due mani petto, baseball allontanandosi dal muro);
2. Prima da fermi poi in palleggio cambiare mano utilizzando i vari cambi di mano: frontale (prima effettuando una V stretta e poi una V larga), dietro schiena, in mezzo alle gambe, virata, finta di virata;
3. Otto in palleggio (2-1 palleggi per mano);
4. A coppie, uno di fronte l'altro, un giocatore passa diretto l'altro schiacciato, al segnale dell'allenatore chi passava diretto passa schiacciato, chi passava schiacciato passa diretto;
5. In palleggio al segnale dell'allenatore il giocatore prima si inginocchia, poi si siede e poi si sdraia, da sdraiato fa passare la palla da una mano all'altra alzando le gambe;
6. A coppie i due giocatori camminano con la palla tra le due schiene o tra le due teste;
7. Far passare la palla rapidamente da una mano all'altra usando i polpastrelli;
8. Far ruotare la palla intorno alla testa, poi intorno alla schiena, poi alle gambe, poi alle caviglie, prima da soli e poi tutti insieme (anche con un occhio chiuso e uno aperto);
9. Skip in avanzamento e da fermo in palleggio;
10. Corsa in avanzamento in palleggio;
11. Corsa calciata in avanzamento e da fermo in palleggio;
12. Lanciare la palla in aria e riprenderla dopo una o più battute di mani;
13. Lanciare e riprendere la palla dopo un rimbalzo per terra;

14. Far passare la palla da una mano all'altra sopra la testa, davanti al petto, dietro la schiena con le braccia tese;
15. Far girare la palla intorno a una gamba sola prima intorno alla destra e poi intorno alla sinistra;
16. Otto senza palleggio;
17. Far passare la palla in mezzo alle gambe saltellando;
18. Lanciare la palla in alto riprenderla dietro la schiena e viceversa;
19. Palleggiare con due palloni prima effettuando palleggi alti, poi bassi, poi uno alto e uno basso;
20. In corsa per il campo con due palloni prima con palleggio alternato, poi con palleggio simultaneo;
21. Pendolo frontale, laterale mano destra e laterale mano sinistra;
22. Partendo dalla posizione fondamentale far passare la palla in mezzo alle gambe da dietro verso avanti.

MODULO 4: LAVORO DEI PIEDI

Il lavoro dei piedi è fondamentale per i fondamentali, per l'attacco e per la difesa, per i salti (quindi i rimbalzi), per gli arresti, per il cambio di senso, di velocità e di direzione. Migliora tantissimo le capacità coordinative.

Vengono usate delle bacchette o meglio delle scale, posate sul terreno, fatte di gomma piuma o cerotto per bendaggi o anche coni o meglio cinesini o anche le linee del campo, questi attrezzi possono essere usati singolarmente o insieme abbinati anche all'uso del pallone.

Lo sguardo del giocatore è in avanti, le braccia pronte, la posizione del ginocchio deve essere, rispetto ai piedi, di 140°-160°, un esercizio deve avere una durata massima che varia tra i 6 e gli 8 secondi, il recupero non può andare oltre i 40 secondi.

Gli esercizi sono raccolti in serie la cui durata non deve superare i 4 o 5 minuti, tra una serie e l'altra deve esserci un recupero di 90 secondi.

Questo tipo di lavoro viene eseguito dopo il ball handling (preriscaldamento) e dura tra i 12 e i 15 minuti.

Sulle linee o sulle strisce il giocatore che effettua l'esercizio frontalmente deve assumere la posizione fondamentale ed effettuare spostamenti alla massima velocità e con piccoli passi radenti il suolo e con appoggio alternato; mentre per gli esercizi a partenza laterale il primo piede che oltrepassa la linea è quello omologo alla direzione presa così si evita l'incrocio dei piedi. Può essere abbinato ai movimenti delle braccia, al trattamento della palla, al palleggio o al passaggio.

Gli esercizi per la rapidità dei piedi che utilizzano le linee del campo sono:

1. Disporre i giocatori in riga frontalmente alla linea di fondo e dietro la stessa, al segnale dell'allenatore tutti i giocatori vanno avanti alla linea di fondo con entrambi i piedi un passo alla volta e poi si va indietro alla stessa maniera;
2. Stesso esercizio 1 solo che la partenza è prima laterale destra e poi laterale sinistra;
3. Disporre i giocatori in fila dietro la linea di fondo, utilizzare la linea dell'aria dei tre secondi, il giocatore al segnale dell'allenatore parte e fa due passi all'interno e due passi all'esterno dell'aria dei tre secondi scavalcando la linea;
4. Stesso esercizio 3 solo che la partenza è prima laterale destra e poi laterale sinistra;
5. Stesso esercizio 4 solo che si parte a coppie un giocatore a destra del canestro e l'altro a sinistra e mentre i due eseguono l'esercizio si passano il pallone;
6. Disporre in fila i giocatori alla sinistra del canestro sempre in corrispondenza della linea che delimita l'aria dei tre secondi, al segnale dell'allenatore il giocatore parte in scivolamento lungo la linea dove ci sono le tacche, fa un cambio di direzione verso la linea della lunetta dove eseguirà skip basso, fa un altro cambio di direzione verso l'altra linea dove ci sono le tacche dove eseguirà uno zig zag arrivato sulla linea di fondo farà un altro cambio di direzione verso la destra del canestro sprintando fino all'angolo;
7. Disporre in fila i giocatori alla sinistra del canestro sempre in corrispondenza della linea che delimita l'aria dei tre secondi, al segnale dell'allenatore il giocatore parte in scivolamento lungo la linea dove ci sono le tacche, fa un cambio di direzione verso la linea della lunetta dove eseguirà uno zig zag, fa un altro cambio di direzione verso l'altra linea dove ci sono le tacche dove eseguirà un altro scivolamento arrivato sulla linea di fondo farà un altro cambio di direzione verso la destra del canestro sprintando fino all'angolo;
8. Disporre in fila i giocatori alla sinistra del canestro sempre in corrispondenza della linea che delimita l'aria dei tre secondi, al segnale dell'allenatore il giocatore parte in corsa veloce lungo la linea dove ci sono le tacche, fa un cambio di direzione verso la linea della lunetta dove eseguirà uno zig zag, fa un altro cambio di direzione verso l'altra linea dove ci sono le tacche dove correrà nuovamente, arrivato sulla linea di fondo farà un altro cambio di direzione verso la destra del canestro scivolando fino all'angolo.

Gli esercizi per la rapidità dei piedi con le bacchette o le scale fatte con gomma piuma o con cerotti per bendaggi sono:

1. Disporre parallelamente ed equidistanti due bacchette o due strisce di gomma piuma o due strisce di cerotto per bendaggi sul pavimento, le modalità di superamento delle linee sono sempre le stesse con entrambi i piedi ma con un piede alla volta; si possono eseguire i seguenti esercizi: a) il giocatore frontalmente alle due linee oltrepassa la prima linea e fa lo stesso con la seconda linea, di seguito fa la stessa cosa ma all'indietro; b) il giocatore lateralmente alle due linee, prima verso destra e poi verso sinistra, oltrepassa la prima linea e fa lo stesso con la seconda linea, di seguito torna indietro sempre con la stessa modalità di esercizio; c) il giocatore lateralmente alle due linee, prima verso destra e poi verso sinistra, oltrepassa entrambe le due linee con entrambi i piedi, sempre un piede alla volta, il ritorno ha le stesse modalità di esercizio; d) come esercizio b) con la differenza che il ritorno consiste in un giro frontale \ dorsale e corsa affianco alle due linee;
2. Disporre due bacchette o scale ad angolo retto le modalità di superamento delle linee sono sempre le stesse con entrambi i piedi ma con un piede alla volta; l'esercizio che si può eseguire consiste nel superare frontalmente la prima linea, e superare la seconda linea posta lateralmente e ad angolo retto con la prima, il ritorno, invece, consiste nel eseguire l'esercizio ma al contrario;
3. Disporre parallelamente ed equidistanti 5\6 bacchette o linee di gomma piuma sul pavimento si possono eseguire i seguenti esercizi: a) tra ogni linea in avanzamento un passo di skip basso; b) tra ogni linea un passo in avanzamento di skip basso e laterale; c) tra ogni linea due passi in avanzamento; d) tra ogni linea quattro passi in avanzamento e due in arretramento.
4. Disporre le bacchette a forma di E, le modalità di superamento delle linee sono sempre le stesse con entrambi i piedi ma con un piede alla volta; l'esercizio consiste nel superare la prima linea frontale, continuare superando la seconda linea laterale, continuare ritornando indietro e trovandosi di fronte alla seconda linea superarla, continuare superando la quarta linea laterale, ritornare indietro e trovandosi di fronte all'ultima linea e superarla;
5. Disporre le bacchette a forma di scala le modalità di superamento delle linee sono sempre le stesse con entrambi i piedi ma con un piede alla volta; la prima linea la supera frontalmente, poi va su quella laterale e la supera e torna indietro, esegue un giro dorsale \ frontale e si ritrova davanti un'altra linea che supera frontalmente ritorna indietro al lato si ritroverà un'altra linea di superamento delle linee sono sempre uguali quindi entrambi i piedi ma un piede alla volta, perciò il giocatore parte da dietro la che dovrà superare lateralmente e ritorno, un altro giro frontale \ dorsale e si ritroverà dietro un'altra linea che supererà frontalmente con ritorno.

Gli esercizi per la rapidità dei piedi col pallone sono:

1. Disporre due bacchette parallelamente e distanziate circa tre metri l'una dall'altra, a coppie con un pallone un giocatore dietro una bacchetta e l'altro dietro l'altra, i due giocatori dovranno contemporaneamente oltrepassare la linea con entrambi i piedi ma un piede alla volta e nel frattempo passarsi la palla;
2. Stesso esercizio 1 solo che gli spostamenti sono frontali;
3. Stesso esercizio 1 con aggiunta di finta di tiro e poi passaggio;
4. Stesso esercizio 1 con l'aggiunta di scivolamento giro dorsale \ frontale, palleggio e passaggio.

Per questo tipo di esercizi è fondamentale la fantasia e l'inventiva per crearne sempre di nuovi.

Gli esercizi per la rapidità di piedi con i coni \ cinesini:

1. Disporre due coni \ cinesini uno davanti l'altro a una distanza di due \ tre metri lungo il lato corto del campo il giocatore parte dalla linea laterale in corsa scivola intorno ai due coni e corre fino a raggiungere l'altra linea laterale;
2. Disporre due coni \ cinesini uno davanti l'altro a una distanza di due \ tre metri lungo il lato corto del campo il giocatore parte dalla linea laterale in corsa arrivato al primo cono gli scivola intorno, corre per raggiungere il secondo gli scivola intorno e poi corre fino a raggiungere l'altra linea laterale;
3. Disporre tre coni \ cinesini a triangolo, l'esercizio consiste nel correre o scivolare intorno ad ogni cono;

Per questo tipo di esercizi è fondamentale il cambio di velocità.

Gli esercizi con coni \ cinesini migliorano la rapidità degli spostamenti, soprattutto in quelli laterali, e la rapidità e l'equilibrio negli spostamenti più complessi come i movimenti laterali e in arretramento; il giocatore dovrà muoversi intorno ai coni \ cinesini mantenendo lo stesso fronte senza incrociare i piedi.

Gli esercizi per la rapidità dei piedi con coni \ cinesini e bacchette sono:

1. Disporre due coni \ cinesini uno davanti l'altro a una distanza di due metri l'uno dall'altro e quattro bacchette perpendicolari ai coni \ cinesini ma parallele tra loro, il giocatore dovrà effettuare un otto intorno ai coni \ cinesini in corsa o scivolando e poi recarsi davanti alle bacchette dove eseguirà il solito lavoro di avanti e indietro o di laterale destro o sinistro;
2. Disporre quattro coni \ cinesini due lungo la linea laterale sinistra del campo e due lungo quella destra uno di seguito all'altro a circa due metri di distanza e poi sette bacchette le prime tre parallele ai due coni \ cinesini posti sul lato sinistro del campo, una perpendicolare a queste e tre e le ultime tre parallele ai due coni \ cinesini posti sul lato destro del campo, il giocatore dovrà effettuare un otto in corsa o in scivolamento intorno ai primi due coni, dovrà effettuare il lavoro dei piedi frontale sulle prime tre bacchette, laterale sulla quarta bacchetta, di nuovo frontale sulle ultime tre bacchette e di nuovo un otto in corsa \ scivolamento intorno ai due coni \ cinesini;

Gli esercizi per la rapidità dei piedi con bacchette e pallone sono:

1. Disporre due bacchette parallelamente sulla linea dei tre punti, il giocatore palla in mano partirà dietro le due bacchette effettuerà il solito lavoro dei piedi frontale \ laterale destro \ sinistro un palleggio e terzo tempo \ arresto e tiro;
2. Disporre due bacchette parallelamente sulla linea dei tre punti, il giocatore palla in mano partirà dietro le due bacchette effettuerà il lavoro frontale, questa volta prima avanti e poi indietro, partenza esterna \ interna e terzo tempo \ arresto e tiro;
3. Stesso esercizio 2 solo che inizialmente il giocatore passa all'allenatore che si trova sulla linea dei tre punti in posizione centrale, quindi lavoro dei piedi come nell'esercizio 2, ricezione del passaggio, partenza interna \ esterna e tiro in terzo tempo \ arresto e tiro.

MODULO 5: ARRESTI E PARTENZE

GLI ARRESTI.

L'arresto è fondamentale nella pallacanestro, può essere legato alla ricezione della palla, alle stesse partenze, al palleggio, ma al palleggio e arresto, l'equilibrio è importantissimo per effettuare un buon arresto, il piede perno viene scelto in base al tipo di arresto, che può essere ad un tempo o a due tempi, l'arresto può avvenire dopo il palleggio, dove il giocatore effettuerà prima dell'arresto un palleggio più forte e reattivo, curando il controllo della palla e preparandosi, durante il tempo dell'arresto, per un tiro (preparando il braccio tiratore e le gambe per il salto per il tiro), o passaggio o per proteggere la palla da una difesa aggressiva; o in seguito alla ricezione della palla (per esempio: arresto sulla ricezione del passaggio di un compagno), dove il giocatore effettuerà una preparazione uguale a quella dell'arresto dopo il palleggio ma dovrà tenere gli occhi sulla palla finché non avrà acquisito pieno controllo della stessa.

Nell'arresto a un tempo il giocatore si ferma con i due piedi che toccano terra contemporaneamente sugli avampiedi paralleli tra loro nella posizione fondamentale (pronto per un'eventuale partenza o eventuale tiro), può essere effettuato anche in arretramento; mentre in quello a due tempi l'appoggio del primo piede (perno) è rullando prima sul tallone e poi sull'avampiede, quello del secondo è sull'avampiede. Può essere anch'esso in arretramento e l'appoggio dei piedi, in questo caso, è solo sugli avampiedi.

Nell'arresto dopo il palleggio

Gli esercizi riguardanti gli arresti sono:

1. Il giocatore con palla fa un auto passaggio e compie un arresto a un tempo frontale mantenendo la posizione fondamentale di attacco;
2. Il giocatore con palla fa un auto passaggio e compie un arresto a due tempi mantenendo la posizione fondamentale di attacco;
3. Il giocatore con palla fa una serie di auto passaggi compiendo una serie di arresti in varie direzioni, complicare l'esercizio facendo fare al pallone un solo rimbalzo;
4. A coppie con una palla, il giocatore con palla passa lateralmente al suo compagno che si sposta per ricevere il pallone e arrestarsi a un tempo \ due tempi, restituisce e ricomincia l'esercizio;
5. A coppie una palla, il giocatore con palla si sistema dietro quello senza, lancia la palla a destra o a sinistra del suo compagno che una volta visto il pallone andrà a recuperarlo ed effettuerà un arresto a un tempo \ due tempi;

E' importante che negli esercizi siano sempre variati i due tipi di arresti.

LE PARTENZE.

Le partenze sono un altro movimento fondamentale, possono essere:

1. Incrociate (mano destra piede sinistro o mano sinistra e piede destro), il giocatore dalla posizione fondamentale porta la palla lateralmente ruotandola in modo che la mano del palleggio si trovi dietro la palla stessa per poterla spingere in avanti mentre l'altra mano sarà da supporto lateralmente, il primo palleggio sarà basso e forte.
2. Omologhe (stessa mano stesso piede); la posizione del giocatore è uguale rispetto alla partenza incrociata con la differenza che al palleggio corrisponde un passo con la gamba corrispondente alla mano di palleggio, può essere in avanzamento, per battere l'avversario, o in arretramento, per acquisire spazio attraverso un movimento in allontanamento dall'avversario.

Il piede perno è fondamentale per le partenze e non può essere mosso per primo altrimenti viene fischiato fallo di passi.

Gli esercizi sulle partenze abbinati agli arresti sono:

1. Il giocatore con palla fa un auto passaggio, arresto a un tempo \ due tempi, partenza incrociata \ omologa variando la mano con cui si palleggia;
2. A coppie uno di fronte l'altro, il giocatore con palla passa a quello senza palla che si arresta, esegue la triplice minaccia (finta di passaggio, tiro, partenza), esegue una partenza incrociata \ omologa e ripassa al suo compagno di fronte che ripete l'esercizio;
3. Stesso esercizio 2 solo con l'aggiunta di un cambio di mano (variare i cambi di mano: frontale, retro schiena, in mezzo alle gambe, virata);
4. Stesso esercizio 2 solo con l'aggiunta dello smarcamento poco prima del primo passaggio;
5. A coppie uno di fronte l'altro posizionati sulle due linee laterali, il giocatore con palla passa a quello senza palla che riceve, si arresta e parte (incrociata \ omologa) contemporaneamente chi aveva passato il pallone corre e rimpiazza il giocatore che era partito in palleggio che rimpiazza quello che aveva passato, dopo di che si ricomincia con i due giocatori che si sono scambiati di posizione;
6. A coppie uno di fronte l'altro il giocatore con palla sotto canestro l'altro sulla linea dei tre punti in posizione centrale, il giocatore con palla passa a quello sulla linea dei tre punti che parte (incrociata \ omologa) e va a tirare in terzo tempo \ arresto e tiro; la rotazione comporta che chi stava sotto canestro si rechi correndo sulla linea dei tre punti, mentre chi ha tirato recupera il rimbalzo e si mette in fila sotto il canestro.
7. A coppie con un pallone, il giocatore con palla passa al suo compagno di fronte, lo raggiunge riceve un passaggio consegnato, si arresta, e parte incrociato o omologo, l'esercizio continua con lo scambio di posizione;
8. Disporre una fila sulla linea dei tre punti tutti col pallone tranne il primo posizionato con le spalle rivolte al secondo giocatore in fila, questo ultimo parte incrociato o omologo e quando il giocatore di spalle lo vede cerca di recuperare, ostacolare il tiro e a fare taglia fuori, chi ha tirato corre e si mette di spalle per la difesa mentre chi ha preso il rimbalzo si mette in fila;
9. Disporre una fila in posizione centrale sotto canestro tutti col pallone, l'allenatore di fronte sulla linea della lunetta, il primo della fila passa il pallone all'allenatore gli corre incontro, riceve, si arresta effettua un giro frontale \ dorsale parte in palleggio incrociato \ omologo e conclude in terzo tempo \ arresto e tiro;

E' importante variare gli esercizi, aumentando le difficoltà e inserendo gradualmente la difesa per una corretta scelta, da parte del giocatore, delle situazioni di gioco.

MODULO 6: IL TIRO

Il tiro è il fondamentale più importante della pallacanestro in quanto il gioco è finalizzato alla realizzazione del canestro, il controllo della palla e del corpo sono fondamentali per un'esecuzione corretta, un buon tiro dipende moltissimo dalla qualità dell'arresto (preferibilmente a un tempo, quindi piedi a larghezza spalle) e dalla ricezione.

E' un movimento personalizzato e dipende da fattori strutturali, muscolari, ed articolari.

I suoi aspetti principali sono:

- La meccanica del gesto;
- L'equilibrio, che deve essere buono e che si ottiene recuperando la posizione fondamentale, attraverso un buon arresto;
- La coordinazione;
- La forza, che sarà modulata in base alla distanza dal canestro;
- Il punto di mira;
- La parabola, che deve essere tale da permettere alla palla un facile ingresso nel canestro, quindi la spinta delle gambe, dell'avambraccio e del polso risultano essere fondamentali;
- La precisione;
- La velocità di esecuzione;
- La selezione del tiro (intesa come scelta del come tirare e quando tirare);
- La convinzione di segnare;

Per effettuare un tiro corretto il giocatore deve assumere la posizione fondamentale, la palla viene posizionata sopra la fronte sulle dita della mano forte aperta, il gomito sotto la palla mentre l'altra mano, che si chiama mano guida si posiziona lateralmente (presa a T).

I tiri possono essere:

- Da fermo, eseguito in posizione statica con i piedi a contatto col terreno (tiro libero o quando il giocatore in situazioni di gioco ha un grande vantaggio sull'avversario);
- In elevazione, il giocatore tira mentre salta;
- In sospensione, il giocatore lascia la palla un attimo prima che il corpo inizi la fase di discesa del salto;
- In corsa: a) terzo tempo: il giocatore prima di tirare compie due passi con la palla in mano, può essere effettuato solo se riceve in movimento o se proviene da una situazione dinamica di palleggio, il primo passo permette di avvicinarti al canestro, quindi è profondo mentre il secondo spinge verso l'alto; b) secondo tempo: il giocatore prima di tirare compie un solo passo e il tiro è effettuato stessa mano stesso piede e sempre in situazioni dinamiche di palleggio o in movimento;
- Speciale: gancio: viene eseguito sia con la destra che con la sinistra, è usato generalmente dai pivot a una distanza dal canestro di non più di tre metri, la palla è posta sotto la mano che viene portata in linea con le orecchie estendendo il braccio che tira e spezzando il polso.

L'arresto sul tiro deve essere col peso del corpo sugli avampiedi; con i piedi larghi quanto le spalle e rivolti a canestro; le spalle leggermente in avanti; le gambe flesse per consentire una rapida estensione; i talloni scarichi; il pallone davanti al naso; il braccio che si distende completamente per effettuare il tiro descrive tre angoli retti: BUSTO-BRACCIO, BRACCIO-AVAMBRACCIO, AVAMBRACCIO-MANO; la mano che tira è aperta; la palla poggia sui polpastrelli; il polso è piegato all'indietro, pronto per essere spezzato per effettuare il tiro, dopo il tiro l'indice è rivolto verso canestro ed è quello che permette di dare alla palla la rotazione al contrario; l'altra mano è posta lateralmente e serve per controllare meglio il pallone; sul passaggio è importante anticipare la

ricezione, fare un buon arresto e nel momento in cui la palla viene rilasciata il movimento deve essere unico e non spezzato, il punto dove mirare è il secondo ferro cioè quello più lontano.

Per avere una posizione di tiro corretta è necessario che la punta del piede, il ginocchio, la spalla, il gomito, e l'indice siano sullo stesso asse.

Il tiro può essere differente e ciò dipende da un fattore sessuale (differenza uomo \ donna) e dall'età (bambino \ ragazzo-ragazza \ uomo-donna).

L'uso delle finte di tiro in situazioni di gioco permette di battere l'avversario, per finta si intende l'esecuzione del fondamentale che ad un certo punto viene interrotto, quindi per il tiro la palla viene portata sopra la testa il giocatore dovrà eseguire tutto quello che fa per tirare, quindi posizione fondamentale, posizione a T della palla e occhi nel canestro.

È importante usare le gare di tiro (numero canestri realizzati, o tempo).

L'obbiettivo dell'allenatore è quello di:

- Conoscere la tecnica di tiro;
- Saper dimostrare la tecnica di tiro;
- Riuscire a insegnare la tecnica di tiro;
- Saper correggere individualmente e collettivamente;

Gli esercizi sul tiro sono:

1. A coppie ognuno con un pallone i giocatori si dispongono uno di fronte l'altro e incominciano a tirare contemporaneamente in modo che la palla cada in corrispondenza del compagno, curando la tecnica di tiro e la parabola;
2. Ogni giocatore con un pallone l'esercizio consiste nel palleggiare, arrestarsi e tirare curando la tecnica di tiro a T;
3. Sistemare tre file sulla linea dei tre punti una in posizione di ala sinistra, una al centro e una in ala destra, ogni giocatore deve avere il pallone il primo di ogni fila parte contemporaneamente eseguendo tre saltelli in avanti e tiro;
4. Sistemare due file negli angoli ogni giocatore col pallone, il primo della fila fa auto passaggio e arresto e tiro;
5. Tutti i giocatori con la palla sparsi in mezzo al campo che palleggiano al segnale dell'allenatore arresto a un tempo e tiro e ricominciare;
6. Due file una in posizione di guardia destra e una in posizione sinistra, tutti i giocatori con la palla il primo di ogni fila parte in palleggio e poi fa arresto e tiro;
7. Due file una in posizione di guardia destra e una in posizione sinistra tutti i giocatori con la palla tranne il primo che si muove verso il centro della lunetta riceve il passaggio dal compagno e tira, il giocatore che ha poi effettuato il passaggio, rimasto senza pallone, fa la stessa cosa e così via in continuità;
8. Quattro file due disposte negli angoli e due in posizione di guardia, tutti col pallone tranne i primi da una parte in ala e dall'altra in angolo, nella parte sinistra del campo il primo senza palla, quello in guardia, si smarca verso la lunetta e va a ricevere il pallone in ala per tirare, dopo il passaggio il giocatore in angolo si smarca verso il canestro (lungo la linea di fondo) e risale in ala per ricevere il pallone e tirare e così via in continuità; nella parte destra del campo, invece, il primo senza palla, quello in angolo si smarca verso il canestro (lungo la linea di fondo) e risale in ala riceve e tira, il giocatore in guardia, una volta passato il pallone si smarca verso la lunetta e va a ricevere il pallone in ala per il tiro e così via in continuità; una volta effettuato il tiro ogni giocatore prende il proprio rimbalzo e cambia fila;
9. Due file una in guardia destra e l'altra in angolo sinistro, tutti col pallone tranne il primo di una fila, chi sta in guardia si smarca verso canestro e va a ricevere e tirare in posizione di guardia sinistra chi sta in angolo attraversa il campo e va a ricevere e

tirare nell'angolo opposto, dopo il tiro il giocatore prende il proprio rimbalzo e cambia fila; l'esercizio si può variare cambiando il lato;

10. Tre file una sotto canestro senza palla, una in guardia sinistra con palla e l'ultima in guardia destra senza palla, il giocatore in guardia destra si smarca e riceve in lunetta dal giocatore in guardia sinistra, contemporaneamente chi sta sotto canestro corre verso chi sta tirando, ostacola il tiro e fa tagliafuori; la rotazione è la seguente: chi tira va nella fila sotto canestro, chi ostacola prende il rimbalzo e va in fila in guardia sinistra col pallone e chi ha passato va in fila in guardia destra.

MODULO 7: ELEMENTI DI DIDATTICA

Il compito dell'allenatore è quello di saper gestire una squadra e di riuscire a far apprendere le sue conoscenze all'atleta che allena attraverso la programmazione delle attività in base al livello della squadra proponendo attività adeguate, modificandole, sapendo dimostrare tecnicamente e tatticamente, elevando il livello di prestazione e verificando gli apprendimenti e le performance.

Il linguaggio che usa l'allenatore deve essere chiaro, preciso e adeguato in modo da ottenere la comprensione rapida da parte del giocatore e i contenuti devono sempre stimolare l'interesse del giocatore.

L'apprendimento è quella capacità di modificare i comportamenti in base alle scelte da compiere per risolvere i problemi, perciò il compito dell'allenatore è **CREARE DEI PROBLEMI** per stimolare nell'atleta la capacità di scelta attraverso le soluzioni più giuste, facilitando l'apprendimento.

I compiti dell'allenatore sono: far sì che l'allievo riesca ad automatizzare un gesto tecnico tramite la ripetizione dello stesso e far sì che si adatti risolvendo problemi complessi senza inutili sprechi di energie per la risoluzione dei problemi più semplici precedentemente risolti.

Per ottenere un corretto apprendimento c'è bisogno di:

1. Avere tempo a sufficienza per l'assimilazione del nuovo movimento, attraverso le ripetizioni;
2. Avere a disposizione un clima favorevole e positivo in campo, attraverso una buona intesa tra i giocatori;
3. Riuscire e saper correggere i giocatori, aumentando la qualità dell'allenamento;
4. Saper organizzare il lavoro con esercizi collegati tra loro e che portino agli obiettivi prefissati;
5. Migliorarsi (sia l'allenatore che il giocatore) attraverso le motivazioni che sono stimoli nervosi, ogni giocatore è diverso e deve essere stimolato in base alla sua psicologia. Esistono due tipi di motivazioni:
 - **AGONE**: che è la sfida con l'altro giocatore, squadra, se stesso;
 - **AMBIZIONE**: dove si fa leva sull'ambizione personale;

Dunque l'allenatore deve **SAPER MOTIVARE** per poter raggiungere l'obiettivo e deve **SAPER COMUNICARE** con gli atleti in modo efficace.

L'allenatore, dunque, deve:

1. Saper organizzare gli strumenti;
2. Saper illustrare alla squadra gli obiettivi del giorno;
3. Saper dimostrare gli esercizi;
4. Saper organizzare gli esercizi;
5. Saper correggere, individualmente e collettivamente, sapendo valutare;
6. Saper usare il tono della voce, facendo sentire la sua presenza senza prevaricare sulle leadership interne alla squadra;
7. Sapersi posizionare bene in campo, riuscendo a guardare tutti i giocatori;
8. Saper programmare gli allenamenti sulla base degli obiettivi, costruendo, quindi, situazioni didattiche utili a quell'obiettivo;

L'allenatore comunica con la sua squadra attraverso due tipi di comunicazione:

- **CATECHETICO**: dove l'allenatore espone il problema e subito dopo la soluzione del problema (adatto ai gruppi senior);

- MAIEUTICO \ SOCRATICO: dove l'allenatore espone il problema e subito dopo cerca di risolverlo insieme ai giocatori ricercando insieme la migliore soluzione (adatto ai gruppi giovanili);

L'allenamento è diviso in varie parti:

1. ATTIVAZIONE: dura circa 15\18 minuti e consiste nell'attivare motoricamente il giocatore attraverso esercizi di tiro, ball handling, lavoro per la rapidità dei piedi ecc..
2. TEMA DELLA GIORNATA: dura circa 35 minuti va fatto dopo l'attivazione, in quanto l'attenzione del giocatore è massima e quindi le nuove conoscenze vengono acquisite più facilmente;
3. AUTOMATIZZAZIONE DELLE NUOVE ABILITA': sono esercizi che servono a verificare le conoscenze poco prima acquisite;
4. VERIFICA AGONISTICA (partita): serve a verificare le conoscenze acquisite durante le fasi di gioco;
5. DEFATICAMENTO: scarica le tensioni psicofisiche attraverso gare di tiro, tiro a coppie, gare di tiro libero, tiro libero.

L'allenatore inizia con esercizi semplici fino ad arrivare a quelli complessi tramite la progressione didattica o difficoltà di spazio (restrizione \ aumento dello spazio di gioco), di tempo, di difesa, di tattica.

MODULO 8: ASPETTI PSICOLOGICI E DIDATTICI

L'allenatore ha il compito di risaltare la CAPACITA' DI AUTONOMIA del giocatore cioè quella capacità di pensare e agire autonomamente e la CAPACITA' DI COLLABORAZIONE cioè quella capacità che permette al giocatore di pensare insieme ai suoi compagni acquisendo un'identità di squadra.

Esistono vari livelli logici:

1. LIVELLO PSICOLOGICO-RELAZIONALE: riguarda il rapporto allenatore-giocatore e giocatore-giocatore;
2. LIVELLO TECNICO-TATTICO: consiste nella capacità di tradurre gesti tecnici e tattici in un'idea di gioco consapevole, comune e condivisa;
3. LIVELLO FISICO: consiste nello sviluppo delle capacità fisiche e delle attività motorie;
4. LIVELLO RELAZIONALE: consiste nella relazione che un giocatore ha con se stesso e si suddivide in a) energia: quando l'emotività di un giocatore traspare all'esterno; e b) struttura: quando l'emotività di un giocatore non traspare all'esterno. Questo livello comprende:
 - MODI DI PERCEPIRE E RAGIONARE;
 - MODI DI USARE FANTASIE E IMMAGINI;
 - MODI DI PROVARE\ESPRIMERE\GESTIRE RELAZIONI;
 - MODI DI COMUNICARE\ASCOLTARE IL PROPRIO CORPO cioè la PERFORMANCE che si divide in a) fuori stress e b) sotto stress (dove esce la parte più vera del giocatore).

L'allenatore deve SAPER OSSERVARE.

Quindi deve essere consapevole (sbagliando di meno) e deve riuscire a vedere la nascita dei gruppetti, se questi sono RIGIDI (negativo) o ELASTICI (possono anche essere positivi) e se vanno a intaccare l'intesa dei giocatori.

Deve saper osservare il livello fisico e tecnico tattico del singolo giocatore e della squadra e deve saper osservare gli atteggiamenti del giocatore:

1. GENITORIALE: capace di costruire\accettare\rifiutare le regole;
2. ADULTO: capace di riconoscere i problemi e usare le regole giuste per risolverli;
3. BAMBINO: capace di contattare\accettare\rifiutare i bisogni propri o dell'altro per la propria crescita e quella dell'altro.

Deve saper osservare durante l'allenamento, la partita, il pre-partita, le fasi di gioco, i time-out, il post-partita, fuori dal campo, nello spogliatoio, nelle trasferte utilizzando l'occhio nudo, il video, la compilazione di griglie.

Comunica con la squadra verbalmente ma deve consolidare attraverso gli atteggiamenti\comportamenti che devono essere coerenti con ciò che dice.

Le capacità di un allenatore sono:

1. L'EMPATIA: riuscire a guardare il mondo con gli occhi di chi ascolta;
2. LA CONGRUENZA: riuscire a definirsi con chiarezza;
3. LA CAPACITA' PERCETTIVA: riuscire a definire il mondo esterno;
4. LA CAPACITA' PROPRIOCETTIVA: riuscire a definire se stesso;
5. LA TOLLERANZA: riuscire a tenere la distanza tra se e gli altri;

L'allenatore deve rispettare se e gli altri, e deve essere sereno e consapevole che questa serenità usata in modo positivo renderà più forti l'allenatore e i giocatori.

Il rapporto genitore – allenatore è di tipo competitivo – distruttivo; con i ragazzi più piccoli l'allenatore dovrebbe indire una riunione con i genitori per presentare il progetto di allenamento e gli obiettivi per la crescita fisica, psicologica e tecnico – tattica.

MODULO 9: IL PALLEGGIO

Il palleggio è un fondamentale del basket, serve ad andare in contropiede, e quindi a canestro, trasferirsi da una parte all'altra del campo, battere il proprio avversario, migliorare l'angolo di passaggio, uscire da una situazione di pericolo, iniziare un gioco organizzato.

Può essere veloce o protetto, è connesso:

1. Al cambio di velocità, dove viene accentuata la posizione della mano dietro la palla, la spinta in avanti e l'abbassamento del corpo.
2. Al cambio di senso.
3. Al cambio di direzione, dove la palla viene spinta dalla mano opposta alla direzione che si vuole prendere, la mano si posiziona lateralmente, l'ultimo palleggio è basso e forte in modo da avere un maggior controllo di palla.
4. Al cambio di mano frontale, dove il palleggio si esegue basso e veloce e l'altra mano è bassa e pronta a ricevere il pallone.
5. Al cambio di mano in mezzo alle gambe.
6. Al cambio di mano dietro la schiena.
7. Al giro in palleggio (virata), dove la palla è mantenuta all'altezza del baricentro, il piede che si muove si posiziona verso la nuova direzione da intraprendere e la palla viene tirata indietro con la stessa mano prima di effettuare il cambio di mano.

Può essere in arretramento o laterale, esistono poi le finte: finta di cambio di mano o esitazione in palleggio.

Nel palleggio il braccio è posizionato vicino al corpo, l'avambraccio e il polso spingono la palla verso il basso ammortizzandone la risalita, la palla è toccata dalle dita evitando il contatto con il palmo della mano; la posizione della mano dipende dal tipo di palleggio che si utilizza, in quello da fermo la mano si trova sopra la palla ed esercita una spinta verso il basso; in quello in movimento verso avanti la mano si trova dietro la palla e la spinta è esercitata in avanti, nel palleggio in arretramento la mano è posta avanti alla palla e la spinta è esercitata verso dietro, nei cambi di direzione o di mano la mano è posta lateralmente; è fondamentale non guardare la palla ma sempre avanti.

Gli esercizi propedeutici per il palleggio:

1. I giocatori si posizionano su tre file lungo la linea di fondo partono in palleggio (corsa in avanti) arrivano a metà campo, si arrestano in palleggio, effettuano un cambio di senso e ritornano in palleggio rimettendosi in fila.
2. I giocatori si posizionano su due file a fondo campo, ogni giocatore ha due palloni e utilizzando entrambe le mani alternerà 2 palleggi alti e 2 bassi, poi palleggerà alternativamente e simultaneamente;
3. I giocatori si posizionano a fondo campo su due file ognuno con un pallone partenza in palleggio alternando due palleggi alti e due bassi, i cambi di mano (sotto gamba e dietro schiena).
4. I giocatori si posizionano su due file sulla linea di fondo partiranno in palleggio creando una esse continua fino alla fine del campo, importante: non cambiare mano e non guardare la palla.
5. I giocatori si posizionano a fondo campo su due file e ognuno con un pallone partenza in palleggio e procedendo a zig zag ogni due palleggi dovranno cambiare mano.
6. In ogni cerchio del campo posizionare due giocatori ognuno con un pallone dovranno cercare di rubarsi la palla a vicenda mantenendo vivo il palleggio, in alternativa potrà esserci un giocatore con palla e uno senza, oppure utilizzando l'aria delimitata dalla linea dei tre punti o una metà campo tutti i giocatori con un pallone devono rubarselo a vicenda.

7. Esercizio per la virata curando i particolari, i giocatori ognuno con un pallone possono muoversi liberamente per il campo ogni due o tre palleggi eseguono una virata alternando il piede perno, se ancora non sono molto bravi l'esercizio potrà essere eseguito prima da fermo.
8. Curare il palleggio laterale correndo lateralmente, poi curare il palleggio indietro e avanti combinandoli insieme ai cambi di mano di ogni tipo (frontale, dietro schiena, sotto gamba, virata) curando che il palleggio sia effettuato sotto le ginocchia.
9. Due file una sulla linea di fondo sotto il canestro, giocatore A e l'altra di fronte sulla linea di metà campo, giocatore B, il gioc. A parte in palleggio il suo scopo è superare la metà campo, il gioc. B deve toccarlo prima che superi la metà campo.
10. Un giocatore in attacco contro due difensori, partendo dalla linea di fondo i difensori devono cercare di chiudere l'attaccante portandolo verso le linee laterali, l'attaccante di superarli entrambi e andare a canestro dall'altra parte.
11. Tre giocatori gioc. A e B con la palla posizionati uno davanti l'altro sulla linea dei tre punti in posizione di ala, gioc. C senza palla posizionato un po' più su, si muovono verso il centro contemporaneamente il gioc. A e C si passano la palla, mentre il B che si trova in mezzo, sempre palleggiando deve cercare di ostacolare il passaggio tra i due.

MODULO 10: IL PASSAGGIO

Fondamentale nel basket permette il trasferimento della palla da una parte all'altra del campo e da un compagno all'altro.

Esiste il passaggio:

1. Due mani petto, dove dalla posizione fondamentale si avvicina la palla al petto lanciandola verso il compagno ed effettuando un passo verso il compagno, qui i gomiti sono aderenti al corpo, i palmi delle mani, terminato il passaggio sono all'esterno con i pollici rivolti verso il basso e le altre dita sono larghe;
2. Due mani sopra la testa, dove è prevista la partenza della palla sopra la testa, il bersaglio dove mirare è il petto del compagno, è un passaggio forte e veloce adatto per i ribaltamenti;
3. Due mani battuto per terra, tecnicamente uguale a quello due mani petto con la differenza che il pallone deve battere per terra prima che il compagno lo riceva, sempre all'altezza del petto, solitamente la palla deve battere per terra a circa due terzi della distanza tra passatore e ricevente, risulta essere un passaggio lento;
4. Due mani laterale, dove la mano di appoggio è l'ultima a lasciare la palla, il braccio che passa si allarga lateralmente ed effettua un colpo di polso nella direzione del ricevente, è importante l'uso delle gambe e del piede perno per migliorare l'angolo di passaggio;
5. Una mano laterale, tecnicamente uguale al passaggio due mani laterale con la differenza che si utilizza una sola mano per effettuare il movimento;
6. Baseball, dove si porta la palla all'altezza dell'orecchio con entrambe le mani, in seguito c'è la distensione del corpo e della mano ed una torsione del tronco, il dito indice trasmette la direzione alla palla;
7. Consegnato, dove il passatore effettua un giro dorsale tenendo la palla con il gomito e avendo il gomito in corrispondenza della direzione del ricevente che deve sfiorare il passatore (per eludere interventi difensivi) e strappargli la palla dalle mani;
8. Dal palleggio, è un passaggio molto veloce poiché avviene dal palleggio, ed è ad una mano;
9. Finta di passaggio, permette di eludere la difesa;

Il ricevente deve sempre mostrare un bersaglio al compagno facendogli vedere entrambe le mani o una mano sola in modo da comunicargli dove vuole ricevere il pallone, deve andare incontro al pallone con i pollici perpendicolari alla mano in modo da essere pronti per un tiro, palleggio, passaggio (triplice minaccia).

Gli esercizi propedeutici per il passaggio:

1. Due giocatori uno di fronte l'altro a circa 3/4 metri l'uno dall'altro si passano la palla in tutti i modi possibili;
2. Tre giocatori un pallone due si passano la palla e in mezzo un difensore, il ricevente si muove per ricevere la palla in base a dove si trova il difensore;
3. Tre giocatori due palloni i due giocatori con la palla si mettono in posizione di guardia tra la linea dei tre punti a la linea di metà campo, il terzo giocatore si posiziona sulla linea del tiro libero e scivola verso destra e sinistra quando si trova di fronte al compagno riceverà un passaggio e glielo restituirà;
4. Tre giocatori due palloni il giocatore che sta in mezzo riceve la palla la ripassa al passatore compie un giro dorsale o frontale e riceve dall'altro passatore e la ripassa e così via;
5. Tic tac a due giocatori lungo tutto il campo, questo esercizio si può fare in scivolamento laterale o in corsa avanti o in corsa avanti aggiungendo 1 / 2 / 3 palleggi;

6. Tic tac a tre giocatori lungo tutto il campo con un pallone dopo la metà campo passaggio diagonale e si va a concludere in terzo tempo;
7. Tic tac a tre giocatori con due palloni la fila centrale ha il compito di ricevere e ripassare allo stesso compagno, e poi girarsi e fare lo stesso con l'altro compagno, le file laterali palleggiano e curano la tempistica del passaggio con il giocatore centrale, alla fine andranno a concludere in arresto e tiro;
8. Tre giocatori sulle tacche giocatore 1 col pallone esce in palleggio in posizione centrale, giocatore 2 lo segue per ostacolare il passaggio a giocatore 3 che esce in posizione di ala e ricerca il giusto spazio smarcante;
9. Tre giocatori, giocatore 1 in posizione centrale, giocatore 2 in posizione di ala destra, giocatore 3 in posizione di ala sinistra, giocatore 1 effettua un dai e segue con giocatore 2 che si gira e difende su giocatore 1, giocatore 3 effettua un taglio per ricevere, si può anche inserire un difensore su giocatore 3, si conclude con un tiro;

MODULO 11: METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

L'insegnamento comprende:

- PROCESSO DI INSEGNAMENTO / APPRENDIMENTO;
- COMPETENZE PEDAGOGICHE;

L'allenatore deve possedere competenze interdisciplinari:

1. **COMPETENZE TECNICHE:** riguardano la disciplina sportiva;
2. **COMPETENZE DIDATTICHE:** riguardano il saper insegnare;
3. **COMPETENZE PSICOLOGICHE GENERALI:** riguardano il saper educare e disciplinare l'atleta;
4. **COMPETENZE GESTIONALI E ORGANIZZATIVE:** riguardano il saper gestire una squadra attraverso un'organizzazione;

L'allenatore è un facilitatore dell'apprendimento perciò deve, attraverso le tecniche sportive, allenare le **ABILITA' MOTORIE**, cioè quelle abilità che si possono apprendere, e che richiedono **CAPACITA' MOTORIE**, cioè quelle capacità che l'atleta possiede già.

Per far sì che l'apprendimento motorio avvenga l'allenatore deve rendere abile il ragazzo e ciò avviene attraverso la ripetizione del gesto e l'esperienza che agiscono sull'automazione del gesto, l'apprendimento c'è se i cambiamenti sono relativamente permanenti.

Il ragazzo deve, dunque, saper elaborare le informazioni (input-stimolo per esempio la lettura di una situazione di gioco) e ciò avviene con l'identificazione degli stimoli, la selezione, la programmazione di una risposta, e infine il movimento (output).

L'allenatore deve riuscire a capire se spiegato un esercizio i ragazzi hanno compreso i movimenti (feedback).

L'apprendimento motorio si suddivide in tre stadi:

1° STADIO (PRINCIPIANTE): dove i miglioramenti sono molto più veloci, è uno stadio verbale cognitivo, dove si sviluppa la coordinazione grezza e ci sono sensazioni motorie confuse, dove prevale l'informazione ottica, il bambino comprende in maniera generale il compito e ha poca precisione nel programmare, anticipare e rappresentare un gesto;

2° STADIO (MEDIO): è uno stadio motorio, dove viene sviluppata la coordinazione fine, le sensazioni motorie sono più precise, l'elaborazione verbale è più dettagliata, il ragazzino ha più precisione nel programmare, anticipare e rappresentare un gesto ed è importante la componente cinestetica;

3° STADIO (ESPERTO): i miglioramenti avvengono più lentamente, è uno stadio autonomo dove viene sviluppata la disponibilità variabile e dove il ragazzo ha sensazioni motorie esatte, riesce a legare le sensazioni motorie e il linguaggio e il suo gesto è dettagliato nella programmazione, anticipazione e rappresentazione;

L'insegnamento delle tecniche sportive comprende:

1. Le **ISTRUZIONI** che possono essere **verbali** (spiegazioni) e che devono far sì che l'atleta capisca l'azione da compiere, che si costruisca un'immagine mentale dell'azione, che attirino e dirigano l'attenzione e che influenzino la strategia di apprendimento, l'allenatore deve stare attento alla quantità di informazioni che non deve essere tanta in quanto si può incorrere nell'attenzione limitata; **visive** (dimostrazioni) molto utili per l'acquisizione di un gesto nuovo, l'allenatore deve sempre dimostrare un gesto tecnico corretto spiegandolo prima verbalmente; e **cinestetiche** (tattili) facendo eseguire un gesto tecnico con assistenza, intervenendo cioè, nella correzione di un gesto attraverso il contatto fisico, è importante valutare quando e se usarla anche se per alcune abilità è necessaria;
2. La **QUANTITA'** che è la quantità di esercizio da fare prima che un gesto tecnico venga appreso, è un elemento importante e risulta inutile far eseguire un esercizio se in quell'esercizio il gesto tecnico da allenare è stato già acquisito; l'allenatore dovrà dunque dividere il **TEMPO** (variabile critica) in: **TEMPO DESTINATO ALL'ATTIVITA'**, che è

- quel tempo che un allenatore stabilisce di dedicare ad una certa attività, TEMPO DI COINVOLGIMENTO SUL COMPITO, che è quel tempo in cui l'allievo è effettivamente impegnato in un'attività, TEMPO DI APPRENDIMENTO ATTIVO che è quel tempo in cui l'allievo si esercita senza errori; è importante che l'allenatore garantisca a tutti lo stesso tempo di lavoro e che quando un allievo sbaglia tante volte un gesto tecnico deve fermarlo, fargli fare qualcos'altro e riprendere quello stesso gesto tecnico successivamente;
3. La VARIABILITA' che consiste nel costruire tante abilità motorie variando i contenuti, mezzi, situazioni e proposte anche all'interno della stessa seduta di allenamento, più i bambini sono piccoli e più è importante la variabilità delle abilità motorie, con i più grandi invece bisogna lavorare su almeno 2 / 3 fondamentali;
 4. L'ORGANIZZAZIONE riguarda propriamente l'organizzazione dell'allenamento che può essere: PER BLOCCHI, per esempio nel lavoro sui fondamentali lavorare su un fondamentale alla volta, oppure SERIALE dove si passa da un'abilità all'altra contemporaneamente o attraverso circuiti tecnici;
 5. Il FEEDBACK che comprende la CONOSCENZA DELLA PRESTAZIONE (KP), dove si danno informazioni specifiche, per esempio sul tiro il braccio deve essere completamente disteso, la CONOSCENZA DEL RISULTATO (KR), dove il bambino si accorge di aver sbagliato perché l'errore è palese, per esempio passaggio sbagliato, il QUANTO DIRE che non deve essere tanto, il QUANDO DIRE , e il COSA DIRE; l'allenatore deve quindi **fornire** all'allievo le informazioni sulla sua esecuzione del gesto tecnico, per la correzione deve sempre dire come fare dando istruzioni in positivo, deve **mantenere** alta l'attenzione degli allievi correggendo sia il più bravo che quello meno bravo, deve **contribuire** a sostenere la motivazione e l'impegno, dando importanza al ragazzo attraverso anche la parola bravo. Il comportamento di un allenatore può essere: VALUTATIVO nel momento in cui esprime un giudizio di valore sull'esecuzione di un gesto tecnico (bravo, bene, ecc), ed ha valore solo se il gesto è corretto; CORRETTIVO nel momento in cui dà informazioni su cosa fare e non fare chiedendo a loro come si fa. La correzione di un errore comporta che l'allenatore deve avere: COMPETENZE SPECIFICHE, cioè conoscenza delle caratteristiche specifiche di un gesto tecnico o di un'azione, deve saper ANALIZZARE LA TECNICA, correggendo un errore alla volta solitamente il più importante, saper DETERMINARE LA CAUSA DELL'ERRORE e STABILIRE LA MODALITA' DI CORREZIONE, sapendo dove guardare.

Nelle ragazze l'allenatore deve essere più attento e deve dire a tutte le stesse cose e nella stessa quantità.

Tra le competenze pedagogiche dell'allenatore c'è il SAPER COMUNICARE che è una dote che si impara anche attraverso la gestione di un gruppo; l'allenatore (emittente) deve sapere che il suo messaggio potrà essere interpretato bene o male, quindi il suo compito sarà quello di semplificarlo attraverso un codice verbale, cioè attraverso dati, concetti, comportamenti, tecniche, o non verbale, cioè attraverso sentimenti, affetti, stima, approvazione, sfiducia; l'allievo (destinatario) rimanderà anche lui all'allenatore un messaggio verbale o non verbale (espressione del viso).

È importante che l'allenatore capisca se gli allievi che ha di fronte sono portati e vogliono ascoltare, per poterlo capire l'allenatore può chiedere, per esempio, chi vuole ripetere l'esercizio in modo da dare anche a chi non ha capito una seconda spiegazione.

Per comunicare in modo efficace l'allenatore deve:

1. Dimostrare interesse ad ogni allievo;
2. Inviare messaggi chiari e diretti senza ambiguità;
3. Essere coerente con i messaggi non verbali;
4. Rinforzare tramite la ripetizione;
5. Essere certi che un gesto tecnico sia stato compreso;

Per quanto riguarda la motivazione possiamo dire che dipende dalle competenze soggettive cioè dal quanto uno si senta bravo, esistono due tipi di competenza:

1. Il **CONFRONTO CON GLI ALTRI**, cioè il fare meglio degli altri e fare meglio degli altri con il minimo sforzo (orientamento sull'io);
2. Il **CONFRONTO TEMPORALE**, cioè il miglioramento nel tempo di nuove abilità, facendo del proprio meglio (orientamento sul compito);

L'orientamento motivazionale dipende dal clima ambientale cioè dalla casa (genitori), dalla scuola (insegnanti), dallo sport (allenatore).

Il clima motivazionale dipende dal **CLIMA ORIENTATO SULLA COMPETENZA** dovuto dall'accento su miglioramenti personali, dall'apprendimento di abilità, dal riconoscimento dell'impegno e dalla valorizzazione dei progressi individuali, e dipende dal **CLIMA ORIENTATO SULLA PRESTAZIONE** dovuto dalla valorizzazione dei più abili e dall'accento sul confronto interpersonale e dalla competizione.

L'allenatore ha dunque il ruolo fondamentale di creare un clima motivazionale attraverso i rinforzi.

MODULO 12: FONDAMENTALI INDIVIDUALI DIFENSIVI

La difesa è un fondamentale importantissimo e presuppone una determinata mentalità del singolo e del gruppo e quindi anche la voglia in ogni atleta di volersi sacrificare per il gruppo.

L'equilibrio è un fattore importantissimo, soprattutto per l'aiuto e recupero, chi difende deve essere reattivo sui piedi, coordinato, avere una grande autonomia di gambe e braccia e questo per poter anticipare e cambiare fronte velocemente; deve avere una forte iniziativa, e quindi carattere.

L'allenatore ha il compito di allenare la difesa ma anche di gratificarla durante gli allenamenti.

Gli elementi costitutivi per una buona difesa sono:

1. La **POSIZIONE FONDAMENTALE**: equilibrio, capo eretto, sguardo in avanti, visione periferica, tronco eretto leggermente in avanti, avambraccia e mani aperte e pronte per la ricezione; le ginocchia sono piegate perpendicolari alla punta dei piedi che sono paralleli e distanziati tra loro come la grandezza delle spalle; il baricentro è basso, il peso del corpo si trova sugli avampiedi e i talloni sono sollevati e scarichi in modo da avere il massimo equilibrio ed essere pronti per effettuare movimenti pronti e reattivi;
2. L'**USO DELLE BRACCIA E DELLE MANI**: difensore ad un braccio di distanza dall'attaccante, una mano vicino al pallone, l'altra pronta a intervenire sulla linea di passaggio o sul tiro (linea della palla), il difensore deve essere pronto a cambiare mano se l'attaccante effettua un cambio di mano;
3. Gli **SCIVOLAMENTI DIFENSIVI** (droop step: scivolamenti all'indietro) devono essere accoppiati alla corsa, la posizione dei piedi è equidistante, non si devono incrociare mai, la spinta iniziale parte dal piede interno, alternare la corsa agli scivolamenti è un ottimo allenamento per il recupero difensivo;
4. Il **CAMBIO DI GUARDIA DIFENSIVO** si divide in guardia chiusa dove il difensore posiziona il gomito verso la palla in posizione di anticipo e non deve mai stare dietro la spalla dell'attaccante; guardia aperta, qui il difensore ha le spalle sulla linea della palla e si gira dando le spalle al proprio attaccante; guardia normale che consiste in un anticipo meno pressante; difesa sul taglio che consiste in un cambio di guardia, cioè il difensore gira la testa e cambia il braccio di anticipo.

L'allenatore curerà la difesa attraverso esercizi di 1 vs 1 (formativo, aggressivo per esempio esercizi di scivolamento, recupero palloni, ad handicap, didattici, agonistici, a specchio), di 2 vs 2 e 3 vs 3 (aggressivo), 4 vs 4 e 5 vs 5 (tattico).

Gli esercizi propedeutici per la difesa sono:

1 vs 1:

1. **SPECCHIO**: due giocatori uno di fronte l'altro, quello in posizione difensiva deve seguire in ogni movimento l'altro;
2. Due giocatori a fondo campo, con o senza palla, uno attacca e l'altro difende alternando agli scivolamenti la corsa per il recupero difensivo;
3. Stesso esercizio 2 ma muovendosi a zig zag lungo tutto il lato lungo del campo;
4. Stesso esercizio 3 ma didattico fino a metà campo e agonistico nell'altra metà curando il taglio fuori e il rimbalzo;
5. Tre giocatori sulle tacche un pallone giocatore 1 esce sulla linea dei tre punti in posizione di ala, giocatore 2 segue giocatore 1 e lo difende, giocatore 3 esce in palleggio sulla linea dei tre punti in posizione centrale, passa la palla a giocatore 1 che gioca 1vs 1 con giocatore 2 se non dovesse ricevere effettua un taglio verso l'angolo opposto in modo da curare la difesa sul taglio, l'uso dell'appoggio è importante nella cura della difesa sul lato debole e sul lato forte;

2 vs 2:

1. Quattro giocatori sulla linea di fondo, giocatore 1 esce sulla linea dei tre punti in posizione di ala, giocatore 2 difende su giocatore 1, giocatore 3 difende su giocatore 4 che esce in palleggio sulla linea dei tre punti nell'altra ala, si continua 2 vs 2;
2. 2 vs 2 tutto campo in continuità con l'uso degli appoggi, i due giocatori in attacco passano agli appoggi che la ripasseranno all'attacco che una volta andato a canestro correranno in difesa dall'altra parte del campo sugli appoggi, con questo esercizio si curerà la difesa a uno, due passaggi, l'1 vs 1 e la difesa dal contropiede.

MODULO 13: IL REGOLAMENTO TECNICO

Una partita di pallacanestro dura 40 minuti suddivisi in 4 quarti da 10 minuti ciascuno e con una pausa di 2 minuti tra il primo e secondo quarto e terzo e quarto quarto e una di quindici minuti tra secondo e terzo quarto; in caso di parità al termine della gara si effettueranno tempi supplementari da 5 minuti ciascuno finché una delle due squadre segnerà più punti. Scendono in campo 5 giocatori a squadra che possono essere sostituiti in qualunque momento e lo scopo del gioco è segnare nel canestro avversario impedendo che l'altra squadra segni. Vince ovviamente chi segna più punti. Sono presenti, per controllare il gioco gli arbitri, gli ufficiali di campo e un commissario se presente.

Il campo ha una misura di 28 metri (lunghezza) per 15 metri (larghezza), le linee devono essere di 5 centimetri di larghezza, qualsiasi struttura al di fuori del campo si deve trovare a due metri di distanza dal campo; la linea di metà campo è parallela a quelle di fondo, si estende per 15 cm al di fuori del campo, il cerchio centrale si trova al centro del campo ha un raggio di 1,80 mt e se il suo interno è colorato anche le aree dei tre secondi devono esserlo dello stesso colore; la linea del tiro libero è parallela a quelle di fondo campo, ha una lunghezza di 3,60 mt, il suo punto medio si trova sulla linea immaginaria che unisce i due punti medi delle linee di fondo; l'area dei tre secondi parte dalla linea di fondo e termina sulla linea del tiro libero, sulle linee laterali dell'area dei tre secondi ci sono le tacche che servono per far posizionare i giocatori durante i tiri liberi; l'area del tiro da tre punti è delimitata da una linea fatta a semicerchio avente raggio di 6,25 mt, qualunque tiro fatto da oltre quella linea vale 3 punti, i tiri fatti all'interno di questa linea valgono 2 punti, i tiri liberi invece valgono un punto.

Il giocatore può scendere in campo se è autorizzato a farlo se è iscritto a referto prima dell'inizio della gara e se non è stato espulso o ha commesso 5 falli. I giocatori a referto devono essere massimo 12 e in panchina ci possono essere un allenatore, un vice e massimo 5 persone al seguito che possono essere un accompagnatore, un fisioterapista, uno scorer, un medico o un interprete. Ogni giocatore deve avere una divisa dello stesso colore e contrassegnata da un numero, diverso per ogni giocatore, sia sul davanti che sul dietro e che sia di contrasto col colore della maglia; la squadra che gioca in casa indossa una divisa chiara mentre quella fuori una divisa scura, il giocatore non può indossare oggetti che possono procurare danni agli avversari.

In caso di infortunio finché la palla è viva il gioco non viene fermato se l'arbitro ferma il gioco e il giocatore non può riprendere a giocare entro 15 secondi o viene soccorso o perde sangue da una ferita deve essere sostituito.

Il capitano di una squadra viene scelto dall'allenatore e ha la funzione di rappresentare la propria squadra in campo, può parlare con gli arbitri, sempre in maniera cortese, nei momenti di palla morta e deve esporre eventuali reclami subito dopo la fine della partita.

L'allenatore o un suo rappresentante deve presentare almeno venti minuti prima della gara l'elenco dei giocatori, il nome del capitano, e quello dell'allenatore e del vice, dieci minuti prima il referto deve essere firmato dall'allenatore che indicherà anche il quintetto iniziale; durante la gara l'allenatore è l'unico che può restare in piedi e conferire con i giocatori rimanendo nell'area della panchina; si possono avvicinare al tavolo, solo a cronometro fermo l'allenatore e il vice che assumerà il titolo di allenatore nel caso in cui questo è stato espulso o non è in grado di continuare, se non c'è un vice la responsabilità sarà data al capitano, se anche il capitano è stato espulso o è uscito per infortunio assumerà le veci di allenatore il vice capitano.

La gara inizia quando sulla palla a due uno dei due giocatori tocca la palla, dopo di che all'inizio degli altri quarti si procederà con i possessi alternati, viene cambiato campo durante la seconda parte della gara, mentre durante gli eventuali supplementari si giocherà sempre nella metà campo dove si è giocato l'ultimo quarto.

La palla si può definire **VIVA o MORTA**, è viva quando sulla palla a due viene toccata legalmente da un giocatore, quando viene effettuato un tiro libero, quando viene effettuata una rimessa; è morta quando viene realizzato un canestro su azione o tiro libero, l'arbitro fischia durante un'azione di gioco, finisce un periodo di gioco, scadono i 24 secondi; se la palla è in aria per un tiro e l'arbitro fischia, scadono i 24 secondi, finisce un quarto di gioco e la palla entra il canestro è valido. Durante il gioco la palla può essere controllata solo con le mani, se viene usata la gamba per stabilirne il controllo è fallo, non lo è se l'uso della gamba è accidentale; il controllo della palla si ha se si palleggia, si passa a un compagno, mentre si perde se l'avversario ruba la palla, dopo una palla morta, dopo un tiro.

Il tiro parte dopo che un giocatore rilascia la palla verso il canestro avversario, termina nel momento in cui la palla lascia le sue mani e ricade con entrambi i piedi per terra; si verifica un'interferenza al tiro quando un giocatore tocca la palla sopra al livello dell'anello, quando è in fase di parabola discendente verso il canestro, dopo che ha toccato il tabellone, su un tiro libero se viene toccato il pallone mentre è in volo o prima che tocca l'anello, in tutti questi casi se a interferire è la difesa verrà attribuito all'attacco il punto, in caso di tiro libero, 1 punto, in caso di tiro da 2 punti, 2 punti, in caso di tiro da 3 punti, 3 punti.

Per quanto riguarda **le rimesse** il giocatore ha a disposizione 5 secondi per effettuare un passaggio a un compagno, non può entrare in campo con la palla se prima non l'ha toccata un giocatore, non può tirare direttamente a canestro.

La sospensione dura un minuto è richiesta dall'allenatore o dal vice, si hanno 2 sospensioni durante la prima semi gara, 3 durante la seconda e 1 durante ogni supplementare; inizia nel momento in cui l'arbitro ne fischia l'inizio e termina nel momento in cui invita le squadre a rientrare in campo.

La sostituzione avviene su palla morta, il sostituto si reca, dalla panchina al tavolo chiama il cambio dopo di che deve aspettare che l'arbitro lo inviti a entrare, chi diventa sostituto può recarsi direttamente in panchina; se la sostituzione avviene durante una sospensione bisogna informare il tavolo della sostituzione; se chi deve tirare un tiro libero non può effettuarlo per infortunio o altro allora sarà il sostituto a tirarlo per lui, se deve essere sostituito il giocatore che deve effettuare i tiri liberi la sostituzione potrà avvenire solo se l'ultimo tiro libero viene realizzato, o se subito dopo c'è una rimessa laterale, o se c'è un fallo mentre vengono tirati i tiri liberi o se viene fischiata una violazione prima che la palla diventi viva.

Una partita viene persa per forfait se una squadra non si presenta 15 minuti dopo l'inizio della partita, se non è in grado di schierare 5 giocatori, se ha un comportamento tale da impedire lo svolgimento della gara, o se si rifiuta di giocare dopo che è stata invitata dal primo arbitro a entrare in campo; nei play off al meglio delle tre partite o in gare di andata e ritorno chi perde per forfait perde automaticamente la serie, mentre una gara viene persa per inferiorità numerica se i giocatori in campo sono inferiori a 2.

Nel momento in cui viene fischiata **una violazione** la palla viene assegnata alla squadra avversaria tramite una rimessa battuta nel punto più vicino all'infrazione.

Un giocatore è considerato fuori dal campo se tocca con una qualsiasi parte del corpo le linee di delimitazione o l'esterno del campo; la palla è considerata fuori nel momento in cui tocca le linee di delimitazione o l'esterno del campo o qualsiasi cosa o giocatore che si trovi fuori dal campo, se tocca i sostegni dei tabelloni o la parte posteriore dei tabelloni. Se la palla esce il responsabile è l'ultimo che l'ha toccata, anche se il giocatore che l'ha toccata per ultimo si trova sulla linea di delimitazione del campo o all'esterno di essa.

Il palleggio inizia quando il giocatore in controllo di una palla viva la batte, la rotola, la fa cadere sul terreno di gioco o la lancia contro il tabellone e la riprende, mentre termina quando la tocca con entrambe le mani simultaneamente, la blocca con una o due mani. Un giocatore non può dunque palleggiare dopo aver terminato il palleggio a meno che ciò non avvenga dopo un tiro, un tocco della palla da parte di un avversario, un passaggio.

I passi sono un movimento illegale, si possono fare massimo due passi con la palla in mano, è importante l'uso del piede perno per movimenti come il giro o le partenze in palleggio in cui il piede perno è ben piantato per terra; il piede perno è il primo piede che tocca il terreno nel momento in cui si ha il controllo di una palla viva, se si compie un arresto a un tempo e si solleva un piede l'altro diventa automaticamente perno, nel tiro il piede perno può essere sollevato ma la palla deve essere lasciata prima che il giocatore riatterri; non sono passi se un giocatore dovesse cadere o scivolare per terra con la palla tra le mani, lo sono se rotola o si rialza senza palleggiare.

Un giocatore non può stazionare, durante un'azione di palla viva, per più di **tre secondi** consecutivi nell'aria dei tre secondi in cui attacca, questa regola toglie il giocatore che tenta di uscire dall'aria dei tre secondi, che si trova dentro l'aria dei tre secondi per un rimbalzo, si trova nell'aria dei tre secondi da meno di tre secondi e palleggia per poter tirare, un giocatore per non trovarsi nell'aria dei tre secondi deve avere entrambi i piedi fuori.

Se un giocatore viene pressato ha **5 secondi** per poter passare, tirare o palleggiare.

Un giocatore ha **8 secondi** per far passare la palla dalla zona di difesa a quella di attacco.

Quando un giocatore acquisisce il controllo di una palla viva ha **24 secondi** per concludere l'azione di attacco, se i 24 secondi terminano, ci sarà un segnale acustico e se viene effettuato un tiro e la palla è già in volo e la palla entra il canestro è valido, se tocca il ferro il gioco non viene bloccato, se tocca il tabellone o qualsiasi altra parte del canestro il gioco si ferma e la palla va all'avversario, nel caso in cui la difesa riesce a prendere il rimbalzo dopo che i 24 secondi sono terminati l'arbitro non è tenuto a fermare il gioco.

Quando un giocatore, per errore, fa andare la palla dalla zona di attacco a quella di difesa commette un'infrazione, **doppio campo**.

Se un giocatore ha un contatto personale troppo duro o antisportivo con l'avversario commette **fallo** e verrà registrato a referto, quando il giocatore avrà raggiunto i 5 falli personali dovrà uscire dal campo entro trenta secondi fino al termine della partita. Si definisce fallo quando si trattiene, spinge, carica, si sgambetta o si impedisce l'avanzare dell'avversario usando la mano, il braccio, il gomito, la spalla, il fianco, la gamba, il ginocchio o il piede. Finché non si esaurisce il bonus di 4 falli di squadra a periodo o se chi ha ricevuto il fallo non è in fase di tiro si procede con una rimessa dal punto più vicino in cui è stato commesso il fallo, nel caso in cui si ha il bonus si procederà con 2 tiri liberi, se il fallo è stato commesso durante un tiro da due si procederà con 2 tiri liberi se il canestro non è stato segnato, in caso contrario con 1 tiro libero, su tiro da tre se il canestro è stato segnato si avrà un tiro libero aggiuntivo, se non è stato segnato si procederà con tre tiri liberi. Nel caso in cui il fallo è commesso dall'attacco si procederà con una rimessa laterale.

Il tiro libero permette a un giocatore di tirare senza essere disturbato dietro la linea di tiro libero all'interno del semicerchio, il tiro libero viene tirato da chi ha subito il fallo, se questo deve uscire per infortunio o per espulsione o per aver commesso il suo quinto fallo dovrà tirare un sostituto se non sono disponibili sostituti un suo compagno, se un giocatore che deve tirare i tiri liberi deve essere sostituito questo tirerà prima i tiri liberi e poi potrà essere sostituito; chi deve tirare i tiri liberi ha a disposizione 5 secondi per effettuarli, non può toccare la linea di tiro libero o entrare nell'aria dei tre secondi prima che la palla tocchi il cerchio e non deve fintare l'azione di tiro; intorno all'area dei tre secondi potranno sistemarsi 5 giocatori negli appositi spazi, 3 difensori e 2 attaccanti in alternanza i quali non potranno entrare nell'area dei tre secondi per l'eventuale rimbalzo finché il giocatore che tira il tiro libero non avrà lasciato la palla, non devono disturbare il tiratore, chi non si trova a rimbalzo dovrà stare all'esterno della linea da 3 punti oltre la linea del tiro libero e non potranno entrare finché la palla non ha toccato l'anello o il tiro libero sia terminato, se vengono eseguiti tiri liberi in blocco o se successivamente ai tiri liberi è prevista una rimessa laterale nessuno potrà stare all'interno della linea dei tre punti. Se a commettere una violazione è il tiratore il tiro libero se segnato non viene convalidato e verrà assegnata una rimessa laterale per la squadra avversaria, se la violazione viene commessa da

qualsiasi altro giocatore e il tiro libero viene segnato verrà convalidato se il tiro libero non è segnato se a commettere la violazione è un compagno del tiratore la palla viene assegnata agli avversari con una rimessa laterale se a commettere la violazione è un avversario il tiro libero viene ripetuto se infine la violazione è commessa da entrambe le squadre si procederà con una palla a 2.

Il doppio fallo si verifica quando due giocatori commettono, approssimativamente nello stesso tempo, un fallo l'uno verso l'altro, in questo caso l'arbitro sanzionerà un fallo ciascuno senza far battere i tiri liberi, mentre il possesso della palla verrà dato a chi aveva in quel momento il possesso, se contemporaneamente al fischio una delle due squadre segnava e il canestro era valido il possesso va alla squadra che ha subito il canestro, se nessuno aveva il controllo della palla al momento del fischio si procede con la palla a 2.

Il fallo antisportivo viene fischiato nel momento in cui un giocatore, a giudizio dell'arbitro, commette un contatto disinteressandosi della palla, o se ha un contatto troppo duro o se blocca un contropiede da dietro o lateralmente e non ci sta nessuno tra l'attaccante e il canestro, l'arbitro allora sanzionerà fallo antisportivo al giocatore che l'ha commesso, uno o due o tre tiri liberi battuti da chi ha ricevuto il fallo con le stesse regole del fallo personale, e rimessa laterale a metà campo dal lato opposto al tavolo degli ufficiali di campo per la squadra che ha ricevuto il fallo; nel momento in cui un giocatore commette due falli antisportivi viene espulso.

Il fallo da espulsione viene fischiato quando chi presente in campo, in panchina, o al tavolo commette azioni antisportive, se viene espulso l'allenatore verrà sostituito dal vice, se il vice non c'è dal capitano. Chi commette il fallo da espulsione dovrà abbandonare il campo e recarsi negli spogliatoi della sua squadra o all'esterno dell'impianto, mentre la squadra che ha subito il fallo da espulsione avrà diritto a uno due o tre tiri liberi, con le stesse regole del fallo personale, battuti da un giocatore qualsiasi se durante il fallo non c'è stato contatto o se c'è stato contatto da chi ha ricevuto il fallo, e rimessa laterale dal lato opposto al tavolo degli ufficiali di campo.

Il fallo tecnico è un fallo che viene fischiato quando viene a mancare un corretto comportamento da parte dei presenti in campo, in panchina, o al tavolo attraverso parole, o comportamenti irrispettosi, con gesti o parole, verso gli arbitri, gli ufficiali di campo, gli avversari; gli arbitri potranno prima avvisare e poi fischiare o fischiare direttamente. Il fallo tecnico non implica contatto e viene fischiato a un giocatore se ignora i richiami degli arbitri, se ha atteggiamenti e un linguaggio poco rispettoso e tendente a offendere o provocare gli arbitri, ufficiali di campo, squadra avversaria, pubblico, se innervosisce l'avversario o gli agita le mani davanti agli occhi, se usa troppo i gomiti, se ritarda il gioco toccando la palla fuoriuscita dal canestro, se simula un fallo, se si aggrappa all'anello deliberatamente, se interferisce il tiro libero. Mentre viene fischiato all'allenatore o alla panchina o a chi sta al tavolo se chi riceve il fallo tecnico ha un comportamento o tocca irrispettosamente gli arbitri, gli ufficiali di campo o gli avversari. Un allenatore è espulso se prende due falli tecnici, se raggiunge tre falli tecnici cumulando quelli dati alla panchina, se vengono fischiati tre falli tecnici di cui uno all'allenatore. Se il fallo tecnico è fischiato al giocatore verrà conteggiato come fallo di squadra, se invece viene fischiato a qualcun altro della squadra non verrà conteggiato tra i falli di squadra, la sanzione prevede due tiri liberi per gli avversari e rimessa laterale a metà campo sul lato opposto al tavolo degli ufficiali di campo.

La rissa consiste nello scontro fisico tra avversari in campo, sostituti, allenatori, vice allenatori, o persone al seguito. Durante una rissa solo gli allenatori e i vice, con le intenzioni di ripristinare l'ordine e aiutare gli arbitri, possono oltrepassare la linea della panchina chiunque altro la oltrepassa viene espulso, se gli allenatori o i vice allenatori entrano in campo con le intenzioni di alimentare la rissa verranno anche loro espulsi; qualsiasi sia il numero di espulsioni per aver oltrepassato la linea della panchina verrà addebitato un solo fallo tecnico all'allenatore, se vengono espulsi componenti di entrambe le squadre la gara può riprendere in maniera diversa in base alla situazione di gioco antecedente alla rissa cioè se si era realizzato un canestro si riprenderà con la rimessa per chi ha subito quel canestro, se una squadra aveva il controllo di

palla riprenderà la stessa con una rimessa laterale a metà campo di fronte al tavolo degli ufficiali di campo, se nessuna aveva il controllo della palla si procederà con una palla a 2. I falli da espulsione non sono conteggiati tra i falli di squadra.

Gli arbitri sono un primo arbitro e uno o due secondi arbitri, non devono avere rapporti con l'una o l'altra squadra in campo. Il primo arbitro, ha la funzione di controllare e approvare le attrezzature da usare per la gara (cronometro di gara, apparecchio per i 24 secondi, cronometro per le sospensioni, pallone di gara), identificare gli ufficiali di campo, non permettere ai giocatori di indossare oggetti che possano provocare danni, amministrare il salto a due e le rimesse di inizio di ogni quarto o supplementare, può fermare la gara se lo ritiene necessario, può determinare la perdita di una squadra per forfait, esaminare in qualsiasi momento il referto, e firmarlo alla fine della gara, registrare sul referto qualunque condotta da parte dei giocatori, allenatori, vice, e persone al seguito avvenuta prima dei venti minuti antecedenti l'inizio della gara, prendere una decisione finale nel caso in cui sia in disaccordo con l'altro o altri arbitri, per decidere potrà interpellare comunque il secondo arbitro, il commissario se presente o gli ufficiali di campo, rispondere con un rapporto dettagliato all'ente responsabile della competizione entro un'ora dal termine della gara a eventuali reclami da parte di una squadra. Gli arbitri fischiano se vengono commesse delle infrazioni all'interno o all'esterno del campo, se termina un periodo, se credono sia necessario interrompere il gioco e comunque fischiare ciò che è giusto per il gioco. Nel caso in cui un arbitro si infortuna il gioco deve riprendere entro 5 minuti, nel caso in cui non potrà continuare l'altro arbitro arbitrerà da solo finché non arriverà un sostituto qualificato. Gli arbitri possono correggere un errore solo in caso di concessione o mancata concessione di tiro/i libero/i non dovuto, errata convalida o annullamento di uno o più punti, esecuzione di tiro libero/i da parte di un giocatore non beneficiario. La correzione deve avvenire prima che la palla ridiventi viva, comunque l'arbitro può fermare il gioco in qualsiasi momento per correggere un errore, la palla verrà riconsegnata alla squadra avente diritto prima dell'interruzione per la correzione. Qualunque errore commesso dagli ufficiali di campo può essere corretto dagli arbitri in qualunque momento e comunque prima che il referto sia firmato.

Gli ufficiali di campo assistono gli arbitri e sono un segnapunti, un suo assistente, un cronometrista, e un addetto ai 24 secondi. Il segnapunti deve avere a disposizione il referto, registrare il nome, numero di maglia dei giocatori e sostituti e nel caso in cui si commette un errore relativo ai primi cinque giocatori deve comunicarlo immediatamente all'arbitro più vicino; deve registrare il punteggio progressivo, i falli commessi di ciascun giocatore, avvisando immediatamente l'arbitro se viene commesso il quinto fallo, i falli tecnici commessi di ciascun allenatore, avvisando l'arbitro immediatamente se deve essere espulso, e avvisarlo anche quando un giocatore deve essere espulso se ha commesso due falli antisportivi; deve tenere nota delle sospensioni; ha il compito di girare la freccia per il possesso alternato; alza le palette che indicano il numero dei falli commessi da un giocatore; alza l'indicatore dei falli di squadra nel momento in cui la palla diventa viva dopo il quarto fallo di squadra; accorda le sostituzioni. L'assistente del segnapunti è un supporto del segnapunti ha il compito di aggiornare il tabellone e in caso di disaccordo tra referto e tabellone è il referto che conta. Il cronometrista ha a sua disposizione un cronometro e un cronometro per le sospensioni, deve misurare il tempo di gioco, le sospensioni e gli intervalli; aziona il tempo quando sulla palla a due un giocatore tocca legalmente una palla, quando su l'ultimo tiro libero sbagliato un giocatore tocca la palla, quando su una rimessa la palla viene toccata da un giocatore in campo; ferma il tempo quando termina un periodo di gioco, quando l'arbitro fischia, quando viene realizzato un canestro e successivamente è prevista una sospensione, quando vengono giocati gli ultimi due minuti del quarto periodo o degli eventuali tempi supplementari, quando scadono i 24 secondi e la palla è ancora controllata dalla squadra in attacco; aziona il cronometro per le sospensioni quando l'arbitro fischia la sospensione, avvisa le squadre dopo che sono passati 50 secondi, e quando il minuto di sospensione è terminato attraverso il suo segnale acustico; aziona i 2 minuti tra il primo e secondo e tra il terzo e quarto periodo, e i 10 minuti tra il secondo e terzo periodo subito

dopo la fine del periodo precedente e avvisa le squadre attraverso il suo segnale acustico quando mancano tre minuti all'inizio del primo e del terzo periodo, 30 secondi all'inizio del secondo, quarto e tempi supplementari. L'addetto ai 24 secondi ha il compito di fermare, resettare e spegnere i 24 secondi disponibili per concludere un'azione di attacco, deve resettare nel caso in cui viene commesso un fallo, viene segnato un canestro, la palla tocca l'anello; deve fermare nel caso in cui viene assegnata una rimessa per la squadra in attacco in quanto la palla è uscita fuori, un giocatore della stessa squadra si infortuna, nel caso di salto a due, se viene fischiato un doppio fallo, se vengono commesse sanzioni uguali a carico di entrambe le squadre; deve spegnere i 24 secondi se una squadra guadagna il controllo della palla e mancano meno di 24 secondi alla fine di ciascun periodo.

Il commissario si siede tra il segnapunti e il cronometrista e il suo compito è quello di sovrintendere il lavoro degli ufficiali di campo e di aiutare gli arbitri affinché la gara si svolga regolarmente.

MODULO 14: LA PREPARAZIONE FISICA

La preparazione fisica ha un'importanza grandissima in quanto l'allenatore deve sapere in quale modo gli atleti devono essere allenati e gli esercizi adatti ai ragazzi che hanno scelto la pallacanestro.

Nel gioco della pallacanestro il rapporto tra fase di gioco e fase di pausa è di 1 a 1, questo significa che l'allenatore non deve allungare troppo la fase cardiaca per esempio se si lavora sul contropiede il tempo di lavoro deve essere massimo di un minuto e mezzo, intervallato dalla pausa.

Il ruolo dell'ala produce maggiore acido lattico rispetto agli altri ruoli, un giocatore è allenato se si lavora sulla sua frequenza cardiaca, cioè sull'89% del suo massimale.

È importante lavorare sulle intermittenze cioè accelerazioni, decelerazioni infatti di media in partita ogni 5 secondi avviene un cambio di velocità.

In una gara vengono percorsi dai 4 ai 6 km in base al ruolo, però non serve utilizzare il lavoro di fondo bensì lavorare sulla velocità e la sua resistenza; un giocatore salta almeno 100 volte dipende dal ruolo, sicuramente l'interno salta più volte rispetto all'esterno.

È importante allenare il gesto di torsione in quanto è un movimento usatissimo nel gioco della pallacanestro.

È importante che gli infortuni, soprattutto nei soggetti giovani, siano curati con la massima serietà in quanto infortuni curati male comportano scompensi in altre parti del corpo.

La parte posteriore del corpo deve essere curata maggiormente in quanto più quella parte è forte minore è la possibilità di incorrere in infortuni.

Per quanto riguarda l'attivazione è importante elevare la temperatura dei muscoli e generale, facilitare la vascolarizzazione, utilizzare movimenti rapidi per esempio corsa avanti, indietro, verso sinistra, verso destra lavorando per circa 3 / 4 secondi.

Per quanto riguarda il defaticamento possono essere usate le posture al muro (5 minuti totali), esercizi a piedi nudi (5 minuti totali), andature varie.

Per quanto riguarda lo stretching dipende: dall'orario in quanto più va avanti la giornata e meglio è, dal clima ambientale più è caldo e meglio è, dalla pelle; l'allungamento dei muscoli deve essere graduale per evitare il riflesso da stiramento, è un lavoro che non dà vantaggi immediati e quindi è preferibile usarlo lontano dalla gara, o dall'allenamento.

Esame allievo allenatore

Modulo **Tecnica + Didattica**

Domande a risposta **chiusa**

1. Per fondamentali **senza palla** intendiamo:
 - A. Tiro a canestro
 - B. Passaggio ad 1 mano
 - C. Cambio di direzione e velocità

2. Sempre nei fondamentali senza palla, i **presupposti principali** sono:
 - A. L'equilibrio e la rapidità dei piedi
 - B. La resistenza
 - C. La forza esplosiva

3. Utilizzo il lavoro **specifico sui piedi** in allenamento:
 - A. Nella parte finale
 - B. Prima del 5c5
 - C. Nella 1° parte

4. Nel **passaggio** la palla deve arrivare:
 - A. Nel bersaglio indicato dal ricevente
 - B. Nel bersaglio indicato dal ricevente solitamente vicino al difensore
 - C. Nel bersaglio indicato dal ricevente lontano dal difensore

5. Nella progressione delle **partenze in palleggio** procedo con quale criterio d'insegnamento prevalente
 - A. Subito con il difensore
 - B. Senza difensore
 - C. Con graduale inserimento del difensore

6. **Nell'arresto a due tempi**, gli appoggi sono:
 - A. Su entrambi gli avampiedi
 - B. Appoggio del 1° piede sul tallone, appoggio del 2° piede sull'avampiede
 - C. Su entrambi i talloni

7. Il **cambio di mano frontale**, in palleggio si esegue:
 - A. Alto e lento
 - B. Basso e con protezione
 - C. Basso e veloce con l'altra mano bassa, pronta per ricevere la palla

8. Nell'esecuzione del **tiro**:
 - A. La mano guida resta stabile sulla palla
 - B. La mano che tira resta stabile sulla palla e la mano guida scivola lateralmente ad essa
 - C. Le mani hanno entrambi le stesse funzioni

9. **L'uncino** è :
 - A. Un tiro speciale

- B. Un tiro in elevazione
- C. Un tiro in corda

10. Nello **scivolamento difensivo** i piedi:

- A. Sono uniti
- B. Sono sempre equidistanti
- C. Possono avvicinarsi purché non si incrocino

11. Il **tiro** si disegna solitamente:

- A. con una linea orizzontale intersecata da piccoli trattini verticali e freccia



- B. con una linea ed un trattino finale

- C. con una linea tratteggiata e freccia finale

12. L'**arresto a due tempi** lo disegniamo:

- A. con una linea e due trattini finali equidistanti e allineati

- B. con una linea e due trattini finali non allineati ovvero sfalsati

- C. con una linea e due trattini finali verticali

Domande a risposta aperta

1. In cosa si differenzia, **nella didattica**, il metodo globale da quello analitico?
2. Spiega brevemente come si struttura nelle sue fasi un **allenamento tipo**.
3. Nell'**1c1 difensivo**, descrivi brevemente qual è la posizione **delle mani del difensore** rispetto all'attaccante con palla.
4. A cosa serve solitamente **il passaggio a baseball**?

Modulo **preparazione fisica**

Nel basket il rapporto tra il tempo **di gioco e la pausa** è:

- A. 1:3
- B. 1:2
- C. 1:1
- D. 1:4

2. Nei giovani prevenire gli **infortuni** significa:

- A. Favorire una crescita muscolare scheletrica equilibrata, prevenire e correggere i vizi posturali
- B. Eseguire tutti gli allenamenti degli esercizi di equilibrio
- C. Utilizzare per i giocatori dei bendaggi funzionali durante le partite e gli allenamenti
- D. Eseguire in tutti gli allenamenti degli esercizi per il rinforzo muscolare

3. Nella **posizione fondamentale**:

- A. L'angolo del ginocchio deve essere superiore ai 90°
- B. L'inclinazione del busto non deve superare i 45°
- C. L'inclinazione del busto deve essere parallela a quella delle tibie
- D. I talloni devono essere sollevati da terra

4. Lo **Stretching** nella pallacanestro:

- A. Può essere fatto prima di un momento allenante o di una gara
- B. Lo stretching statico da più vantaggi
- C. Lo stretching fatto a terra non crea nessun rilassamento del tono, ma ne migliora i vantaggi
- D. Il metodo globale è quello che da più vantaggi e in piedi non crea un rilassamento del tono

Modulo **Regolamento**

1. La posizione di un **giocatore** è determinata da:

- a. il punto in cui egli tocca la palla
- b. la posizione della palla
- c. la posizione dell'avversario

2. L'**atto di tiro inizia**:

- A. quando c'è relazione tra il numero di passi legali fatti e il tentativo di tiro
- B. quando la palla lascia la mano(i) del giocatore e, nel caso di un giocatore con i piedi staccati da terra, entrambi i piedi sono tornati a contatto con il terreno
- C. quando il giocatore comincia l'azione di movimento continuo che precede normalmente il rilascio della palla

Modulo **Metodologia dell'insegnamento**

1. Nella **comunicazione** l'aspetto di relazione è generalmente mediato:

- A. dal comportamento non verbale
- B. dal comportamento verbale
- C. dal tono della voce

2. Per la **correzione** di un errore tecnico è determinante:

- A. la contrazione muscolare
- B. il feed-back
- C. il clima motivazionale

FIRMA DEL CORSISTA

BIBLIOGRAFIA

Arnaldo Taurisano: Basket boom story.

Valerio Bianchini: La legenda del basket.

Dean Smith: Dean-Astia.

Dan Peterson: Basket essenziale; quando ero alto due metri.

Ettore Messina: Basket.

Morgan Wootten: Attacco e difesa a uomo.