

# Corso PAO FIP Miniasket Varese 8/5/2011

## *Piergiorgio Manfrè - Sviluppare i fondamentali minibasket con la musica: Il palleggio.” Giochiamo a tenere il ritmo”*

### **Premessa**

Metodologia che nasce dalla mia formazione di docente di EF e allenatore FIP+ Istruttore minibasket. Dagli anni 80 ho sempre usato la MUSICA nel MINIBASKET/BASKET. Inizialmente come sottofondo, poi per dare ritmo all'allenamento basket e alle lezioni minibasket  
Vedi lezioni anni 90 con la musica nel minibasket a dirigere giochi individuali e di squadra

In Italia, In Europa, su internet si possono trovare molte interpretazioni sull'argomento. Anche originali. Io ho cercato di adattare le proposte alle varie categorie ed età. Sperimentando l'interesse sia maschile che femminile, anche se quest'ultime sono + motivate nell'approccio con la musica.

Superando diffidenze e pregiudizi iniziali, raggiungendo gli obiettivi della coordinazione intersegmentaria e globale, l'educazione al ritmo, lo sviluppo generale delle capacità motorie e soprattutto lo sviluppo dei fondamentali del gioco.

In tutti i corsi/clinic spesso l'attività proposta è divisa nel momento ludico e nel momento formativo. Nella proposta musica & minibasket questi 2 momenti si fondono perfettamente

### **Foto (2003): Lezione minibasket & music al Centro MB Verbano**



### **REQUISITI ISTRUTTORE**

Come per istruttori di aerobica, step, spinning, heat, ecc serve una preparazione metodologica e soprattutto EDUCAZIONE AL RITMO. Il piacere della musica.

L'ISTRUTTORE deve essere coordinato, conoscitore del linguaggio musicale, dei ritmi, delle sonorità. Deve essere aggiornato e alla moda musicale.

Bisogna adattare il "CUEING" (il linguaggio tecnico e codificato dell'istruttore) della aerobica alle proposte minibasket

Lezioni non possono essere improvvisate. Va programmata una

"scaletta" abbinando musica/ritmo ai giochi in progressione dal facile al difficile

In alternativa si può essere un buon teorico per riconoscere il talento ritmico e ludico di 1 o più leaders del gruppo/squadra per condurre la lezione frontale e di movimento (spazio/tempo)

### **Foto (2004) a Lugano: Lezione basket & music Corso aggiornamento docenti di EF italiani**



### **Requisiti struttura**

Ideale impianto audio in palestra con radiomicrofono da istruttore aerobica per avere libertà per gli arti superiori.

Scalette brani nei programmi sul PC o preparare CD già in sequenza (come lezioni spinning, ecc)

Limite minimo: Cassa acustica, CD o lettori MP3 e voce istruttore

## Sequenza proposta PALLEGGIO

Bambini disposti a scacchiera nel campo. Nelle categorie + piccole meglio dentro ad 1 cerchio nei primi minuti della lezione per migliorare l'occupazione dello spazio

# DIDATTICA E TECNICA di BASE

## EDUCAZIONE AL RITMO DI BASE

- Tenere il ritmo.
- Battere ogni 8.
- Battere ogni 4
- Battere ogni PARI
- Battere ogni DISPARI

**Palleggio "PUMP" o "POMPA LA PALLA"** insegnare a spingere, guidare la palla. Cercare l'equilibrio con palleggio basso e busto eretto per seguire la sequenza del maestro/leader.

## DIDATTICA E TECNICA DELLA POSIZIONE PALLEGGIO

### **BALL HANDLING (anche i giochi tradizionale di trattamento palla)**

- Palmo su palmo
- giri intorno al busto, testa, gambe, gamba dx /sx, giro a 8
- gambe divaricata frontale: passaggio dietro/avanti, avanti/dietro, sopra/testa, dietro/testo
  
- palleggio dx / sx cambio 8, 4, 2, continuo
- palleggio dx / sx cambio ½ gambe 8, 4 continuo ½ gambe
- palleggio dx / sx cambio dorsale 8, 4 continuo dorsale

# DIDATTICA E TECNICA TUTTOCAMPO

## SEQUENZA PROPOSTA "SPAZIO & TEMPO"

In tutte le palestre nessuno meglio dei gruppi aerobica riesce a sfruttare con intelligenza l'esiguo spazio a disposizione. In sale ben + piccole della ½ campo basket riescono a muoversi e spostarsi con ordine 15/ 20/30 atleti. L'idea è quella di IMITARE/APPRENDERE questa gestione dello SPAZIO e TEMPO

### Posizione scivolamento

tecnica basket perché serve mantenere "passo"(distanza piedi) costante, quindi scivolamenti brevi e veloci. Scelta piede perno, stesso mano, stesso piede negli spostamenti e 1° movimento opposto al lato spostamento (diverso dal "grapevine" dell'aerobica)

### Posizione Gruppo

**3/4/5 ATLETI per fila. 2/3/4 file. Il leader o l'istruttore sempre 1° frontale o nella fila centrale.**

**NOTA BENE:** TUTTI CERCANO DI MANTENERE LA STESSA DISTANZA IN GRUPPO DURANTE TUTTI GLI SPOSTAMENTI. Serve visione periferica e seguire i ritmi e lo spazio utilizzato dal leader. Iniziare sempre da uno stesso lato (DX) per non creare confusione.

## **SEQUENZA GIOCO**

1 - ORIZZONTALE x4 ; DX / SX ; SENZA palla ; CON palla

2 - DIAGONALE x4 ; DX / SX ; SENZA palla ; CON palla

3 - VERTICALE x4 ; DX / SX ; SENZA palla ; CON palla

### **Sequenza 1; 2; 1+2; 3; 1+2+3**

Note: Giocare sulla coordinazione mano-palla-piede, sull'equilibrio, nello spazio disponibile e sul ritmo della musica

### **Per squadre esperte la seguente progressione**

1a – ORIZZONTALE x 4 + ARRESTO 1T e POSIZIONE TIRO (DX / SX ; SENZA palla ; CON palla)

1b – ORIZZONTALE x 4 + SALTI “RIMBALZI” (DX / SX ; SENZA palla ; CON palla)

1c – ORIZZONTALE x 4 + FINTE PASSAGGI (DX / SX ; SENZA palla ; CON palla)

1d – ORIZZONTALE x 4 + “SHAKER” (DX / SX ; SENZA palla ; CON palla)

poi combinare come sequenza sopra cambiando ORIZZONTALE con DIAGONALE e VERTICALE.

Variante: utilizzare gli **elastici corti** per sviluppare la didattica degli scivolamenti. In coppia: il ragazzo con palla è agganciato con l'elastico dall'altro compagno che MODERA LA RESISTENZA.

Simile ad una carrozza – cavallo

Pgm #coach