



CASARSA DELLA DELIZIA (PN), 16 Dicembre 2017

*"Lo sviluppo del controllo motorio con gli strumenti del palleggio e del tiro:
proposte adeguate per il quadro delle Conoscenze (7-8 anni)"*

Docente: prof. Lucio Bortolussi



Estensore: Istruttore Nazionale Minibasket Guido De Alexandris

PREFAZIONE

E' il sabato precedente all'antivigilia di Natale e in agenda è in programma il **Clinic Minibasket a Casarsa della Delizia, in provincia di Pordenone**. Il viaggio inizia agli albori del mattino, la giornata è soleggiata, dopo il temporale notturno l'aria è tersa e frizzantina, preludio al Natale. Dalla terraferma veneziana si attraversa la parte settentrionale della provincia per entrare in questa terra magica che si chiama Friuli. Terra che non è provincia, non è neppure regione ma un feudo solenne della gente friulana, un feudo ardito, laborioso, schivo ma soprattutto orgoglioso della sua schiatta, della sua cifra morale ed etnica.

Oltre mille anni conta il capoluogo friulano, Udine, ma la data, il 983, è un pretesto, è l'occasione offerta da un documento che cita per la prima volta il castello di Udine (Utini) insieme a quelli di Buia, Fagagna, Gruagno e Brazzacco. Si dice che i friulani siano un popolo riservato, silenzioso, tenace nel lavoro, con la vocazione al risparmio sino all'estrema prudenza, incline a spostarsi verso est più che oltre il mare. Un milione e duecentoventitremila abitanti con una lingua, non un dialetto, che è variante cospicua della lingua ladina, gente il cui folclore è genuino perché conservata da un istinto geloso della propria autonomia.

Dopo aver imboccato la A28 si esce a Villotta, si attraversa il borgo medioevale di Torrate (frazione del Comune di Chions) passando proprio davanti alla famosa ed affascinante torre dei nobili Sbrojavacca, poi San Vito al Tagliamento e ben presto si arriva a Casarsa della Delizia, con meta il PalaRosa, teatro del Clinic.

Docente del Clinic non poteva che essere **Lucio Bortolussi**, gloria sportiva di Casarsa della Delizia, nonché a caratura nazionale. Lucio, con il suo vastissimo orizzonte di esperienza, con il suo linguaggio colto, forbito, elegante e al tempo stesso d'immediata comprensione ha fatto respirare ancora una volta nuova linfa di Minibasket ai numerosi Istruttori accorsi ad ascoltarlo. Il docente ha tratteggiato una ricca varietà di prospettive, disegnando inoltre un quadro culturale che ha delineato un essenziale ambito metodologico del modello di riferimento del Minibasket, evidenziando la poliedricità dei suoi fondamenti scientifici. Questo Clinic ha avuto pertanto il merito di "sciogliere" con paziente chiarezza una grande lezione metodologica e scientifica.

Le abilità e la professionalità di Lucio hanno fatto scoprire, infatti, non soltanto nuove proposte pratiche di lavoro, ma anche nuovi stimoli mirati ad *"allenare la capacità dei bambini di **vedere**, di **riconoscere una situazione** e **dare delle risposte adeguate**, attingendo al loro patrimonio di conoscenze. Dichiarare che il Minibasket aiuta all'autonomia significa mettere i bambini nelle condizioni dal saper allacciarsi le scarpe al **gestirsi in una qualsiasi situazione di gioco**. Nella loro autonomia, inoltre, i bambini hanno il diritto a sbagliare, ma l'Istruttore ha il dovere di correggerli, il suo compito è infatti di aiutare i bambini. Un bambino, se sta attento e non ha capito, ha diritto che l'Istruttore gli spieghi un'altra volta. La spiegazione va ripetuta più volte fino alla completa assimilazione da parte del discente". Queste, in sintesi, soltanto alcune "perle" della ricca collana che Lucio Bortolussi ha offerto a chi responsabilmente ha voluto partecipare a questo Clinic.*

Da tecnico e da turista del mondo del Minibasket io amo narrare le storie dei Clinic. Gli attori le interpretano, io le ascolto e non posso rinunciare ad immedesimarmi in ciò che recitano, che sentono, o che vivono. E' così che percepisco anche quello che non esprimono con le parole e mi accorgo che spesso vale molto di più di una dottrina. È la vita nel suo scorrere quotidiano, quella che magari ci fa essere protagonisti senza saperlo, perché intrisi di spirito libero. Così "la mia penna digitale" scorre descrivendo le gesta, i pensieri, le idee, i sogni di questo mondo magico ed affascinante che è la sorgente del sapere del Minibasket!

Buona lettura!

Guido De Alexandris



Il presente testo, composto da 90 pagine, contiene complessivamente:

- 20 Diagrammi tecnici raffiguranti giochi svolti sul campo con relativi attrezzi.
- 1 Figura illustrativa (disegno) di movimenti sul campo.
- 56 Fotografie raffiguranti momenti dimostrativi sul campo.
- 1 video che riproduce una sintesi della fase di attivazione, visionabile tramite il seguente link: <https://youtu.be/ST0SnuQEXhl>.
- 13 Fotografie di tipo ambientale.
- 5 mappe territoriali.
- La stesura di tutte le pagine, comprensive di diagrammi e disegni, foto e video, è opera di Guido De Alexandris.



Mondo Polisportiva

LEZIONI DI AGGIORNAMENTO MINIBASKET AL PALAROSA

[17 dicembre 2017](#) [Natale MIORIN A.S. 2017-2018](#), [rubriche](#)

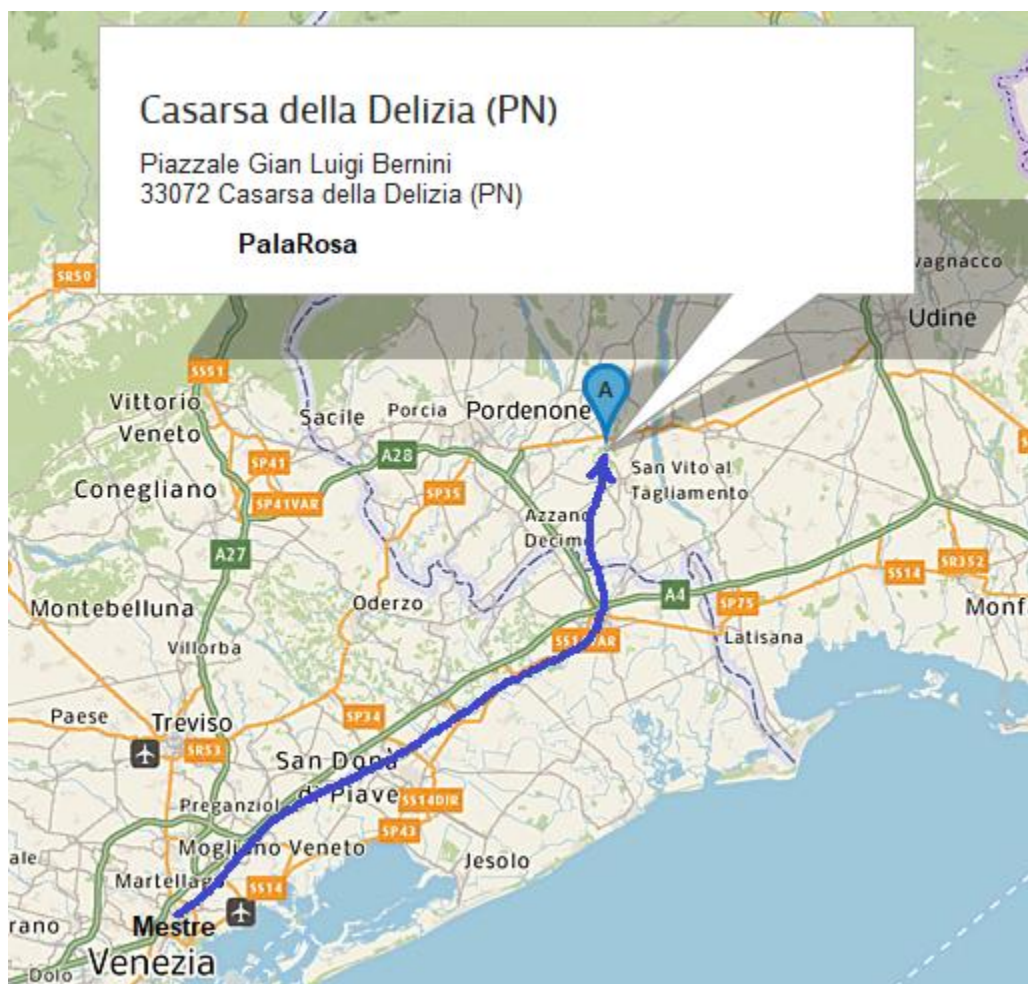
Si è svolto sabato mattina 16 Dicembre presso il Palarosa il Clinic di **Minibasket** tenuto dal nostro **Lucio Bortolussi** componente lo Staff Tecnico Nazionale Minibasket e Scuola, il quale ha relazionato sul tema *“Lo sviluppo del controllo motorio con lo strumento del palleggio e del tiro”*. La Polisportiva ha accolto con grande entusiasmo la lezione, **valevole 3 crediti**, alla presenza di un centinaio di Istruttori.

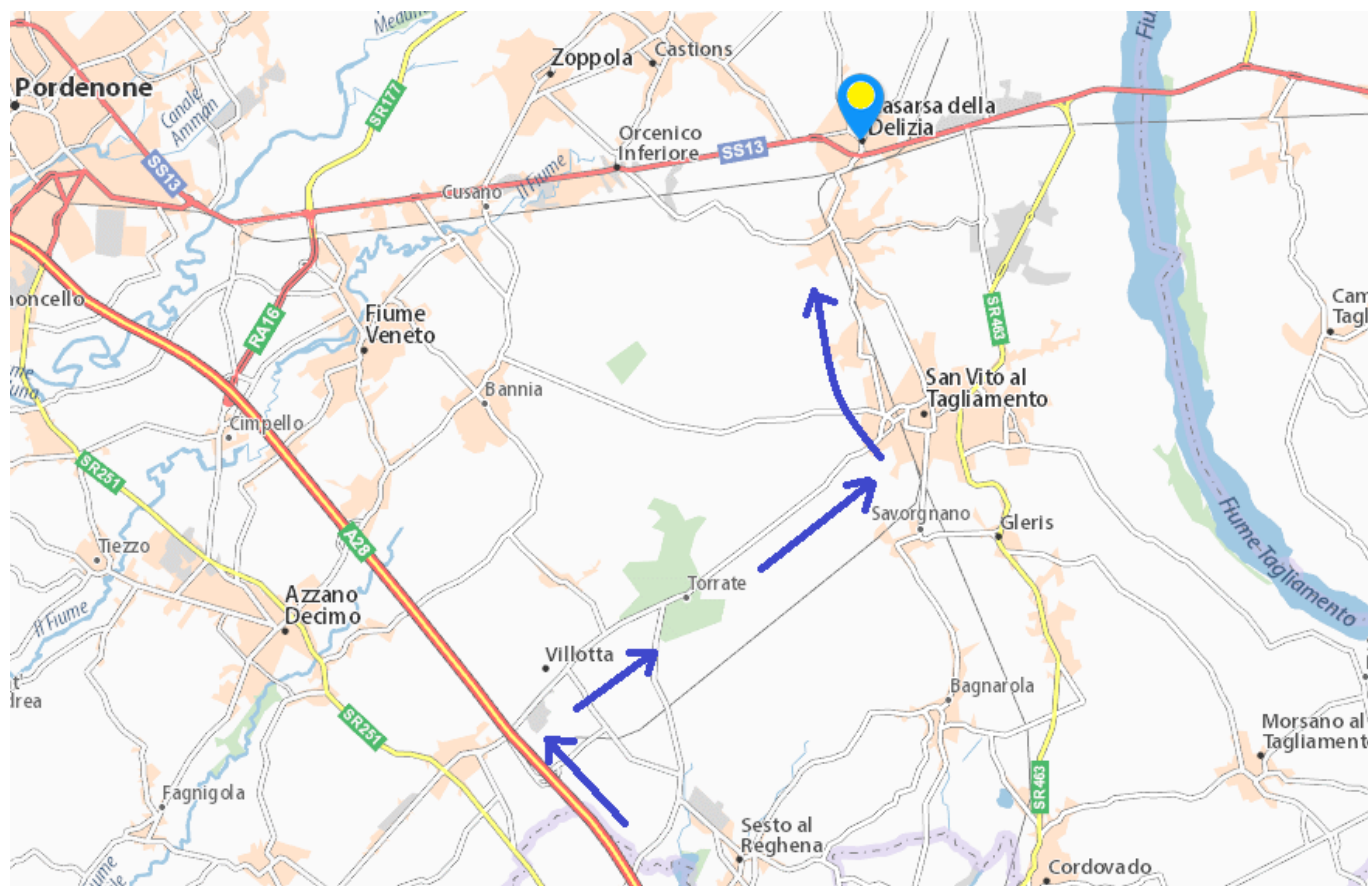
Per l'occasione sono stati ingaggiati i bambini della squadra degli **Scoiattoli** che hanno affrontato questo speciale allenamento con grande impegno guidati dagli Istruttori **Andrea Grizzo** e **Barbara Bertolin** che ringraziamo per la disponibilità e collaborazione. Non dimentichiamo poi la grande passione che il nostro **Lucio Bortolussi** (foto) riesce sempre a trasmettere.

Ancora una volta la **Polisportiva Casarsa** conferma il suo impegno nella diffusione della cultura sportiva accogliendo e ospitando allenatori ed educatori.

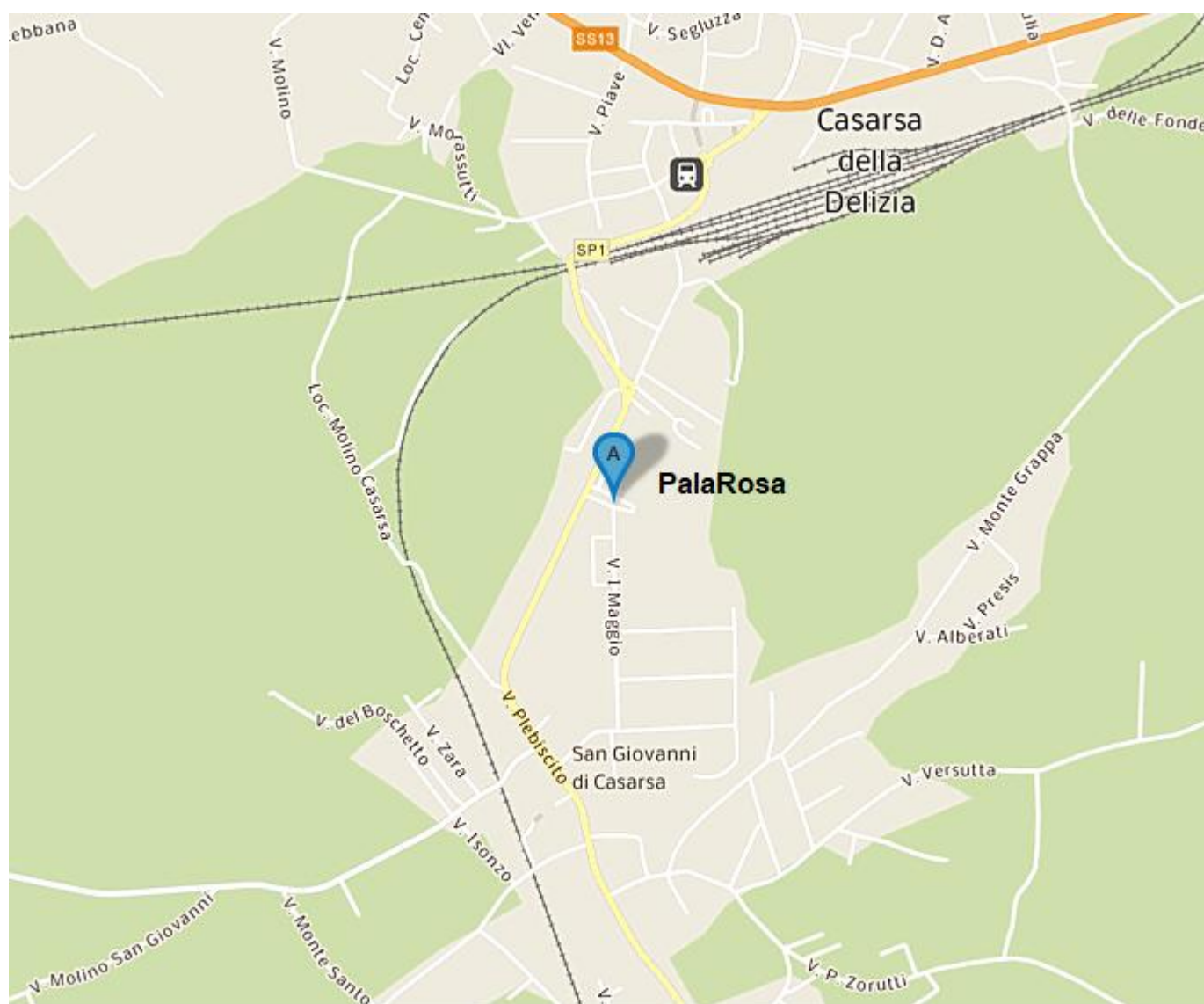
Le mappe territoriali

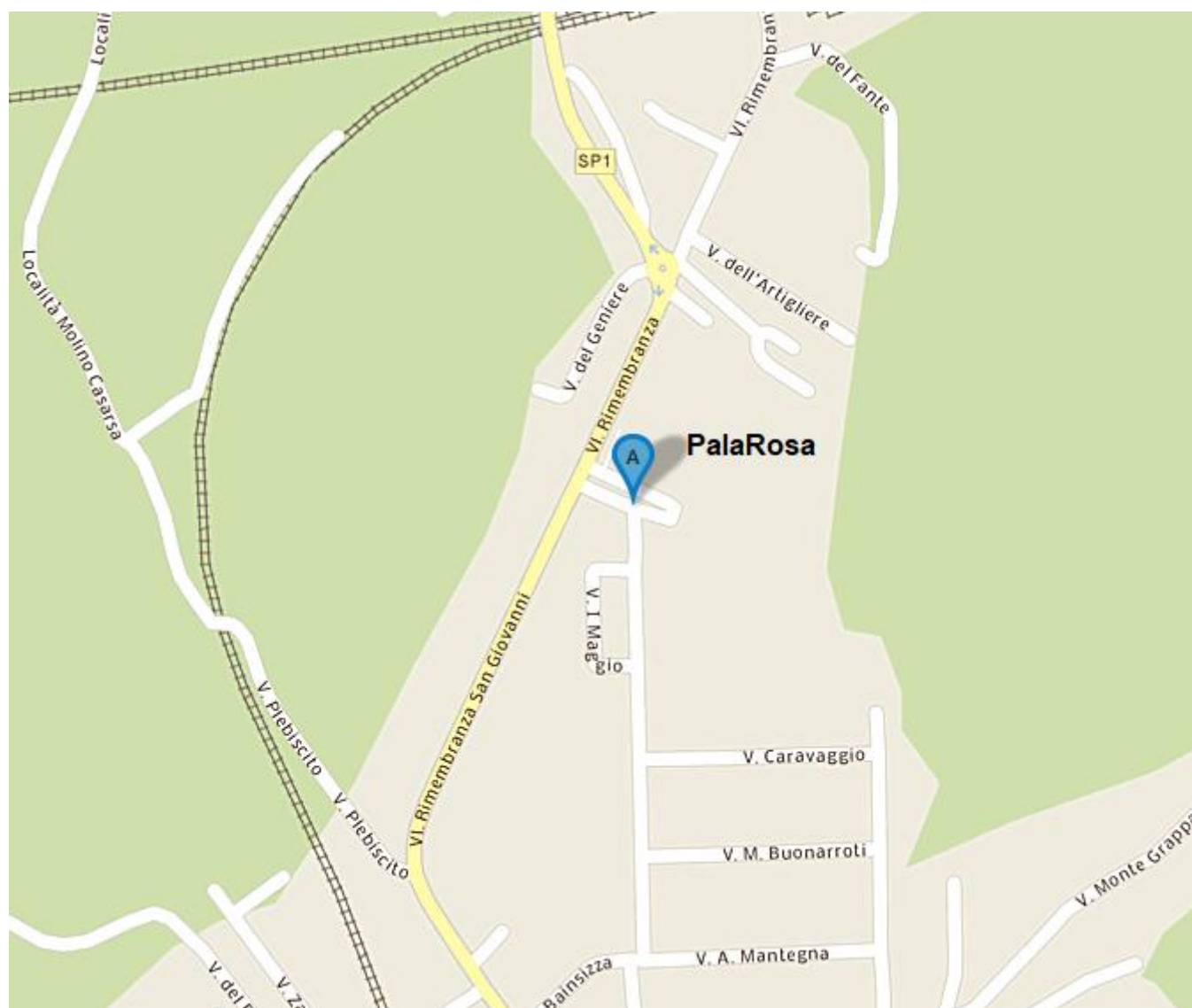
Fonti delle mappe: “Tuttocittà” e “Michelin”.





IL TAGLIAMENTO – E' il "numero 1" dei fiumi del Friuli Venezia Giulia, chiamato anche "il Re dei fiumi alpini", per la sua particolarità morfologica a canali accavallati, unica dell'intera curva alpina, viene alla luce nelle Alpi Carniche e sbocca nel mar Adriatico. Un corso d'acqua dai colori eccezionali, in tutte le tonalità di verde, incantevole in più scorci del suo tragitto. Ma il terrazzo per eccellenza è quello dal Ponte di Pinzano al Tagliamento, un luogo di rilievo storico perché connessione tra le due rive del fiume, che fu diverse volte edificato a seguito di distruzioni.





Il docente



Prof. LUCIO BORTOLUSSI

- Allenatore e Istruttore Nazionale Minibasket; Formatore Nazionale Minibasket.
- Vice Presidente del Settore Scuola della FIP dal 2010.
- Componente dello Staff Nazionale Minibasket e Scuola dal 2010 per l'ambito metodologico e didattico.
- Laurea in Lettere.
- Insegnante di Educazione Motoria nella Scuola Primaria.
- VicePreside di un Istituto Comprensivo dal 1988 al 2011.



Lucio Bortolussi relatore ad un Clinic Minibasket.

Il casarsese **Lucio Bortolussi** all'Expo di Milano all'iniziativa EasyBasket

16 Settembre 2015



L'Istruttore/Educatore/Formatore di Casarsa della Delizia, **Lucio Bortolussi**, componente dello Staff Nazionale Minibasket in rappresentanza della FIP, ha preso parte sabato 12 Settembre scorso ai lavori di presentazione dell'iniziativa EasyBasket nel padiglione KInde all'Expo di Milano. "Un vivo ringraziamento al nostro storico Istruttore – afferma il presidente casarsese – che rappresenta degnamente la società di Casarsa Basket su tutto il territorio nazionale".



Presentato “Insegnare il Minibasket” scritto anche da Lucio Bortolussi

Durante la presentazione del nuovo CT della Nazionale azzurra, Ettore Messina, c'è stata anche occasione per parlare di una pubblicazione che tiene a essere un vero e proprio manuale del Minibasket. **“Insegnare il Minibasket. Dall’emozione al gioco, dalle prime conoscenze alle competenze”**.

E' stato lo stesso presidente FIP Giovanni Petrucci ha introdurre l'opera durante la cerimonia che ha ufficialmente riportato sulla panchina dell'Italia coach Messina.

“La pallacanestro è una grande famiglia. – ha detto Petrucci – La prova è che qui oggi non parliamo solo del vertice del nostro mondo, ma anche della base. Questo libro realizzato dai componenti dello Staff tecnico del Settore Minibasket e Scuola, è davvero uno splendido lavoro”.

A realizzare l'opera i tecnici dello staff nazionale Minibasket Maurizio Cremonini, Lucio Bortolussi e Roberta Regis, con la collaborazione di Fabio Bagni, Barbara Bononi, Antonino De Giorgio, Guido Marcangeli e con il contributo di Andrea Capobianco.

“Insegnare il Minibasket” è un libro di 392 pagine che vuole individuare una metodologia allenante di sviluppo del bambino e che, grazie alla parte interattiva del Qr Code, si propone come un prodotto editoriale in grado di rendere evidente e chiaro ogni aspetto, teorico o pratico, del Giocosport della pallacanestro. Il manuale si divide in una parte teorica in cui sono definiti i diversi ambiti della proposta didattica, e una parte pratica all'interno della quale vengono proposti numerosi giochi ed esercitazioni pratiche.

L'opera è edita da Calzetti e Mariucci Editori, al prezzo di copertina 39.00€.

(Nella foto il momento della presentazione del CT Messina dedicato a “Insegnare Minibasket”).

Fonte: Ufficio Stampa FIP



“INSEGNARE IL MINIBASKET.

Dall'emozione al gioco, dalle prime conoscenze alla competenze”

autori: Maurizio Cremonini, Lucio Bortolussi, Roberta Regis.

Edizioni Calzetti Mariucci

Il modello di minibasket proposto nel testo è rivolto a istruttori che vogliono condividere un diverso orizzonte a cui tendere. È un minibasket che si offre per far crescere bambini autonomi, responsabili e collaborativi, nello sport e nella vita. Il manuale si suddivide in una parte teorica (Cap. 1-8), in cui sono definiti i diversi ambiti della proposta didattica, con mappe concettuali di riepilogo e una sezione di verifica per l'istruttore, e una parte pratica (Cap. 9-12), all'interno della quale vengono proposti numerosi giochi ed esercitazioni pratiche in cui sono specificati: fascia d'età dei bambini, caratteristiche del gioco/esercitazione, obiettivi per ciascun ambito di riferimento, varianti esecutive, attenzioni didattiche per l'istruttore. Ogni esercizio è corredato da uno schema grafico che ne rende agevole la comprensione e, per alcuni di essi, è previsto il rimando a video esemplificativi della sequenza allenante proposta, "Insegnare il minibasket" è, dunque, un modo nuovo di comunicare e rendere efficaci i principi che stanno alla base dell'insegnamento di questo gioco sportivo, permettendo all'istruttore di avvicinarlo, mettendosi nella condizione di interpretare al meglio il suo delicato compito.

Casarsa incontra i Cittadini dell'anno Ciol e Bortolussi

19 luglio 2016

CASARSA. In occasione del 25° anniversario del premio Cittadino dell'Anno la Pro Casarsa in collaborazione con l'associazione Forum Democratico e il Comune organizza il ciclo di incontri "Storie di casa nostra – A tu per tu con i vincitori del Premio Cittadino dell'anno", all'interno del programma di eventi "E... state a Casarsa". Nel giardino di Palazzo Burovich de Zmajevich, nuova sede del municipio, il 20 luglio alle 21 secondo appuntamento della rassegna: il giornalista Stefano Polzot intervisterà i premiati Elio Ciol (fotografo) e **Lucio Bortolussi** (vicepreside e preside incaricato).

Gli incontri saranno in diretta streaming sul sito forumdemocraticocasarsa.blogspot.it.

Il Premio Cittadino dell'Anno, giunto alla sua 25ma edizione, è il riconoscimento al cittadino casarsese che maggiormente si è distinto nel corso dei dodici mesi precedenti. Promosso dalla Pro Casarsa e associazione Forum Democratico iniziò nel 1991 proprio con la consegna al grande fotografo casarsese Elio Ciol. "La Pro Casarsa – ha spiegato Antonio Tesolin, presidente dell'associazione – è lieta di contribuire all'organizzazione di tanti appuntamenti lungo il corso di questa estate: ci sarà spazio per la cultura grazie alla novità degli incontri con le personalità che hanno ricevuto il premio Cittadino dell'anno, la promozione delle eccellenze enogastronomiche del territorio con Calici di stelle senza dimenticare infine l'intrattenimento con gli spettacoli cinematografici che da quest'anno saranno completamente gratuiti".

Fonte:



L'estensore del presente testo:



Guido De Alexandris

Titoli:

- **Qualifica CNA: “Allenatore Nazionale” (dal 1981).**
- **Qualifica Settore Minibasket: “Istruttore Nazionale Minibasket” (dal 2001).**
- **Partecipante ai Master 2002, 2003, 2005, 2014, 2015, 2016 e 2017 per Istruttori Nazionali Minibasket;**
- **Insegnante di Easy Basket (dal 2013).**

Attività tecnica:

Come giocatore ha militato nella trafila dei campionati giovanili e dei campionati minori a Viterbo. Ha iniziato l'attività di allenatore di settore senior e giovanile maschile a Viterbo **dal 1971 al 1975**. Trasferitosi a Mestre nel **1975 (essendo nativo di Venezia)**, ha maturato diverse esperienze con vari incarichi come allenatore di squadre giovanili e senior, Istruttore di Minibasket e Responsabile Tecnico Minibasket. Società in cui ha militato: Pallacanestro Giganti Zelarino, Reyer Venezia (tre cicli); Basket Mogliano (tre cicli), Giants Marghera, Casale sul Sile. Attualmente Istruttore Minibasket al Basket Mogliano Veneto (TV).

Ha insegnato inoltre Minibasket nell'ambito dei progetti-scuola alle Elementari di Marghera e di Casale sul Sile. Ex insegnante di Educazione Motoria in Scuole Elementari.

Collabora inoltre con la rivista tecnica web CNA VENETO TIME nel sito del Comitato Regionale Veneto FIP.

Incarichi conferiti dalla Federazione Italiana Pallacanestro:

- **“Osservatore-CAF”** al raduno di selezione della Nazionale “Cadetti” nel Giugno 1981 a Gorizia;
- **Aiuto-Formatore** allo Stage di 1° grado per giovani allenatori a Fiuggi (FR), Giugno-Luglio 1983;
- **Rilevatore** ai Clinics Internazionali FIP di: Montecatini (Maggio-Giugno 1982); Bologna (Maggio 1983); Firenze (Maggio 1985); Grado (Giugno-Luglio 1987); Bologna (Giugno 1988); Montecatini (Giugno 1989); Pesaro (Giugno 1990); Forlì (Giugno 1991); Cervia (Giugno 1992).
- **Capo Rilevatori** ai Centri di Alta Specializzazione maschile di Madonna di Campiglio: Settembre 1988, Settembre 1989 e Luglio 1990; ai Clinics Internazionali di Treviso (Giugno 1993 e Giugno 1994); Formatore dei Corsi “Tecnici Regionali” (corrispondente all'attuale qualifica di “Allievo Allenatore”) per la provincia di Venezia dal 1985 al 1994.
- Partecipante al 4° Corso Nazionale per Formatori dei Corsi per Tecnico Regionale (Madonna di Campiglio, 18-25 Luglio 1992).

Ha realizzato numerose pubblicazioni tecniche di basket e Minibasket.

LUNEDÌ 7 AGOSTO 2017 LA NUOVA

Sport **varie** | 33

De Alexandris, il prof delle dispense

I suoi appunti hanno fatto storia. «I primi scritti con la Olivetti, li conservo tutti»



Guido De Alexandris

MESTRE

Nelle sue dispense dei clinic di basket e minibasket che segue da quasi mezzo secolo a Guido De Alexandris piace firmarsi *estensore di dispense*. Il termine più adatto per descriverlo sarebbe "biblioteca vivente" dei clinic e dei Master di aggiornamento riservato agli istruttori nazionali di minibasket.

Nato a Venezia il 30 maggio 1949 e trasferitosi a Mestre dopo una breve parentesi a Viterbo, De Alexandris si divide tra il lavoro all'Enel e quello di istruttore di minibasket delle squadre Scioiattoli ed Aquilotti del Basket Mogliano. Il settore giovanile del Mogliano è una delle sue tante tappe di insegnante di basket ai più piccoli

che lo hanno visto protagonista alla Reyer, dove ha conosciuto Ettore Messina, ai Giants di Marghera e ai Giganti di Zelarino. E non gli mancano gli impegni con la Fip come formatore ai corsi allenatori di base. «Durante i clinic prendo appunti per poi stilare una dispensa da mettere a disposizione di tutti e ovviamente della Federazione», spiega Guido De Alexandris. «Ad insegnarmi il metodo di annotarmi le lezioni fu il maestro dello sport del Coni Tullio Paratore, figlio di Carmine "Nello", profeta del basket italiano venuto dall'Egitto. Era il mio primo corso per allenatore di base a Viterbo nel 1971-72, dove mi ero trasferito con la mia famiglia». Avere le dispense di De Alexandris tra le mani è cosa

da stropicciarsi gli occhi. Il lavoro è fatto in maniera meticolosa e puntale, quasi maniacale, con il curriculum di chi ha tenuto la lezione, foto a colori degli schemi e delle lezioni tattiche difensive e offensive. «Le mie prime dispense le scrissi con la macchina Olivetti e le conservo gelosamente. Andavo a lezione da Sandro Gamba, Vittorio Tracuzzi, Arnaldo Taurisano, Tonino Zorzi, Dido Guerrieri, "Big" Elio Pentassuglia e Carlo Rinaldi». Tanti, tantissimi i volti famosi del basket italiano conosciuti nei clinic nazionali e internazionali.

«Cesare Rubini era sempre presente, aveva molta stima di me, ho tenuto tutte le sue lettere che mi scriveva. Un grande signore era anche Sandro Gamba che ho avuto la fortuna di averlo vicino di posto ai centri di alta specializzazione di Madonna di Campiglio». Al primo anno di Reyer Venezia (Canon) nel 1978 come allenatore del settore giovanile, l'incontro con la leggenda vivente Ettore Messina, head coach della nostra Nazionale. «Allenavo gli Allievi e la Propaganda della Reyer alla Misericordia dalla 16,30 alle 18. Subito dopo c'era Ettore Messina con i Cadetti», racconta De Alexandris. Facevamo la strada di ritorno a Mestre in corriera assieme, lui smontava in via Cappuccina, io più avanti. Si vedeva già che aveva la stoffa e il talento per sfondare, mi ricordo che lui puntava a diventare allenatore delle giovanili e guardate dove è arrivato». Guido De Alexandris è anche uno dei padri fondatori del Giants di Marghera nati dalla fusione tra i centri Ca' Emiliani Marghera e Centro Sportivo Culturale Catene.

Thomas Maschietto

Casarsa della Delizia (PN), Sabato 16 Dicembre 2017, ore 10,00.

***“Lo sviluppo del controllo motorio con gli strumenti del palleggio e del tiro:
proposte adeguate per il quadro delle Conoscenze
(età 7 - 8 anni, corrispondente alla categoria “Scoiattoli” / “Libellule”)***



Foto n. 1. Il prof. Lucio Bortolussi presenta il Clinic.



Foto n. 2. Il prof. Lucio Bortolussi nella sua premessa con i giovanissimi dimostratori.

Prof. Lucio Bortolussi

Premessa

Condividere alcune proposte sul nuovo modello di Minibasket è estremamente stimolante per mettere a punto alcuni concetti che possono essere di aiuto a creare delle situazioni efficaci sul campo.

Personalmente sento la responsabilità di offrire ad ogni Istruttore un contributo di idee e di proposte con le quali si può confrontare liberamente e metterle in relazione con quanto produce in palestra. Mi è stato infatti affidato il compito di studiare una metodologia adeguata, di trovare i coerenti ancoraggi scientifici. Ho però ben chiaro che poi ogni Istruttore in palestra opera in piena libertà di scelta, libero di insegnare ciò che ritiene più giusto, ma deve avere anche chiaro che con metodi diversi si ottengono risultati diversi. Voglio oggi sollecitare i presenti ad una riflessione su ciò che si può modificare nelle proprie proposte per entrare nell'ottica di un'attività adeguata per i bambini di questi nostri tempi i quali, per citare il pedagogista tedesco Kurt Hahn, posseggono tante potenzialità ma al tempo stesso accusano anche tanti limiti che derivano dalla loro insufficiente motricità.

E' risaputo che spesso agli Istruttori interessa avere qualche proposta nuova, è legittimo ma non basta. Oggi, però, vorrei sollecitare alcune domande che un Istruttore consapevolmente si deve porre. Ad esempio: *“Ogni situazione di gioco quale capacità va a sollecitare? Quale capacità allena? Che effetti determina negli apprendimenti dei bambini?”*. Soltanto le risposte a questi interrogativi aiutano a programmare una lezione di Minibasket e permettono di acquisire consapevolezza sui suoi obiettivi. Nella fase di preparazione di una lezione è d'obbligo porsi un obiettivo, su quell'obiettivo costruire la fase di attivazione, la fase centrale e quindi la fase finale e dopo aver provveduto alla stesura della lezione è necessario porsi delle domande prima di scendere in campo con i bambini. *“Mi sono promesso di sviluppare una capacità, ma l'ho sviluppata realmente? Questa capacità ha permesso ai bambini di pensare, di porsi in relazione con le situazioni che si sono create sul campo per far sì che possano diventare un po' più bravi? Riguardo alla capacità che ho cercato di sollecitare, mi sono avvalso di contenuti semplici o complessi? Troppo facili o troppo difficili? Sono riuscito a mettere in campo delle variabili?”*. Queste domande e le risposte che forniamo aiutano nel formare un Istruttore consapevole, che non si ferma alla superficie, ma approfondisce seriamente per capire, per fare chiarezza sul suo modo di essere e di insegnare.

Il ruolo della variabile, tra l'altro, è molto importante per il nostro insegnamento. La variabile consente ai bambini di affrontare una situazione un po' più complessa pur mantenendo l'obiettivo. Le variabili, inoltre, permettono ai bambini di incrementare la loro capacità di attenzione e di scelta.

Le proposte odierne sono mirate a sviluppare una capacità attinente le modalità di gioco dei bambini: **il Controllo Motorio**, che è una capacità coordinativa generale. Un bambino, quindi, impara un movimento nuovo (apprendimento motorio), lo controlla (capacità di controllo motorio) e poi l'adatta e lo trasforma in ragione degli stimoli che si presentano sul campo. Il nostro, infatti, è un gioco di situazioni che cambiano continuamente e repentinamente, che non si possono allenare tutte attraverso esercizi ripetitivi ma **allenando la capacità dei bambini di vedere, di riconoscere una situazione e dare delle risposte adeguate, attingendo al loro patrimonio di conoscenze.**

Definizione corretta di Controllo Motorio.

“E’ la capacità di controllare il proprio corpo in movimento gestendo le situazioni di equilibrio dinamico al fine di realizzare un’efficace azione motoria”.

Quadro scelto: Conoscenze

PUNTI FORTI DEL MODELLO

- Lo sviluppo delle capacità motorie
- Il coinvolgimento adeguato – il carico motorio
- Lo sviluppo verticale delle senso-percezioni e degli schemi motori di base
- la scoperta dei fondamentali come strumento per lo sviluppo delle capacità motorie
- Un incontro equilibrato con tutti i fondamentali
- I giochi di potere come stimolo cognitivo

LE ATTENZIONI

- Definire gli obiettivi della lezione
- Individuare lo strumento
- Programmare il coinvolgimento adeguato di tutti i bambini (individuale, a coppie, terzetti, piccoli gruppi)
- Utilizzare i giochi di potere
- Vivere la lezione (spiegazione e dimostrazione funzionale, osservazione, correzione, rinforzo)
- Avere cura della relazione tra loro dei bambini e della relazione con i primi problemi di gioco
- Proporre giochi adeguati alle conoscenze da sviluppare indipendentemente dall’età e dalla composizione dei gruppi
- L’emozione della scoperta dei primi riferimenti del giocare

OBIETTIVI DI SVILUPPO DELLE CONOSCENZE A 8 ANNI (categoria Scoiattoli-Libellule)

Motorio funzionale	- Combinare, variare e utilizzare diversi schemi motori coordinandoli tra loro. - Padroneggiare e variare gli schemi motori di base. - Gestire il proprio equilibrio in riferimento alle variabili spaziali e temporali. - Consolidare la propria mobilità e flessibilità articolare utilizzando anche grandi attrezzi.
Socio relazionale	- Stabilire relazioni positive con le situazioni di gioco, i loro esiti, il contesto e le regole. - Comprendere la differenza tra giochi collettivi e il gioco di squadra. Comprendere la relazione asimmetrica con l'Istruttore e con le sue proposte. - Comprendere e utilizzare le forme di comunicazione proprie del gioco di squadra. - Scoprire attraverso il gioco la collaborazione con i compagni.
Neuro cognitivo	- Sviluppo delle capacità coordinative speciali di differenziazione dinamica e orientamento. - Risolvere semplici situazioni-problema con variabili spaziali e temporali. - Leggere e interpretare lo svolgimento delle diverse situazioni di gioco. - Sviluppare la capacità di utilizzare feedback e feedforward sul piano senso – percettivo e motorio.
Tecnico	- Controllare la palla nel palleggio, nel tiro, nella ricezione e nella sua protezione. - Controllare il palleggio da fermo, camminando e correndo con entrambe le mani - Tirare a canestro, curandola posizione dei piedi e il punto di mira. - Curare il punto di mira e la precisione del passaggio. - Usare il proprio corpo per la difesa (arti inf. e sup.)

In genere, quando il controllo si manifesta? Nel proporre un lavoro sulla difesa! Non esiste tristezza più grande che vedere i bambini difendere scorrettamente perché non controllano il loro corpo, nessuno ha insegnato loro a scoprire le linee difensive ecc.

Oggi il Controllo Motorio non sarà sviluppato attraverso lo strumento-difesa ma mediante gli strumenti del palleggio e del tiro. L'obiettivo, pertanto, di controllare il proprio corpo nel palleggio e nel tiro sarà sviluppato attraverso diverse proposte che stimoleranno i bambini a riconoscere la situazione e soprattutto li aiuteranno ad essere un po' più bravi e più controllati nel giocare, nel saper controllare il proprio corpo, nel padroneggiare la palla, nel gestire appropriatamente lo spazio da utilizzare.

Schema di struttura dell'allenamento

1. **fase iniziale:** 20'-25' minuti di attivazione (lavoro individuale, a coppie, terzetti, a piccoli gruppi).
2. **fase centrale:** è riservata ai giochi di potere (piccoli gruppi e a squadre). Deve uscire il cognitivo (attenzione: i giochi di potere sono presenti anche nella fase iniziale).
3. **fase finale:** riservata alla verifica. Nelle partitelle inserisco le situazioni di gioco (primi elementi del gioco).

Scritto l'allenamento, devo verificare se tutto è a posto: verifica della lezione, rispondendo a queste domande di controllo:

- L'obiettivo il controllo motorio: l'ho tenuto presente nelle diverse situazioni proposte?
- Ho riservato attenzione al carico?
- Se ho scelto la capacità di controllo, i contenuti erano coerenti?

La parte di attivazione è importante: tutti i bambini devono essere coinvolti e ciascuno con la propria palla; il **carico** è molto impegnativo dal punto di vista **motorio**, dal punto di vista **funzionale** ma anche dal punto di vista **cognitivo** e in quest'ottica, in questa fascia di età (quadro Conoscenze) si va ad operare su un obiettivo che è **lo sviluppo verticale delle senso-percezioni**. A 5 anni abbiamo messo in campo diversi stimoli di questo tipo, ora è richiesto un piccolo salto di qualità, qualche stimolo in più dal punto di vista del **“vedere”** e dal punto di vista dell'**attenzione** (funzione cognitiva) che dobbiamo mettere in campo. Oggi metteremo in campo delle proposte che stimoleranno **l'attenzione, le capacità motorie, gli schemi motori di base** (la corsa e il salto, soprattutto!), svilupperemo l'empatia dei bambini attraverso le proposte, attraverso le situazioni, l'empatia con l'Istruttore, l'empatia con le relazioni ed anche soprattutto cureremo il fatto di catturare la loro attenzione per risolvere i problemi.

Una buona attivazione è fondamentale, 20-25 minuti di attivazione sono importanti, legati al nostro obiettivo per il controllo motorio. Le proposte sono molto varie e intense perché si tratta di bambini che si allenano due volte alla settimana, 1 ora per ogni seduta che alla fine si traduce in 50 - 55 minuti e quindi tutti devono lavorare intensamente, altrimenti l'attività motoria non può risultare adeguata.

La prima grande preoccupazione è mirata a coinvolgere tutti i ragazzi, la fase di attivazione non deve contemplare file di bambini inattivi! I primi 15 o 20 minuti della nostra lezione devono esser spesi per impegnare tutti i bambini, tutti devono essere in movimento perché la parte iniziale deve risultare la più allenante!

Si può anche strutturare un'attivazione nella quale per 10 minuti si propone un gioco, oppure un'attivazione nella quale dopo 4 o 5 minuti s'inseriscono delle variabili, delle modifiche, però si alzano l'attenzione e la motivazione dei bambini e conseguentemente aumenta il carico.

Se si mettono infatti in campo delle proposte che in successione stimolano i bambini a pensare e a correre, essi sono più motivati. Per questi motivi il nostro ragionamento ha dedotto di prendere un gioco e farlo diventare ancora più ricco, far crescere ancora di più, in termini di qualità, quell'attivazione, quindi il primo tema che tratteremo è rivolto all'attivazione.

PARTE PRATICA

Fase di Attivazione.

- Tutti coinvolti.
- Carico motorio importante (motorio e cognitivo).
- Richiami allo sviluppo verticale di Capacità Senso-percettive e Schemi Motori di Base.
- Catturare Attenzione ed Empatia.

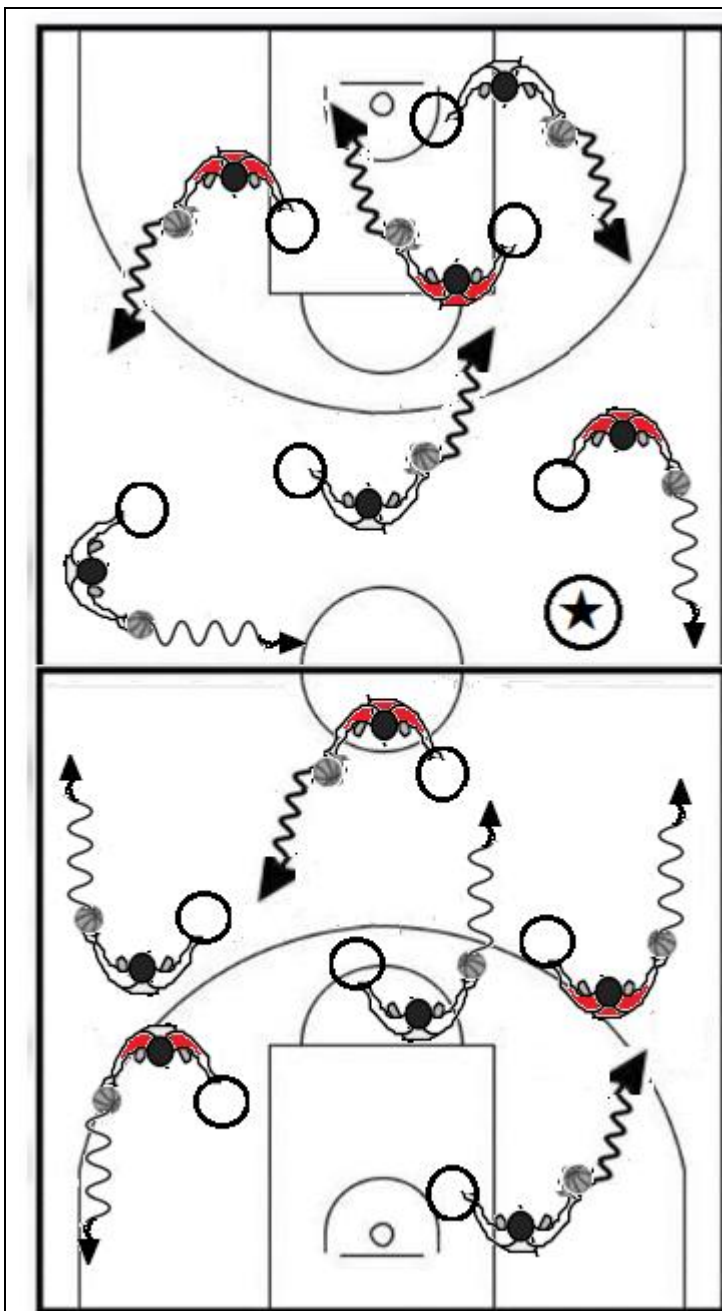


Diagramma 1

- **“Attenti ai cerchi”.** Tutti con pallone e cerchio devono muoversi ma devono anche guardare dove circolano, devono controllarsi perché se perdono la palla, se perdono il cerchio, se toccano i cerchi altrui, se travolgono un bambino, devono deporre il cerchio giù a terra, saltarci dentro, girare la palla tre volte attorno alla cintola e poi ricominciare. I bambini devono prestare attenzione attendendosi altri stimoli. Devono impugnare il cerchio in mano ed evitare di sbattere contro gli altri! A tutto campo (Diagramma 1 e Foto n. 3).
- Al colore chiamato dall'Istruttore (★), tutti i bambini devono palleggiare lontano da quelli che hanno i cerchi di quel colore. Se si toccano devono posare il cerchio a terra e girare la palla attorno al corpo per tre volte (meglio ancora, penitenza legata al controllo: se si toccano vanno a toccare i coni posti strategicamente sulle linee laterali).

- Variante: muoversi in una metà campo! (Foto n. 4).
- In un quarto di campo

- Variante: muoversi all'interno dell'area dei 3 secondi! Sempre più difficile! (Foto n. 5).
- Variante: muoversi utilizzando tutto il campo!
- Con un bambino capitano che cambia continuamente lo spazio.



Foto n. 3. Correre in palleggio impugnando un cerchio (a tutto campo).



Foto n. 4. Correre palleggiando ed impugnando un cerchio (su una metà campo).



Foto n. 5. Correre palleggiando ed impugnando un cerchio (dentro l'area dei 3").

Analizziamo la proposta: viene stimolato il controllo del proprio corpo, della palla e del cerchio, attraverso stimoli di tipo visivo (apprendimento sensomotorio!), con un restringimento progressivo dello spazio al fine di aumentare l'attenzione e il controllo!

E' stato adottato un restringimento spaziale per incrementare il controllo motorio sicuro, passando da uno spazio ampio ad uno spazio limitato e soprattutto per incrementare l'attenzione. Un conto, infatti, è muoversi in uno spazio esteso con 12 bambini, un conto è utilizzare uno spazio ristretto, un conto è restringerlo ulteriormente, così aumenta l'attenzione e il controllo.

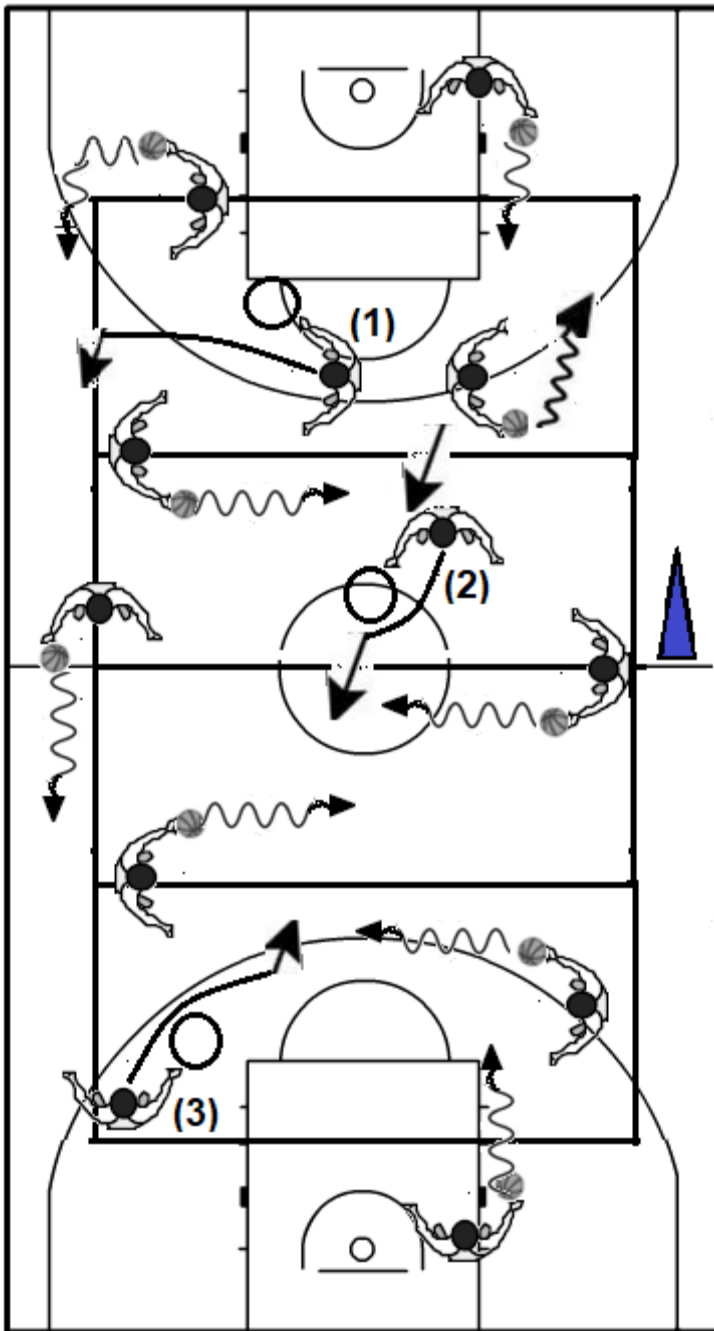


Diagramma 2

- **“Attenti ai rallentatori”.** Tre bambini hanno soltanto il cerchio, ovvero (1), (2) e (3), tutti gli altri soltanto con il pallone (Diagramma 2 e Foto n. 6). Anche in questo gioco si deve variare lo spazio operativo da tutto campo a metà campo. Mentre i bambini con il pallone si muovono in palleggio lungo le linee, i tre con il cerchio fungono da “rallentatori” nel senso che attraversano le strade (ovvero le linee percorse dai compagni in palleggio) con noncuranza, ovvero possono attraversare “molto lentamente” le linee del campo passando davanti ai bambini in palleggio. Quale stimolo comporta nei bambini che palleggiano? Devono guardare, rallentare, ripartire, mentre la posizione della mano sulla palla cambia perché spinge avanti ma se un rallentatore passa davanti occorre fermarsi oppure indietreggiare per evitare lo scontro. Per chi perde la palla, oppure urta un altro compagno questa volta s’intensificano gli stimoli legati al controllo nel senso che, come penalità, deve correre in palleggio senza mai interromperlo per toccare il cono blu a metà campo (controllo del corpo), per poi tornare a giocare. Spazio operativo: tutto campo.

Varianti:

- Utilizzare soltanto una metà campo! Concentrarsi velocemente su una metà campo!
- Aumentare il numero dei rallentatori.
- Con i bambini sulle linee che si muovono a trenini di 2 o di 3 giocatori.

Importante è guardare! Come deve regolarsi chi palleggia? Deve guardare avanti o deve guardare quando arrivano i rallentatori?

- Cambiare i rallentatori.

Chiediamo un po' di più in termini di attenzione e controllo: il 'vedere' per controllare la propria condotta motoria. I rallentatori sono gli imprevisti che catturano l'attenzione e il controllo motorio.



Foto n. 6. I rallentatori con il cerchio intersecano il percorso dei palleggiatori.

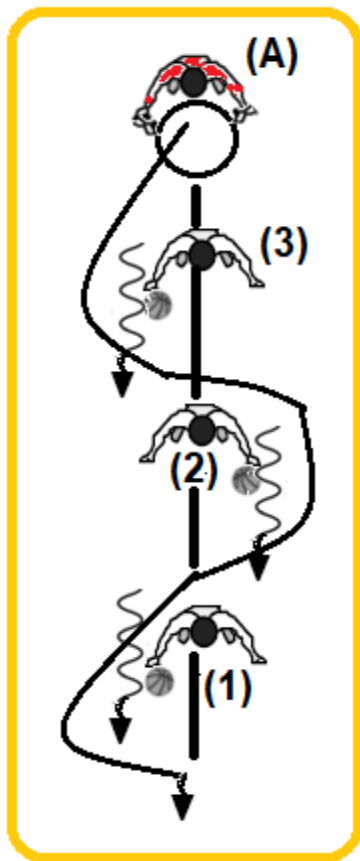


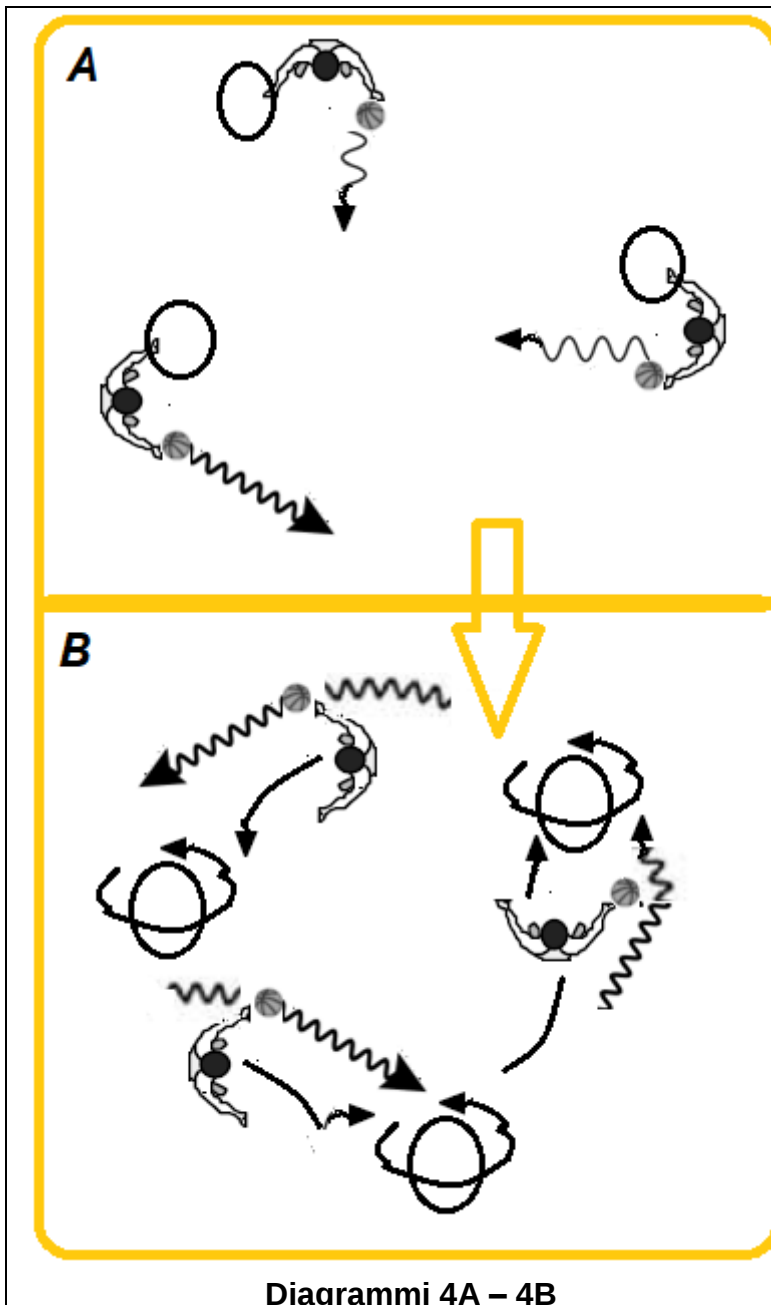
Diagramma 3

- **“Rallentatori impazziti”.** Suddivisione dei bambini con palla a gruppette di tre. Questi terzetti si dispongono sulle linee. Ora le difficoltà aumentano perché ogni trenino di bambini si muove lungo le linee, cercando di mantenere sempre la stessa distanza l'uno dall'altro (3 o 4 passi). Il capofila di ogni trenino, ovvero il n. (1), “la locomotiva”, ha la responsabilità di non perdere i vagoni, ma ai rallentatori adesso spetta un compito più difficile. Individuato il trenino che è in movimento lungo le linee, un rallentatore “impazzito” passa in mezzo a slalom impugnando il cerchio come il volante dell'automobile (Diagramma 3). Non scontrarsi, nel qual caso il treno va a toccare il cono.
- Variante: quando il rallentatore è passato fra i vagoni, il trenino, sempre mantenendo il palleggio aperto, corre ad eseguire un tiro sul canestro più lontano. Il componente del trenino che segna per primo sarà la locomotiva. Ogni trenino deve trovarsi una linea e mantenere le distanze tra ogni componente!

Regola: non più di 2 trenini possono tirare nello stesso canestro, ai fini di adeguare la situazione. I trenini percorrono le linee e i rallentatori devono stare attenti a non toccare la palla altrimenti la penalità scatta anche per loro (saltelli). Adeguare sempre la situazione in base alle circostanze perché il controllo deve servire non soltanto ai trenini ma anche ai rallentatori. I rallentatori, nel passare, non devono travolgere la palla e quindi devono guardare dove devono passare.

Situazione maggiormente complessa. Gli stimoli stanno arrivando dai bambini, perché vogliamo incrementare la loro autonomia e quindi i rallentatori scelgono i movimenti. Guardare gli occhi dei bambini!

Chiediamo un po' di più in termini di attenzione e controllo: il ‘vedere’ per controllare la propria condotta motoria. I rallentatori sono gli imprevisti che catturano l'attenzione e il controllo motorio.



Diagrammi 4A - 4B

- **“Attenti alla scossa”.** Tutti con un cerchio e con la palla. È una forma più complessa rispetto alla precedente, le ho assemblate per aumentare la complessità. Muoversi liberamente su una metà campo palleggiando ed impugnando con l'altra mano un cerchio (Diagramma 4A), ma quando alzo il braccio devono aguzzare la vista! Quando alzo un braccio, tutti devono far girare (“trillare”) il cerchio, lasciarlo e correre a prendere il cerchio di un compagno prima che si adagi a terra (Diagramma 4B). Se i cerchi si toccano, se si perde il controllo della palla, se si sbatte contro un altro, correre a toccare il cono all'angolo di metà campo (come nel Diagramma 2) e poi ritornare a giocare. I bambini devono guardare attentamente dove si muovono!

Variante: giocare in una metà campo! Restringendo lo spazio sono stimolati ad intensificare l'attenzione.

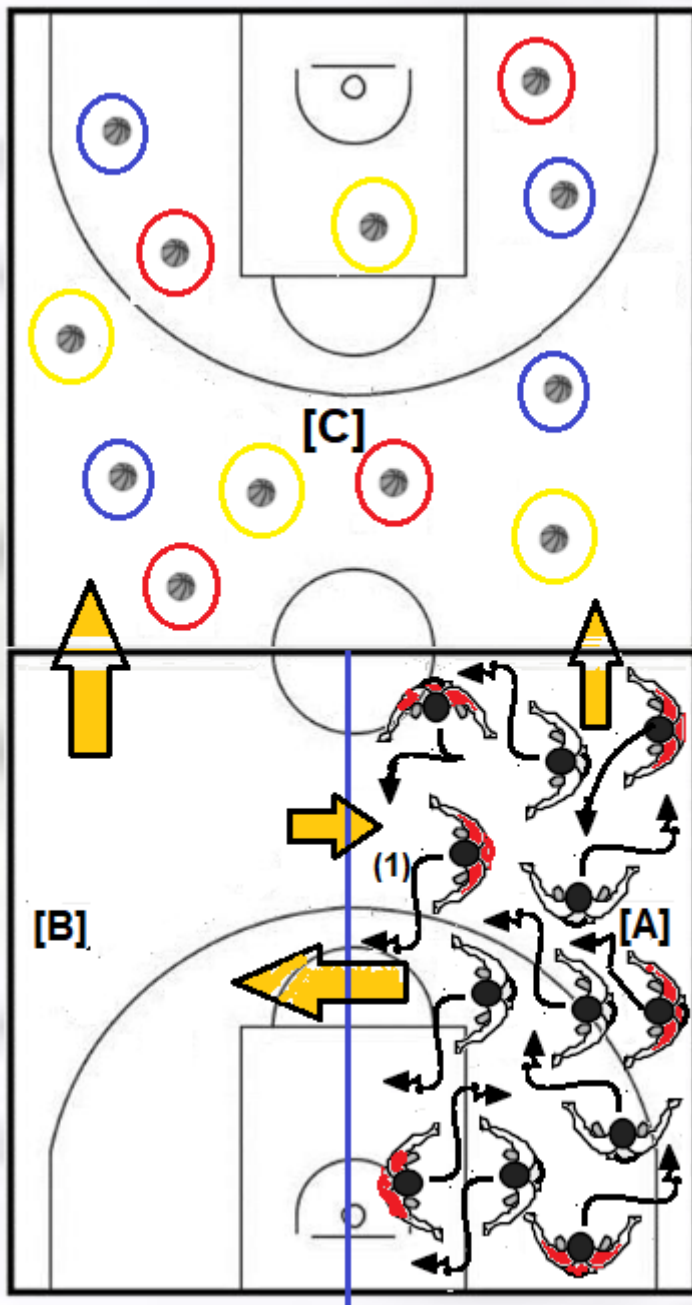


Diagramma 5

- **“Scossa senza palla”**. Su una metà campo – Settore [C] - ciascuno deposita il proprio cerchio a terra, distanziato dagli altri, inserendo poi dentro al cerchio la propria palla (Diagramma 5 e Foto n. 7 e n. 8). Immaginare nell'altra metà campo l'esistenza della linea di mezzeria che non è tracciata ma che idealmente divide questa metà campo in due quarti, [A] e [B]. Vengono introdotte delle varianti spaziali ed anche motorie, il capo [il numero (1) nel Diagramma 5] può far muovere i suoi amici nel quarto di campo [A] ma quando decide può passare nel quarto di campo [B]. Chi prende la scossa (scontro con gli altri) va a fare saltelli di ricarica sulle linee laterali del campo o di fondocampo.
Varianti di movimento: corsa avanti, corsa indietro, corsa laterale.

- Quando il capo decide, tutti possono trasferirsi nella metà campo (“Settore [C]”) e questo gioco è denominato **“Vorrei ma non posso”**. Si corre, si arriva il più possibile vicino al cerchio con palla, arrestarsi più possibilmente vicino al cerchio senza toccarlo e senza prendere la palla. Arresti di vario tipo fuori del proprio cerchio e ripartenze al segnale (Foto n. 9). Nell'eventualità di toccare il cerchio o di franare sulla palla per aver perso il controllo del proprio corpo, correre a toccare il cono e riprendere a giocare (Figura 1).

Il capo ha un compito: prima di cambiare quarto di campo deve guardare che tutti i bambini siano presenti nel suo quarto. Così si sollecita maggiormente l'attenzione ed il controllo.

- Correre liberamente da un quarto di campo all'altro.

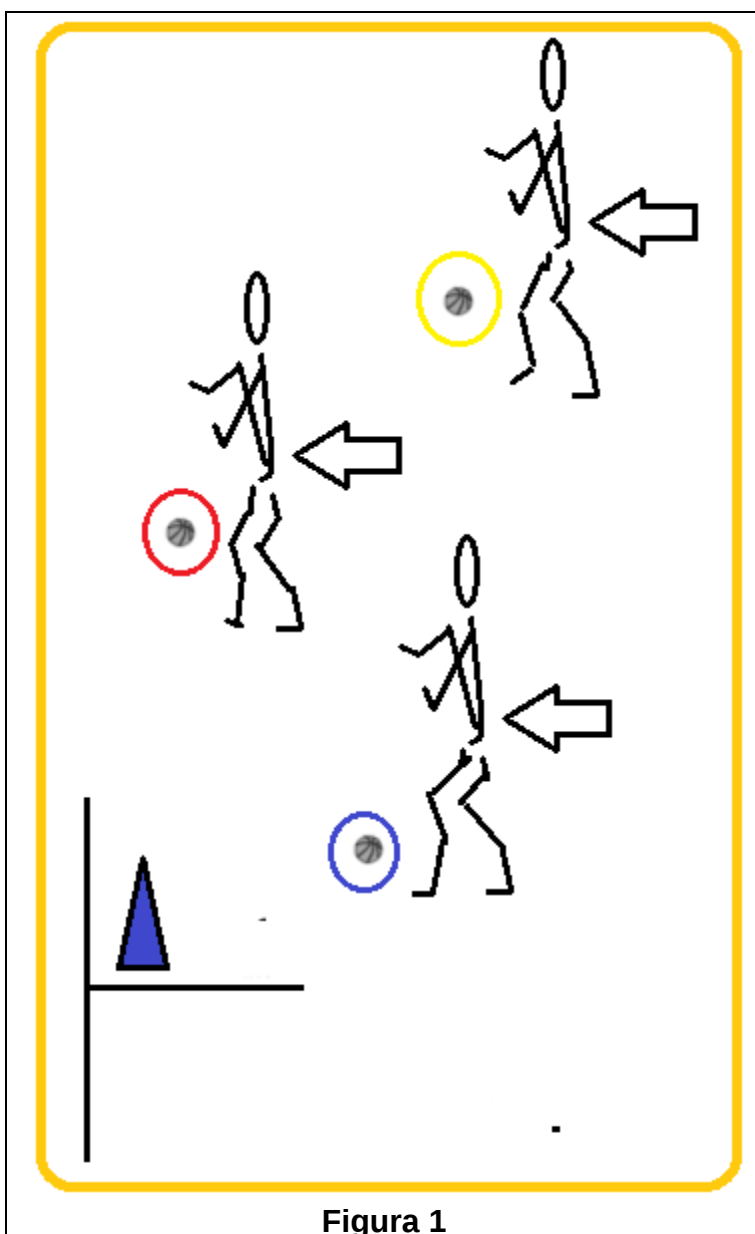


Figura 1

“Vorrei ma non posso”: frenare (controllare il corpo) in prossimità del cerchio al termine di una corsa veloce cercando di mantenere l'equilibrio del corpo (Figura 1 e Foto n. 9 – vedi anche Diagramma 5).

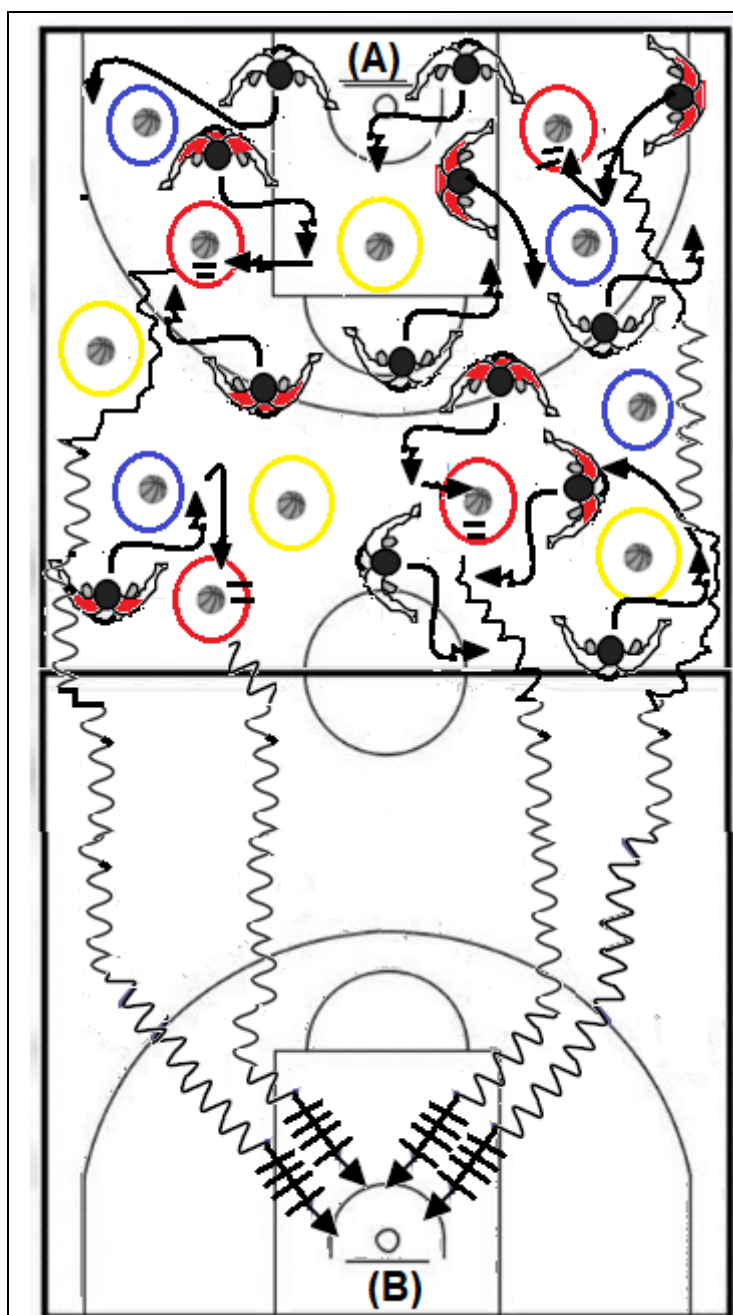


Diagramma 6

- **“Finalmente posso e tiro”**: mentre sono impegnati in questo gioco, l'Istruttore potrebbe chiamare anche il colore di un cerchio. Ognuno si deve ricordare il colore del proprio cerchio. Se ad esempio è chiamato il colore “rosso!”, chi andrà a tirare? Coloro che hanno il cerchio rosso corrono a raccogliere la palla che è dentro il cerchio e si lanciano in palleggio per tirare nel canestro più lontano, ovvero nel canestro (B) indicato dal Diagramma 6, per poi riportare la palla nel cerchio. Mentre coloro che sono stati chiamati vanno a tirare, gli altri continuano a muoversi intorno ai cerchi.



Foto n. 7. Cerchi a terra con palla in mezzo, in una metà campo per il gioco “vorrei ma non posso”.

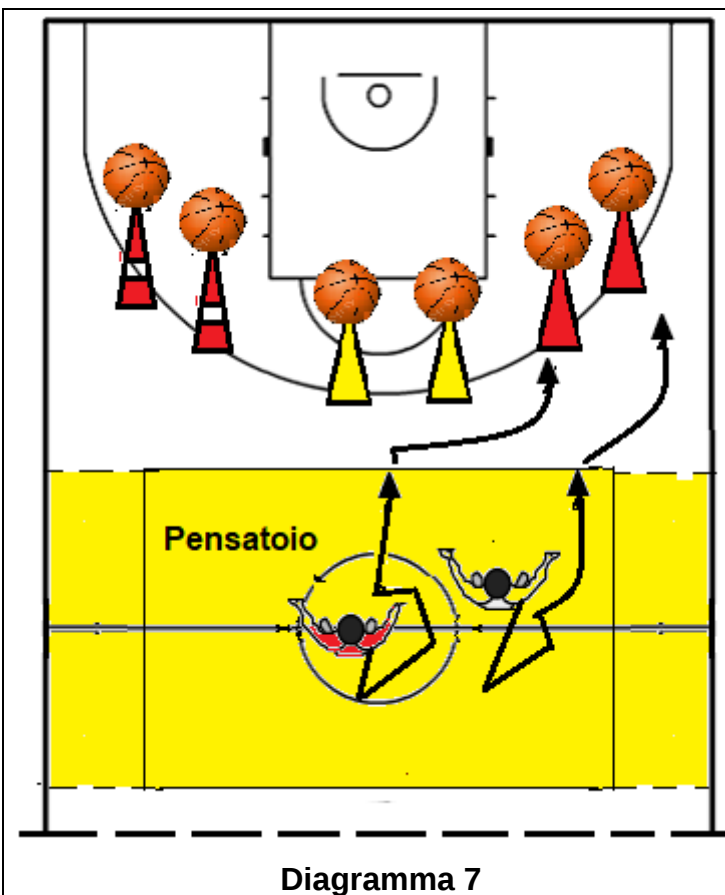


Foto n. 8. Cerchi a terra con palla in mezzo, in una metà campo per il gioco “vorrei ma non posso”.



Foto n. 9. Bambini impegnati nel gioco “Vorrei ma non posso”.

Queste proposte sono mirate a creare degli stimoli di carattere visivo con l'obiettivo di riconoscere i colori, che è un lavoro da proporre dai 5 anni in poi, ma in questa proposta sono inseriti anche il controllo e il tiro.



- **“Finto e tiro”**. Disposizione a coppie, tre porte collocate su ciascuna delle due linee dei tre punti per un totale complessivo di sei porte, un pallone sopra ogni cono (vedi anche foto n. 10). Nell'ambito dello spazio denominato “Pensatoio” (in giallo) chi comanda si deve divertire con il proprio compagno di coppia cercando di farlo impazzire, si muove e il compagno deve cercare di stargli vicino (Diagramma 7 e foto n. 11). Ogni coppia si accorda per decidere chi dei due comanda il gioco. Chi comanda il gioco sposta l'amico all'interno del “Pensatoio”, può muoversi avanti, indietro e di lato, quando decide si dirige verso una porta. L'altro, quando vede che il compagno si avvia verso una porta, lo segue. Entrambi si fermano davanti alla porta, si controllano come nel precedente gioco con il cerchio.

A questo punto (e qui emerge l'intelligenza di un bambino in giochi di questo genere) chi comanda, quando decide, dopo aver eseguito diverse finte, raccoglie un pallone e va a tirare (Foto n. 12 e 13). Chi dei due segna per primo ha un punto ed anche il potere, ritorna insieme all'amico nel pensatoio per riprendere a giocare.

Agli istruttori non può sfuggire che l'altezza del cono aiuta il bambino a stare basso per prendere la palla (posizione fondamentale).



Foto n. 10. Disposizione dei coni sormontati dai palloni sulla linea dei tre punti.



Foto n. 11. Le coppie si muovono all'interno del "pensatoio" (vedi Diagramma 7).



Foto n. 12. Dopo aver afferrato il pallone dal cono, a canestro! (riferimento Diagramma 7).



Foto n. 13. Le coppie a canestro dopo aver afferrato il pallone dal cono.



Foto n. 14. Dopo aver tirato (chi segna per primo avrà il potere), di nuovo nel pensatoio.



Foto n. 15. Un momento del gioco.

Riflessioni.

Dichiarare che il Minibasket aiuta l'autonomia significa aiutare i bambini ad acquisire la capacità di gestirsi in una qualsiasi situazione di gioco.

Alla fine del gioco chiedere sempre ai bambini i punti che hanno totalizzato: le coppie si consultano ed ogni coppia verifica quanti punti ha totalizzato.

Breve "time out" affinché i le coppie conteggino i punti accumulati: anche questa è un'occasione di autonomia e di responsabilità! Che caratteristiche aveva l'attività? Aveva carico! Provare a mettere questo tipo di proposte a confronto con 5 minuti di tiro in libertà!

Cosa alleniamo? Si può proporre tiro in libertà? È allenante? I bambini devono invece abituarsi a vedere, a riconoscere, a capire.

Questa è stata la prima fase della lezione: l'attivazione, che in verità ha offerto molte proposte e molte varianti. I cinque minuti di tiro in libertà non servono a nulla, servono a ben poco perché lo stimolo è assente, perché i bambini si muovono in assenza di motivazioni e stimoli allenanti (motori e cognitivi). In queste proposte sono invece presenti carico cognitivo e carico motorio ad alta intensità e soprattutto legati al controllo, sempre!

Fase centrale.

Obiettivi della fase centrale.

- Scoperta dei fondamentali con palla.
- Giochi di Potere in relazione ai primi riferimenti del gioco.
- Carico cognitivo (sviluppo dell'obiettivo).
- Adeguato coinvolgimento di tutti i bimbi.

Giochi di potere: loro funzione.

- Consolidano su un piano “verticale” l’acquisizione della capacità di riconoscere e discriminare la senso-percezione visiva (La focalizzazione visiva su una informazione comporta una focalizzazione dell’attenzione su di essa, riducendo l’attenzione su tutto ciò che la circonda).
- Educano i bambini all’essere pronti al ‘fare’ (posizione: concetto del pronti; percezione/sensazione individuale; posizione fondamentale.... DOMANI!).
- Valorizzano i principi di responsabilità individuale e nelle prime forme di collaborazione (Che giocatore vogliamo? Un giocatore autonomo, capace di affrontare e risolvere le situazioni di gioco nell’interesse della squadra – collaborativo - con l’ausilio dei fondamentali - tecnica e tattica).
- Forniscono stimoli efficaci ai fini del vedere e prevedere, andamenti ed esiti delle azioni (capacità di anticipazione).

Nel procedere con la fase centrale va sottolineato che in questa fascia di età offriamo ai bambini la scoperta dei fondamentali. Bambini di 5 e 6 anni hanno provato ad usare la palla, a buttarla per terra, a lanciarla, a tirare etc., ora stiamo cercando di capire a cosa serve questo palleggio, a cosa serve questo tiro. Saranno proposti diversi giochi di potere (come del resto anche nella prima parte) e il carico motorio è abbastanza elevato, anche se in tono lievemente minore.

Nell’attivazione, la disposizione a lunghe file può esser efficace? Il criterio di “tutti coinvolti nell’attivazione”, con la sistemazione a file prolungate sicuramente viene meno! Infatti, se “al pronti via” si dispongono in fila e devono aspettare del tempo prima che gli altri arrivino, il carico sicuramente si attenua! Per non indebolire il carico motorio si possono anche disporre alcune file per proporre dei giochi di potere, ma queste file devono essere composte al massimo da 3 o 4 bambini, dove il tempo di attesa sia adeguato, 30” al massimo e poi riprendono a giocare.

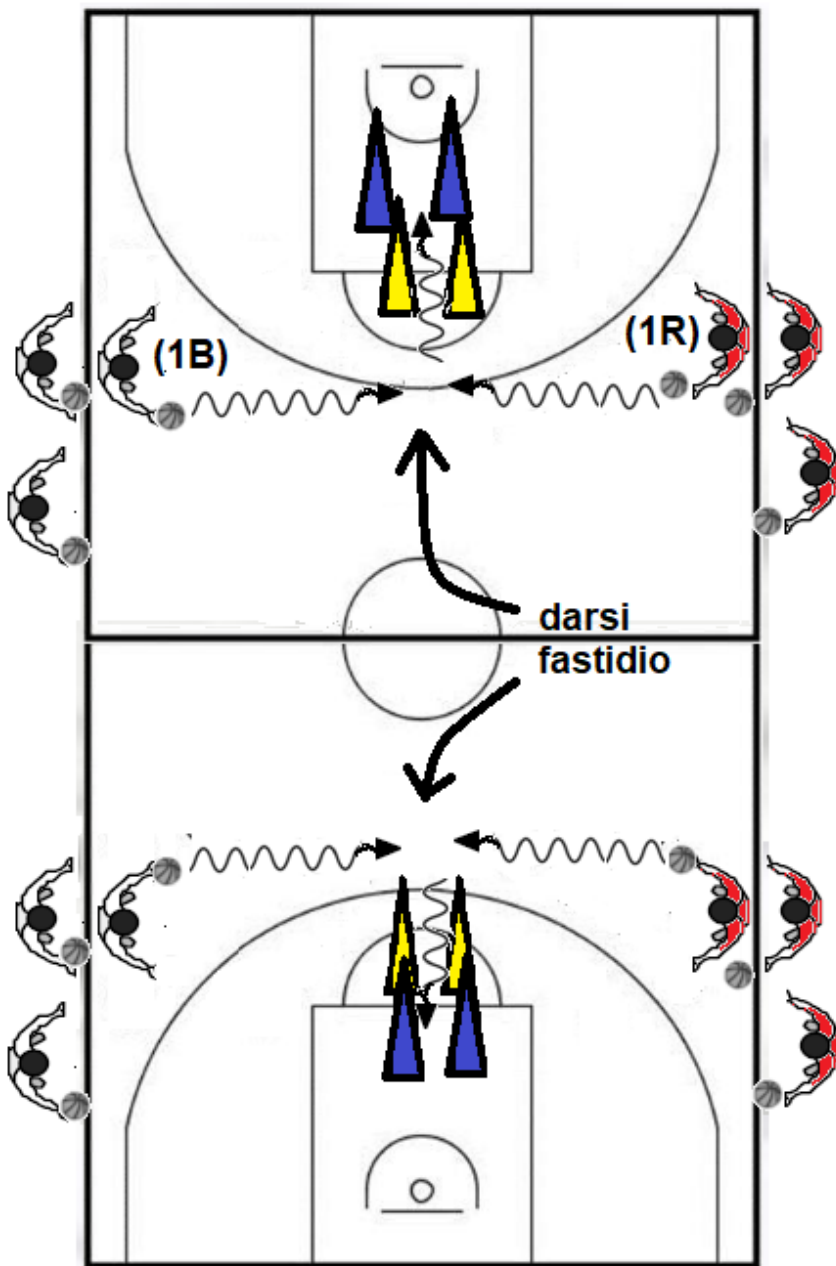


Diagramma 8

- **“Scambio e attacco”**. Due porte disposte ognuna sulla linea del tiro libero (Foto 16 – 17 – 18 – 19 – 20) e quattro file: due bianche e due rosse. Il gioco è sviluppato specularmente sulle due metà campo per non abbassare il carico. Risultano così schierate due squadre (rossi e bianchi) su una metà campo e le altre due squadre sull'altra metà campo (Diagramma 8). (1B) ha il potere, parte in palleggio, s'incontra con (1R) davanti alla porta, per tre secondi cercano di portarsi via la palla, appena tre secondi per un tentativo di rubare la palla all'altro (Foto n. 21). Ciascuno dei due deve quindi cercare, per non farsela rubare, di proteggere la propria palla (controllo del corpo e della palla). Quando (1B), che detiene il potere, decide, passa attraverso la porta, non la deve toccare (ci si passa in due attraverso questa porticina? No, certamente!), anche (1R) passa senza toccare niente, non deve urtare i conetti (Foto n. 22). Entrambi si lanciano a canestro per tirare, chi dei due segna per primo conferisce il potere alla propria squadra ed anche un punto con la regola che i due giocatori non si possono toccare. Se si toccano, chi segna prende il potere per la sua squadra ma non il punto.

E' importante sottolineare ancora: davanti alla porta palleggiare e creare difficoltà all'avversario usando il palleggio. Chi è in attesa deve prestare attenzione nel vedere chi segna per primo per sapere a chi spetta il potere.



Foto n. 16. La porticina sulla linea del tiro libero.



Foto n. 17. La porticina sulla linea del tiro libero dell'altro canestro e fila dei rossi.



Foto n. 18. La porticina sulla linea del tiro libero dell'altro canestro e fila dei bianchi.

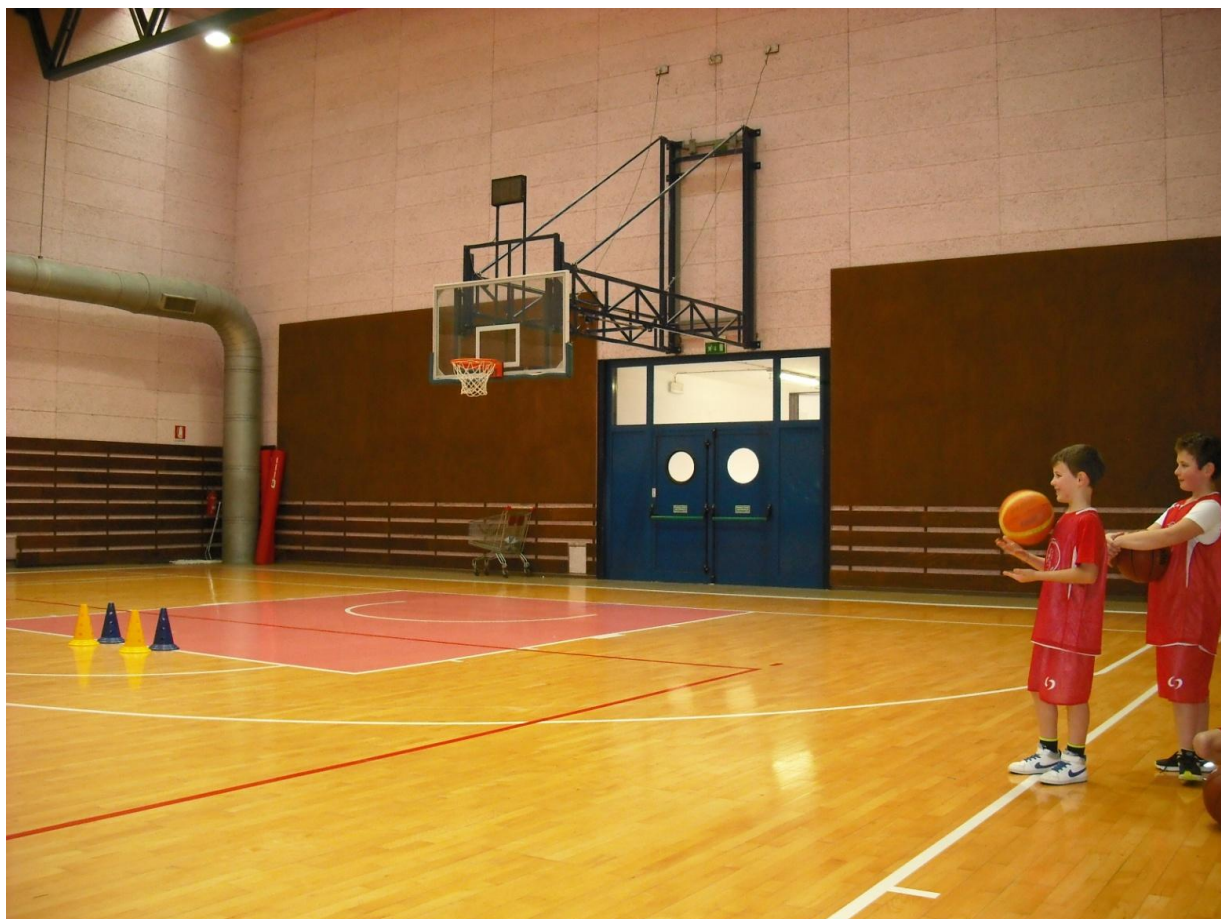


Foto n. 19. La porticina sulla linea del tiro libero, fila di rossi su un lato del campo.



Foto n. 20. La porticina sulla linea del tiro libero, fila di bianchi sul lato opposto del campo.



Foto n. 21. Un bianco e un rosso davanti alla porticina a darsi fastidio.



Foto n. 22. Un bianco e un rosso che si sfidano davanti alla porticina per andare al tiro.

La seguente proposta è mirata ad incrementare l'attenzione dei bambini.

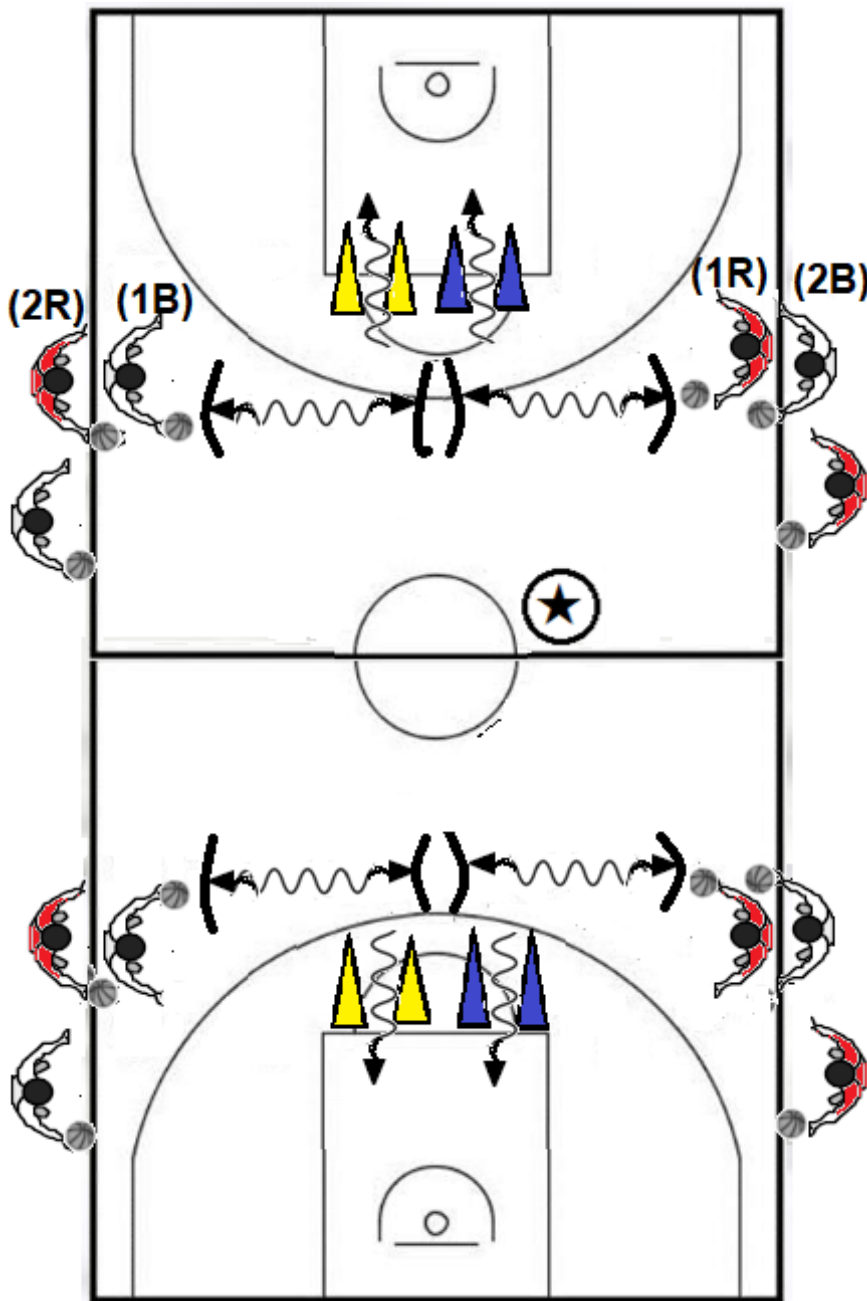


Diagramma 9

- **“Sfida a 2”**. Due porte disposte sulla linea di tiro libero e vicine (Diagramma 9 e Foto n. 23 e 24). La complessità aumenta perché partono un bianco e un rosso da una parte e un rosso e un bianco dal lato opposto (Foto n. 25). Di fronte alle porte non devono cercare di toccarsi la palla, (1B) ha il potere, parte seguito da (2R) e parte anche (1R) seguito da (2B). Attenzione alla distanza, alternativamente avanzare ed indietreggiare in palleggio. Chi detiene il potere, quando decide, sceglie la porta o blu o gialla e va a tirare. Il bianco va a tirare dopo aver attraversato l'altra porta, chi segue deve attraversare la stessa porta del compagno di coppia. Se (1B) sceglie la porta blu, (2B), che è suo compagno, dovrà attraversare anch'egli la porta blu (Foto n. 26). Il potere viene assegnato alla coppia che ha realizzato per prima due canestri. Quando l'amico di coppia segna, viene a dare cinque all'Istruttore (★) e ciò significa che quella coppia ha vinto, poi si cambia, si ricompone la situazione iniziale come era in precedenza. Se segna prima (1R), il potere ai rossi (Diagramma 9).

Chi non ha il potere è stimolato a guardare il suo compagno perché se quest'ultimo attraversa, ad esempio, la porta gialla, deve seguirlo attraverso la porta gialla.

Chi comanda sceglie la porta seguito pertanto dal compagno; l'altra coppia attraversa l'altra porta (tutti e due i compagni attraversano quindi la stessa porta).



Foto n. 23. Due porte affiancate e vicine sulla linea del tiro libero.



Foto n. 24. Due porte affiancate e vicine sulla linea del tiro libero. Disposizione delle file.



Foto n . 25. Le due coppie partono per sfidarsi sulle porte.



Foto n. 26. Le coppie sono pronte per partire e sfidarsi davanti alle porte.

Sottolineatura: i bambini hanno il diritto a sbagliare ma l'Istruttore ha il dovere di correggere, il suo compito è di aiutare i bambini e li può aiutare a fare chiarezza se le sue correzioni sono mirate all'obiettivo della lezione.

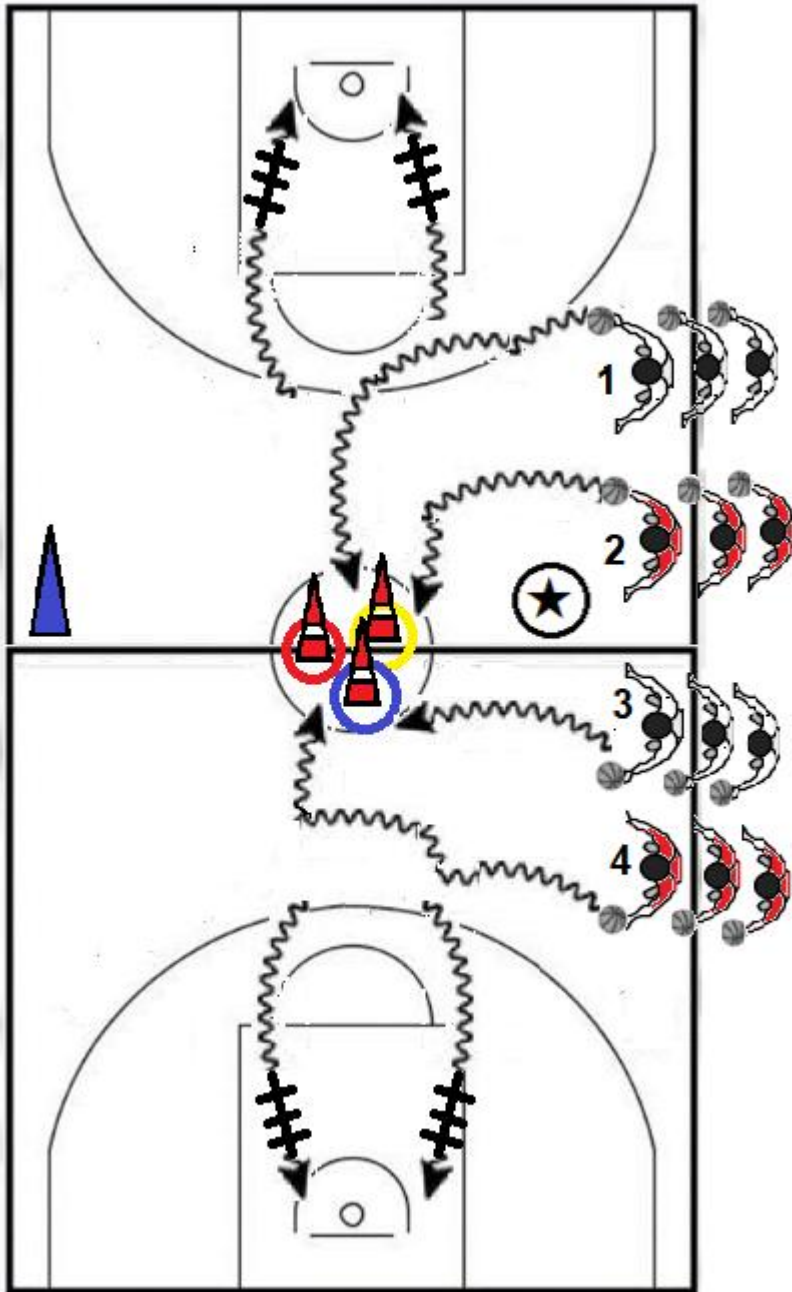


Diagramma 10

- **“Palleggio, tocco e tiro”.**
Tutti i bianchi in un'unica fila (la 1), così come tutti i rossi (la 2), però ora gli ultimi tre bianchi e gli ultimi tre rossi formano altre due rispettive file nell'altra metà campo (3 e 4) risultando, in questo modo, complessivamente quattro file (Diagramma 10). Anche questa è strategia di allenamento, ovvero non perdere tempo a sistemare i bambini, in questo senso le casacche con i colori diversi possono essere di aiuto.
Si depositano tre cerchi all'interno del cerchio di metà campo e un cono dentro ogni cerchio (Foto n. 27). Per assegnare il potere a una squadra, al “via!” i primi di ogni fila vanno a tirare scegliendo il canestro. Il primo che torna a “dare un cinque” all'Istruttore (★) conferisce il potere alla sua squadra.
Quando poi chi detiene il potere parte, partono anche gli altri. I quattro entrano dentro il cerchio, si muovono senza toccare i cerchi e il cono, possono anche palleggiare in mezzo ma quando chi detiene il potere tocca un cono (senza toccare il cerchio!) (Foto n. 30), e sceglie il canestro dove andare a tirare tutti possono partire per andare a realizzare canestro, ma con una regola: non più di due per canestro.

Regola importante: chi sta palleggiando e con i piedi o con la palla tocca un cerchio, o un cono, o urta un compagno, deve uscire dal cerchio, correre a toccare il cono blu (ad un angolo di metà campo, vedi Diagramma 10) e poi va a tirare. Questa penalità comporta una perdita di tempo e quindi occorre imparare a controllarsi perché l'eccessiva foga non paga in termini di

controllo. Chi segna per primo corre a “dare cinque” all'Istruttore (★), ma subito gli altri devono partire sapendo chi ha il potere, il che significa esser sempre svegli e conteggiare i punti!



Foto n. 27. Disposizione dei cerchi e dei coni all'interno del cerchio di metà campo.



Foto n. 28. Il prof. Bortolussi mentre spiega il gioco.



Foto n. 29. Altro momento della spiegazione del prof. Bortolussi.



Foto n. 30. I bambini si sfidano nel cerchio per poi andare a canestro (i due bianchi sono già partiti mentre i due rossi si apprestano a partire dopo aver toccato un cono).

- Variante: è uno stimolo cognitivo ma che implica anche maggior controllo del corpo. Ora chi detiene il potere può decidere quanti coni toccare. Se ad esempio chi ha il potere tocca due coni, quanti coni devono toccare gli altri? Due! Se tocca uno? Uno! Se tocca tre? Tre! Attenzione: il pronunciare “pronti!” significa assumere la posizione fondamentale! Altro concetto molto importante: l’atto di toccare i coni a questa altezza comporta di abbassare il corpo e quindi è un abituare i bambini a stare bassi perché da questa posizione a pallacanestro si può eseguire tutto, ovvero passare, partire in palleggio, tirare, difendere.

Chi deve stare molto attento? Solo chi ha il potere o anche chi non lo ha? Anche chi non lo ha! Se chi non ha il potere non guarda attentamente chi detiene il potere, perde molto tempo e quindi quando si appresta a tirare gli altri avranno già segnato!

E’ una semplice variabile che offre un ulteriore stimolo cognitivo e motorio, ma soprattutto cognitivo poiché l’attenzione viene molto sollecitata.

Cos’ha a che fare l’attenzione con la pallacanestro? È un prerequisito importante per un giocatore intelligente, consapevole, autonomo. Apriamo una parentesi per fare un esempio che chiarisce che cosa intendiamo per attenzione nella pallacanestro:

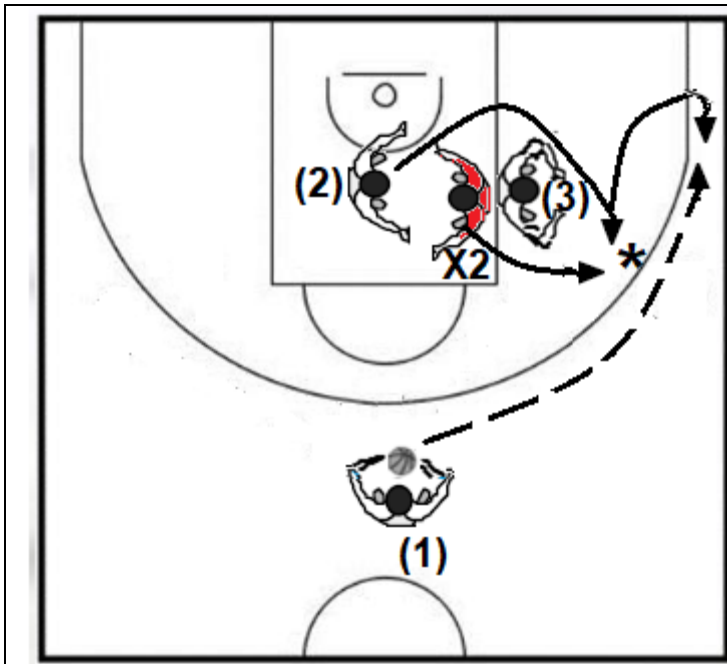


Diagramma 11

Se nella pallacanestro, ad esempio, si sfrutta questo blocco per uscire e ricevere la palla ma non si guarda come reagisce il difensore, ogni movimento è inutile.

Se infatti l'attaccante (2), in automatico, va a ricevere nel punto indicato con l'asterisco * nel Diagramma 11 e il suo difensore X2 passa davanti, si ritrova anticipato e quindi non può ricevere la palla da (1). Se invece (2) riesce a leggere la situazione e vede che il suo difensore X2 passa sopra, dove può dirigersi, se è abituato a leggere? Sicuramente non dove si trova X2 ma si apre in angolo per ricevere la palla e quindi saltare il blocco (Foto n. 31, 32 e 33).

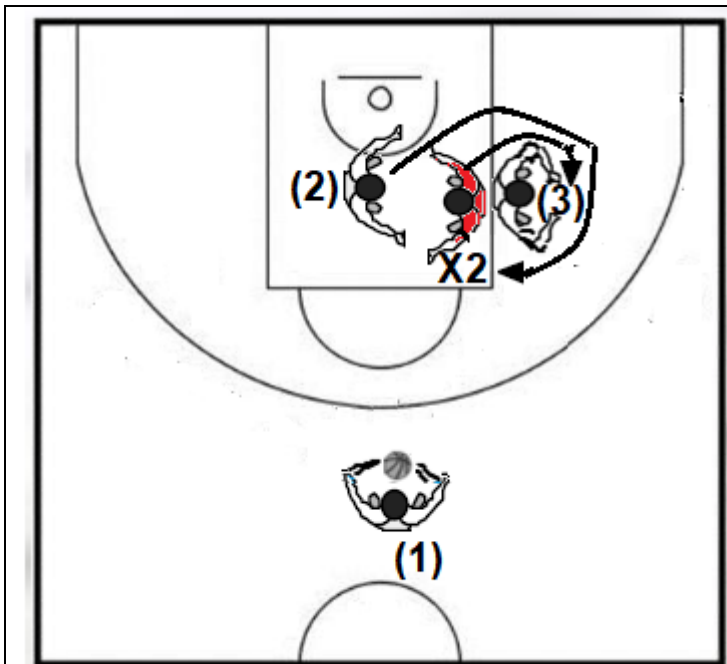


Diagramma 12

Se invece il difensore X2 segue (2), quest'ultimo quale strategia adotterà? Continua la corsa e se lo ritrova ancora in anticipo oppure "fa ricciolo" e quindi taglia dentro l'area per ricevere e andare a canestro? Sicuramente sarà più conveniente "fare ricciolo"! (Diagramma 12).

Importante riflessione: allenare i bambini a **guardare** è un prerequisito importante per la pallacanestro. Il sommo poeta Dante, se visse in questi nostri tempi, riserverebbe un girone dell'inferno a noi allenatori di pallacanestro per l'eresia di non far abituare a guardare!



Foto n. 31. Spiegazione riferita al Diagramma 11.



Foto n. 32. Spiegazione riferita al Diagramma 11.



Foto n. 33. Spiegazione riferita al Diagramma 11 (uscita in angolo).

Le situazioni di gioco d'ora in poi si presenteranno un po' più complicate, quindi le difficoltà aumenteranno.

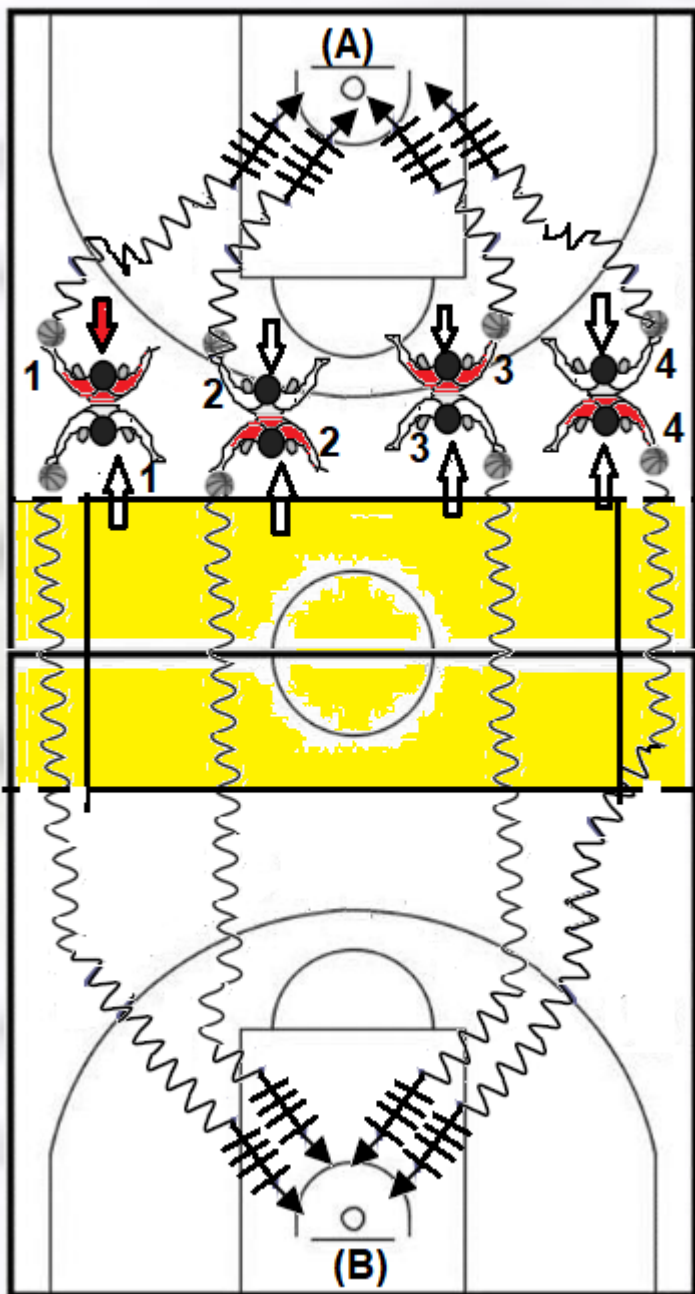


Diagramma 13

- **"Sfida a 4"**. Schieramento come da Diagramma 13, ovvero 4 coppie, tutti con palla. Ogni coppia si dispone schiena contro schiena (Foto n. 35 e 36), il gioco funziona secondo le seguenti modalità: ognuno palleggia e spinge, il potere al numero (1) rosso, che, quando decide, parte staccandosi quindi dal compagno di coppia (Foto n. 37). Tutti gli altri chi devono guardare per partire? Ovviamente il n. (1) rosso! Siamo sul **controllo di tipo vestibolare!** I numeri (1) e (3) rossi e i numeri (2) e (4) bianchi vanno a tirare nel canestro (A), gli altri nel canestro (B). Quando uno della coppia segna entra nel "pensatoio" (area colorata in giallo), tiene aperto il palleggio, l'amico, dopo aver segnato, arriva nel "pensatoio" e gli "dà cinque". La coppia che per prima arriva nel pensatoio a "darsi cinque" guadagna un punto. Ricapitolando: spingersi e staccarsi. Chi ha il potere decide di andare a canestro e tutti a canestro. Vince la coppia che arriva a metà campo avendo segnato su entrambi i canestri.

Dopo aver realizzato, i due compagni della stessa squadra devono cercarsi. Quando il compagno di coppia arriva e "dà cinque" al compagno che lo ha preceduto, già questo è un gesto che sviluppa **il controllo**.

- Variante: potere a (1) bianco.

Il messaggio è stato recepito? E' presente una forma di controllo motorio, si deve spingere ma per spingere si può stare dritti o occorre piegarsi sulle gambe? E' necessario piegarsi, palleggiare e spingere, quando chi comanda si stacca, l'avversario deve recuperare per partire. **Enfatizzando il disequilibrio si lavora sul controllo.**

Nota. Un bambino, se sta attento, ha diritto che l'Istruttore gli spieghi un'altra volta. Da sottolineare se sta attento, e, se non ha capito, la spiegazione va ripetuta più volte finché non ha assimilato.



Foto n. 34. Disposizione delle file.



Foto n. 35. A coppie, schiena contro schiena, tutti con il pallone (v. Diagramma 13).



Foto n. 36. A coppie, schiena contro schiena, tutti con il pallone (v. Diagramma 13).



Foto n. 37. Dopo essersi staccati, tutti a canestro!

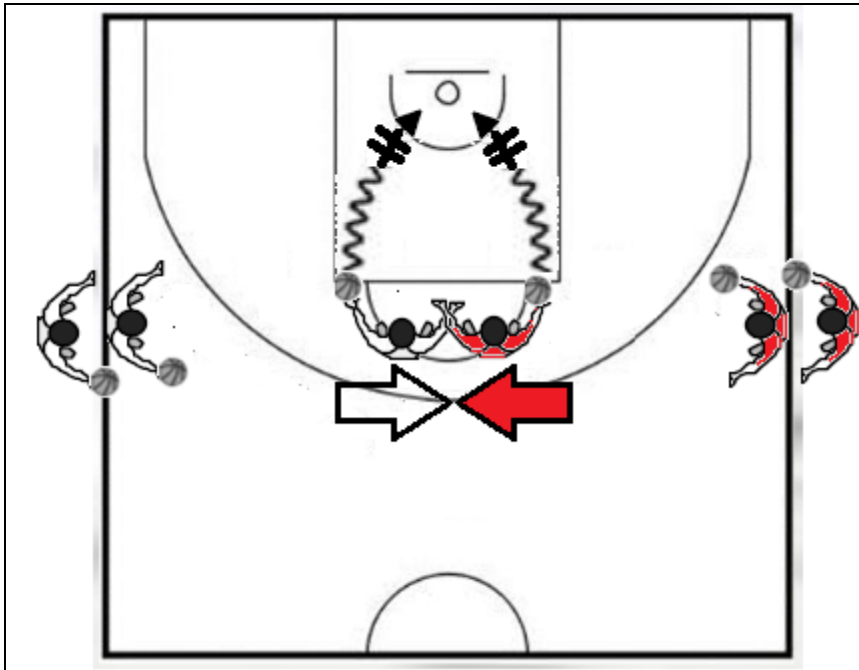


Diagramma 14

- **Amico dispettoso (che spinge).** Due bambini si spingono per le anche, chi ha il potere, quando decide, va a tirare: l'altro recupera il controllo del corpo e va anch'egli a canestro. Chi segna per primo ha 1 punto e il potere (Diagramma 14).

Fase finale.

Obiettivi della fase finale:

- Verifica dei feedback dati e ricevuti.
- Giochi in relazione ai primi riferimenti di gioco.
- Giochi di situazione / problema.
- Adeguato coinvolgimento di tutti i bimbi.

Conclusa la parte centrale, si procede con la **parte finale** che propone situazioni di partita che non iniziano con “la palla a due” ma, proprio per trasmettere ai bambini l'importanza di risolvere i problemi di gioco, cominciano sottolineando come devono orientarsi dalla disposizione iniziale. Da sottolineare anche l'attenzione che devono avere nel disporsi nella situazione iniziale e l'approccio di volta in volta con i processi cognitivi. Essi devono infatti **abituarsi a ricordare** (altra funzione cognitiva) l'assetto di partenza e capire come muoversi. Anche questo è un preparare la pallacanestro perché gli allenatori sono ben consapevoli che nel proporre gli esercizi a file può succedere che una fila scompaia perché nelle rotazioni qualcuno si disperde. Anche questo abituare i bambini a recuperare la fila, a cambiare fila e quindi ad orientarsi nel gioco assume un'importanza fondamentale.

Siamo nel quadro delle Conoscenze, quindi il riferimento ai primi elementi del gioco, al canestro, al tiro come elemento fondante. 7 – 8 anni è l'età della “scoperta” ed è ovvio che gradualmente dobbiamo cominciare ad inserire le regole elementari come le infrazioni di doppio palleggio, di passi, non uscire dal campo e quant'altro nel quadro di un progetto di programmazione molto più ampio.

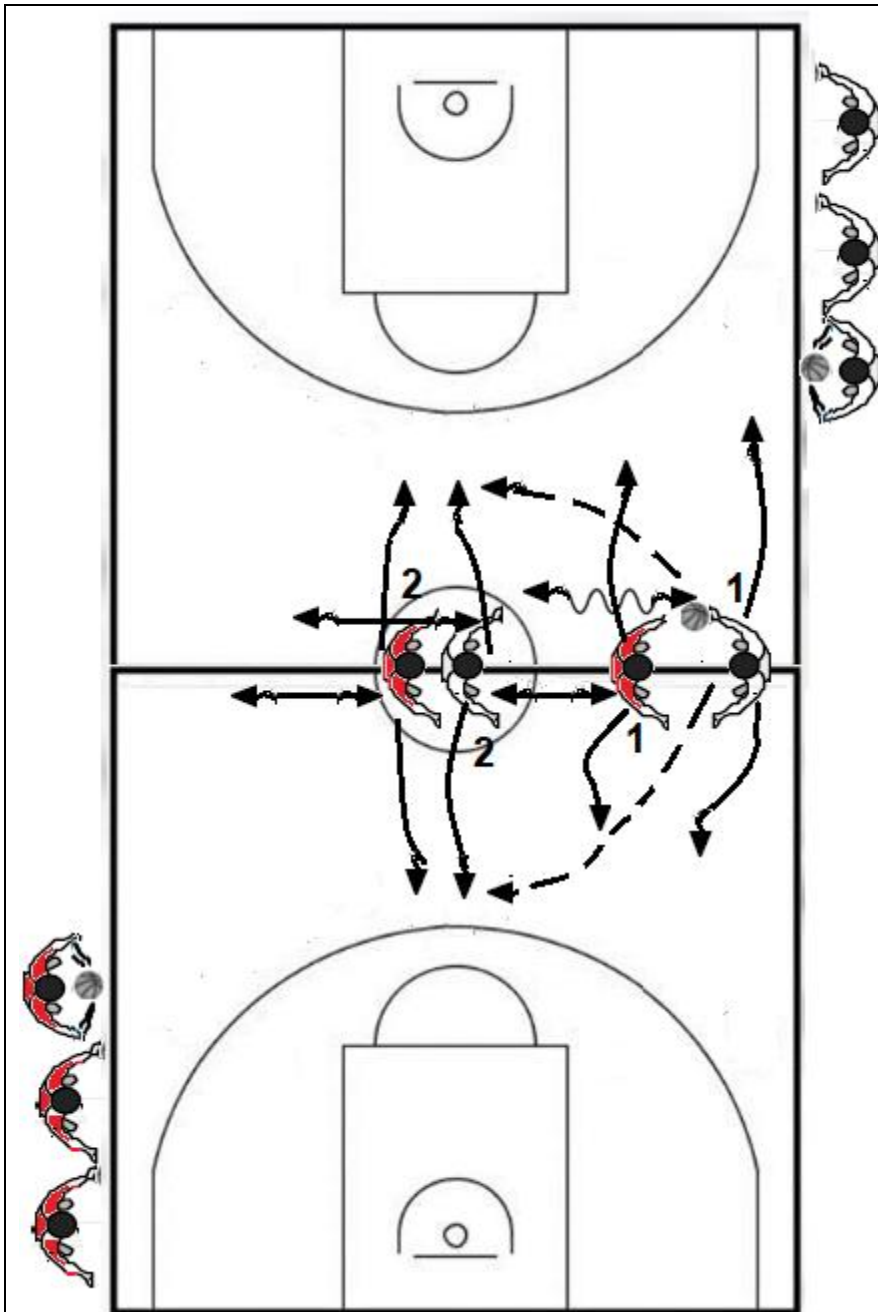


Diagramma 15

- **“2c2 amico nascosto”.** Bianchi e rossi si dispongono in due rispettive file come da Diagramma 15. Situazione che parte da un **2>2** perché sono “Scoiattoli”, al massimo in questa categoria si arriva al **3>3**. S’inizia però da una lettura che contempla sempre come obiettivo il controllo attraverso l’uso, come strumenti, del palleggio e del tiro. I due rossi e i due bianchi si dispongono come da Diagramma 15, bianchi in attacco (vedi anche Foto n. 38). Quanti giocatori, infatti, entrano in campo per squadra? Due! Verificare sempre se hanno capito altrimenti non funziona nulla. L’attaccante (1) bianco ha la palla e comanda il gioco ma anche il suo compagno (2) bianco ha il potere (Foto n. 39 e 41). (1) bianco si muove in palleggio avanzando ed indietreggiando e quindi facendo muovere anche gli altri tre. Quando (2) bianco decide, sceglie il canestro da attaccare ed inizia il **2>2** a tutto campo. Gli altri, in attesa ai bordi del campo, giocano a “piedi veloci” (skip sul posto).

Le due coppie si muovono sempre sulla linea di metà campo avanti e indietro. Se (1) bianco comanda avanti e indietro (deve farli “impazzire”! Deve spingere forte il palleggio!), il n. (2) bianco comanda quando s’inizia a giocare il **2>2** per cui, a secondo dove decide di spostarsi, sceglie il canestro ove tirare. Al n. (1) bianco conviene tenersi la palla per andare a segnare o passare la palla? Dipende dalla situazione di gioco che si presenta perché se ad esempio il difensore (2) rosso riesce a recuperare, come può regolarsi (1) bianco? Rischiare di farsi intercettare il passaggio o di eseguirlo fuori misura oppure eseguire un palleggio in più e poi passarla al compagno? Sicuramente quest’ultima opzione è la più conveniente!

Si gioca **2>2** per qualche azione poi entrano in campo gli altri.

- Cambio: in attacco due rossi, in difesa due bianchi (Foto n. 40). Conteggiare i punti!



Foto n. 38. Disposizione iniziale nel 2>2. Attaccano i bianchi.



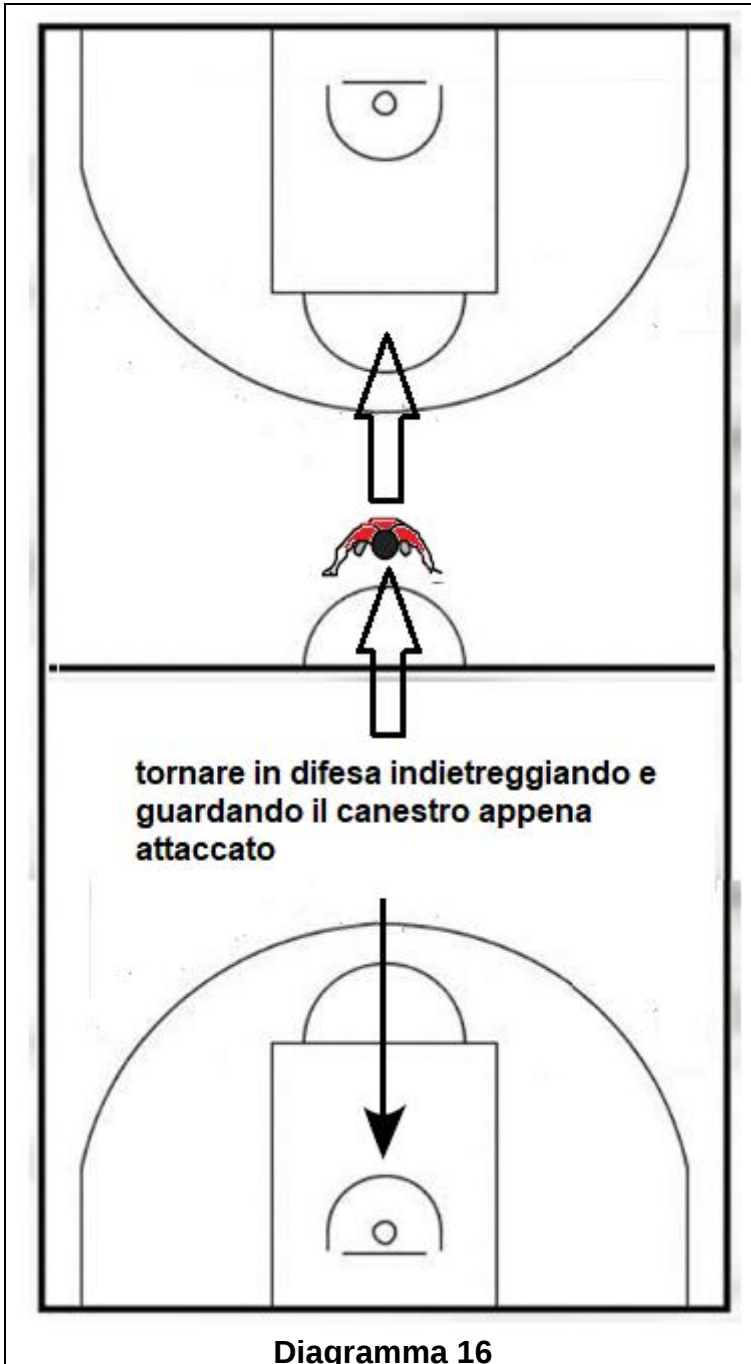
Foto n. 39. Il n. 88 bianco [che corrisponde al n. (1) bianco nel Diagramma 15] avanza e indietreggia in palleggio facendo muovere il compagno bianco e i due difensori rossi.



Foto n. 40. Il potere ai rossi nella fase iniziale del 2>2.



Foto n. 41. Il potere di nuovo ai bianchi nella fase iniziale del 2>2.



Riflessioni: queste situazioni contemplano un lavoro sugli schemi motori di base come il correre ma in forme diverse: all'indietro, ad esempio, e a pallacanestro correre all'indietro è importante. Dopo un contropiede con canestro realizzato si torna indietro. Si torna indietro con le spalle rivolte al canestro appena attaccato e non vedendo nulla oppure si corre all'indietro avendo la possibilità di guardare? Ovviamente correndo all'indietro e guardando! (Diagramma 16). A questa età correre in diversi modi (quindi anche all'indietro) significa arricchire il patrimonio motorio dei bambini.

Domanda: quando mandare i bambini a bere? Si spiega la modalità di partita, i tre che escono dal campo, appena aver giocato, si recano a bere consapevoli che quando è di nuovo il loro turno devono farsi trovare immediatamente pronti per giocare.

Questo accorgimento non diminuisce il carico motorio e abitua i bambini a non perdere tempo.

La seguente è una situazione di gioco di partita riferita al 3>3.

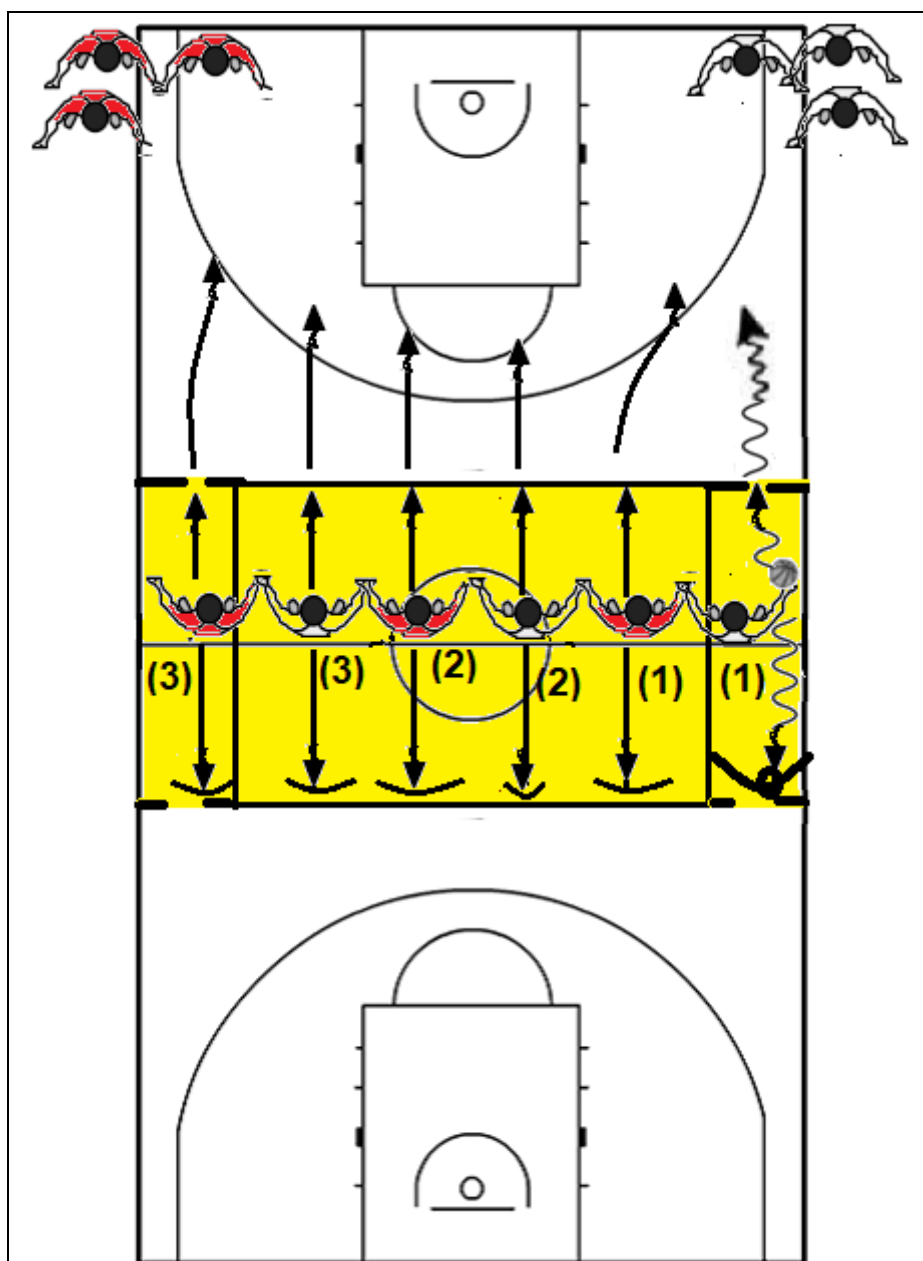


Diagramma 17

- **3>3 dal “pensatoio”.** Disposizione iniziale come da Diagramma 17. Bianchi in attacco. Ogni giocatore della squadra in attacco si muove portando avanti e indietro entro lo spazio denominato “pensatoio” (area colorata in giallo) il proprio avversario. Quando l’attaccante con palla (1) bianco lo decide, esce dalla linea del pensatoio per dare inizio al 3>3.

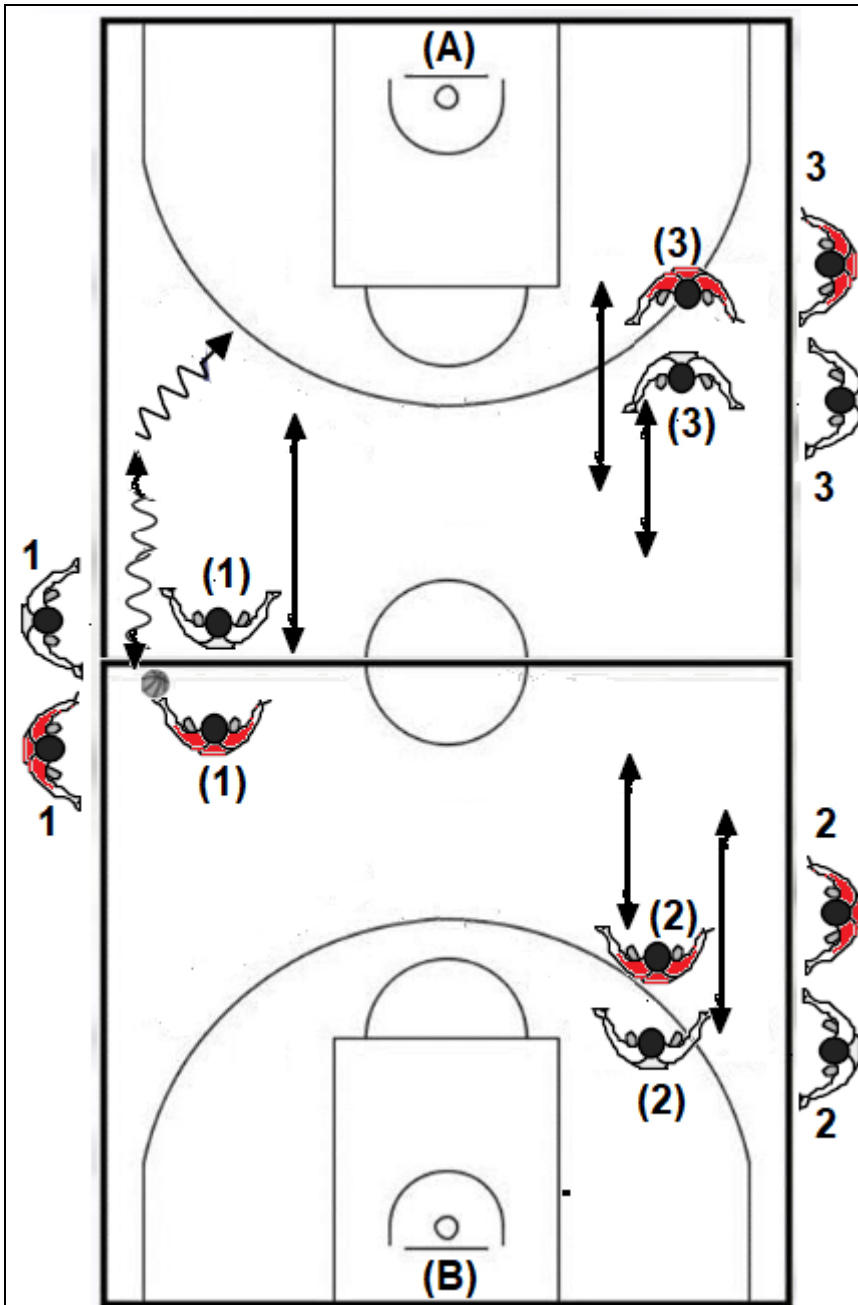


Diagramma 18

- **“3>3 dal pensatoio”.** Disposizione come da Diagramma 18. Come si gioca? Il n. (1) rosso ha la palla, entra in campo e si dispone appena dietro la linea di metà campo sul suo lato sinistro di attacco; il n. (1) bianco davanti a (1) rosso volgendogli la schiena (Foto n. 44); entrano poi altre due coppie formate rispettivamente da un attaccante rosso e un difensore bianco disponendosi nelle posizioni indicate dal Diagramma 18 (vedi anche Foto n. 45 e 46). Tutte e tre le coppie si muovono a “rubare i passi” avanzando e indietreggiando, 2-3 passi avanti alternati a 2-3 passi indietro (Foto n. 51). Muovere i piedi! Il n. (1) rosso ha il potere e, quando decide oppure magari si è accorto di qualche distrazione di (1) bianco, attacca il canestro (A) che è pertanto quello “dichiarato”, ove i rossi devono segnare. Questo accorgimento sviluppa la visione periferica, quindi “occhio” perché qualcosa succede quando (1) rosso decide di partire! A questo punto gli amici rossi si muovono per ricevere, i bianchi per difendere. S’inizia pertanto da una situazione che sviluppa il controllo per giocare 3>3.

Il n. (1) rosso ha il potere, quando parte i suoi compagni devono sfrecciare. Il difensore (1) bianco è il più stimolato dal punto di vista del controllo perché deve reagire come capita in partita, ovvero: quando si è battuti, si deve recuperare per posizionarsi fra l’attaccante con la palla e il canestro.

Suggerimenti.

- L'attaccante senza palla deve dirigersi dove non c'è nessuno! Sulla rimessa, se non si riceve la palla, dirigersi dove non c'è nessuno!
- Gli attaccanti che devono ricevere la palla su rimessa devono mantenere la distanza, non devono intralciarsi lo spazio ma andare dove non c'è nessuno!

Cambio: entrano in campo altre 3 coppie.

Accorgimento. Dovrebbe essere il turno dei bianchi in attacco ma, per non provocare confusione la prima volta che provano, si lasciano così per qualche altra azione, dopodiché si concederà ai bianchi lo stesso numero di azioni in attacco.

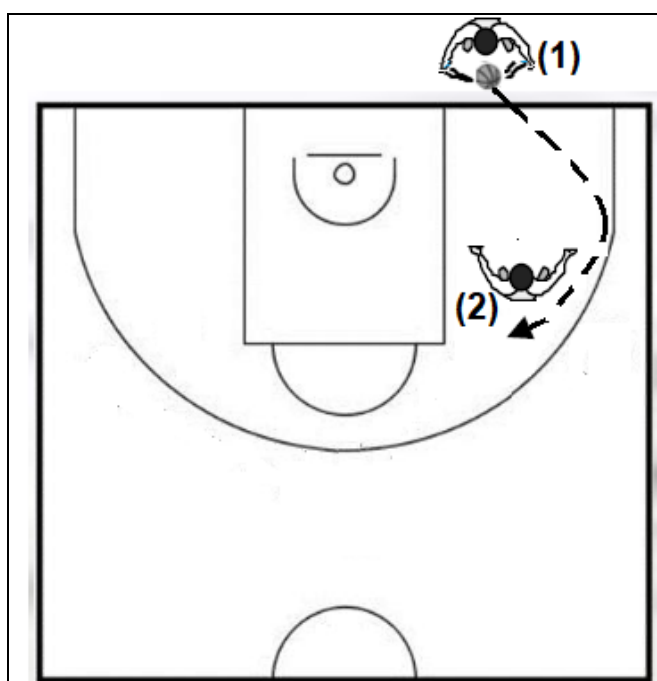


Diagramma 19

Correzioni mirate in termini di controllo: sul passaggio di rimessa la palla non deve arrivare troppo alta per chi deve riceverla (Diagramma 19).



Foto n. 42. In attesa di entrare in campo per il 3>3.



Foto n. 43. File in attesa per il 3>3.



Foto n. 44. Attaccante rosso con palla e difensore bianco davanti (vedi anche Diagr. 18).



Foto n. 45. Attaccante rosso davanti al difensore bianco per il 3>3 (v Diagramma 18).



Foto n. 46. Difensore bianco davanti all'attaccante rosso per il 3>3 (v. Diagramma 18).



Foto n. 47. Attaccante rosso con palla e difensore bianco pronti ad iniziare il 3>3.



Foto n. 48. Conclusione a canestro di un bianco nel 3>3.



Foto n. 49. Un momento della spiegazione del 3>3.



Foto n. 50. Altro momento nella fase iniziale del 3>3.



Foto n. 51. Le coppie si muovono avanti e indietro nella fase iniziale del 3>3 (Diagr. 18).

Gioco finale.

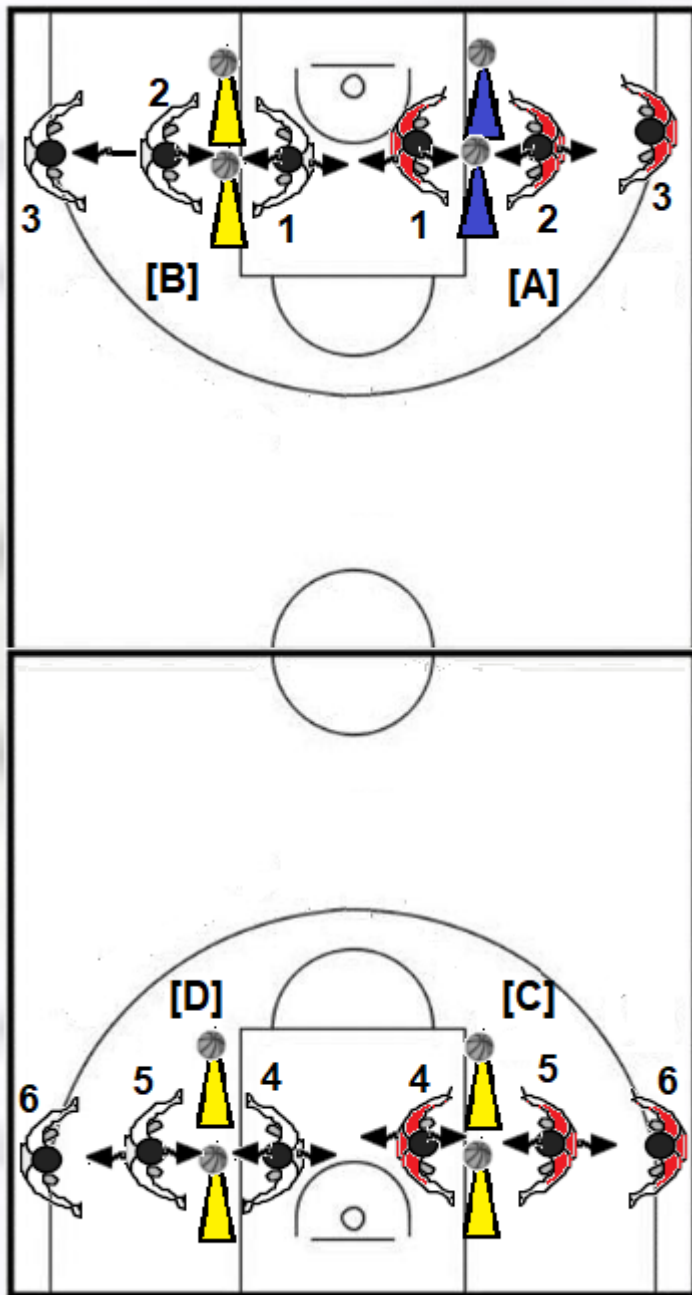


Diagramma 20

- **“Il capo”.** Quattro coni di due colori diversi, un pallone sopra ogni cono. I coni sono collocati come nel Diagramma 20 (vedi anche foto 52, 53, 54). Stessa disposizione su entrambi i canestri. Tre rossi e tre bianchi ad ogni angolo del campo. Ho notato che in questo gruppo certi bambini posseggono delle capacità adeguate relativamente a questa fascia di età, anzi, quasi tutti. Io vorrei sviluppare in quest’ultima fase un controllo più efficace. Il primo è un leader, il capo del gruppo [A] è il n. (1) rosso; il capo del gruppo [B] è il numero (1) bianco. Il capo è posizionato con le spalle girate al canestro e comanda lo specchio con il rispettivo n. (2), se si avvicina a (2) quest’ultimo si avvicina; quando si allontana, (2) si allontana. Quando (1), che è il capo, prende una palla, (2), lo sfidato, prenderà l’altra palla. Entrambi vanno a tirare (Foto n. 55), chi dei due segna per primo rimane o diventa il nuovo capo che sfiderà il n. (3). Si depongono nuovamente i palloni sopra i coni e si gioca. Domanda: per il capo, che è girato spalle a canestro, è un problema non vedere cosa succede sull’altro lato? Se le due coppie partono contemporaneamente, è un problema? Di che tipo? Sotto canestro rischiano di ritrovarsi in quattro e quindi di scontrarsi. Se una coppia riesce a partire quando non sono ancora partiti, ha più libertà di tiro.

Variante: Per aumentare il controllo, i due che si sfidano sono faccia a faccia e quando si muovono avanti e indietro non possono superare la linea immaginaria che unisce i due coni.

Riflessioni: il leader ha già il vantaggio di poter decidere e quindi può prendere la palla ma il suo vantaggio è ridotto poiché assume una posizione con le spalle girate a canestro. L’atto di raccogliere la palla comporta dover usare un piede perno, girarsi e fronteggiare il canestro, è un lavoro sui prerequisiti che successivamente con gli Aquilotti saranno approfonditi.

Ora, in termini di autonomia, vi accorgete che i bambini, catturati dal gioco, svolgono in autonomia l'attività.



Foto n. 52. Spiegazione del gioco finale (vedere disposizione dei con). Diagramma 20.



Foto n. 53. Disposizione del gioco finale (Diagramma 20).



Foto n. 54. Altro momento della spiegazione del gioco finale (Diagramma 20).



Foto n. 55. Gioco finale: a canestro dopo aver raccolto i palloni dai coni.

Questi bambini sono stati super-impegnati sul piano dell'attenzione perché le proposte sono state numerose in un tempo limitato. L'obiettivo era orientato sul Clinic e pertanto a mio parere questi bambini sono stati super bravi.



Foto n. 56. Il momento conclusivo con gli Scoiattoli/Libellule della Polisportiva Casarsa che hanno svolto il compito di dimostratori.

Considerazioni finali.

Verifichiamo se, considerate le premesse, le proposte presentate hanno rispettato i requisiti della coerenza.

Ricapitolando:

- **Compito ed obiettivo** mirati a sviluppare il controllo motorio ma utilizzando strumenti diversi, ovvero il palleggio ed il tiro e non la difesa come di consuetudine.
- **Quadro di riferimento:** le Conoscenze, corrispondente alla categoria “Scoiattoli”.
- **Attivazione molto intensa** con carico motorio elevato per tutti, così come per il carico cognitivo perché era richiesta un’attenzione molto determinata da parte dei bambini.
- Lavoro verticale sulle **senso-percezioni** utilizzando quelle visive, ma all’inizio anche quelle uditive.
- **Schemi motori di base:** correre e saltare nelle diverse forme (in avanti, all’indietro, a destra e a sinistra).
- A conclusione della fase di attivazione, aggancio immediato alla parte centrale imperniata sui **giochi di potere** (presenti anche nell’attivazione) e la funzione del gioco di potere è **“decidere quando partire”** da parte di chi lo detiene. Qualche corrente di pensiero sostiene che il potere è proprietà del giocatore con la palla: non è affatto vero! Se il lavoro è infatti orientato sul controllo motorio attraverso lo strumento-difesa, il potere si assegna ad un difensore.
- Giochi di potere: **situazioni ricavate dalla partita** che inducono i bambini a decidere quando partire e quando scegliere come muoversi.
- **Fase finale:** non proporre la situazione di “palla a due” ma una partita che comincia con una lettura. Se questi bambini vengono abituati a leggere le situazioni per 5 anni, l’allenatore che li riceve ad Under 13 si ritrova con soggetti dotati di buone qualità motorie perché hanno lavorato sulle capacità coordinative. I fondamentali vengono utilizzati in situazione, che non significa non lavorare sulla tecnica, i prerequisiti, infatti, devono essere stimolati.

Noi Istruttori di Minibasket abbiamo 5 anni a disposizione perché i bambini imparino a giocare e in questi 5 anni dobbiamo curare i prerequisiti, dopodiché li affidiamo ad Istruttori intelligenti che possono affinare il nostro lavoro.

Auspico che questa lezione possa aver prodotto dei chiarimenti anche in termini di consapevolezza e non solo di giochi da riprodurre.

Vi ringrazio per la vostra attenzione.



Foto n. 57. Uno scorcio dell'interno dell'impianto.



Foto n. 58. Esterno del PalaRosa di Casarsa della Delizia.



Foto n. 59. Esterno del PalaRosa di Casarsa della Delizia con spazio circostante.



FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO

**Master Nazionale
Minibasket**



Corso di aggiornamento riservato a 34 Istruttori Nazionali Minibasket
Porto Sant'Elpidio (provincia di Fermo), 20 - 23 Luglio 2017

TESTO DELLE LEZIONI TECNICHE



Docenti: Maurizio Cremonini, Roberta Regis, Guido Marcangeli,
Barbara Bononi, Lucia Ferrati.



Estensore: Istr. Naz. MB Guido De Alexandris,
con la collaborazione dell'Istr. Naz. MB Claudio Brambilla

Eventi

Due pubblicazioni di Guido De Alexandris: il Master 2017, riservato agli Istruttori Nazionali

3 febbraio 2018 redazioneesvt

MASTER Istruttori Nazionali Minibasket 2017 Porto Sant Elpidio definitivo

Il Master di Porto Sant'Elpidio, riservato a 34 Istruttori Nazionali Minibasket, è composto da ben 313 pagine, corredato da diagrammi, foto e disegni illustrativi, nonché con delle clips di diversi videoriprese di lezioni, una fatica immane.

"E' un testo utile - dice Guido De Alexandris - in primis agli istruttori Minibasket, ma anche agli allenatori, agli insegnanti di Educazione Fisica, agli studenti di Scienze Motorie, agli studiosi di psicopedagogia, di fisiologia e di scienza della voce.

Personalmente è stato il 7° Master a cui ho partecipato nella mia carriera, un record in Italia".



HOME	NBA	SERIE A	LNP	NCAA	EUROLEGA	COPPE EUROPEE	ESTERO	OPINIONISTI	RUBRICHE	NAZIONALI	FEMMINILE	ALTRO
EUROBASKET 2017	GIOVANILE	FOTOGALLERY	BASKET PER TUTTI	REDAZIONE	LINK	RISULTATI IN TEMPO REALE	DAILYSPOITS	PRIVACY POLICY				

Uscite le ultime due opere di Guido De Alexandris

Andrea Etrari 6 febbraio 2018 0:23 Altre News, Varie

Uscite le ultime due opere di Guido De Alexandris

[Andrea Etrari 6 febbraio 2018](#)

Sono uscite le ultime due pubblicazioni di Guido De Alexandris che ha appena portato a termine, con capillare meticolosità, il suo lavoro relativo al **Master 2017** riservato a 34 Istruttori Nazionali Minibasket e il **Clinic di Casarsa** del 16 Dicembre 2017.

Il Master di Porto Sant'Elpidio riservato a 34 Istruttori Nazionali Minibasket è composto da ben 313 pagine, corredato da diagrammi, foto e disegni illustrativi, nonché con delle clips di diversi videoriprese di lezioni, una fatica immane. E' un testo utile in primis agli istruttori Minibasket, ma anche agli allenatori, agli insegnanti di Educazione Fisica, agli studenti di Scienze Motorie, agli studiosi di psicopedagogia, di fisiologia e di scienza della voce. Si è trattato del settimo Master cui De Alexandris ha partecipato nella sua carriera, un record in Italia.

L'altra opera è il Clinic di Casarsa, che completa, con il Master, una vera antologia del Minibasket.



Entrambe le opere sono scaricabili on line dal sito www.Minibasket.info, pertanto chiunque sia interessato potrà entrarne in possesso: complessivamente, tra le due opere, sono 400 pagine.



3 febbraio 2018

Lo sviluppo del controllo motorio con gli strumenti del palleggio e del tiro.

Proposte adeguate per il quadro delle conoscenze (7-8 anni)

docente Prof. Lucio Bortolussi.



composto da 80 pagine dove potete trovare:

- 19 Diagrammi tecnici raffiguranti giochi svolti sul campo con relativi attrezzi.
- 6 Figure illustrative (disegni) di movimenti sul campo.
- 57 Fotografie raffiguranti momenti dimostrativi sul campo.
- 1 video che riproduce una sintesi della fase di attivazione.
- 9 Fotografie di tipo ambientale.
- 5 mappe territoriali.

Dispensa: Clinic Nazionale Minibasket di Casarsa



Ciao a tutti,

vogliamo iniziare il 2018 proponendovi la dispensa del clinic veramente speciale

CLINIC NAZIONALE

tenutosi a Casarsa Delle Delizia sull'argomento:

Lo sviluppo del controllo motorio con gli strumenti del palleggio e del tiro.

Proposte adeguate per il quadro delle conoscenze (7-8 anni)

docente Prof. Lucio Bortolussi.

composto da 80 pagine dove potete trovare:

- 19 Diagrammi tecnici raffiguranti giochi svolti sul campo con relativi attrezzi.
- 6 Figure illustrative (disegni) di movimenti sul campo.
- 57 Fotografie raffiguranti momenti dimostrativi sul campo.
- 1 video che riproduce una sintesi della fase di attivazione.
- 9 Fotografie di tipo ambientale.
- 5 mappe territoriali.

,



Diagramma 1



Diagramma 2



...un po' di territorio....

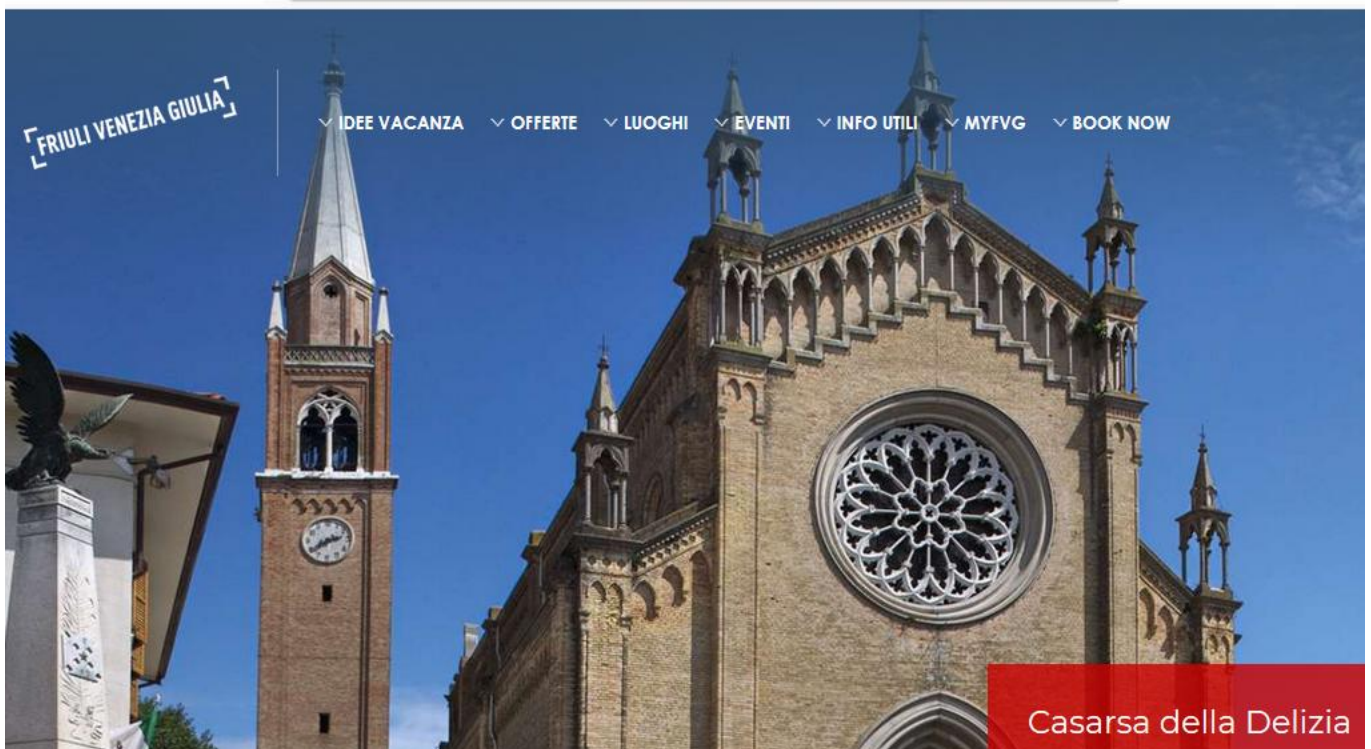
Fonte: www.turismofvg.it

Il comune di **Casarsa della Delizia** comprende la frazione San Giovanni e le località Comunale, San Floriano, Sile, Versa.

L'antichità è attestata da numerose tracce di un "**castelliere**" in località Ciastelar di San Giovanni, dai reperti romani (tra cui un sepolcreto) a San Giovanni e a Casarsa, e dall'esistenza di tre curtes d'origine franco-longobarda (X secolo).

Casarsa deve oggi la sua rinomanza alla sua Cantina sociale (1931, su una tradizione quasi secolare di cooperazioni e di sperimentazioni agrarie), in grado di lavorare ogni anno due milioni di litri di vino per circa 1500 soci produttori, alla Sagra del vino di fine aprile, e, culturalmente, al fatto di essere stata tra il 1940 ed il '50 il paese adottivo del giovane **Pasolini** che qui, usando polemicamente il friulano locale, fu poeta e animatore dell'autonomismo friulano, culturale prima che politico.

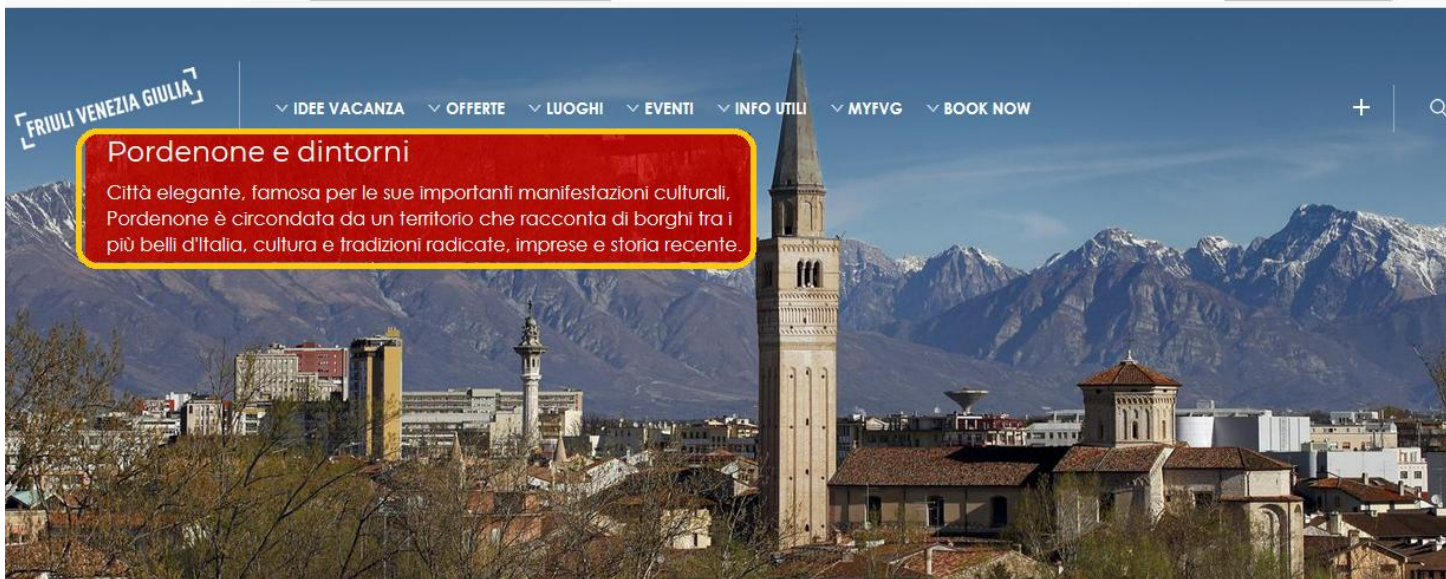
Fonte: www.turismofvg.it/Localita/Casarsa-della-Delizia





Casarsa della Delizia: Chiesa e monumento.

Fonte: www.turismoofvg.it/Pordenone-e-dintorni



Pordenone e dintorni

Suggerimenti in Corso

Pordenone è una città moderna e vivace, promotrice di importanti eventi culturali, come la Festa del libro con gli autori pordenonelegge.it (in settembre), le **Giornate del cinema muto** (in ottobre) e **Dedica Festival** (in marzo). Nel centro storico si snoda il Corso, un'elegante via con **lunghi portici**, in cui scoprire curate vetrine e accoglienti caffè, per poi addentrarsi nei vicoli su cui si affacciano caratteristici ristoranti. E, alzando lo sguardo, scorgere **palazzi splendidamente affrescati**. A due passi dalla città, sulle rive del fiume Noncello, ci sono angoli di pace in cui la parola è lasciata alla natura.

Nobili palazzi

Lasciatevi incantare dal palazzo del Comune, dalle originalissime forme gotiche, e dalla carrellata di antichi edifici - come l'ex convento di San Francesco e le dimore di facoltose famiglie di un tempo - dedicati anche alla cultura e all'arte. Nel museo civico d'arte ammirerete interessanti dipinti, fra cui quelli di Giovanni Antonio de' Sacchis, detto il Pordenone (1484-1539), **massimo pittore friulano di tutti i tempi**.

Un gioco di tessere

A **Spilimbergo**, cittadina che custodisce un suggestivo centro storico, con un castello in cui spicca lo scenografico Palazzo dipinto, c'è un'antica tradizione musiva, che dà vita a opere che ornano svariate località nel mondo. E che nascono nella **Scuola Mosaicisti del Friuli**, dove potete osservare maestri e allievi all'opera.

Il Giardino della Serenissima

Così è definita **Sacile**, grazie all'atmosfera veneziana che si respira in molti suoi angoli. Attraversata dalle verdi acque del fiume Livenza, vi sorprenderà con i palazzi cinquecenteschi, come la Loggia Comunale o il Palazzo Ragazzoni. Ogni anno, in agosto, si tiene la tradizionale **Sagra dei Osei**, una delle più antiche feste italiane.

L'abbazia ultramillenaria

A **Sesto al Reghena** facevano già tappa gli antichi romani nei loro lunghi viaggi verso nord. Oggi è dominata da un **complesso abbaziale** dalla lunga vicenda costruttiva, fondato nell'VIII secolo e reso prestigioso dalle donazioni di Carlo Magno, Lotario e Berengario. Scoprite la chiesa basilicale, i preziosi affreschi e la cripta con l'urna di Sant'Anastasia, dell'VIII secolo.

Come delle perle

Valvasone, dove intraprenderete un vero e proprio viaggio nel Medioevo, **San Vito al Tagliamento**, con il suggestivo "salotto" di piazza del Popolo, **Cordovado**, tra i Borghi più belli d'Italia, **Casarsa della Delizia**, paese natale della madre di **Pier Paolo Pasolini**, dove coglierete le atmosfere che affascinarono l'autore e stimolarono la sua vena poetica. Sono solo alcune delle perle di queste terre. Tra **Caneva** e **Polcenigo**, invece, potrete ammirare **Palù di Livenza**, sito paleolitico tra i più antichi dell'Italia settentrionale che ha ottenuto nel 2011 l'iscrizione alle liste **Unesco** per i "*Siti palafitticoli preistorici dell'arco alpino*".

Tra magredi e risorgive

Un terreno sassoso e ghiaioso, formatosi nel corso di millenni, in cui nascono i **vin**i della Doc Grave: sono i **magredi**, dove i fiumi scorrono nel sottosuolo e riaffiorano più a valle, dando vita al suggestivo ambiente delle **risorgive**.

Torrate - Chions - Il borgo medievale



La torre da cui prende nome la località, in Comune di Chions, è l'unica superstite di uno fra i più vecchi castelli del Friuli, appartenente all'antica e potente famiglia dei Signori di Sbrojavacca, vassalli del Patriarca di Aquileia e degli abati di Sesto. L'antico castello fu più volte assalito, rimaneggiato e rinforzato cambiando aspetto, l'ultima volta agli inizi del secolo XIX per diventare edificio residenziale. Per ragioni sconosciute nel 1820 venne demolito. Nei pressi della torre si trova la chiesa di S. Giuliano che era inglobata nel complesso del castello. L'attuale chiesa fu edificata nel 1332, poi riedificata nel 1661.





San Vito al Tagliamento - Veduta del centro



Sesto al Reghena: Torrione d'ingresso al centro cittadino



Abbazia di SANTA MARIA in Silvis
SESTO AL REGHENA PN



Abbazia di Santa Maria in Silvis a Sesto al Reghena, uno dei più bei borghi d'Italia.





Interno dell'abbazia benedettina di Santa Maria in Silvis – Sesto al Reghena

L'eleganza della Spiritualità

L'antica **Abbazia Benedettina Santa Maria in Sylvis** di Sesto al Reghena, fondata nella prima metà dell'VIII secolo, ospita una vasta esposizione di **reperti lapidei e sculture**, dall'epoca romana fino al Medioevo.

L'Abbazia, devastata dagli Ungari nel 889, risorse fortificata e assunse l'**aspetto di castello medioevale** con un sistema difensivo formato da torri e fossati.

Dell'antica Abbazia di Sesto al Reghena, puoi oggi osservare la torre d'ingresso risalente alla fine del '400, la basilica, la residenza dell'abate (oggi Municipio), la cancelleria abbaziale e la canonica

La **Basilica** eretta nelle forme romanico-bizantine (tre navate, cripta interrata e presbiterio sopraelevato) è decorata da un **ciclo di affreschi della scuola di Giotto** (1316-1320).

Nella **cripta** si conservano l'urna di Santa Anastasia, splendido monumento di età longobarda, la quattrocentesca Pietà in pietra arenaria da attribuire ad un maestro tedesco, e l'Annunciazione risalente agli inizi del XIV secolo.

L'**Abbazia Benedettina Santa Maria in Sylvis** di Sesto al Reghena è stata fin dalle origini impreziosita dalle donazioni di Carlo Magno che potrai ritrovare raffigurato nel ciclo di affreschi cavallereschi (di carattere profano) della loggetta situata alla sinistra dell'ingresso.

Servizi

Visite guidate su prenotazione

Bookshop

Parzialmente accessibile ai disabili

Abbazia Benedettina Santa Maria in Sylvis

Piazza Castello, 3

I - 33079 Sesto al Reghena (PN)

Orario di apertura

Lunedì - venerdì: 9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00

Sabato solo su prenotazione

La domenica 9.00 - 10.15 / 11.30 - 12.00 / 15.00 - 18.00. Durante le funzioni liturgiche l'Abbazia non è visitabile.

Fonte: <http://www.turismofvg.it/Monumenti-religiosi/Abbazia-Benedettina-di-Santa-Maria-in-Sylvis>;