

Sabato 10 Marzo 2018 Fiera di Verona

Clinic Minibasket



Argomento: "Allenare il controllo motorio
nel quadro delle Abilità" - categoria: Aquilotti
relatore: Maurizio Cremonini



Estensore: Istr. Naz. MB Guido De Alexandris

PREFAZIONE

Sabato 10 Marzo scrive in agenda un appuntamento imperdibile: Clinic Minibasket a Verona con il sommo docente **Maurizio Cremonini**.

La sveglia è di buon mattino, il Clinic è fissato nel primo pomeriggio (inizio ore 14) e l'occasione è ghiotta per abbinare l'aggiornamento del Minibasket (***non smettere mai di migliorarsi***) al turismo come cultura e sapienza, anche considerando che la Primavera si sta avvicinando a grandi passi. La giornata, indubbiamente, deve essere goduta nella sua pienezza, ovvero gita culturale e Minibasket, per cui la mattina non può che essere dedicata alla visita della città scaligera. Garbata, gentile, appoggiata alle sue memorie romane e medioevali, Verona resta un gioiello incastonato nella struttura dell'Italia del nord. Verona è bella all'alba quando, tra le nebbie dei colli e il vapore del fiume, sembra una vergine al risveglio, assonnata, mite, memore ancora di qualche sogno della notte. E' bella, chiara, dolce nei suoi marmi bianchi e rosa. E' adorabile al meriggio quando vive d'una vita intensa sotto il sole che fa vibrare i suoi monumenti, fa risplendere l'Arena, scaglia ombre sui suoi cavalieri armati che si ergono sopra le arche, presso l'inimitabile trina di ferro e di marmo dei propri monumenti.

E' indubbiamente incantevole la porta romana sotto i cui archi sembra di vedere ancora la sfilata dei carri romani che trasportano vettovaglie alla città di Catullo, la dolce e delicata Verona che indirizzò il suo famosissimo poeta ai suoi garbati vizi, affinati poi nella città eterna, Roma. Verona, invece, racconta ogni giorno, a tutti quanti l'amaro e la visitano, la storia più felice e dolorosa di quell'amore trasparente e candido sbocciato tra due giovani, Romeo e la fanciulla Giulietta, due cuori che si consumarono davvero alla fiamma dell'amore. A Verona è legittimo che un'immagine, un balcone, una finestra, una testimonianza di quell'amore si presenti ai nostri occhi emozionati, alla nostra mano che accarezza la pietra che Giulietta toccò palpitando d'amore.

Quando poi cala la sera l'Adige riflette le luci della città e San Zeno sbiadisce nel crepuscolo conservando l'austerità della sua costruzione medioevale. A quell'ora, quando il castello s'imbottisce d'ombre e di fantasmi, s'inizia ad avvertire, di Verona, lo spessore della storia che l'abbraccia, la lunga, lunghissima storia d'armi e d'amori, di spettacoli e di giostre, di aneliti di odio e di vendette, di occupazioni, di incursioni spietate, di distruzioni, di ricostruzioni aristocratiche e possenti. Il Medioevo, il lungo Medioevo di Verona, arriva a dominare su tutto, sui resti romani, sulle grazie rinascimentali, sulle eleganze del Settecento e dell'Ottocento. Circolando infatti attraverso quelle vie, tra quei capolavori che le adornano, sembra d'incontrare Can Grande o qualche suo dignitario, appena smontato da cavallo per recarsi nelle stanze superbe del suo castello. Verona è vibrazione, colore, arte divenuta paesaggio, allacciata ai secoli e a vicende storiche agghiaccianti. Nodo di unione, fortezza tra il mondo germanico e quello italiano, Verona che fu romana, gotica, bizantina, longobarda, carolingia e imperiale fu comunale prima di diventare scaligera, viscontea e infine veneziana. Tutto questo clamore di storia l'ha assorbita, vibra in ogni pietra, in ogni ricordo. Entrando nel centro si può trovare che le mura di grandi palazzi medioevali quasi si scostano per lasciare spazio a basiliche romane risorgenti dal terreno, un reticolato di cose e di eventi che si legano con amore e con forza possente.

Il Clinic è stata un'ennesima occasione per allargare ancor di più gli orizzonti del moderno Minibasket, di cui Maurizio Cremonini, quest'uomo acuto, intelligente, disposto a parlare con garbo, ne è l'indiscussa stella polare. Ancora una volta, nella sua esposizione, è balzato alla ribalta il suo lavoro interiore insieme al dialogo aperto con tutti. Maurizio, infatti, vive la vita del Minibasket con acutezza e con finezza, con un contatto sempre attivo, interattivo e produttivo. Nel suo incessante tour attraversa lo stivale da un punto cardinale ad un altro ed anche l'Europa per portare a tutti il messaggio del Minibasket, respirando la fragranza dei paesi, delle terre, delle genti, degli Istruttori che accorrono numerosi per ascoltare idee e proposte sempre nuove ed intelligenti. E il perno attorno al quale ruota il messaggio di Maurizio è ***un Minibasket che deve essere dedicato soprattutto all'attività motoria perché inevitabilmente è una componente essenziale dell'educazione fisica, motoria, sportiva e scolastica.***

Buona e proficua lettura!

Guido De Alexandris



**Verona, il balcone della casa di Giulietta.
In basso a sinistra s'intravede la statua di Giulietta.
(foto di Guido De Alexandris)**

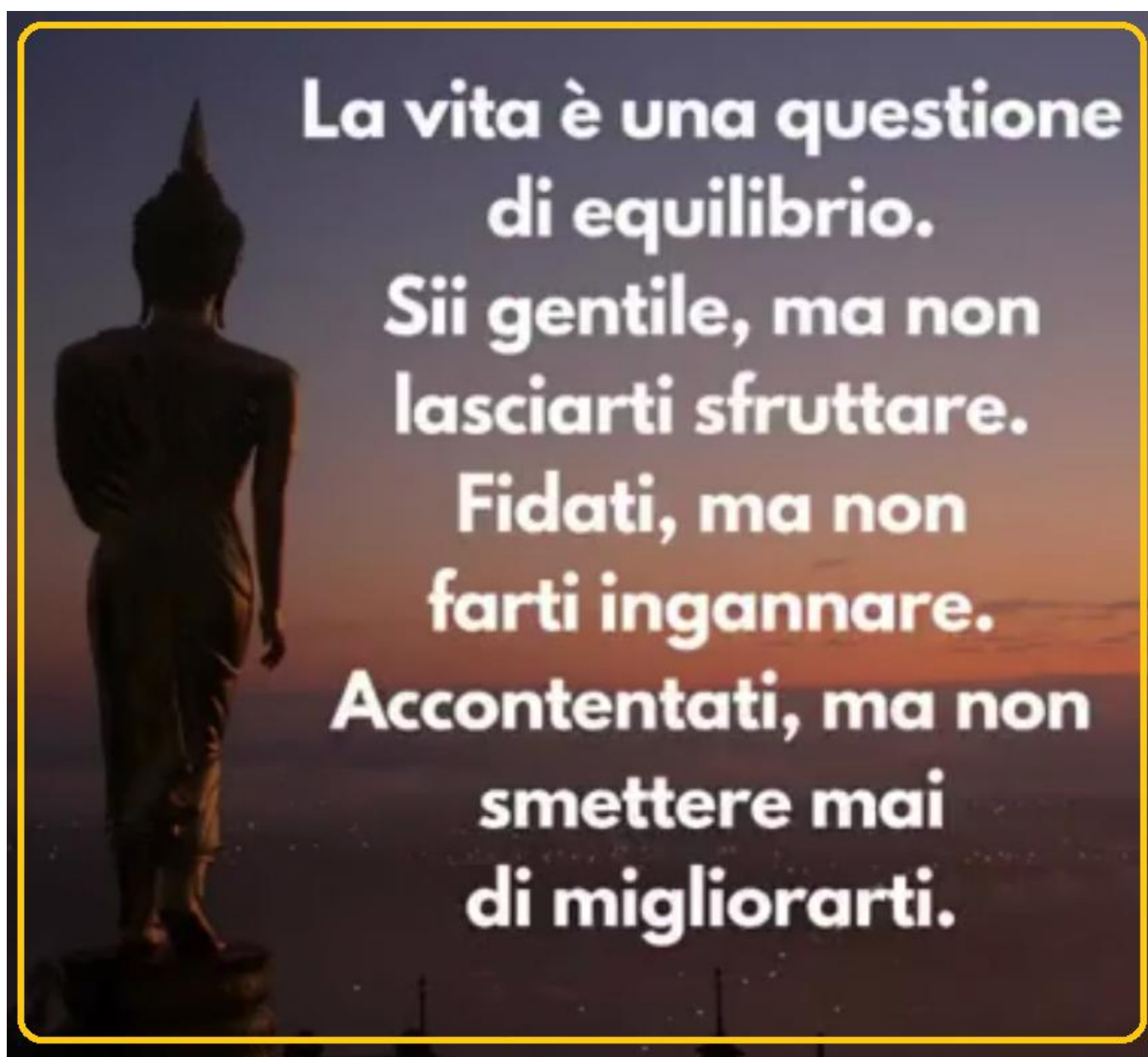
Verona, Sabato 10 MARZO 2018 - Clinic Minibasket.

Durante la manifestazione "SPORT EXPO" in programma alla Fiera di Verona (padiglione numero 11) in Viale dell'Industria.

Relatore d'eccezione Maurizio Cremonini, Tecnico federale del Settore Minibasket Nazionale con la lezione dal titolo:

"ALLENARE IL CONTROLLO MOTORIO NEL QUADRO DELLE ABILITA'"
riferita alla categoria *Aquilotti-Gazzelle*.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



Maurizio Cremonini



Maurizio CREMONINI

Responsabile Tecnico Fip Settore Minibasket

E' il Responsabile Tecnico Nazionale per la FIP del Settore Giovanile Minibasket e Scuola dal 2001. Allenatore, Istruttore Nazionale Minibasket da oltre 30 anni, ha cominciato la sua attività come allenatore di squadre senior in serie C tra Brescia e Rovereto. Passa poi al settore giovanile e minibasket, come responsabile del Basket Brescia e a Montichiari. Docente per la FIP - Settore Minibasket nei Convegni Internazionali in tutta Europa dal 1998, è Docente nei Clinic Nazionali e nei Corsi di Formazione e Aggiornamento su tutto il territorio Nazionale per Istruttori Minibasket e per Insegnanti di scuola primaria e secondaria. Autore dei manuali tecnico-didattici per conto della FIP dal 2002, ha vinto il premio "Tricerri" nel 1996 come migliore Istruttore di Minibasket in Italia.

- I.S.E.F. presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Brescia dal 1975 al 1978
- Allenatore di Pallacanestro dal 1978.
- Istruttore Nazionale Minibasket dal 1981.
- Allenatore e Responsabile Settore Giovanile e Minibasket della Pallacanestro Gardonese Gardone V.T. (Serie C/D) dal 1976 al 1986.
- Allenatore della prima squadra e Responsabile del Settore Giovanile e del Minibasket nel Rovereto Basket (Serie B) dal 1987 al 1988.
- Responsabile del Settore Giovanile e del Minibasket nel Basket Brescia (Serie A) dal 1989 al 1992 Responsabile del Settore Giovanile e del Minibasket nella Pallacanestro Montichiari (Serie B) dal 1993 al 1997 Responsabile Settore Giovanile e Minibasket della società Real Basket di Molinetto di Mazzano dal 1998 al 2003.
- Responsabile tecnico delle Associazioni Culturali e Sportive "Insieme per Crescere" ed "Educare Giocando".
- Fondatore e Responsabile Tecnico della Società Sportiva Lions Basket School Brescia dal 2003.
- Docente per la Federazione Italiana Pallacanestro settore Minibasket nei Convegni Internazionali di: Lussemburgo nel 1998 Francoforte (Germania) nel 1998 e 1999 Manresa (Spagna) 2007 Helsinki 2010 Salò 2008/2009 e 2010.
- Docente per la Federazione Italiana Pallacanestro settore Minibasket di numerosi Clinic e corsi di formazione e aggiornamento su tutto il territorio nazionale per Istruttori Nazionali di Minibasket e in segnanti di scuola primaria e secondaria.
- Docente nei Corsi Nazionali di Aggiornamento della Federazione Italiana Pallacanestro per i Docenti di Scuola Primaria e Secondaria di 1° grado.

- Autore di numerose dispense e libri per conto della Federazione Italiana Pallacanestro:
 - “Conoscere ed insegnare il Minibasket”.
 - “Tutti i segreti del Minibasket”.
 - “L’emozione, la scoperta ... il Minibasket”.
 - “Il Minibasket: l’emozione, la scoperta il gioco”.
 - “Insegnare il Minibasket”.
- Autore per la Provincia di Brescia Assessorato allo Sport del testo sull’Educazione Motoria dedicato ai Docenti della Scuola Primaria “Educare Giocando”.
- Esperto e responsabile di progetti di educazione motoria con numerose Direzioni Didattiche della città (1° Circolo) e della Provincia di Brescia (Mazzano Botticino. Carpenedolo Ospitaletto Bedizzole) e di province limitrofe (Verona Lodi).
- Master in Relazione e Comunicazione Didattica nella Pallacanestro alla Scuola Italiana di Psicologia Integrata di Casoria (Napoli) nel 2004.
- Tecnico Federale per la Federazione Italiana Pallacanestro Settore Minibasket dal 1998.
- Premio Nazionale “Tricerri” come migliore Istruttore di Minibasket in Italia per l’anno 1996.
- Responsabile Tecnico Nazionale per la Federazione Italiana Pallacanestro del Settore Giovanile Minibasket e Scuola dal 2001.

* * * * *

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 Fuggi (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.



Foto n. 1: Maurizio Cremonini presenta la sua lezione strutturata secondo l'obiettivo della capacità del controllo motorio nel quadro delle abilità (categoria "Aquilotti-Gazzelle").

Fase di Attivazione.



Foto n. 2: palleggio libero a tutto campo.

- Tutti con il pallone, palleggiare liberamente per il campo. A tutto campo, attenti a non scontrarsi (Foto n. 2). In questa proposta è svelato l'obiettivo, ovvero il **controllo motorio**.
- Variante: aumentare le difficoltà restringendo lo spazio operativo ad una metà campo. Attenti a non toccarsi mai e nemmeno sfiorarsi. Aumentare la velocità di esecuzione, devono muoversi scatenati!

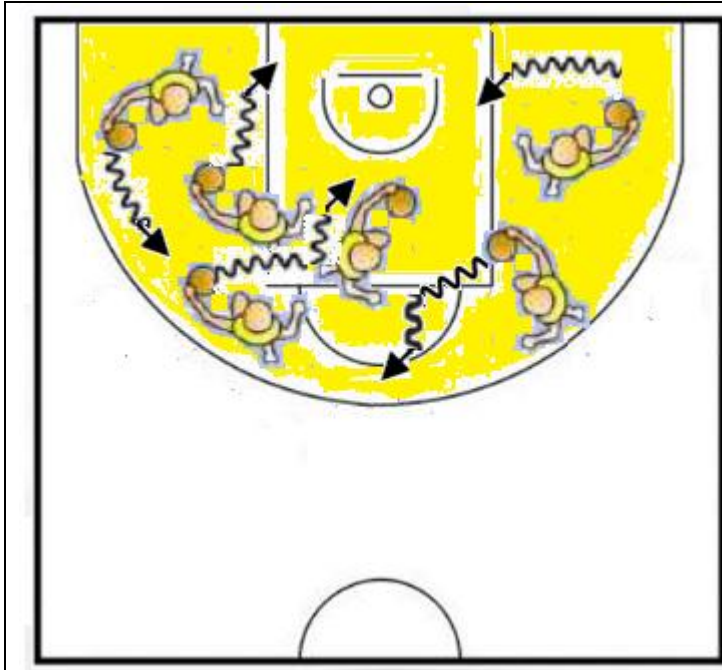


Diagramma 1

- Variante: utilizzare lo spazio compreso tra la linea di fondo campo e la linea dei 3 punti, sempre palleggiando. Alla stessa velocità e non sfiorarsi mai! (Diagramma 1).

In uno spazio di piccole dimensioni, per non scontrarsi, occorrono concentrazione e controllo.

Per i bambini è difficile riconoscere la capacità motoria, sarebbe preoccupante se l'Istruttore non sa riconoscere la capacità motoria che sta allenando. Questo è un invito alla riflessione sull'importanza del **controllo motorio**.

In queste prime proposte operative balza all'occhio che la capacità che viene allenata è il **Controllo Motorio, ovvero saper governare il proprio corpo in movimento cercando di risolvere il compito che di volta in volta viene assegnato e che ogni volta deve risultare più complesso**. Nel quadro delle Abilità, ovvero 9 – 10 anni ci si può accontentare soltanto di farli muovere per il campo evitando di scontrarsi o le proposte devono risultare sempre più complesse? Sicuramente occorre alzare l'asticella delle complessità altrimenti i bambini non impareranno mai a gestire il proprio corpo in situazioni di difficoltà superiori.

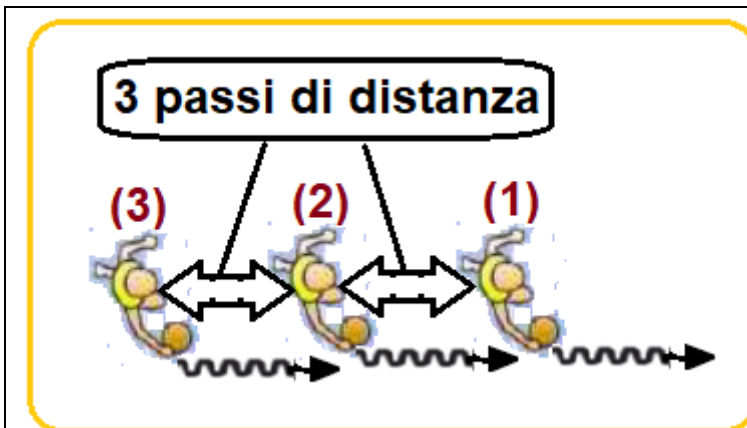


Diagramma 2

- Suddivisione a terzetti, ogni terzetto in fila a "trenino", a 3 passi di distanza l'uno dall'altro con spazio operativo tutto il campo. (1) comanda il treno ed ogni treno non deve scontrarsi con nessun altro (Diagramma 2; vedi anche Foto n. 3).

Nei giochi a terzetti si possono perseguire almeno sei obiettivi diversi. Limitarsi ad un livello di approfondimento che sottovaluti la proposta perché si conosce già è un grave errore! Dipende infatti dal tipo di proposta a terzetti, quale obiettivo è fissato ed occorre prestare attenzione al dettaglio di alcuni particolari che saranno proposti perché è il dettaglio che discrimina la differenza. Mantenendo pertanto i 3 passi di distanza il capo trenino conduce per il campo i suoi due compagni con l'obiettivo di non sbattere mai contro gli altri!

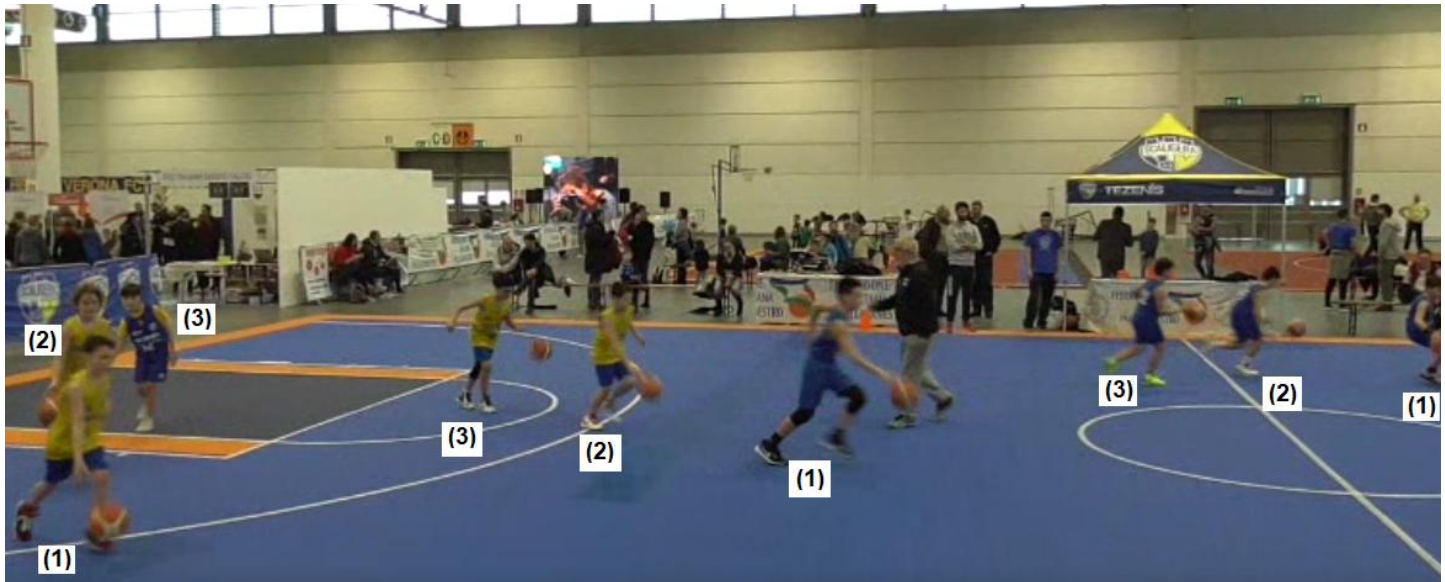


Foto n. 3: i terzetti ("trenini") circolano in palleggio a tutto campo.

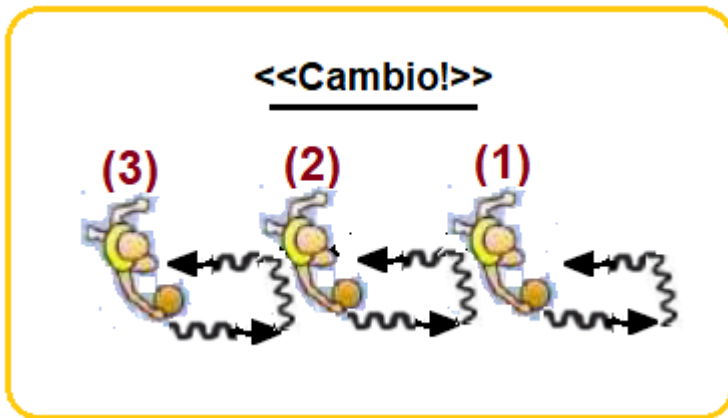


Diagramma 3

- Variante: al segnale "cambio!", il treno si gira, il primo diventa terzo e il terzo diventa primo (Diagramma 3). Chi è davanti, ossia il primo, deve creare difficoltà ai due compagni che lo seguono palleggiando avanti, indietro, arrestandosi ma mantenendo sempre il palleggio aperto!

Un'osservazione sul controllo in relazione all'azione di gioco: al segnale vocale "cambio!", si può fermare il pallone e girarsi? Sicuramente no! Al segnale "cambio!" mantenere il palleggio sempre aperto, magari cambiare mano e cambiare senso. Si può fare? Si deve fare perché i bambini devono capire che il controllo è in relazione al gioco. Il primo del terzetto può e deve creare difficoltà ai due che lo seguono con improvvisi cambi di velocità ed arretramenti per mettere alla prova i due compagni, per testare le loro capacità a non sbattere contro gli altri e mantenendo sempre il palleggio aperto.

- Variante: doppio segnale, al grido "cambio!" girarsi, al fischio mescolarsi, sempre con il palleggio aperto. E' un modo di governare le situazioni per tenerli sull'obiettivo.

Per stimolare la loro autonomia si può anche disporre che essi stessi si occupino di far sentire i segnali per allenare l'attenzione e la capacità di riconoscere e discriminare. Questa lezione è però mirata ad allenare il **controllo**, per cui è l'Istruttore che deve governare la situazione ed i tempi, quindi al fischio mescolarsi nell'ambito del terzetto sempre con il palleggio aperto, al grido "cambio!", girarsi.

E' un dettaglio che pone in risalto la differenza rispetto al far fare ai bambini e quindi sarebbe molto più complessa la situazione di cercare di riconoscere il segnale. In questo caso si cambierebbe obiettivo, invece si deve capire continuamente cosa sta accadendo, altrimenti non si starebbe sul controllo ma sull'adattamento e trasformazione. In questa lezione si deve stare sul **controllo** per cui si concedono tempi più lunghi.

- Variante: a due passi di distanza, quindi sono più vicini. Più difficile o più facile? Più difficile! Come conviene regolarsi per stare più vicini e non sbattere? E' più facile non sbattere tenendo le gambe tese oppure le gambe piegate? In questo modo lo si fa scoprire ai bambini. Per avere il controllo del corpo bisogna partire da una posizione diversa, alla pallacanestro poi potrà essere utile avere dei ragazzini che hanno capito cosa significa la posizione fondamentale, cancellata dalla pallacanestro giovanile. Nel Minibasket giochiamo con la posizione fondamentale che corrisponde alla consapevolezza della posizione del proprio corpo, ovvero stando più bassi è più conveniente perché si è più pronti a reagire.

Se si osserva attentamente, la loro tendenza, purtroppo, è di inclinare avanti le spalle e non piegare le gambe mantenendo le spalle erette.



Foto n. 4: Maurizio Cremonini sottolinea l'importanza dell'articolazione del ginocchio (femoro-rotuleo-tibiale).

L'articolazione del ginocchio (femoro-rotuleo-tibiale), come tante altre articolazioni, sono compromesse perché i nostri ragazzi si dedicano al movimento in misura troppo ridotta. Ecco perché **il Minibasket deve essere dedicato soprattutto all'attività motoria** perché inevitabilmente **è una componente essenziale dell'educazione fisica, motoria, sportiva e scolastica**. Purtroppo non esiste alcuna nazione al mondo come l'Italia che penalizza l'educazione motoria e sportiva a scuola.

I primi 10-12 minuti, con le loro varianti, sono trascorsi senza che i bambini si siano fermati un secondo! Dovendo prender atto di un insufficiente impegno motorio scolastico non si possono sicuramente strutturare le lezioni di Minibasket con i bambini che sostano prevalentemente in fila, a fronte dei tempi ridotti dedicati al movimento. Le fasi di attivazione delle lezioni di Minibasket devono contemplare neanche un secondo di sosta! Non fermare mai i bambini perché bisogna allenarli intensamente!

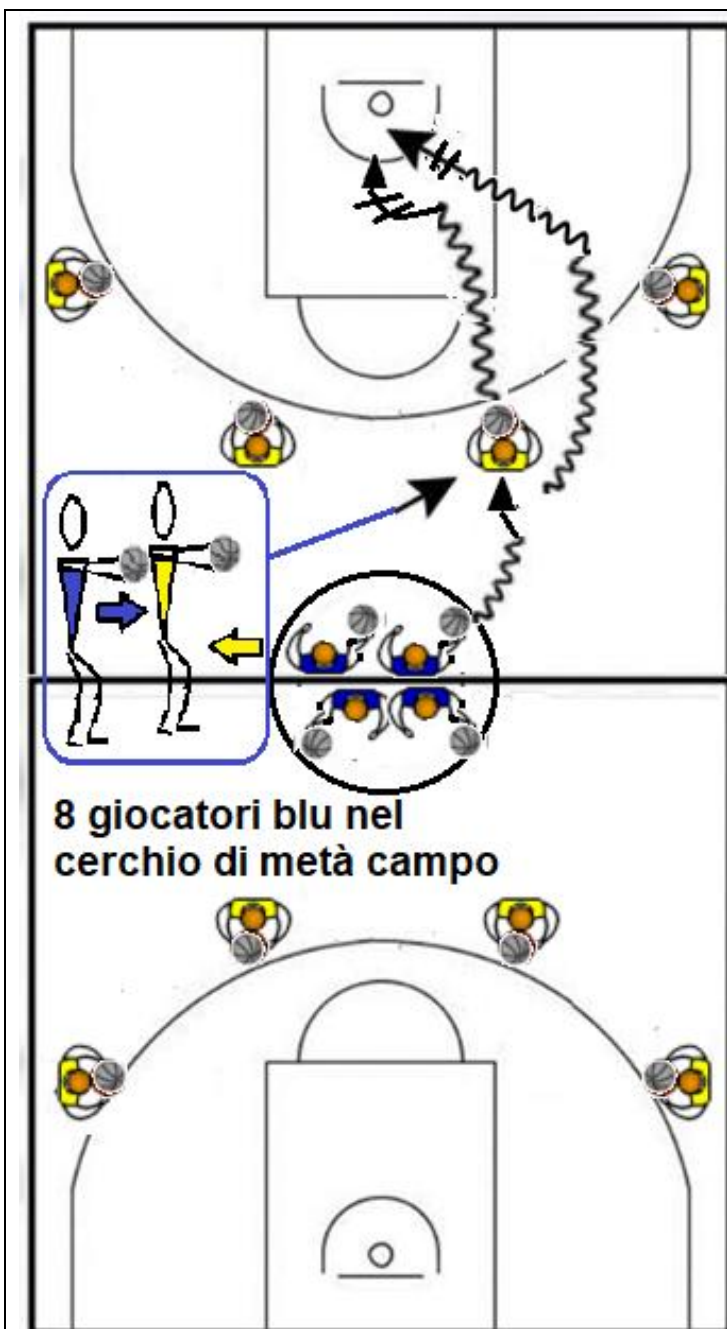


Diagramma 4

- **Spingere e sfidare.** Disposizione come da Diagramma 4. A fronte di un gruppo numeroso si deve cercare di gestire il carico in base alla quantità dei giocatori. I gialli devono esser pronti, fermi con la palla in mano, distribuiti lungo l'arco dei tre punti. Al segnale "via!" i blu si muovono in palleggio nel cerchio di centro campo senza scontrarsi. Quando un blu decide di sfidare un giallo, gli si avvicina in palleggio, si ferma dietro alle sue spalle e gli punta il suo pallone contro la sua schiena. Il giallo, impegnando tutte le sue forze, deve non farsi spostare oltre la linea dei tre punti, deve quindi tenere forte la posizione a gambe piegate, deve incollare i piedi al pavimento per non farsi muovere facilmente. Quando il blu decide, parte per andare a canestro imitato a sua volta dal giallo. Il primo che segna occupa la posizione sull'arco dei tre punti, l'altro va a disporsi nel cerchio di centro campo.

Con questa proposta si pone ancora l'accento sulla **posizione fondamentale**, sulla capacità di gestire il controllo del corpo con un baricentro adeguato, perseguendo l'obiettivo che stiano bassi anche tenendo un contatto. E' passata quasi l'idea che, siccome nel Minibasket s'insegna che i bambini non si devono toccare, sarebbero state messo al bando tutte le forme di fisicità, ma non è vero! Nel Minibasket giochiamo sui contatti! In questo esempio, chi è posizionato lungo l'arco dei tre punti deve rimanere saldamente fermo, quando arriva qualcuno da dietro deve premere rimanendo in equilibrio nella sua posizione finché lo sfidante, che è alle spalle, non decide di partire.

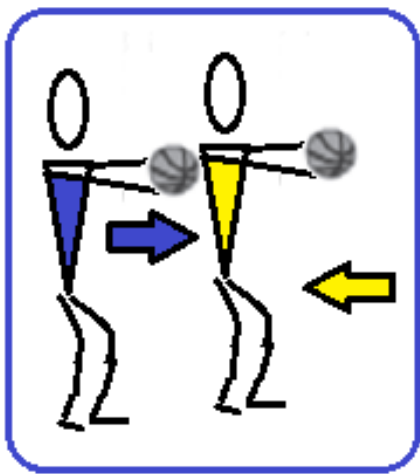


Figura 1

Considerazioni. Il blu spinge e, quando decide, parte e lancia la sfida. E' contemplata anche la partenza in palleggio: il blu, che si trova dietro, deve superare uno spazio occupato, deve eseguire una partenza che superi quello spazio in relazione con le azioni di gioco perché allora diventa efficace la capacità di gestire il controllo. Attenzione a non scaricare il peso del corpo sui talloni altrimenti viene a mancare la spinta per partire.

Ogni sfidante é a centrocampo (Foto n. 5) e, quando punta il pallone contro la schiena dell'avversario (Figura 1 e foto n. 6), deve esser pronto a partire, deve essere consapevole che, quando decide di partire, deve superarlo. Lo sfidante deve stare basso, da dietro deve spingere con determinazione e, quando decide, parte!



Foto n. 5: Muoversi in palleggio nel cerchio di centro campo per poi andare a sfidare uno tra coloro che attendono lungo l'arco dei tre punti.



Foto n. 6: pallone contro schiena e spingere da dietro. Chi è davanti deve tenere la posizione non facendosi spostare avanti.

Siamo ancora nella fase iniziale (denominata “attivazione”) in cui tutti i bambini sono coinvolti, non devono trovare spazio i tempi di attesa!

E' stato inoltre frequentemente sottolineato che se alleniamo una capacità non significa che altre non siano coinvolte. Per l'esattezza una capacità é prevalente rispetto alle altre, ovvero una sulla quale si pone maggior risalto, nel nostro caso il **Controllo Motorio**, ma nel contempo si possono correggere anche altri dettagli, se questi sono significativi. Nello specifico, chi va a sfidare uno posizionato sull'arco dei tre punti, proprio perché il controllo è in relazione al gioco egli spinge, ma non guarda se l'area è occupata o libera? Gli conviene tirare quando è aperto uno spazio libero o quando lo spazio é occupato da altri che tirano? Quando lo spazio é libero, ovviamente! Ricapitolando, lo sfidante gestisce il suo controllo, si sente pronto, guarda e quando valuta che le condizioni sono convenienti, parte! Non si può ignorare la presenza di altre capacità, però occorre evidenziare quella più significativa! Parimenti, se è efficace l'applicazione al controllo però se viene sprecato tutto andando a tirare in un'area intensamente trafficata da giocatori che tirano non viene certamente allenata in questo caso l'attenzione.

- Variante: impegnare coloro che sono in attesa (ovvero quelli posizionati lungo l'arco dei tre punti) con esercizi di ball handling, senza palleggiare, ovvero far girare la palla attorno al corpo (alla vita, alla testa, a "8 coricato" frammezzo le gambe, etc). Quando arriva l'avversario, si preparano, fermano la palla per esser sempre pronti a contrapporre resistenza alla spinta di quest'ultimi. Non devono rimanere mai fermi con la palla in mano!

Ogni gioco può trasformarsi in tanti altri giochi; la modalità meno utile è tenere un gioco senza ramificarlo in tante varianti perché significa sprecare delle possibilità per loro di adeguarsi a situazioni diverse, che significa anche non dare stimoli all'attenzione.

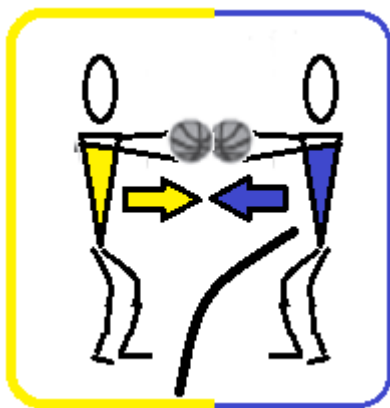


Figura 2

- Variante: palla contro palla. Gambe piegate!

Chi viene sfidato si posiziona all'interno della linea dei tre punti, lo sfidante (il giallo nella figura 2) punta la sua palla contro la palla dell'avversario ed entrambi spingono l'uno contro l'altro. Lo sfidante detiene il potere, quando decide, parte. In questa situazione lo sfidato è costretto ad eseguire un giro dorsale e quindi sono stimolati al controllo nel movimento del giro (Figura 2 e Foto n. 6).

Queste proposte possono preparare il ragazzo alla complessità che si evidenzierà tra poco.



Foto n. 7. Palla contro palla.

Osservare sempre se spingono con le gambe. Non devono infatti spingere soltanto con le braccia ma anche con le gambe! Bassi sulle gambe e spingere forte!

Fase Centrale

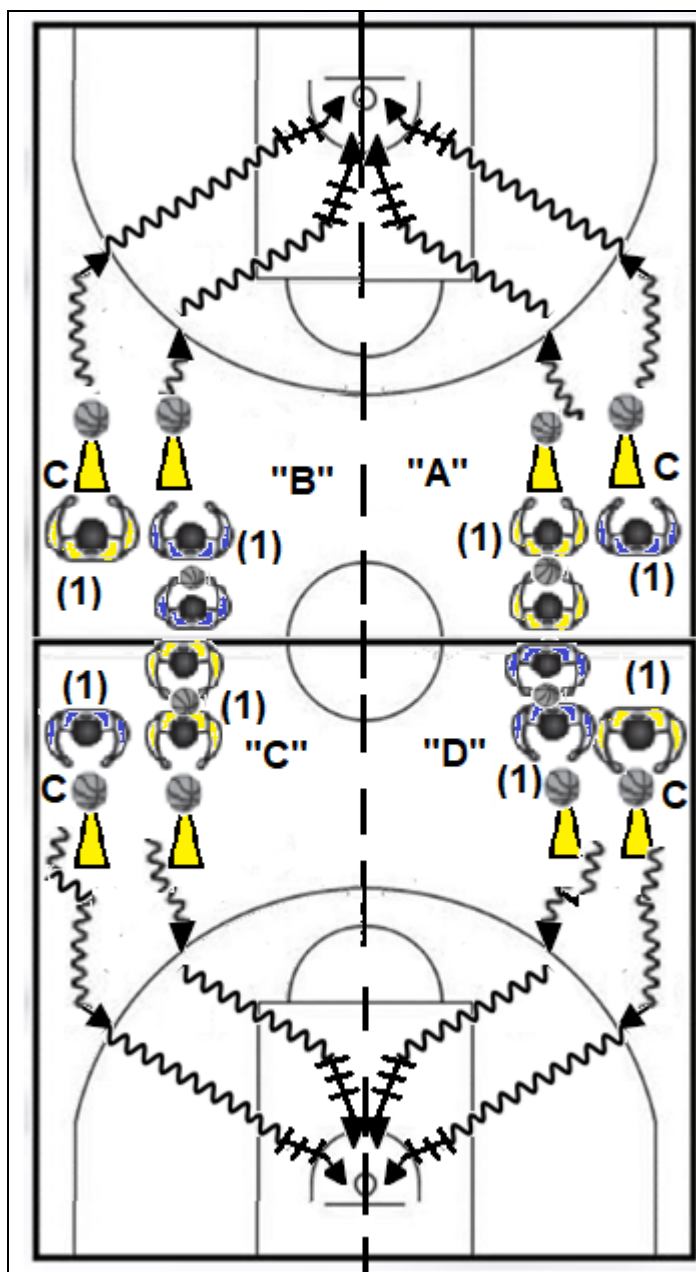


Diagramma 5

Disposizione come da Diagramma 5. Un gruppetto in ogni quarto di campo, nel quarto di campo "A" il capo è il n. (1) blu (contraddistinto anche dalla lettera C), se vince contro (1) giallo (ovvero se segna per primo) ritorna al suo posto, se perde deve cambiare fila, ovvero va in coda alla fila dei gialli (vedi anche foto n. 8 e foto n. 9).

Perché cambiare fila? Perché devono imbattersi sempre in situazioni diverse. A volte si propongono esercizi che sono sempre gli stessi mentre queste modalità implicano maggior movimento.

Chi non comanda deve sempre stare vicino al capo C perché quando quest'ultimo decide prende la palla e parte ma prima della linea dei tre punti, sempre palleggiando, può fermarsi e poi ripartire. Solo quando chi comanda supererà la linea s'accende la sfida per determinare chi segna per primo.



Foto n. 8: vedi descrizione Diagramma 5.



Foto n. 9: vedi descrizione Diagramma 5.

E' ovvio che le aspettative si ripongono nell'allenare anche qualche altra capacità, esattamente nel momento in cui si trovano presso il cono devono capire quando è il momento propizio per partire. Queste modalità li inducono a delle semplici esitazioni in palleggio.

E' un dettaglio banale depositare la palla sul cono? Non è un dettaglio banale in quanto con la palla sul cono vengono indotti a stare bassi, per essere sempre pronti ad attaccare.

Anche su questo gioco inseriremo tra poco delle variabili, ossia delle modifiche significative che arricchiranno la proposta con nuovi stimoli. Si cambia sempre fila, mai con gli stessi.

Siamo nella **fase centrale**, nel cuore della lezione, i tempi di attesa sono lunghi? No! E' sempre protagonista il **controllo**.

Non occorre neanche ordinare cambi di lato, i bambini ruotano in autonomia, non necessita impartire disposizioni relativamente al dove inserirsi. Ci si deve inoltre aspettare ancora un atteggiamento non emerso finora, ovvero come disporsi in fila, non inserirsi dove sono presenti diversi bambini, ma dove rimangono spazi vuoti. **Autonomia e responsabilità**. Non possono arrivare a 11 o 12 anni dove ancora l'Istruttore impartisce i comandi relativi a dove e quando sistemarsi ma spazio all'autonomia!

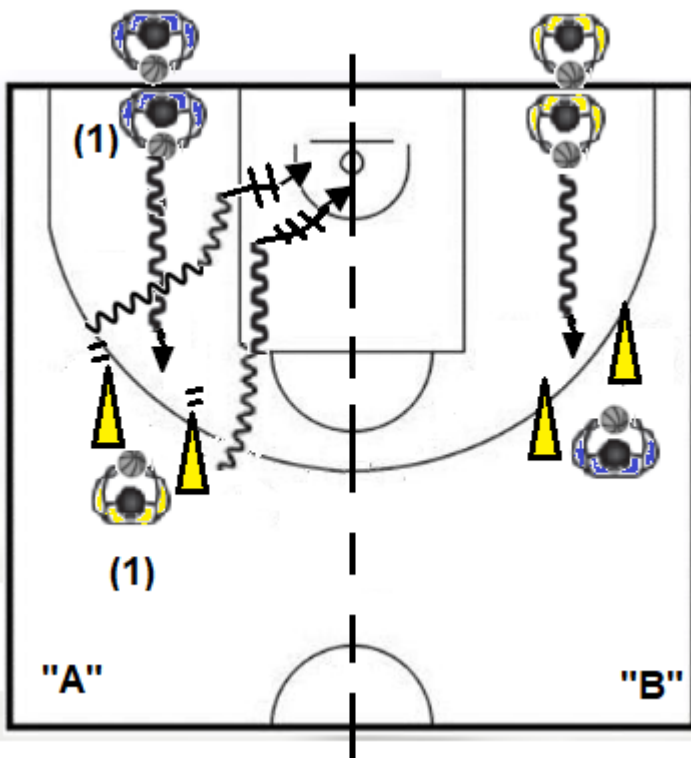


Diagramma 6

Disposizione come da Diagramma 6. Semplice modifica: chi comanda è in mezzo ai due coni, collocati sulla linea dei 3 punti. Una fila per ogni lato della linea di fondo campo e il numero (1) in mezzo ai due coni. Il capo [nel quarto di campo "A" il numero (1) giallo] si schiera a metà strada tra i due coni, leggermente in fuori rispetto alla linea dei 3 punti e gli altri si dispongono in fila a fondo campo. E' un gioco strutturato in relazione alle azioni di gioco. Disponendo ora di spazi più grandi, chi perde va a disporsi in coda alla fila opposta, chi vince diventa (o resta) il capo. Il primo della fila a fondo campo viene a sfidare il capo, si dispone a specchio davanti a lui, palla contro palla stando basso (Figura 3), la linea dei tre punti non può essere superata. Chi comanda, quando decide, lascia il contatto, tocca un cono palleggiando e va a tirare a canestro; l'avversario tocca l'altro cono e va a tirare.

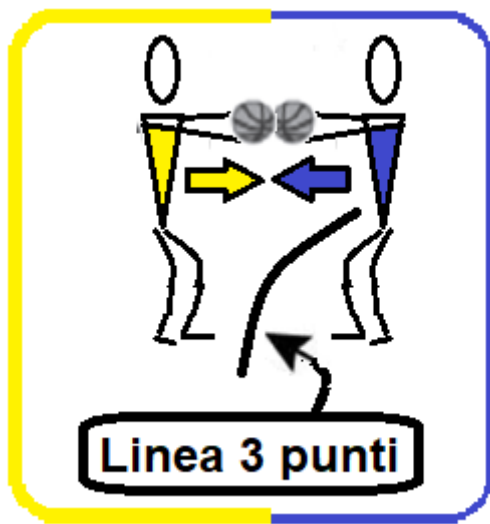


Figura 3

Palla contro palla (Figura 3).

Perché fissare spazi piccoli rispetto ai coni? Per un controllo efficace in uno spazio ristretto dove probabilmente sono costretti non a girare intorno al cono ma, in relazione allo spazio al momento disponibile, sono indotti ad eseguire cambi di direzione, giri, toccando il cono. In questo modo sono obbligati ad eseguire un giro dorsale nel contesto di uno spazio limitato.

Così si provocano molti movimenti anche preparatori alla tecnica come i cambi di mano, mani posizionate sulla palla per spingere in un certo modo, tutti dettagli tecnici che serviranno per la pallacanestro.

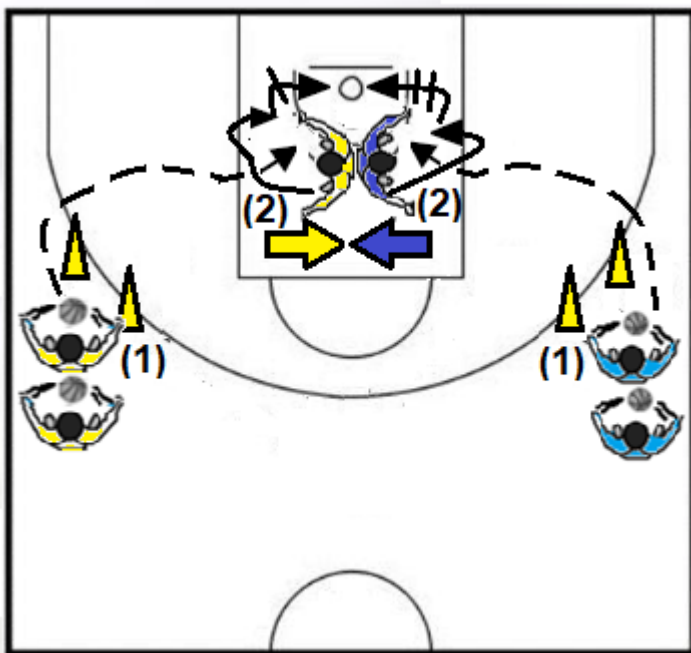


Diagramma 7

Disposizione come da Diagramma 7. I coni servono come riferimento per la posizione. Sotto canestro (2) blu e (2) giallo sono schiena contro schiena; (1) blu e (1) giallo palleggiano sul posto; potere ai blu. (2) blu deve cercare di allontanare (2) giallo dal canestro il più possibile e viceversa lo stesso (2) giallo nei confronti di (2) blu. Potere a (1) blu, spingere! Quando (1) blu smette di palleggiare passa la palla a (2) blu; appena (1) giallo vede che (1) blu passa la palla, passa anch'egli la palla a (2) giallo. Il primo che segna conferisce punto e potere per la sua squadra; chi ha tirato va in coda, chi ha passato va sotto canestro (vedere Diagramma 7, foto n. 10 e foto n. 11).



Foto n. 10: vedi descrizione Diagramma 7.



Foto n. 11: vedi descrizione Diagramma 7.



Foto n. 12: vedi descrizione Diagramma 7.

Questa proposta è tutta in relazione alle azioni di gioco, non è sicuramente “allenamento per il post”! E’ invece imparare a prendere una posizione e a tenere un contatto!

Tenere saldamente il contatto e non farsi spostare! La coppia sotto canestro non è posizionata sotto il ferro ma leggermente più su, gambe ben piegate e spingere!

Vorrei sottoporre all’attenzione questo ragionamento: conviene tenere una posizione sotto canestro (vedere foto n. 13) oppure (vedere foto n. 14) cercare una migliore visibilità del canestro? Sicuramente è più vantaggioso conquistare una posizione che offra una miglior visuale del canestro! Per questo motivo ciascuno dei due deve cercare di esercitare forza in questo contatto spingendo l’avversario il più possibile.



Foto n. 13: la testa è sotto il canestro.



Foto n. 14: Maurizio Cremonini indica una posizione che consente una miglior visuale del canestro, ossia la perpendicolare che attraversa il canestro non deve ricadere sulla testa del giocatore.

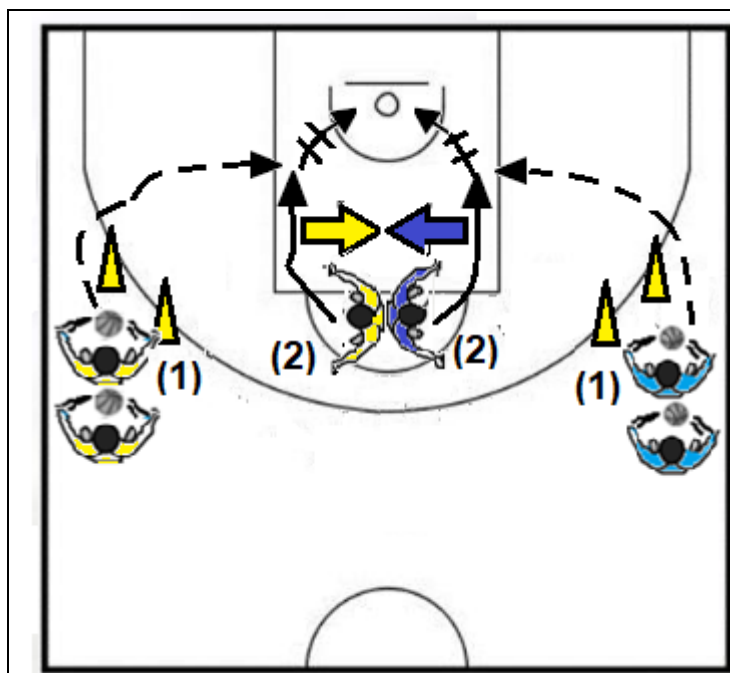


Diagramma 8

Disposizione come da Diagramma 8. La coppia che si spinge a vicenda è stanziata sulla posizione del tiro libero (foto n. 15). Potere ai gialli; comanda il giocatore senza palla! E' (2) giallo che decide di partire in quanto detiene il potere. (2) giallo e (2) blu si spingono a vicenda, bassi sulle gambe, pigiano con forza e non devono perdere il controllo. Quando (2) giallo decide, lascia il contatto, va a canestro e riceve da (1) giallo. Analogamente (2) blu va a canestro e riceve da (1) blu (foto n. 16). Chi dei due segna per primo conferisce punto e potere alla sua squadra.



Foto n. 15: un giallo e un blu si spingono sulla posizione del tiro libero.



Foto n. 16: i due vanno a canestro ricevendo dal rispettivo compagno.

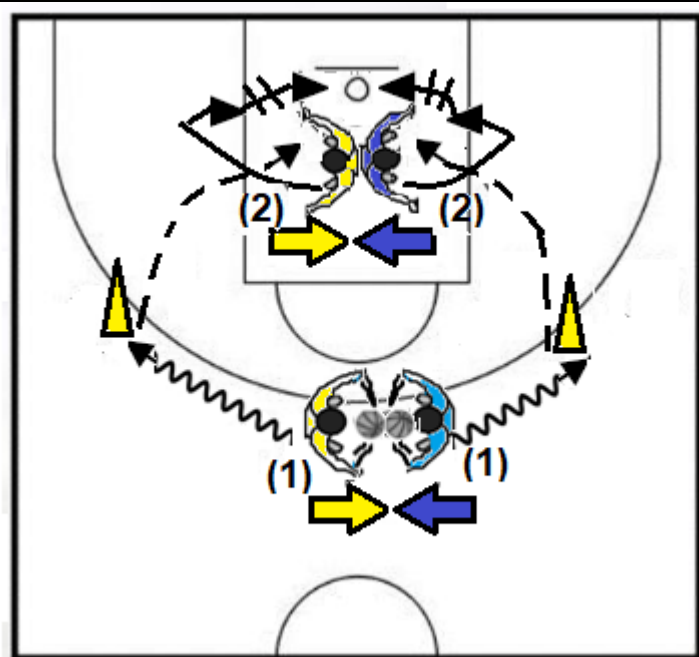


Diagramma 9

Disposizione come da Diagramma 9.

(1) blu e (1) giallo spingono palla contro palla (vedi anche foto n. 17), (2) blu e (2) giallo si spingono schiena contro schiena sotto canestro. (1) blu ha il potere, quando decide si muove in palleggio per toccare il cono collocato sul suo lato e passa la palla al compagno (2) blu. Appena parte (1) blu, parte anche (1) giallo.

Si cerca in questo modo di assemblare diverse componenti delle unità didattiche proposte appena in precedenza, tra le quali le **idee di collaborazione** in relazione al gioco.



Foto n. 17. Un giallo e un blu impegnati in palla contro palla e un giallo e un blu sotto canestro si spingono schiena contro schiena.

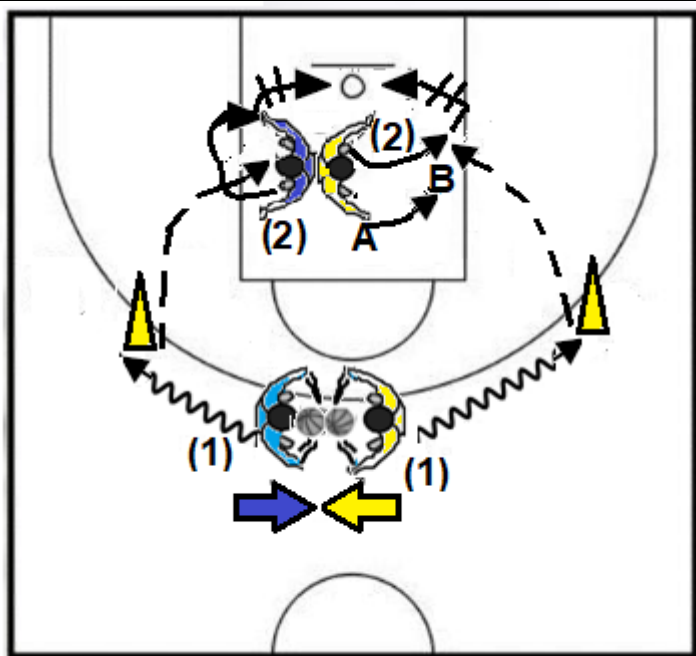


Diagramma 10

(2) giallo, spingendo, riesce ad avere la meglio su (2) blu e vede il suo compagno (1) giallo che parte. In questo caso, (2) giallo continua a spingere [vedi A], o attacca una posizione [vedi B]? Sicuramente cerca di attaccare una posizione, ovvero va incontro al passaggio (Diagramma 10, foto n. 18, foto n. 19 e foto n. 20).



Foto n. 18: Maurizio Cremonini simula la situazione di spingere spostando l'avversario e vede il passatore che parte (riferimento a Diagramma 10).



Foto n. 19: Maurizio Cremonini, appena aver visto il passatore che è partito, dimostra il movimento di attaccare una posizione per ricevere il passaggio (riferimento a Diagramma 10).



Foto n. 20: al tiro susseguentemente aver attaccato una posizione.

Sgomberare il campo da palloni e coni. Anche la pausa dedicata al bere fa parte del nostro essere educativi, ossia abituarli all'autonomia ed al corretto utilizzo dell'intervallo per ottimizzare il tempo a disposizione per cui i bambini devono avere le bottigliette pronte.

Fase Finale

È arrivato il momento della partita, che non può ridursi in un "palla a due" a centro campo e farli giocare 20-25 minuti ma si deve tenere l'obiettivo come attenzione anche nella situazione finale. Con le seguenti modalità si può aggiungere un altro elemento dal punto di vista del rinforzo all'obiettivo prefissato.

Iniziare con le seguenti posizioni, partendo dal 2>2 per arrivare al 4>4, inserendo poi una modifica al 4>4, ma iniziare stando sull'obiettivo significa rinforzarlo nelle loro attenzioni e nel loro processo di apprendimento. Ogni lezione deve infatti esser sempre allineata all'obiettivo principale e alla fine della nostra attività, se abbiamo lavorato con coerenza e con attenzione sugli obiettivi che abbiamo programmato, forse si riuscirà ad ottenere risultati efficaci con le capacità coordinative con questi ragazzi.

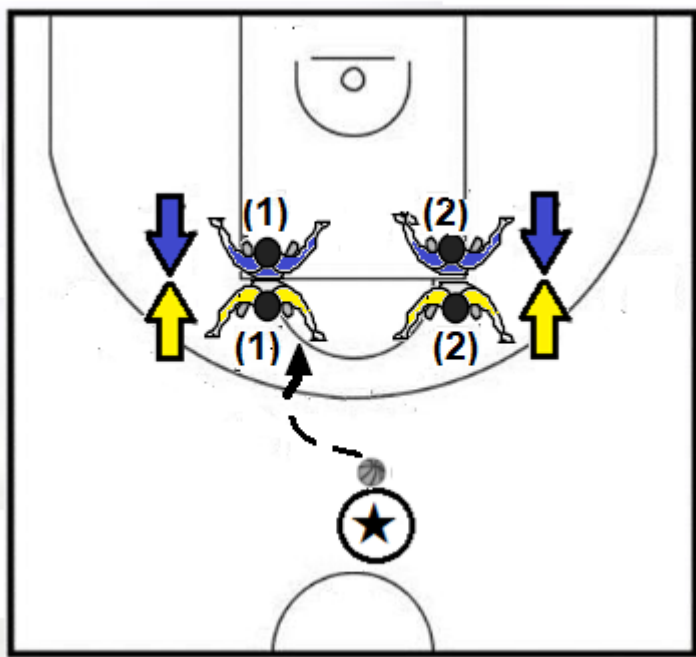


Diagramma 11

- **2>2.** Disposizione come da Diagramma 11 e foto n. 21. Un giallo ad ogni gomito rivolto verso l'Istruttore (★). I gialli attaccano su questa metà campo; due blu schiena a schiena con i gialli; spingersi vicendevolmente! (★) palleggia sul posto, appena passa la palla, i gialli attaccano. I blu, quando recupereranno la palla, attaccheranno sul canestro opposto (2>2 a tutto campo, tre al massimo quattro azioni). Spingere con determinazione per guadagnare spazio e quindi una posizione vantaggiosa. Per chi attacca è sicuramente conveniente spingere l'avversario dentro l'area per avvicinarsi verso il canestro.



Foto n. 21. Riferimento a Diagramma 11 e sua descrizione.

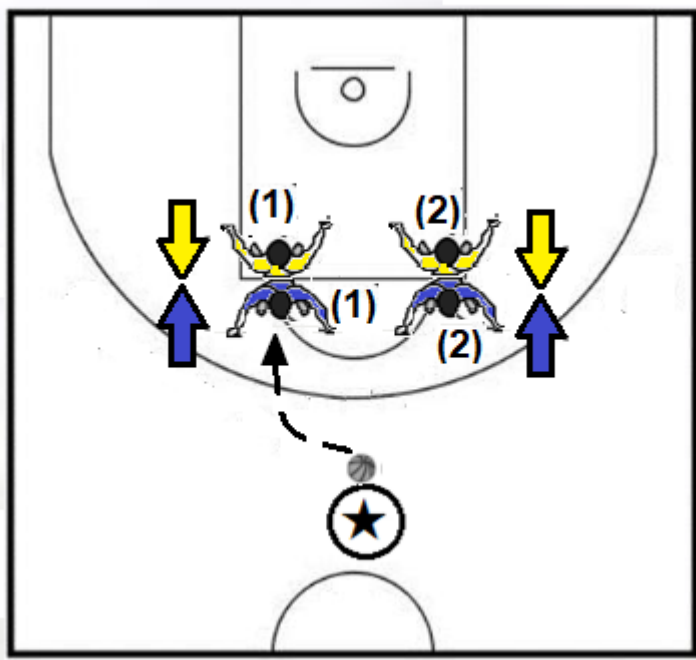


Diagramma 12

- 2>2.

Disposizione come da Diagramma 12. Il gioco inizia nuovamente con i blu che attaccano.

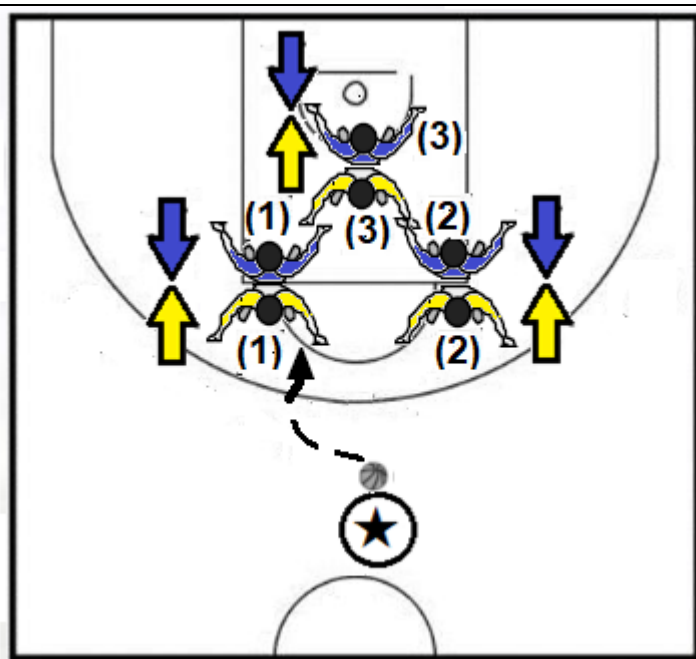


Diagramma 13

- 3>3.

Disposizione come da Diagramma 13 e foto n. 22. Gialli in attacco. Secondo le modalità del precedente 2>2 ma ampliato al 3>3.



Foto n. 22. Riferimento a Diagramma 13 e sua descrizione.

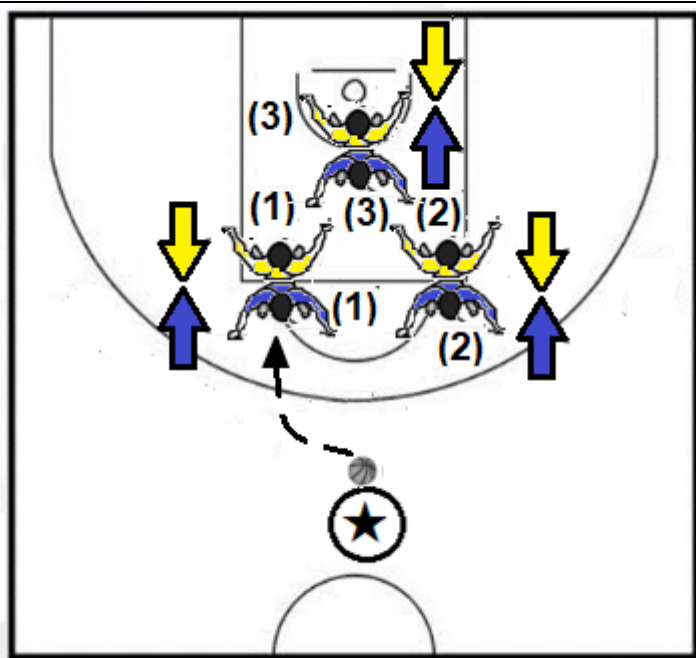


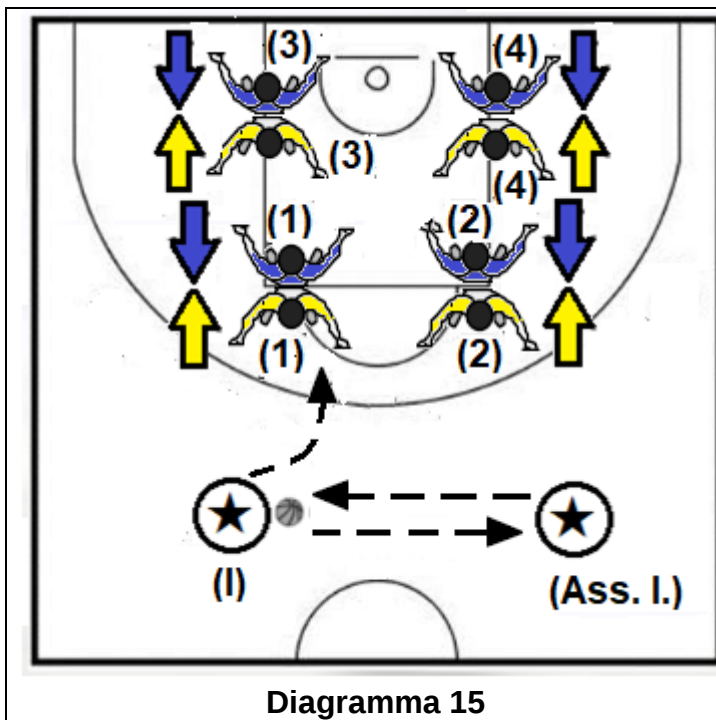
Diagramma 14

- 3>3.

Disposizione come da Diagramma 14 e foto n. 23. Blu in attacco.



Foto n. 23. Riferimento a Diagramma 14 e sua descrizione.



- 4>4.

Disposizione come da Diagramma 15. Gialli in attacco. L'Istruttore e l'Assistente-Istruttore si passano la palla mentre i quattro gialli si spingono vicendevolmente con i quattro blu. La palla può essere indifferentemente passata da uno qualsiasi dei due Istruttori, pertanto i bambini non sanno da chi e in quale momento riceveranno la palla.

L'obiettivo è che i bambini abbiano la consapevolezza che in campo non restano per un tempo prolungato ma al limite delle 3 o 4 azioni, quindi devono giocare alla massima intensità. Se invece si lasciassero giocare per 5 minuti consecutivi, dopo 30 secondi cominciano a trotterellare per il campo. Si deve invece ottenere da essi un altro atteggiamento, ovvero poche azioni ma ad una velocità molto sostenuta. La parte allenante, infatti, è stata svolta all'inizio, anche se non si concedono 5 minuti consecutivi di partita allo stesso quartetto non significa non allenarli ad una certa intensità. Se si adottasse quest'ultima modalità, coloro che sono in attesa

dopo un minuto e mezzo sono già distratti, invece devono esser pronti perché sanno che durerà per un tempo ristretto la partita di coloro che li precedono. La parte più importante, dal punto di vista dell'allenamento, è stata consumata nella fase iniziale, mai fermi per 25 minuti. In questo momento è inevitabile che cominciano ad essere stanchi, sono trascorsi 50 minuti nei quali corrono con una frequenza elevata. La partitella deve limitarsi a tre azioni, non deve ridursi ad un trasferimento nel quale si trascinano trotterellando per il campo, per cui l'intensità deve risultare elevata.

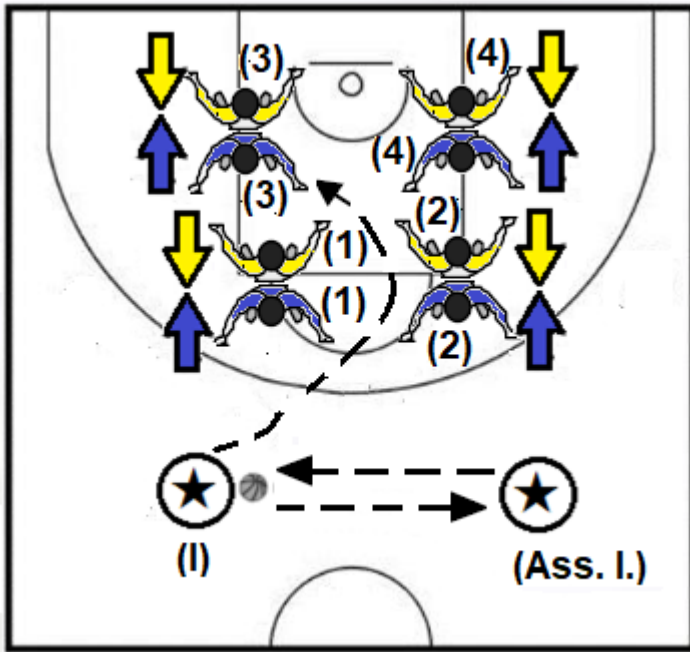


Diagramma 16

Disposizione come da Diagramma 16 e foto n. 24. I bambini si spingono sempre vicendevolmente schiena contro schiena. Attaccano i blu. Non sanno chi dei due Istruttori passa la palla. Si può osservare come cominciano ad avere il senso di come spostare il proprio avversario.



Foto n. 24: riferimento a Diagramma 16 e sua descrizione.

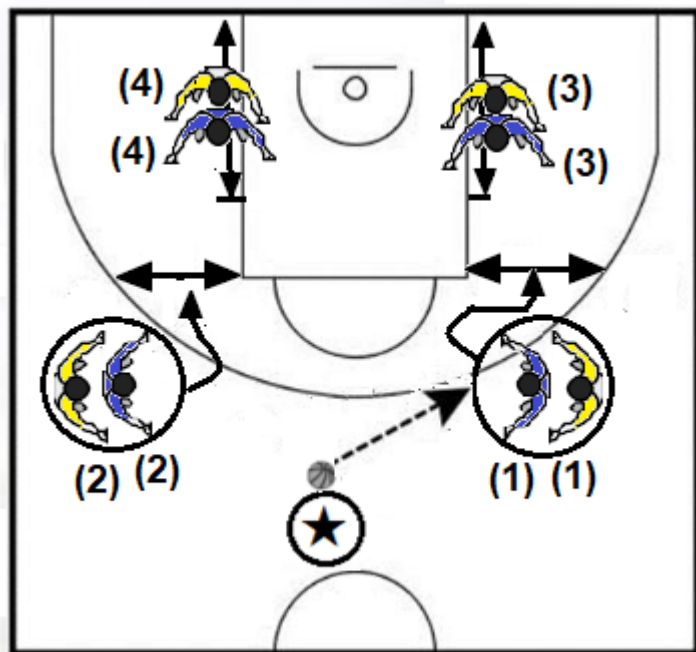


Diagramma 17

- **Variante al 4>4.** Disposizione come da Diagramma 17 e foto n. 25. Si apporta una semplice modifica al gioco precedente. Attaccano i blu; i numeri (1) blu e (1) giallo e (2) blu e (2) giallo si muovono nello spazio compreso tra il gomito e la linea dei tre punti. (1) blu e (2) blu si muovono avanti e indietro, (1) giallo e (2) giallo devono rimanere a un passo di distanza senza sbattere. (3) blu seguito da (3) giallo e (4) blu seguito da (4) giallo si muovono avanti e indietro dalla linea di fondo al tratto della tacca più alta. E' un ripasso allo stare bassi in posizione fondamentale! Avanti e indietro, i blu devono far impazzire i gialli! (★) palleggia sul posto e poi passa ad un blu per far partire il 4>4.



Foto n. 25: riferimento al Diagramma 17 ed alla sua descrizione.

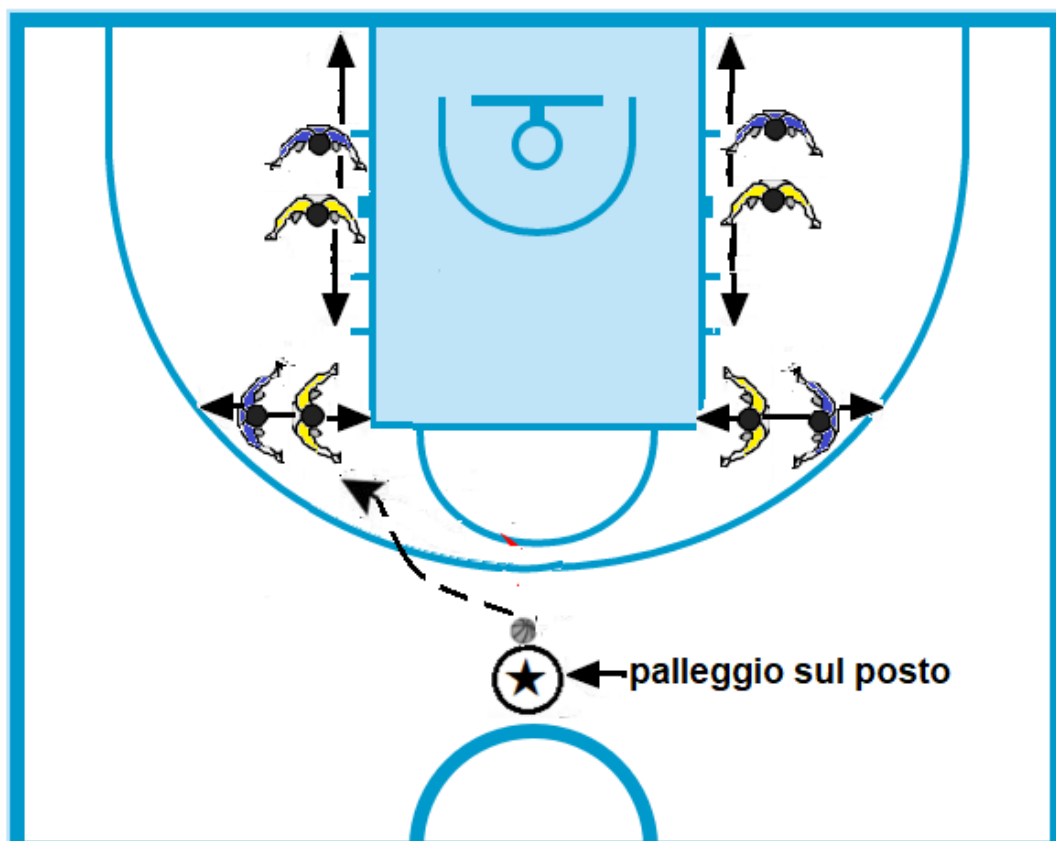


Diagramma 18

Attaccano i gialli. Disposizione come da diagramma 18. A coppie, un giallo davanti e un blu dietro.



Foto n. 26: riferimento al Diagramma 18 ed alla sua descrizione.

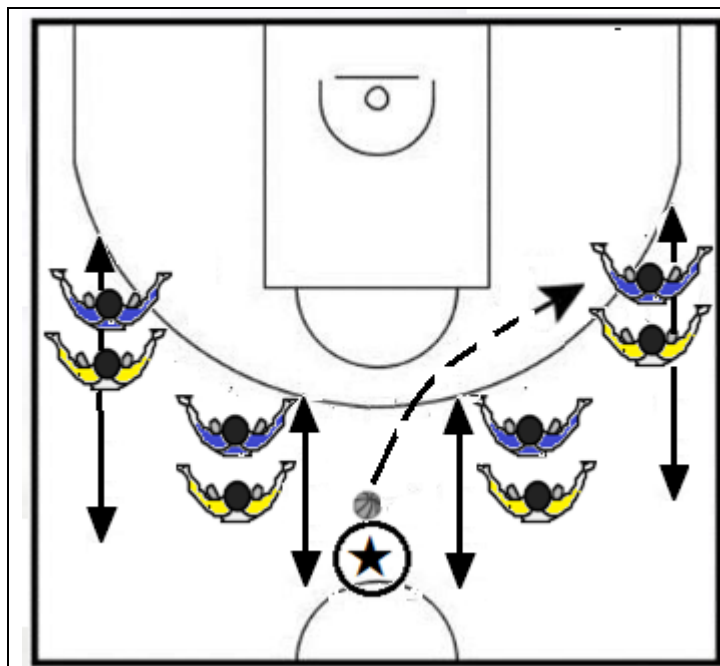


Diagramma 19

- 4>4.

A coppie, un blu davanti e un giallo dietro, disposizione come da Diagramma 19 e foto n. 27. I blu in attacco devono far impazzire i gialli che seguono dietro. Regola: non si può superare la linea dei tre punti, correre avanti e indietro senza scontrarsi. Occorre assumere, nella dinamicità, una posizione bassa, allontanarsi dalla linea dei tre punti ed avvicinarsi. (★) passa a un blu per dare inizio al 4>4.



Foto n. 27: riferimento al Diagramma 19 ed alla sua descrizione.

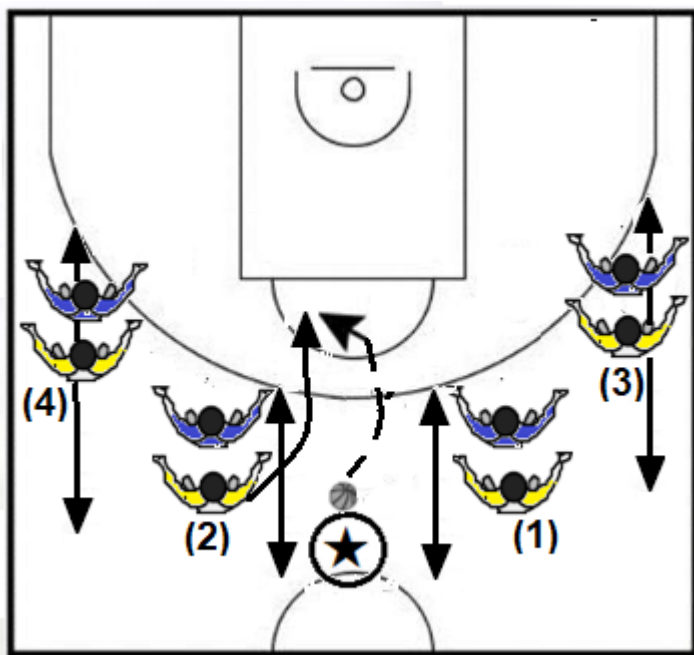


Diagramma 20

4>4.

Disposizione come da Diagramma 20. Attaccano i gialli, viene apportata una modifica creando un problema. I gialli attaccano ma sono posizionati dietro ai blu e sono pertanto i difensori blu che fanno "impazzire" i gialli. (★) nomina un capo, il (2) giallo; i blu devono stare attenti perché mentre sono in movimento con i gialli, il (2) giallo, quando decide, supera il blu che lo precede, vola a canestro e riceve la palla da (★).

E' sicuramente uno stimolo efficace in relazione con l'azione di gioco, (2) giallo è impegnato nel controllo correndo avanti e indietro per sprintare improvvisamente verso il canestro.

Tutti in movimento! I blu devono ovviamente far allontanare i gialli il più possibile.



Foto n. 28. Conclusioni finali di Maurizio Cremonini.

Conclusioni.

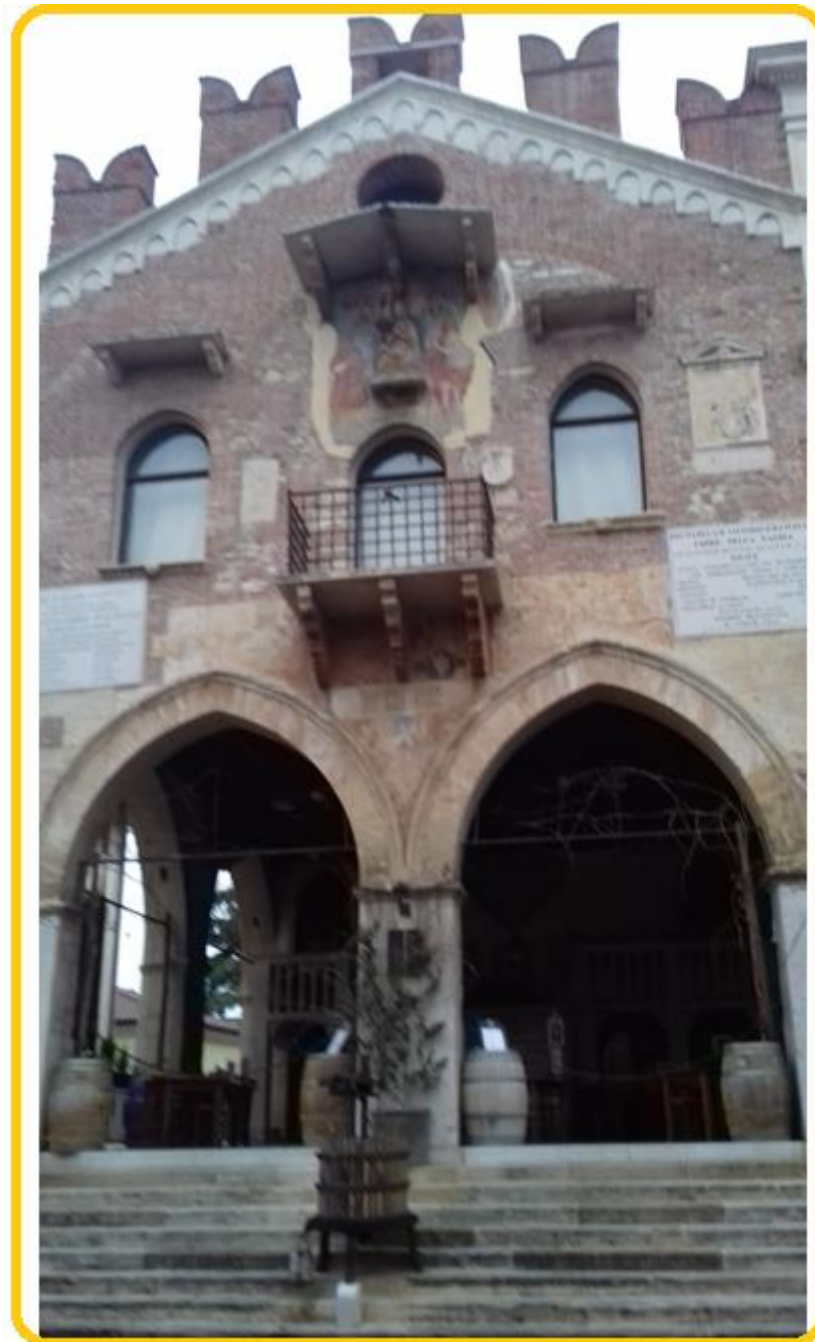
Auspicio che le proposte presentate siano state chiare ed utili. Un dato acquisito é che tutti gli Istruttori di Minibasket in Italia condividono l'idea che i fondamentali non sono un obiettivo del Minibasket ma sono degli strumenti. Purtroppo non sempre questo pensiero è condiviso perché è diffusa ancora una forte convinzione che prima s'inizia ad insegnare i fondamentali e prima i bambini sono pronti a fare la pallacanestro. Ai nostri ragazzini italiani, invece, viene somministrata pochissima educazione motoria! Questo é un rinforzo alla provocazione. Recentemente ho tenuto un clinic in Spagna, a Valencia, a seguito di una richiesta della locale Federazione con lo scopo di portare la testimonianza del nostro Minibasket. E' un impegno non fine a se stesso ma per dare forza a tutti coloro che, come me, credono in questo modello di Minibasket. Nelle prossime settimane sarò anche in Portogallo, in Galizia, nella Repubblica Ceca, a riprova che molti paesi vogliono conoscere il Minibasket italiano. Ho così avuto modo di prender atto sull'effettivo vissuto dei bambini spagnoli. I bambini di Valencia dai 5 ai 10 anni praticano 3 ore (e sottolineo 3 ore) di educazione motoria alla settimana con un professore di Educazione Fisica, laureato in Scienze Motorie, che ha studiato come insegnare l'Educazione Fisica motoria nell'età evolutiva. Il 50% dei bambini spagnoli frequenta le scuole private che riservano 4 o 5 ore settimanali di attività, poi al pomeriggio gli stessi bambini che hanno sostenuto 3 ore al mattino svolgono 3 allenamenti alla settimana a livello Aquilotti e complessivamente sono impegnati in almeno 6 ore settimanali. Quanto si allena ogni bambino in Italia? Nel migliore dei casi due volte alla settimana, a livello Aquilotti. Nelle scuole italiane, le maestre volenterose conducono i bambini in palestra e svolgono la lezione. Esistono insegnanti che concedono spazio al Minibasket perché si mettono in gioco, ma anche tante altre che non se ne occupano. L'Educazione Motoria, nella scuola italiana, è trascurata ma aggiungo anche un'altra situazione che mi ha colpito: in diverse regioni spagnole, non per norme federali ma per legge dello Stato, è proibito proporre attività specialistica prima degli 8 anni e la trasgressione viene sanzionata. In Italia si fa Microbasket a 3 anni. Gli spagnoli attribuiscono notevole importanza all'Educazione Motoria nella scuola, poi al pomeriggio propongono un'attività mirata ma i loro bambini vengono prima educati sul piano motorio! Emerge un differenza importante tra il vissuto motorio dei nostri bambini ed i bambini di altri paesi. Dipende da noi scegliere la strada giusta e non farci tentare dalla frenesia di anticipare i tempi per cui quale Minibasket proporre? Deve essere un Minibasket che soddisfi il bisogno di una corretta attività attraverso la quale i bambini devono recuperare le capacità motorie!

In questa lezione ho presentato delle proposte mirate ad allenare un obiettivo coordinativo che offra l'idea di pallacanestro, ho inserito la capacità del **controllo motorio** gradualmente, sempre più in relazione con le azioni reali di gioco, quindi il controllo rispetto ad una partenza, rispetto ad una posizione da assumere tra la palla e il canestro, in definitiva un controllo funzionale al gioco. Questo era l'obiettivo dichiarato e chiaro. Si può riproporre a qualsiasi gruppo Aquilotti questa lezione? Dipende dall'esperienza del singolo gruppo. Al limite queste proposte potrebbero esser messe in campo con un gruppo Esordienti perché da poco tempo hanno iniziato a giocare a Minibasket e quindi hanno bisogno di acquisire alcuni elementi-base per il controllo. In qualche caso si potrebbero proporre anche ad un gruppo di bambini 8 anni, se quest'ultimi hanno già 4 anni di esperienza e se si tratta di un gruppo omogeneo e pronto. Concettualmente il percorso si snoda in sequenza attraverso le tappe delle Conoscenze, delle Abilità e delle Competenze ma ogni Istruttore deve metaforicamente "cucire il vestito a misura", ovvero aggiustare le proposte al livello del suo gruppo per renderle funzionanti.



Verona, il balcone di Giulietta da due prospettive.

E al ritorno non poteva mancare una tappa a Soave!





Le mura di cinta merlate.





In centro a Soave.



"SOAVE È UNO CASTELLO SOPRA
 UNO COLLECINO DI MONTE,
 DAL QUAL SI PARTE DO ALLE MURO,
 ET VA AL PIAN ET CIRCONDA LA TERRA...
 À 24 TORESINI CON LA TORRE DIL CASTELLO..."

Marin Sanuto 1483



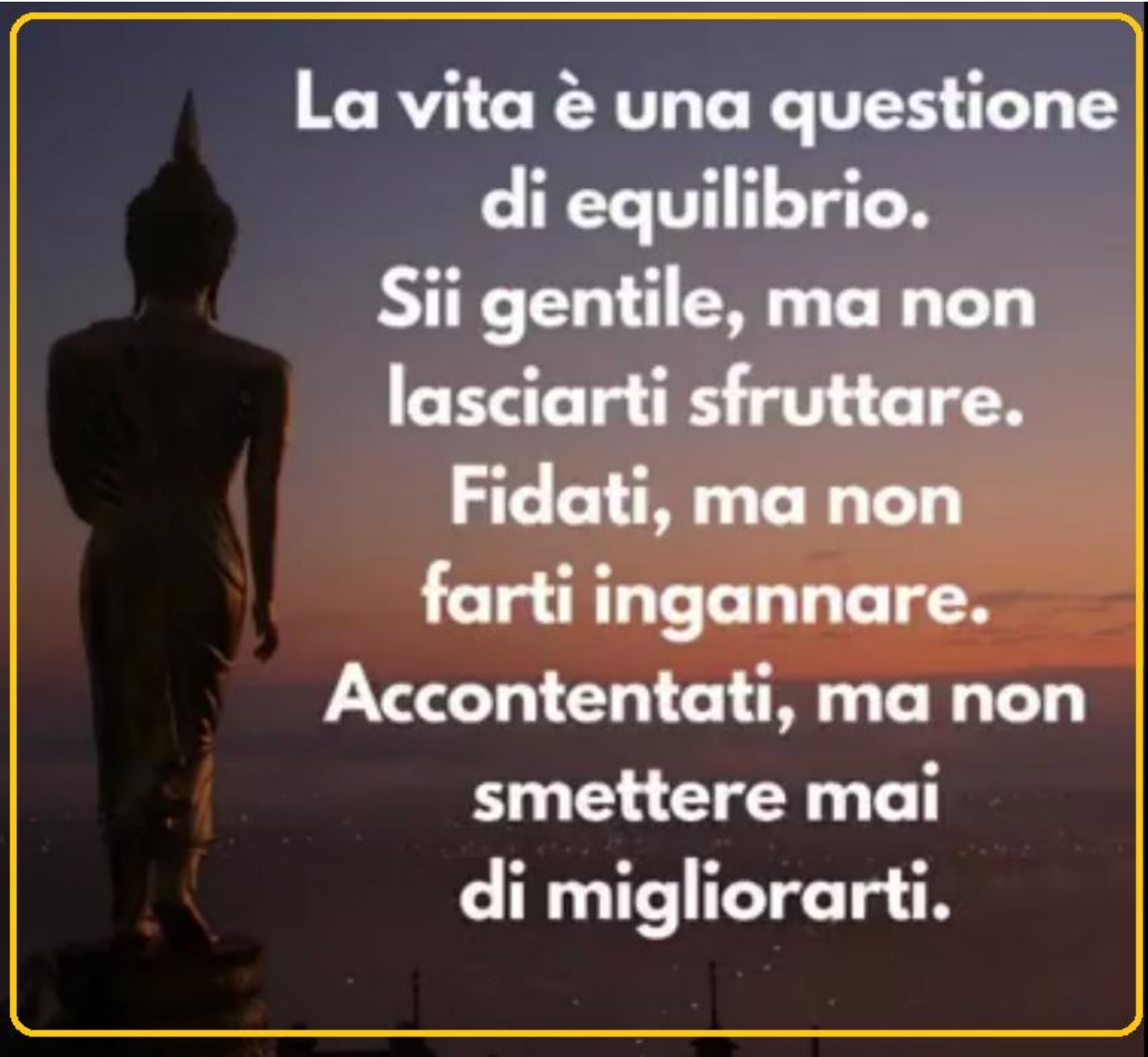
CENNI STORICI

La tesi più attendibile sulla derivazione del nome della cittadina dà credito ad uno stanziamento di popolazioni Sveve giunte nel 568 al seguito dei Longobardi di Alboino, il toponimo quindi deriverebbe dall'etimo Suaves-Svevi, trasformatosi nel tempo in Soave. Prima dell'invasione Longobarda Soave era un "pagus" romano sorto lungo la via Postumia. È possibile supporre che la zona più antica di Soave sia il Borgo Bassano. La Rocca o il Castello erroneamente chiamato Scaligero, ricordando probabilmente il restauro dei Della Scala tenutosi nel 1261, risale invece almeno a tre secoli prima dell'avvento della Signoria, in quanto sono state trovate suppellettili che lasciano presumere il sussistere di un antecedente fortilizio romano.

Nel 1110-1120 Soave è già organizzato in libero comune e da quanto ci è dato sapere da un diploma di Federico Barbarossa, i primi feudatari furono i Sambonifacio, conti che terranno il Castello fino agli inizi del '200. Nel 1369 Cansignorio rinforza il fortilizio e nel 1375 fa innalzare la cinta muraria, imprimendo alla cittadina l'indelebile configurazione di abitato fortificato che tutt'oggi ammiriamo.

Le mura comprendono 24 torri. Coevi sono il Palazzo di Giustizia sito in piazza dell'Antenna e il Palazzo del Capitano attuale sede municipale. Nel periodo 1889-92 la famiglia Camuzzoni diventa proprietaria del Castello.

FONTE: "SPIRITO NATURALE"

A silhouette of a Buddha statue stands on the left side of the image, facing right. The background is a gradient of colors from a sunset or sunrise, with a yellow border framing the entire scene. The text is written in a bold, white, sans-serif font, centered on the right side of the image.

**La vita è una questione
di equilibrio.
Sii gentile, ma non
lasciarti sfruttare.
Fidati, ma non
farti ingannare.
Accontentati, ma non
smettere mai
di migliorarti.**

Mai avere rimpianti.

Se è andata bene,

è meraviglioso,

se è andata male,

è esperienza.

Ogni volta che cadi,

raccogli

qualcosa.

Non sempre sarai ripagato

con lo stesso bene che hai donato,

ma sappi che alla lunga,

il bene paga sempre.

Sii il riflesso di **ciò che vorresti ricevere.**

Se vuoi amore, **dona amore.**

Se vuoi onestà, **sii onesto.**

Se vuoi rispetto, **sii rispettoso.**

Ciò che darai, **ti sarà sempre restituito.**



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 Scolattoli 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



L'Angolo
delle
Recensioni



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”.

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



3 febbraio 2018

minibasket dalla parte dei bambini. Il mio blog presenta articoli relativi al mondo minibasket per aiutare gli istruttori a creare lezioni ludiche, divertenti e con obiettivi chiari.

Idee Lezioni Programmazione Lezioni pratiche

Cerca in minibasket.info

DISPENSE: Master Minibasket & Clinic Nazionale



Ciao a tutti, vogliamo iniziare il 2018 proponendovi un pacchetto dispense veramente speciale la prima è la dispensa del **Master minibasket 2017** tenutosi a Porto Sant'Elpidio sull'argomento:



TESTO DELLE LEZIONI TECNICHE



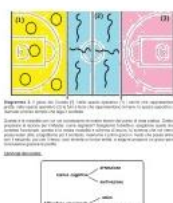
Docenti: Maurizio Cremonini, Roberta Regis, Guido Marcangeli, Barbara Bononi, Lucia Ferrati.

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

L'affabulazione come strategia didattica di insegnamento

composto da 313 pagine dove potete trovare

- 73 Diagrammi tecnici raffiguranti giochi svolti sul campo con relativi attrezzi nell'ambito di tutte le attività (lezioni dei docenti e attività laboratoriale dei corsisti).
- 21 Figure illustrative (disegni) di movimenti sul campo.
- 103 Fotografie raffiguranti momenti dimostrativi relativi alle lezioni sul campo.
- 58 Slides, di cui 36 cortesemente messe a disposizione dal relatore dottor Guido Marcangeli e 22 cortesemente messe a disposizione dalla relatrice dottoressa Barbara Bononi per le loro rispettive lezioni teoriche.
- 7 video che riproducono parti delle lezioni sul campo (visionabili tramite link indicato) prodotti e messi a disposizione da Claudio Brambilla.
- 51 Fotografie di vario tipo (che riproducono i docenti e scorci del territorio).
- 5 mappe territoriali



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.

FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO

**Clinic
Minibasket**



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



16 febbraio 2018 News:

minibasket dalla parte dei bambini. Il mio blog presenta articoli relativi al mondo minibasket per aiutare gli istruttori a creare lezioni ludiche, divertenti e con obiettivi chiari.

Il nostro amico e collaboratore Guido De Alexandris

Riporto la recensione di Viterbonews24 in merito alle dispense del nostro amico e collaboratore Guido de Alexandris.

Buona lettura.



Figura 1- Guido De Alexandris

Il Minibasket è una invenzione che deve molto all'Italia, un primato di cui andare ancora fieri nonostante il periodo decisamente incerto che la pallacanestro nazionale sta attraversando. A ricordarci l'importanza della nostra scuola in questa specifica fascia di apprendimento cestistico provvedono anche lavori come quelli che il mio quasi-conterraneo Guido De Alexandris, che ha compilato con la consueta perizia e – se possibile – con ancor maggiore cura rispetto alle precedenti pubblicazioni.

“Quasi” conterraneo perché Guido nella mia Viterbo c'è solo transitato in età giovanile, giusto il tempo di prendere in maniera cronica la malattia del basket, di cui è diventato un fantastico portatore sano dopo avere sviluppato il virus sul durissimo asfalto di quello

che negli anni '60 era l'unico terreno di gioco disponibile in tutto l'Alto Lazio.

Un campo che esisteva dai primi anni del secolo, quando funzionava da circolo del tennis, per poi diventare una infuocata arena, una volta che a Viterbo furono giunti i primi soldi per la ricostruzione postbellica e fu possibile stendere il bitume, e costruire una tribunetta.

Spettatore da quegli spalti di accesissimi derby con Rieti, Orvieto, Civitavecchia e di confronti all'arma bianca con i ministeriali romani, Guido De Alexandris ha assorbito in età precoce l'amore per una pallacanestro non ancora basket, ma dove la passione faceva premio su tutto, dandoti la forza per affrontare trasferte a dir poco complicate, pubblici non proprio da college britannico e avversari che dove non arrivavano con la tecnica e il fisico adottavano gherminelle che poco avevano di sportivo.

Quella stessa passione che adesso Guido riversa nei suoi lavori: vale a dire, riassumere e spiegare al popolo del basket ciò che i migliori maestri dei piccolissimi cestisti, ovvero Maurizio Cremonini e il suo staff federale composto da Lucio Bortolussi, Roberta Regis, Fabio Bagni, Barbara Bononi e il medico sportivo Guido Marcangeli, dimostrano in intensissime giornate di confronto con gli istruttori che lavorano sul territorio: quelli che quasi sempre ti fanno crescere dentro il sacro fuoco – sperando che dopo non ci siano altri motivi a farlo spegnere. Ma non solo agli istruttori è destinato il lavoro di Guido. Prendete ad esempio il ponderoso testo sul Master di Porto Sant'Elpidio: quanto sarebbe utile se a sfogliarlo si dedicassero anche gli insegnanti di educazione fisica, e gli studenti di scienze motorie e di psico-pedagogia.

Clinic, corsi, master, specializzazioni, ore di teoria e di pratica, diagrammi, considerazioni: niente sfugge al nostro piccolo grande amanuense che non ha l'oroscopo e il legno ma alla fine sforna preziosi testi dei quali – se mi è consentita una critica – alleggerirei soltanto la parte introduttiva.

Un'ultima cosa: Guido De Alexandris proviene da una famiglia dove l'arte era di casa, e a livelli espressivi molto alti. E in fondo lo si vede anche nella sua applicazione, nel modo in cui traduce in pubblicazioni mai noiose un materiale che una volta uscito dalla palestra rischia di perdere in toto la sua forza. E' il suo modo di rendere omaggio allo Sport, che quando è praticato in maniera semplice e onesta, poggiato su basi corrette e senza l'influsso di troppi fattori esterni, si avvicina davvero all'Arte, e ci coinvolge non poco.

Massimiliano Mascolo

Giornalista – Viterbo

· Precedentemente giornalista presso RAI – Radiotelevisione Italiana

Ha lavorato presso Rai Sport

Ha lavorato presso Tg1- Rai Radiotelevisione Italiana

Di Viterbo

Gestisce Archivio dello Sport Viterbese



Claudio Brambilla ha condiviso il post di Minibasketinfo nel gruppo: MinibasketTiAmo ❤️!!!
8 h · 🌐



Minibasketinfo

8 h · 🌐

Ciao, è un onore per me collaborare con Guido che con le sue Storiche dispense è un punto di riferimento per tutti gli allenatori di basket italiani. Di seguito riporto una collezione veramente speciale perché racconta con le sue dispense un pezzo di storia esaltante per il nostro movimento. Per tutti gli appassionati di tecnica e tattica del materiale imperdibile. [126 more words]

<http://www.minibasket.info/.../il-basket-degli-anni-80-con-l-.../>



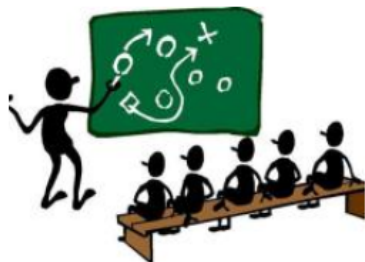
Il basket degli anni 80 con le dispense di Guido De Alexandris - www.minibasket.info

Le Storiche dispense di Guido De Alexandris sono un punto di riferimento per tutti gli allenatori di basket italiani. Di seguito riporto una collezione...

MINIBASKET.INFO



Il basket degli anni 80/90 con le dispense di Guido De Alexandris —



Ciao, è un onore per me collaborare con Guido che con le sue Storiche dispense è un punto di riferimento per tutti gli allenatori di basket italiani.

Di seguito riporto una collezione veramente speciale perché racconta con le sue dispense un pezzo di storia esaltante per il nostro movimento.

Per tutti gli appassionati di tecnica e tattica del materiale imperdibile.

Claudio Brambilla

PLAYBASKET



NEWS REGIONALI

CAMPIONATI

EVENTI

SOCIAL FORUM

TORNEI - EVENTI - MANIFESTAZIONI GUIDO DE ALEXANDRIS INSIGNITO DI UNA TARGA AL MERITO



Targa al merito da parte del Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia della Federazione Italiana Pallacanestro in occasione della Giornata Azzurra a Codroipo martedì 13 Marzo 2018.

Il presidente del Comitato Regionale FVG della FIP, avvocato Adami, ha consegnato a Guido De Alexandris una targa al merito alla presenza della professoressa Roberta Regis, formatrice nazionale Minibasket e componente lo staff nazionale Minibasket capeggiato da Maurizio Cremonini, del preparatore fisico prof. Dario De Conti, del coach delle nazionali azzurre di pallacanestro Antonio Bocchino e del prof. Claudio Bardini, presidente del Comitato Allenatori FIP del Friuli Venezia Giulia e già allenatore di Serie A di Pallacanestro.

La Giornata Azzurra, svoltasi martedì 13 marzo presso il palazzetto dello sport di Codroipo, è stata così strutturata:

Ore 15.30-17.00 Allenamento rappresentativa regionale maschile 2004

Ore 17.00-17.30 Riunione per allenatori uditori e presenti, sull'allenamento svolto.

Ore 17.30-19.00 Allenamento rappresentativa regionale maschile classi 2002 e 2003.

Ore 19.30 Clinic integrato valido 3 crediti con relatori

- Roberta Regis (Minibasket),
- Dario De Conti (Preparazione Fisica)
- Antonio Bocchino (Settore Squadre Nazionali)

Tema del Clinic: "L'importanza dei fondamentali nelle situazioni offensive"

Andrea Etrari

data pubblicazione: 15 marzo [08:58]

di Androe

**TARGA AL MERITO DA PARTE DEL COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA
DELLA FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO in occasione della Giornata Azzurra
a Codroipo martedì 13 Marzo 2018.**



Giornata Azzurra Friuli Venezia Giulia
Al Prof. di Pallacanestro Guido De Alexandris



"biblioteca vivente del basket"

un doveroso grazie per averci donato i suoi appunti-testi
di numerosi Clinic e Master di aggiornamento tecnico di basket e minibasket.

Per le qualità morali, didattiche e la valida opera in favore della crescita della Pallacanestro
e della Categoria, desideriamo riconoscerle il "titolo" di **Cultore Cestistico**.

Il Presidente
F.I.P. - F.V.G.
Avv. Giovanni Adami

Codroipo 13 marzo 2018

Il Presidente
C.N.A. - F.V.G.
Prof. Claudio Bardini



Il presidente del Comitato Regionale FVG della FIP, avvocato Adami, consegna a Guido De Alexandris una targa al merito alla presenza della professoressa Roberta Regis, formatrice nazionale Minibasket e componente lo staff nazionale Minibasket capeggiato da Maurizio Cremonini, del preparatore fisico prof. Dario De Conti, del coach delle nazionali azzurre di pallacanestro Antonio Bocchino e del prof. Claudio Bardini, presidente del Comitato Allenatori FIP del Friuli Venezia Giulia e già allenatore di Serie A di Pallacanestro.

CLINIC E INCONTRI FORMATIVI

NUOVA DISPENSA BASKET DI GUIDO DE ALEXANDRIS



E' uscito il nuovo "gioiello" di Guido De Alexandris sul 4° clinic Nazionale "Stefanutti" tenutosi a Venezia nel giugno 2017. Lavoro come al solito dettagliatissimo e ricco di spunti per tutti gli allenatori.

Relatori di calibro come Luca Banchi, Andrea Zanchi e Marco Andreazza ci parlano della costruzione della difesa in transizione, costruzione di una difesa individuale e l'attacco utilizzando il pick&Roll.

174 pagine di tecnica sopraffina di basket, un centinaio di diagrammi e 120 foto che riproducono passo dopo passo ogni secondo del clinic. Tre mesi di lavoro che, per gli interessati, è possibile trovarlo online sul sito www.minibasket.info

I "numeri" della dispensa:

- 98 Diagrammi tecnici raffiguranti giochi svolti sul campo.
- 118 Fotografie raffiguranti momenti dimostrativi sul campo.
- La stesura di tutte le pagine, comprensive di diagrammi, disegni e foto è opera di Guido De Alexandris.

Andrea Etrari

data pubblicazione: 27 marzo [16:57]