

SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT (LB45)

(Lecce - Università degli Studi)

Insegnamento **TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEL BASKET**

GenCod A005645

Docente titolare VINCENZO BIFULCO

Insegnamento TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEL BASKET

Insegnamento in inglese THEORY, TECHNIQUE AND TEACHING OF BASKET

Settore disciplinare M-EDF/02

Corso di studi di riferimento SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT

Tipo corso di studi Laurea

Crediti 5.0

Ripartizione oraria Ore Attività frontale: **Tipo esame** 46.0

Per immatricolati nel 2020/2021

Erogato nel 2022/2023

Anno di corso 3

Lingua

Percorso PERCORSO COMUNE

Sede Lecce

Periodo Primo Semestre

Orario dell'insegnamento

<https://easyroom.unisalento.it/Orario>

BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

Il corso si svilupperà attraverso moduli in cui saranno trattati i fondamentali del basket in termini esecutivi e applicativi. Metodi e mezzi per l'acquisizione degli stessi sia in ambito scolastico che riferiti ad una pallacanestro giovanile; analisi della figura dell'insegnante/allenatore e delle conoscenze e delle competenze da acquisire.

PREREQUISITI

Nessuno

OBIETTIVI FORMATIVI

Il programma permetterà agli studenti di acquisire competenze tecnico-professionali nell'ambito dello sport BASKET orientate all'attività scolastica e giovanile, in riferimento sia agli aspetti tecnico/tattici che fisici, in considerazione che tali attività di squadra rivestono un ruolo fondamentale nella crescita dei ragazzi. In particolare le conoscenze acquisite consentiranno di poter progettare a vari livelli programmi di allenamento (annuali, settimanali, giornalieri), considerando comunque prioritaria la creazione di un ambiente motivante, interessante e divertente. Le competenze acquisite favoriranno l'insegnamento delle tecniche di base (i fondamentali individuali) e ciò permetterà di avviare i ragazzi anche ad un approccio progressivo al gioco. Allo stesso tempo sarà importante conoscere gli strumenti che aiutino a valutare quanto messo in atto e il proprio operato. Tra le competenze sarà dato spazio alla capacità di interagire all'interno di uno Staff nei vari ruoli.

METODI DIDATTICI

Lezioni frontali in aula e sul campo con esplicitazioni pratiche che tengano conto dei diversi approcci metodologici (euristico, ecologico...)

MODALITA' D'ESAME

Prova pratica con illustrazione di un fondamentale del gioco e relativa sequenza didattica. Colloquio orale.

- Nascita della pallacanestro e sua evoluzione.
- Il Basket sport di situazione: la sua imprevedibilità e il modello di prestazione

L'allenatore e le metodologie per organizzare il processo di allenamento

- La grafica
- Le competenze didattiche
 - La programmazione (dalla valutazione della situazione di partenza, alla definizione di obiettivi, contenuti e mezzi)
- Stili e metodi di allenamento (principi)
- Osservazione e valutazione (i feedback)
- Le sequenze didattiche

Giocare in attacco: dai fondamentali individuali all'1 c 1 (dalla tecnica alla tattica e viceversa)

- Muoversi senza palla (dalla posizione fondamentali alla corsa cestistica, i cambi di velocità e di direzione, gli arresti)
 - Muoversi con la palla-Il palleggio e la sua contestualizzazione (da fermo, negli spazi e con i tempi che variano, protetto, con cambi di direzione e di velocità, con cambi di mano e con l'utilizzo di finte
 - Dall'arresto (a uno / due tempi), alle partenze (omologhe, incrociate), il passo zero
 - La finalizzazione del gioco-il tiro (dal tiro libero al tiro in corsa, dal tiro in sospensione ai tiri speciali, le finte)
 - La collaborazione-il passaggio (i passaggi a una/due mani, diretti/battuti, la contestualizzazione in considerazione delle variabili di spacing e timing, le finte)
 - La combinazione delle variabili tecniche e tattiche-1'1 c 1 (con e senza palla, sul lato forte/debole, smarcamento/adattamento, gli indicatori di lettura)

Giocare in difesa: i fondamentali difensivi

- Contrastare l'avversario mantenendo un corretto equilibrio statico (posizione di prontezza difensiva)
 - Contrastare l'avversario sviluppando un equilibrio dinamico efficace (gestione di arti superiori/inferiori attraverso la corsa e gli scivolamenti difensivi)
 - Difendere sul giocatore con palla combinando le abilità (i riferimenti spaziali e quelli temporali, le linee difensive)
 - Difendere sul giocatore senza palla combinando le abilità (anticipo e adeguamento)

"Allenare insegnando – Tecnica, tattica e metodi d'insegnamento della pallacanestro" – V. Bifulco, P. M. Messina. Ed. Basket Coach.net

"Insegnare la pallacanestro" – A. Capobianco – Guida didattica al Corso Allievo Allenatore Ed. Calzetti e Mariucci.