Università degli studi di Palermo

Facoltà di Scienze Motorie

Corso di laurea triennale in Scienze delle attività Motorie e Sportive

Programma di Teoria Tecnica e Didattica dei giochi di squadra

Anno Accademico 2007-2008

Prof. Antonio Palma

Modulo teorico: Lezioni frontali

Teoria dei giochi di squadra

Caratteristiche dei giochi di squadra

Capacità di gioco

Processo di allenamento nei giochi di squadra

Principi fondamentali dell'allenamento nei giochi di squadra

La dimensione fisica nella prestazione del giocatore

Coaching

Avviamento dei giochi sportivi

Match-analysis

Modulo pratico Pallacanestro (Prof. Salvatore Palazzolo)

Il corso si propone di fornire agli studenti gli strumenti didattici per acquisire una buona conoscenza in materia di pallacanestro riguardante i fondamentali individuali senza e con palla, i fondamentali di squadra e il regolamento di gioco.

Al termine delle lezioni gli studenti dovranno essere in grado di dimostrare in modo semplice ma corretto i principali fondamentali individuali adottando adeguate metodologie di insegnamento; gli studenti dovranno inoltre programmare una sessione di allenamento, inserendola nel contesto della programmazione annuale, indicando la metodologia, gli obiettivi, i mezzi e le verifiche.

Storia del gioco della Pallacanestro

Regolamento Tecnico:

- **Il campo di gioco, le regole.**
- **Segni convenzionali, ruoli e posizioni in campo**
- **Tecnica fondamentale della pallacanestro**
- **Metodo di allenamento** (Globale, Analitico, Misto).
- **Segnalazioni arbitrali**

Fondamentali in individuali in attacco senza palla:

- controllo del corpo
- posizione fondamentale
- corsa cestistica,
- cambio di direzione
- cambio di senso
- cambio di velocità
- giro frontale e dorsale,
- finte senza palla,
- taglia fuori, e rimbalzo: guardare il proprio avversario; prendere posizione sul campo; saltare a tempo.

Smarcamenti (back-door, reverse,...)

Linee dritte, C. di senso, C. di direzione, C. di velocità, Il taglia fuori, Fare vedere le mani per la ricezione, Prendere la palla sempre con 2 mani.

Fondamentali in individuali in attacco con la palla:

- controllo della palla:
 - **Presa e ricezione:** didattica della presa, punti di arrivo della palla, posizione in movimento della palla.
 - **Passaggio.**
 - passaggio a due mani: dal petto, battuto a terra, laterale, laterale
 - battuto a terra, sopra il capo, sottomano, consegnato.
 - Passaggio una mano: baseball, laterale, laterale battuto a terra,
 - bowling, dietro la schiena, ad uncino.
 - **Palleggio:** meccanica. palleggio da fermo; apertura del palleggio; chiusura del palleggio; palleggio in movimento(in tutte le direzioni); protetto; cambio di velocità; cambio di mano avanti; cambio di mano protetto; cambio in mezzo le gambe; cambio di direzione; cambio *di senso*; *giro in palleggio*; virata.
- Finte: c. mano; finta virata; esitazione;

2c1 rallenta l'attacco.

3c2 difesa L

4c3

Costruzione di un attacco alla difesa a zona pari.

Costruzione di un attacco alla difesa zona dispari.

Costruzione di un attacco alla difesa a uomo.

Costruzione di un attacco alla difesa pressing.

Costruzione di un attacco alla difesa mista 4 zona 1 uomo.

Costruzione di una difesa di squadra a uomo.

Costruzione di una difesa di squadra a zona.

Costruzione di una difesa di squadra zona pressing.

Costruzione di una difesa di squadra mista, 4 zona 1 uomo.

Modulo pratico : Pallavolo

Il campo di gioco e regolamento

Segni convenzionali

La teoria dei posti

Fondamentali tecnici individuali: Palleggio, Tecnica del palleggio, Palleggio cambio direzione, Palleggio rovesciato, Palleggio in sospensione, Bagher, Bagher dalla posizione fondamentale, Bagher in rullata dietro, Bagher laterale con una mano, Battuta, Battute con palla colpita bassa, Battute con palla colpita dall' alto, Ricezione, Schiacciata, Rincorsa, Presalo, Stacco, Colpo, Atterraggio, Difesa, Muro individuale, Il pallonetto.

La tecnica di squadra

La tattica di squadra

Moduli di gioco

Segnalazioni arbitrali

Modulo pratico : Pallamano (Prof. Emanuele Walter Pezzer)

1. Introduzione alla Disciplina; Iniziazione; Esercizi di sensibilizzazione delle capacità coordinative attraverso i gesti tecnici specifici (Fase globale); Esercizi di sviluppo delle capacità coordinative speciali; Esercizi di dissociazione; Oltre l'iniziazione; Esercizi di destrezza con la palla; Il controllo della palla attraverso i giochi; Presa-Ricezione Caricamento e passaggio; Il passaggio in movimento;
2. Il Palleggio; Dal Palleggio al Tiro in appoggio; La penetrazione; Ruoli; Spostamenti con e senza palla; Posizione fondamentale di difesa;
3. I sette passi; Le Traiettorie; Uno contro uno con difensore passivo; Cambi di direzione;
4. Il Portiere; Interventi difensivi;
5. Attacco Parallelo (Orizzontale e Verticale); Gli spazi (Destro-Sinistro-Avanti-Dietro); Uno contro uno con difensore attivo;
6. Cambi di direzione, (Movimenti correlati); Tiri speciali; Due contro uno;(Orizzontale e Verticale); Il gioco di Posizione;
7. Incroci e Blocchi; Velo, Muro; Collaborazioni in movimento;
8. Due contro due; Tiri con passi speciali; Tiri in caduta;
9. Fasi della Difesa- Il Contropiede; Difesa 6:0; Difesa Mista;
10. Principi e strutturazione dell'Attacco; Fasi dell'Attacco; Attacco 3:3 e 4:2;
11. Breve storia della Pallamano; Regolamento Tecnico; Carte Federali; (Video didattico)
12. Regolamento Tecnico; (Video didattico e commento)
13. Regolamento Tecnico.

Testi consigliati:

PALLACANESTRO

PETERSON DAN: Basket Essenziale , Libreria dello sport, 2003

ETTORE MESSINA: Basket , Zanichelli, 2005

ARNALDO TAURISANO : L'albero del basket - Data Project srl (opera in due volumi)

PALLAVOLO

Ilario Bonandi : Pallavolo di base : Proposte per l'insegnamento e l'allenamento della Pallavolo nelle Scuole Medie e nei settori giovanili 2004

PALLAMANO

LINO CERVAR LA PALLAMANO SECONDO ME Coni-S.C. dello Sport-1998-Roma

MALIC'-TOMLJANOVIC' PALLAMANO-TEORIA E PRATICA S.S.S.-2001-Roma

GIANDOMENICO PELLEGRINO LESSICO DI PALLAMANO UNA GUIDA PER GLI ALLENATORI S. di Sport della Sicilia

"G.Cartia" Figh-Coni-2005-Ragusa

VLADIMIR VUJNOVIC IL MONDO DELLA PALLAMANO COME ARBITRARE CON SUCCESSO Figh-2006-Roma