



# IL PASSAGGIO

(Unità didattica)

**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI MILANO – FACOLTA' DI SCIENZE MOTORIE**

A.A. 2010/2011

Autore: Nicola Turco

Matricola: 745762

Corso: E

Docente di riferimento: Professore Vincenzo Lolli

# IL PASSAGGIO

---

(Unità didattica)

## INDICE

ANALISI DELLA SITUAZIONE .....	2
OBIETTIVO GENERALE .....	2
OBIETTIVO SPECIFICO .....	2
DESCRIZIONE DELL'OBIETTIVO SPECIFICO .....	3
TASSONOMIA (OBIETTIVI OPERATIVI) .....	6
TEST D'INGRESSO SU OBIETTIVO GENERALE .....	7
TEST D'INGRESSO SU OBIETTIVO SPECIFICO .....	9
VALUTAZIONE TEST D'INGRESSO (SULL'OBIETTIVO SPECIFICO) .....	11
AZIONE DEL DOCENTE E DEGLI ALUNNI .....	12
SCELTA METODI, CONTENUTI, TEMPISTICHE, MEZZI E STRUMENTI .....	13
PROGRESSIONE DIDATTICA .....	14
VERIFICA IN ITINERE .....	17
VALUTAZIONE (DELLA VERIFICA IN ITINERE) .....	19
PROCEDURE DI RECUPERO .....	19
PROCEDURE DI RAFFORZAMENTO .....	21
VERIFICA SOMMATIVA .....	23
VALUTAZIONE FINALE .....	24

## Analisi della situazione

Sono stato incaricato dal Presidente della società sportiva “Ares”, di seguire un gruppo di 12 ragazzi che hanno aderito alla formazione di una squadra di pallacanestro nel dopo scuola.

Sono di età compresa tra i 14 e i 16 anni.

L'anno prima non hanno partecipato ad alcun campionato, ma hanno deciso di formare una squadra, per partecipare a tornei contro altri team novaresi e della provincia: l'entusiasmo è alto per cui non mancheranno agli allenamenti e si impegneranno per imparare.

Il gruppo in questione si presenta affiatato e motivato. Tutti i ragazzi hanno alle spalle esperienza di mini-basket, per cui quasi tutti possiedono schemi motori di base, postura e fondamentali in forma grezza.

La società mette a disposizione la propria palestra (al coperto) con campo in parquet regolamentare (dimensioni 15x28m), 15 palloni da basket (10 in misura 6 e 5 in misura 7), 5 palle mediche (due da 3kg e tre da 2kg), 30 cinesini, 10 conetti, 10 cerchi, 10 casacche gialle e 10 casacche rosse, un segnapunti, una lavagna.

Spogliatoi disponibili e docce funzionanti con acqua calda.

Gli allenamenti inizieranno il 20 settembre e termineranno il 3 giugno con la proclamazione della squadra vincitrice e l'assegnazione dei premi.

Le sedute di allenamento saranno 2 alla settimana (lunedì e mercoledì) e della durata di circa 2h, dalle 17:00 alle 19:00.

## Obiettivo Generale

Conoscenza e padronanza dei fondamentali individuali di attacco con la palla.

I fondamentali individuali d'attacco con la palla sono movimenti base senza i quali non può esistere la tattica, la strategia, gli schemi di gioco e il gioco stesso, in quanto indispensabili per una migliore organizzazione del gioco (individuale e collettivo) e per la formazione di una corretta mentalità offensiva.

## Obiettivo Specifico

Il passaggio.

## Descrizione dell'obiettivo specifico

Il passaggio, azione che si compie con l'intento di dare la palla ad un compagno, è la prima forma di collaborazione poiché riguarda almeno due componenti della squadra. È il fondamentale che più di ogni altro facilita il gioco ed evidenzia altresì le doti di altruismo dei singoli giocatori.

I tipi di passaggio sono:

- **Due mani petto:** È il primo passaggio che si insegna. È un passaggio sicuro ed è usato quando non si è marcati da vicino e non si deve passare molto lontano. Dalla posizione fondamentale lo si effettua distendendo entrambe le braccia (dal petto) verso il punto ove il compagno ha richiesto la palla, terminando il movimento con slancio e rotazione finale dei palmi delle mani in fuori per imprimere alla palla un'ulteriore spinta.
- **Due mani battuto (schiacciato a terra):** È un passaggio indiretto in quanto fa giungere la palla al compagno dopo un rimbalzo sul pavimento verso cui saranno "puntate" le braccia al termine della distensione.  
È un passaggio lento ma efficace in quanto difficilmente intercettabile.
- **Due mani sopra il capo centrale e laterale:** È un passaggio veloce che, individuata la linea di passaggio, prevede la sola distensione delle braccia: è molto adatto per le distanze ravvicinate.
- **Due mani lob (Pallonetto):** Lo si usa per servire un compagno che è marcato d'anticipo (davanti): è un passaggio lento in quanto necessita di una parabola alta e molto precisa, quindi è anche difficile da effettuare.
- **Due mani al volo:** Conquistata la palla in salto la si passa prima di ricadere a terra: richiede buona coordinazione ed equilibrio oltre ad una perfetta intesa con il compagno che deve ricevere.
- **Due mani consegnato:** Facendo buon uso del piede perno per proteggere la palla con tutto il corpo, la si consegna al compagno che viene per prenderla: per facilitare la presa al compagno la palla va tenuta con una mano sopra ed una sotto.
- **Due mani flip:** È come il consegnato, con la differenza che all'avvicinarsi del compagno, non essendoci molta pressione sulla palla da parte degli avversari, per accelerare il passaggio, la palla viene alzata verso il compagno con una leggera spinta delle dita dal basso.

- **Due mani sottomano:** È il tipico passaggio del Rugby e lo si usa in casi particolari, quando ad esempio, ricevuta la palla bassa, la si vuol passare immediatamente a un compagno libero.
- **Una mano baseball:** È un passaggio che permette di coprire lunghe distanze in quanto vengono utilizzati, oltre ai muscoli del braccio, anche quelli della spalla, del tronco e delle gambe. Portata con due mani la palla fuori-alta all'altezza della spalla e spostato il piede opposto avanti, si effettua il passaggio distendendo il braccio con frustata finale del polso verso il punto ove è richiesta la palla. Contemporaneamente il peso del corpo si sposta dal piede dietro al piede avanti accompagnato da una leggera rotazione del busto; la spinta del piede dietro permette di completare il movimento del passaggio e contemporaneamente di essere pronti a scattare in avanti per seguire l'azione. Questo passaggio, tipico del gioco del baseball, come tutti i passaggi ad una mano va eseguito sia con il braccio forte che con il debole (con l'accorgimento, nel secondo caso, di accorciare la distanza del passaggio).
- **Una mano consegnato:** La palla viene consegnata al compagno che incrocia con una mano, l'altro braccio e tutto il corpo servono a proteggerla.
- **Una mano dietro la schiena:** È un passaggio che richiede abilità e destrezza, ma che ha il pregio di proteggere molto bene la palla: consiste nel passare la palla al compagno dopo essersela fatta passare dietro la schiena.
- **Una mano uncino:** Andando alla ricerca della migliore linea di passaggio senza mettere in pericolo la palla, la si porta fuori lateralmente e la si spinge verso il compagno con una sola mano: questo passaggio può anche essere indiretto, cioè battuto a terra.
- **Una mano dopo palleggio:** Dopo un ultimo palleggio, controllando la palla con una sola mano, la si spinge direttamente o indirettamente (battuta a terra), verso il compagno. È un passaggio difficile in quanto il controllo della palla può risultare precario, ma molto efficace per la velocità di esecuzione e difficilmente marcabile perché non prevedibile.

Si deve tener conto dei movimenti dei compagni che si devono smarcare per poter ricevere la palla, del timing ottimale, e della precisione (la palla deve arrivare in un punto opportuno e preciso). Le caratteristiche principali che deve avere il passaggio sono:

- Rapidità
- Equilibrio del passante

- Equilibrio de ricevente
- Coordinazione

Spesso il bambino non passa la palla ai compagni ma lo tiene per sé (palleggiando o tirando) credendolo più al sicuro, non capisce che è una forma di comunicazione che accelera il gioco molto più del palleggio. All'inizio quindi si privilegerà il fatto che il pallone arrivi al compagno indipendentemente dalla correttezza del gesto tecnico.

Sebbene non alle prime armi saranno tralasciate le tecniche avanzate e gli sforzi verranno concentrate sulle tecniche di passaggio fondamentali e più comuni:

- 1 **Passaggio a due mani dal petto**
- 2 **Passaggio schiacciato a terra**
- 3 **Passaggio baseball**

(Vedi figure numerate)

Il passaggio può essere effettuato in condizioni statiche e di movimento ma biomeccanicamente i tre tipi di passaggio rimangono pressoché invariati a parte qualche piccolo adattamento.

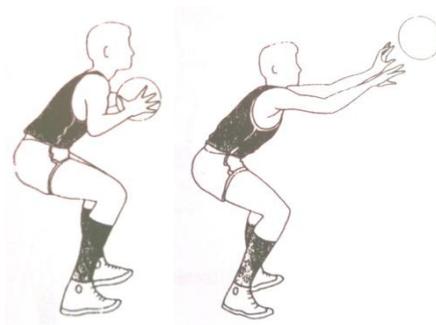


Figura 1

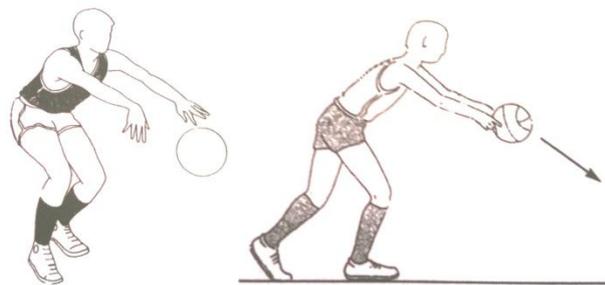


Figura 2

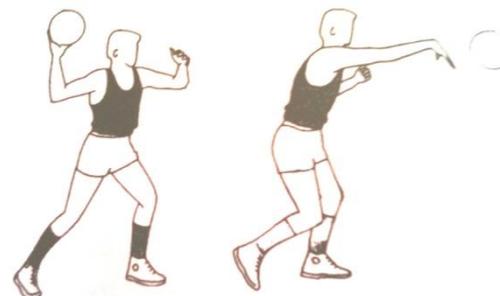


Figura 3

## Tassonomia (obiettivi operativi)

La tassonomia esamina tutte le situazioni che si verificano durante l'apprendimento del fondamentale. Sarà quindi messo in risalto ciò che l'istruttore si aspetta che compia l'atleta.

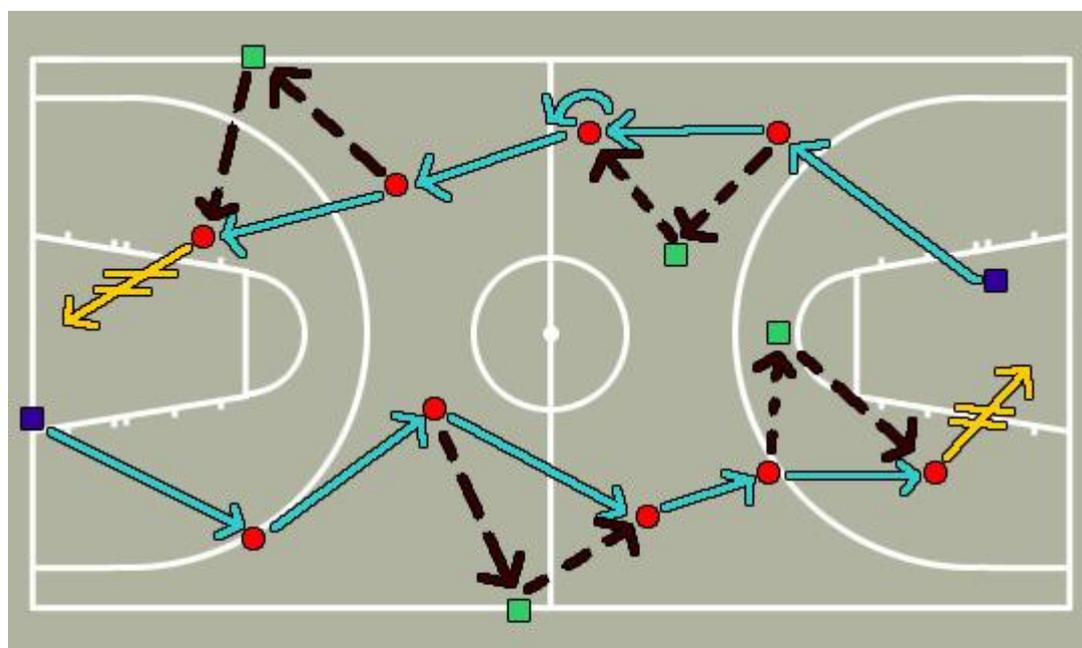
- 1) Sa mantenere la posizione fondamentale (gambe semi-divaricate larghezza spalle, piedi paralleli, ginocchia piegate, mani all'altezza della vita con palmi aperti e peso distribuito omogeneamente sui piedi)
- 2) Sa tenere correttamente la palla tra le mani
- 3) Sa tenere la palla tra le mani al petto
- 4) Sa far partire il passaggio dal petto
- 5) Sa mettere correttamente le mani al petto prima del passaggio senza pallone tra le mani
- 6) Sa eseguire correttamente il movimento di estensione di braccia, avambracci e mani senza palla
- 7) Sa mettere correttamente le mani sulla palla prima del passaggio
- 8) Sa eseguire correttamente il movimento di estensione di braccia, avambracci e mani con la palla tra le mani
- 9) Sa portare avanti una gamba per aumentare la dinamicità del gesto e imprimere più forza (lavoro coordinativo)
- 10) Sa concludere il passaggio con le braccia estese in avanti e i palmi extra ruotati.
- 11) Sa passare la palla da fermo al petto del compagno fermo davanti a lui
- 12) Sa lanciare la palla a terra
- 13) Sa far rimbalzare la palla a terra
- 14) Sa mettersi in posizione fondamentale con le gambe leggermente più piegate
- 15) Sa passare la palla da fermo, facendola rimbalzare a terra, verso il petto del compagno fermo di fronte a lui.
- 16) Sa differenziare i vari tipi di passaggio a due mani
- 17) Sa tenere correttamente la palla con una mano
- 18) Sa effettuare il caricamento portando indietro le braccia tenendo la palla con tutte e due le mani
- 19) Sa portare avanti la gamba opposta alla mano che passa la palla
- 20) Sa tenere correttamente la palla in una mano all'altezza degli occhi
- 21) Sa gestire correttamente la posizione dell'altra mano per mantenere l'equilibrio
- 22) Sa eseguire un movimento secco delle dita e del polso con la palla
- 23) Sa eseguire il passaggio con un movimento fluido
- 24) Sa eseguire il passaggio con una traiettoria tesa
- 25) Sa dosare la forza del passaggio a seconda della distanza
- 26) Sa scegliere il tipo di passaggio opportunamente alla situazione
- 27) Sa eseguire qualsiasi passaggio se disturbato da un avversario

## Test d'ingresso su obiettivo generale

Questo test prevede un percorso in cui l'allievo va ad eseguire a tempo alcuni fondamentali d'attacco:

Si parte dalla posizione fondamentale con un palleggio di destro dalla linea di fondo campo (all'incrocio con la linea dell'area di tiro libero). Si palleggia fino al primo cono dove si effettua un cambio di direzione con cambio di mano frontale; si continua verso il secondo cono in palleggio di sinistro dove si passa la palla al compagno sulla destra a due mani dal petto. Si corre senza palla fino al cono successivo dove si riceve il passaggio del compagno con un arresto in posizione fondamentale; si riparte in palleggio fino al cono dove si ripassa la palla al compagno posto al centro sulla linea dei 3 punti con un passaggio a due mani dal petto schiacciato a terra e in seguito si corre all'interno dell'area di tiro dove si riceve il passaggio di ritorno del compagno e successivamente si effettua un arresto e tiro a canestro.

Recuperata la palla si palleggia fino al cono: qui si passa la palla al compagno al centro del campo, poi si corre fino all'altro cono dove, in seguito ad un arresto si effettua un giro dorsale per proseguire fino al cono. Si passa la palla con un passaggio baseball al compagno su lato del campo e dopo aver corso allo interno dell'area di tiro si riceve la palla all'altezza della linea di tiro libero e senza l'uso del palleggio si effettua un tiro in corsa.



- CONI
- GIOCATORE
- COMPAGNO
- TRASLOCAZIONE
- - - PASSAGGIO
- TIRO

*Per rendere attendibile il test è buona cosa non rivelare troppo agli allievi, in modo tale da cogliere i loro schemi di adattamento alla situazione (metodo induttivo).*

**GRIGLIA DI OSSERVAZIONE (in blu è segnato il raggiungimento dell'obiettivo):**

	Davide	Pino	Andrea	Paolo	Aldo	Stefano	Dany	Carlo	Mirco	Ivan	Gino	Marco
Posizione fondamentale												
Presa												
Ricezione												
Palleggio												
Passaggio a due mani diretto												
Passaggio a due mani schiacciato												
Tiro da fermo												
Passaggio baseball												
Tiro in corsa												

**Legenda (valida per tutta l'unità didattica)**

	Obiettivo raggiunto
	Obiettivo non pienamente raggiunto
	Obiettivo non raggiunto

Il test ha evidenziato che i problemi maggiori si sono verificati nell'esecuzione delle varie tipologie di passaggio.

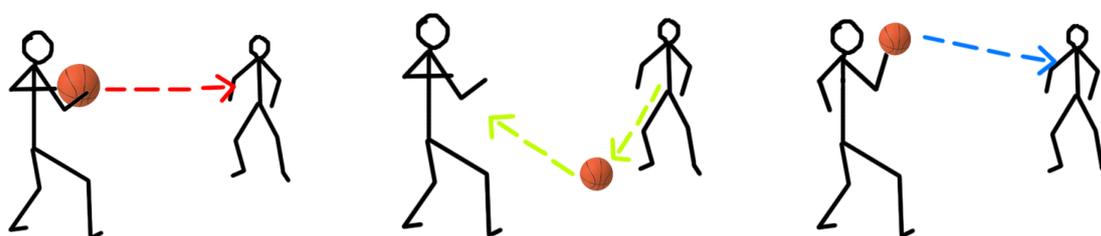
In particolare solo Marco ha saputo effettuare in maniera pienamente corretta il passaggio a due mani diretto. Può essere una buona idea utilizzarlo a titolo di esempio verso i compagni di squadra per mostrare l'esecuzione del fondamentale ( a due mani diretto).

## Test d'ingresso su obiettivo specifico

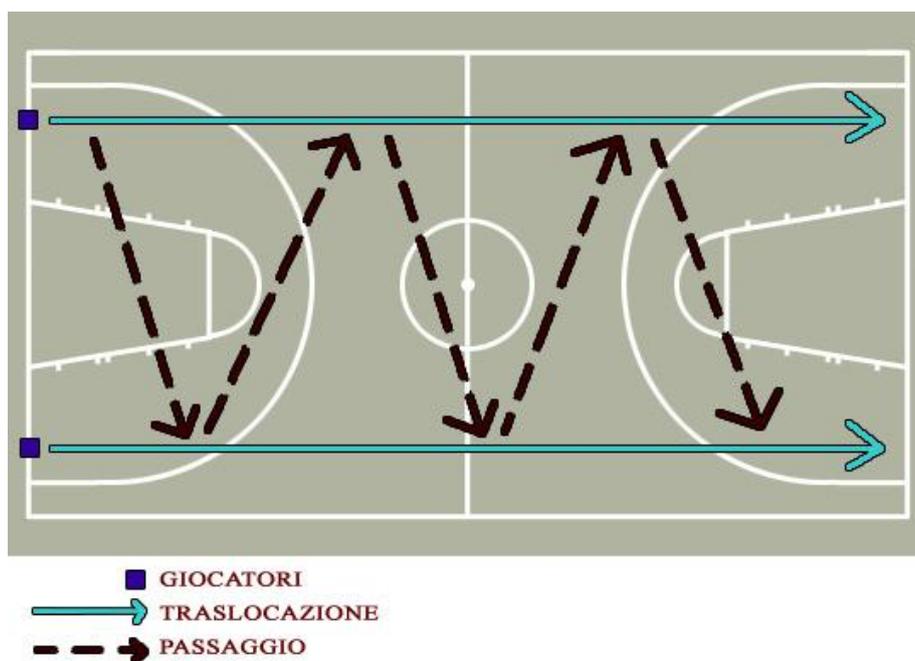
A seguito del test precedente, con questo esame si va ad esaminare nello specifico l'abilità dei singoli allievi nell'esecuzione del fondamentale del passaggio. Sono previste tre prove che permetteranno di valutare la corretta esecuzione del passaggio in tre diverse situazioni:

- Statica (giocatori fermi)
- Dinamica (giocatori in movimento)
- Dinamica con "fattore ostacolante" (giocatori in movimento con opposizione di un avversario)

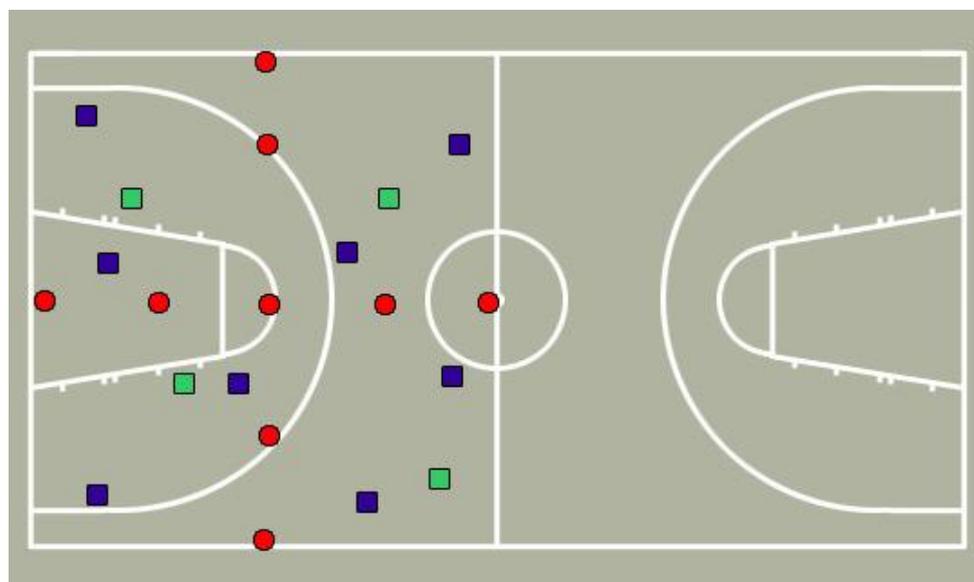
**Prova 1:** a coppie passarsi la palla usando le tre tecniche in esame (passaggio a due mani dal petto diretto, a due mani dal petto schiacciato a terra e baseball). Dopo 15-20 secondi, al segnale acustico (fischietto), si cambia modalità.



**Prova 2:** percorrere il campo in lungo avanti e indietro passandosi la palla a vicenda, senza commettere infrazioni di passi, con passaggi a due mani dal petto diretto, a due mani dal petto schiacciato a terra e baseball (si cambia modalità di passaggio arrivati a fondo campo).



**Prova 3:** si lavora a gruppi di 3 all'interno di 4 rettangoli minori ricavati dalla divisione di una metà campo (es. con dei coni). All'interno di ogni rettangolo si esegue un 2vs1 con lo scopo di passare la palla senza farla intercettare dall'avversario. Quando la palla viene intercettata, l'avversario prende il posto del compagno che ha sbagliato il passaggio, se non dovesse avvenire entro un certo tempo il cambio dell'avversario va effettuato al segnale acustico (fischietto).



- CONI
- GIOCATORI
- AVVERSARIO

## Valutazione test d'ingresso (sull'obiettivo specifico)

	Davide	Pino	Andrea	Paolo	Aldo	Stefano	Dany	Carlo	Mirco	Ivan	Gino	Marco
Sa eseguire qualsiasi passaggio se disturbato da un avversario												
Sa scegliere il tipo di passaggio opportunamente alla situazione												
Sa dosare la forza del passaggio a seconda della distanza												
Sa eseguire il passaggio con una traiettoria tesa												
Sa eseguire il passaggio con un movimento fluido												
Sa eseguire un movimento secco delle dita e del polso con la palla (frustata)												
Sa gestire correttamente la posizione dell'altra mano per mantenere l'equilibrio												
Sa tenere correttamente la palla in una mano all'altezza degli occhi												
Sa portare avanti la gamba opposta alla mano che passa la palla												
Sa effettuare il caricamento portando indietro le braccia tenendo la palla con tutte e due le mani												
Sa tenere correttamente la palla con una mano												
Sa differenziare i vari tipi di passaggio a due mani												
Sa passare la palla da fermo, facendola rimbalzare a terra, verso il petto del compagno fermo di fronte a lui												
Sa mettersi in posizione fondamentale con le gambe leggermente più piegate												
Sa far rimbalzare la palla a terra												
Sa lanciare la palla a terra												
Sa passare la palla da fermo al petto del compagno fermo davanti a lui												
Sa concludere il passaggio con le braccia estese in avanti e i palmi extra ruotati												
Sa portare avanti una gamba per aumentare la dinamicità del gesto e imprimere più forza												
Sa eseguire correttamente il movimento di estensione di braccia, avambracci e mani con la palla tra le mani												
Sa mettere correttamente le mani sulla palla prima del passaggio												
Sa eseguire correttamente il movimento di estensione di braccia, avambracci e mani senza palla												
Sa mettere correttamente le mani al petto prima del passaggio senza pallone tra le mani												
Sa far partire il passaggio dal petto												
Sa tenere la palla tra le mani al petto												
Sa tenere correttamente la palla tra le mani												
Sa mantenere la posizione fondamentale												

Dalla griglia di osservazione degli obiettivi operativi possiamo collocare il livello medio di partenza dei ragazzi riferito all'obiettivo specifico preso in esame in questa unità didattica (passaggio) attorno a:

- **Sa gestire correttamente la posizione dell'altra mano per mantenere l'equilibrio**

Questo risultato evidenzia un buon livello base di partenza merito delle precedenti esperienze dei ragazzi nel mini-basket. Ciò su cui verterà maggiormente la progressione didattica sarà variare il più possibile l'esperienza di passaggio nella fasi statiche e dinamiche di gioco e in situazioni il più possibile vicine a quelle di gioco/gara.

L'obiettivo bersaglio scelto per i ragazzi in questione è:

- **Sa eseguire un movimento secco delle dita e del polso con la palla (frustata)**

## Azione del docente e degli alunni

Le modalità di lavoro sono finalizzate al raggiungimento degli obiettivi prefissati cercando di mantenere sempre un clima gioioso e al contempo serio e professionale: a partire dalla puntualità, dall'abbigliamento, la cura dell'igiene personale e la cura per l'attrezzatura a disposizione.

Si alterneranno fasi di apprendimento induttive (soprattutto nelle prime esecuzioni) che deduttive con consegne specifiche, in modo tale da allenare la fantasia/creatività, la capacità di adattamento e in secondo luogo la disciplina nell'esecuzione dei comandi. I ragazzi, provenendo da una precedente esperienza con la pallacanestro (minibasket), possiedono già delle conoscenze tecniche seppure in forma grezza: **si privilegeranno le fasi deduttive con un metodo analitico basato sulle consegne dirette**. Il tono di voce da parte dell'insegnante va calibrato in base alla situazione, tuttavia è scientificamente provato che l'utilizzo di un tono "acceso" e di un linguaggio ricco di metafore, aiuti l'allievo ad immagazzinare con più facilità e in maniera più duratura le informazioni. I tempi di spiegazione non devono mai prolungarsi per non annoiare mentre il modo di parlare cercherà sempre di essere "divertente" per catturare l'attenzione di tutti.

Sono bene accette le domande da parte degli allievi al termine di una spiegazione, ma anche durante gli esercizi o il gioco: sono indice di partecipazione e voglia di imparare.

Le interruzioni degli esercizi saranno minime quindi le spiegazioni dovranno sempre cercare di essere brevi, concise e chiare.

L'insegnamento di uno sport è anche insegnamento di vita, quindi non bisogna mai perdere di vista il concetto di socializzazione dei ragazzi.

## Scelta metodi, contenuti, tempistiche, mezzi e strumenti

Nelle esercitazioni si partirà sempre da una situazione globale, a cui seguirà un momento più specifico di tipo analitico – percettivo in cui avverrà la presa di coscienza degli aspetti relativi all'apprendimento.

### Metodi:

- Lezione frontale: l'allenatore si pone di fronte agli allievi per la sua spiegazione
- Metodo induttivo (scoperta guidata e problem solving): l'atleta viene coinvolto nello svolgimento di un esercizio, ed è portato a risolvere dei piccoli problemi in modo autonomo o utilizzando la sua esperienza. Il compito dell'allenatore è solamente quello di spiegare l'esercizio da svolgere ma non le modalità esecutive. Il consiglio verbale o la soluzione al problema deve essere lasciata solo alla fine e nei casi limite. Le domande che l'allievo si deve porre sono: *Chi può? Chi sa? Chi vuole? Come si può?* Questo metodo stimola creatività e capacità di adattamento
- Metodo deduttivo: la spiegazione dell'esercizio è completa, per cui si interverrà da subito nei particolari esecutivi del gesto tecnico.
- Si alterneranno momenti di lavoro individuale e di gruppo.

### Contenuti:

Nelle varie sedute si alterneranno diverse tematiche, ma in generale avranno sempre una parte esplicativa, una parte analitica di esercizi e una parte di gioco solitamente conclusiva. Spesso e volentieri ci si impunta sulla preparazione tecnica dimenticandosi dell'importanza del gioco vero e proprio, ovvero la finalità in cui deve convogliare l'apprendimento e il miglioramento di tutti i fondamentali e schemi di gioco. L'esperienza di gioco è fondamentale per poter affrontare le situazioni reali di sfida.

### Mezzi e strumenti:

Sfruttando le moderne tecnologie ormai alla portata di tutti, si utilizzerà molto la riproduzioni di supporti video: video esplicativi recuperati con facilità nella rete internet: il docente deve operare una selezione del materiale migliore da mostrare ai propri allievi. Il tutto senza dimenticare della buona cara e vecchia lavagna (per studiare schemi, posizioni in campo, ecc..) e una corretta gestualità.

### Tempistiche:

Il tempo necessario all'esecuzione dell'unità didattica è legato in gran parte all'effettivo raggiungimento dell'obiettivo specifico da parte della maggior parte degli allievi (esempio 80%).

In ogni caso, all'inizio dell'anno, sarà cura dell'allenatore stabilire quali unità didattiche seguire e assegnare loro la tempistica opportuna per poterle affrontare tutte. In base all'andamento degli allievi si possono apportare opportune modifiche in itinere.

## Progressione didattica

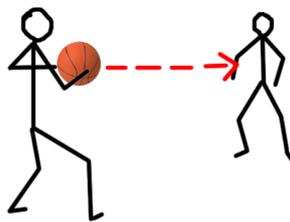
La seguente progressione didattica è stata concepita per poter raggiungere l'obiettivo operativo bersaglio fissato precedentemente:

- **Sa eseguire un movimento secco delle dita e del polso con la palla (frustata)**

L'obiettivo operativo bersaglio è sempre riferito al fondamentale dell'unità didattica, il passaggio, nelle sue tre forme più comuni definite all'inizio dell'elaborato: a due mani dal petto, a due mani dal petto schiacciato e ad una mano baseball. Negli ultimi esercizi si cercherà di portare il gesto tecnico da una fase statica ad una dinamica.

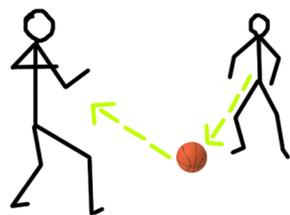
### Esercizio 1:

A coppie, con un pallone, effettuare passaggi a due mani dal petto diretti al compagno. Concentrarsi sulla fase finale de gesto, quindi sulla frustata. (2 minuti di lavoro)



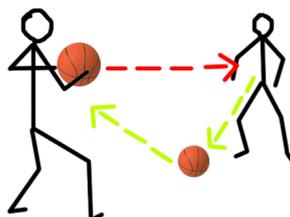
### Esercizio 2:

A coppie, con un pallone, effettuare passaggi a due mani dal petto con rimbalzo verso il compagno. Concentrarsi sulla fase finale de gesto, quindi sulla frustata. (2 minuti di lavoro)



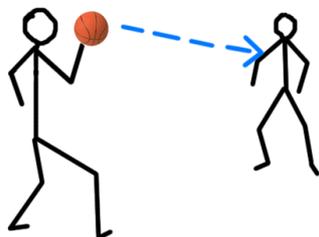
### Esercizio 3:

A coppie, con due palloni, passarsi la palla contemporaneamente utilizzando le tecniche di passaggio dal petto a due mani diretto e schiacciato a terra. Il compagno che utilizza il passaggio schiacciato a terra (battuto), essendo più lento dell'altro, dovrà esercitare una forza maggiore per non perdere il "ritmo" e sarà costretto a velocizzare il gesto usando la frustata piuttosto che la distensione delle braccia. Il compagno che effettua il passaggio diretto può comunque dosare la forza per facilitare il compagno. Concentrarsi sulla fase finale de gesto, quindi sulla frustata. (2 minuti di lavoro: 1 minuto a testa per ogni tecnica di passaggio)



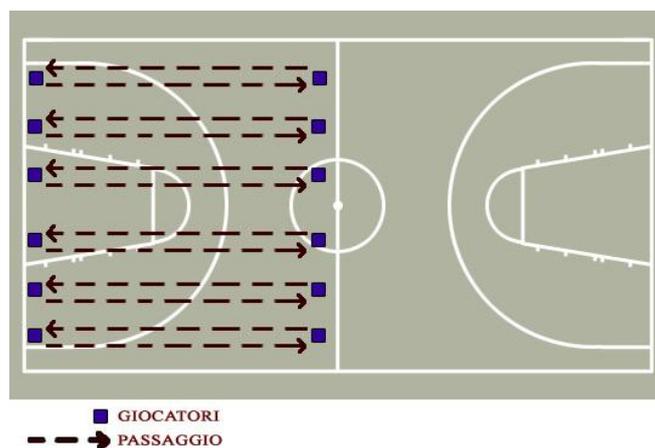
#### Esercizio 4:

A coppie, con un pallone, effettuare passaggi baseball verso il compagno. Concentrarsi sulla fase finale de gesto, quindi sulla frustata. (2 minuti di lavoro)



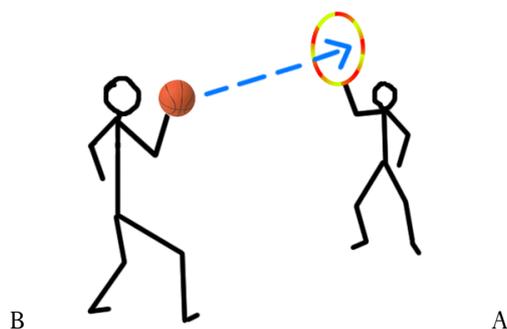
#### Esercizio 5:

Ci si dispone in riga, 6 sulla linea di fondo e 6 su quella di metacampo fronte a fronte, con un pallone a testa: in forma ludica si effettuano dei lanci baseball con la palla. La frustata deve essere decisa. Si può partire utilizzando palloni con dimensione inferiore fino a giungere a quella regolamentare di gara. Questo è un buon esercizio propriocettivo, eventualmente si possono utilizzare anche le palle mediche. (2 minuti di lavoro)



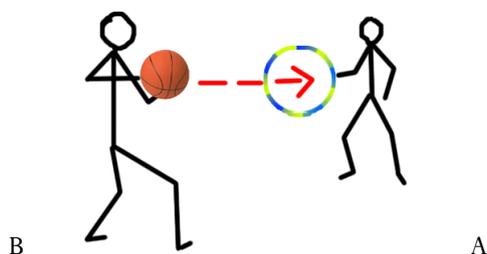
#### Esercizio 6:

Formare delle coppie con un pallone e un cerchio. A si posiziona a circa 4 metri di distanza da B reggendo sopra la testa un cerchio, mentre B tenterà di fare centro con un lancio baseball. Comporre delle coppie in riga vicino ad una parete (ovviamente A sarà quello più vicino al muro), per agevolare il recupero dei palloni. (2 minuti di lavoro)



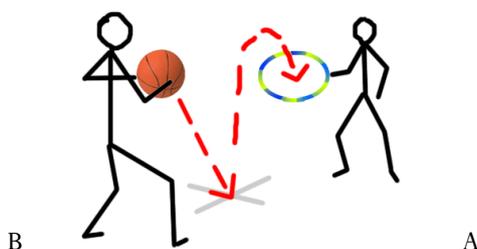
### Esercizio 7:

Esattamente come l'esercizio 6, ma utilizzando la tecnica del passaggio a due mani dal petto. L'espedito del cerchio implica l'utilizzo di una forza maggiore nel lancio, che dovrà essere ricercata nella frustata.



### Esercizio 8:

Come nell'esercizio 7 si utilizza il passaggio a due mani dal petto ma questa volta schiacciato a terra: A dovrà quindi posizionare il cerchio col foro rivolto verso l'alto mentre B tenterà di fare canestro dopo il rimbalzo. Ai fini del raggiungimento dell'obiettivo bersaglio, A dovrà porsi il più lontano possibile. Se l'obiettivo bersaglio in esame fosse stato "sa dosare il passaggio", A avrebbe dovuto variare la distanza dopo uno o più lanci del compagno.



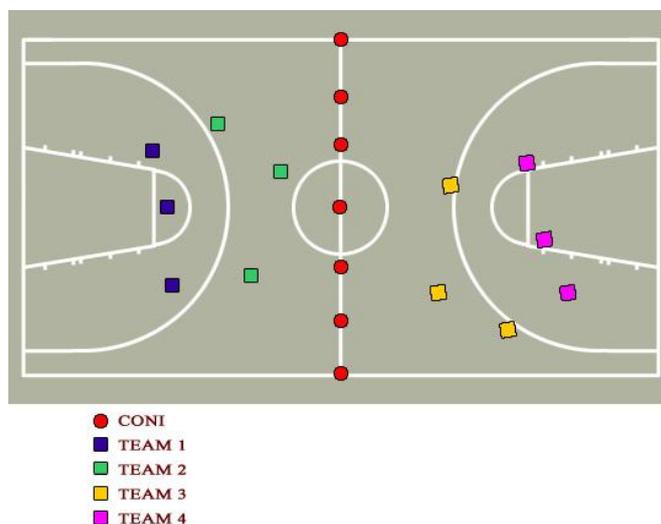
### Esercizio 9:

Treccia a 3: ci si dispone a file di tre (A,B, C) a fondo campo. Si parte da B che passa la palla ad A in avanti, B prende il posto di A passandogli dietro, A si accentra e poi passa la palla a C. Una volta effettuato il passaggio A prosegue la corsa passando dietro C mentre C si accentra. . e così via fino all'altra linea di fondo.



### Esercizio 10:

Si formano 4 squadre da 3: partitelle nelle due metà campo sfruttando ciascuna un canestro (3vs3 sullo stesso canestro e 3vs3 sull'altro canestro). Obbligo di 10 passaggi prima di andare a canestro.



### Verifica in itinere

Questo tipo di verifica è molto importante per capire se stiamo lavorando bene e non perdere tempo prezioso: si andrà a valutare l'eventuale raggiungimento, da parte dei ragazzi, dell'obiettivo operativo bersaglio preso in considerazione.

Nel caso emergano dati positivi dalla verifica, si prenderà visione di quali ragazzi abbiano appreso correttamente gli insegnamenti dell'esercitazione, portandoli quindi in una fase di rafforzamento per migliorarne il livello tecnico e la velocità di esecuzione.

In caso di dati negativi invece, si dovranno radunare quei ragazzi indirizzandoli ad una fase di recupero, cercando di aumentare il numero di ripetizioni e portarli al livello degli altri compagni.

### TEST:

- 1) Dalla linea di fondo si effettuano dei lanci a due mani dal petto dalla posizione fondamentale mantenuta senza effettuare alcun molleggio (piegamento) sulle gambe. Oltre alla mera ma fondamentale osservazione del gesto tecnico (frustata di polsi e dita con intrarotazione finale e palmi in fuori) si può considerare anche il parametro della distanza totale percorsa dalla palla misurando il punto dove cade partendo dalla linea di fondo.
- 2) Si ripete con la modalità "a due mani dal petto schiacciato a terra"
- 3) Si ripete con la modalità "lancio a una mano baseball": la gamba opposta alla mano che lancia si posiziona appena dietro la linea di fondo



	Davide	Pino	Andrea	Paolo	Aldo	Stefano	Dany	Carlo	Mirco	Ivan	Gino	Marco
Sa eseguire qualsiasi passaggio se disturbato da un avversario												
Sa scegliere il tipo di passaggio opportunamente alla situazione												
Sa dosare la forza del passaggio a seconda della distanza												
Sa eseguire il passaggio con una traiettoria tesa												
Sa eseguire il passaggio con un movimento fluido												
Sa eseguire un movimento secco delle dita e del polso CON la palla (frustata)												
Sa gestire correttamente la posizione dell'altra mano per mantenere l'equilibrio												
Sa tenere correttamente la palla in una mano all'altezza degli occhi												
Sa portare avanti la gamba opposta alla mano che passa la palla												
Sa effettuare il caricamento portando indietro le braccia tenendo la palla con tutte e due le mani												
Sa tenere correttamente la palla con una mano												
Sa differenziare i vari tipi di passaggio a due mani												
Sa passare la palla da fermo, facendola rimbalzare a terra, verso il petto del compagno fermo di fronte a lui												
Sa mettersi in posizione fondamentale con le gambe leggermente più piegate												
Sa far rimbalzare la palla a terra												
Sa lanciare la palla a terra												
Sa passare la palla da fermo al petto del compagno fermo davanti a lui												
Sa concludere il passaggio con le braccia estese in avanti e i palmi extra ruotati												
Sa portare avanti una gamba per aumentare la dinamicità del gesto e imprimere più forza												
Sa eseguire correttamente il movimento di estensione di braccia, avambracci e mani con la palla tra le mani												
Sa mettere correttamente le mani sulla palla prima del passaggio												
Sa eseguire correttamente il movimento di estensione di braccia, avambracci e mani senza palla												
Sa mettere correttamente le mani al petto prima del passaggio senza pallone tra le mani												
Sa far partire il passaggio dal petto												
Sa tenere la palla tra le mani al petto												
Sa tenere correttamente la palla tra le mani												
Sa mantenere la posizione fondamentale												

## Valutazione (della verifica in itinere)

I test effettuati in itinere si sono rivelati molto utili per monitorare gli eventuali miglioramenti nel gruppo, di seguito le conclusioni:

**Paolo, Aldo, Dany, Mirco, Ivan e Gino** non hanno raggiunto pienamente l'obiettivo operativo bersaglio, per cui faranno parte di un **gruppo di recupero**. Agli altri ragazzi invece (**Davide, Pino, Andrea, Stefano, Carlo, Marco**) si proporrà un **lavoro di rinforzo** per consolidare il livello raggiunto.

In questa fase potrebbe essere utile non rivelare ai ragazzi gli esiti del test, in modo tale da non scoraggiare coloro che hanno ottenuto una valutazione negativa e non generare esuberanza (e conseguente superficialità nelle esercitazioni future) nei ragazzi che hanno realizzato un esito positivo.

Essendo i due gruppi di lavoro composti da 6 e 6 persone (quindi metà e metà), l'integrità del gruppo non dovrebbe essere compromessa: si creano due gruppi di lavoro distinti senza avere alcun compagno isolati.

## Procedure di recupero

Il recupero è rivolto ai ragazzi che non hanno raggiunto o solo parzialmente (in questo caso solo la seconda) l'obiettivo operativo bersaglio. I ragazzi in questione sono: **Paolo, Aldo, Dany, Mirco, Ivan e Gino**.

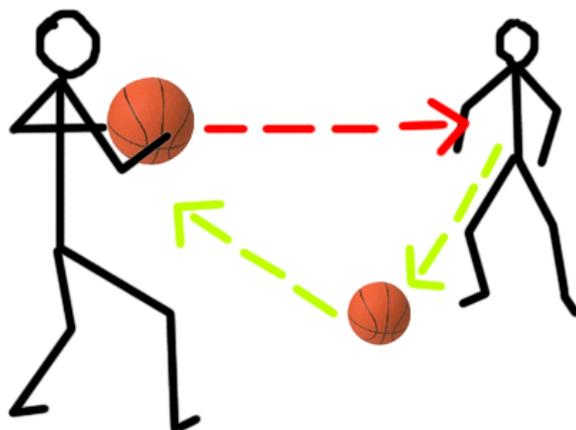
Si provvederà a ripetere tutti gli esercizi della progressione didattica agendo anche sul fattore "numero di ripetizioni" ed inserendo anche nuove varianti e nuovi esercizi.

### Ripetizione della progressione didattica + nuovi esercizi

## NUOVE ESERCITAZIONI

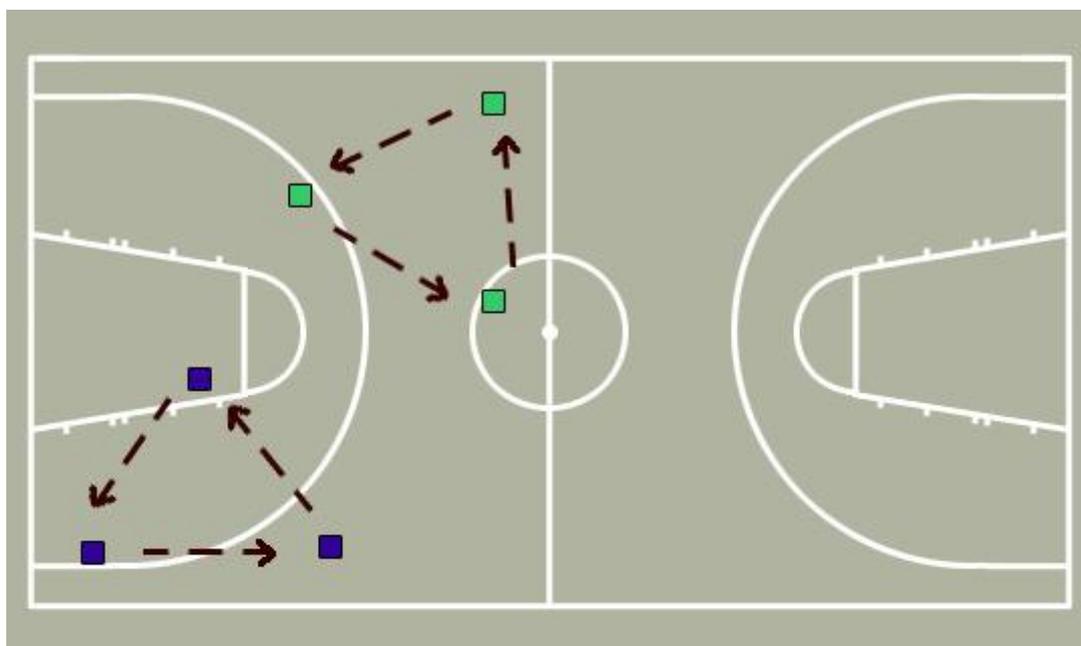
### Esercizio 1:

A coppie, con due palloni, passarsi la palla contemporaneamente utilizzando le tecniche di passaggio dal petto a due mani diretto e schiacciato a terra. Il compagno che utilizza il passaggio schiacciato a terra (battuto), essendo più lento dell'altro, dovrà esercitare una forza maggiore per non perdere il "ritmo". Concentrarsi sulla fase finale de gesto, quindi sulla frustata. L'esercizio è a tempo: **30 secondi**, nei quali i due compagni dovranno compiere il maggior numero possibile di passaggi. Si può proporre in forma ludica/competitiva con le altre coppie, vince la coppia che compie più passaggi. Questa azione è stimolante a fare sempre meglio nei confronti degli altri.



## Esercizio 2:

A gruppi da 3 con un pallone, disposti a triangolo a distanza di almeno 5 metri gli uni dagli altri, effettuare dei passaggi baseball. Si può iniziare lavorando con un ritmo blando per ricercare la corretta postura e concentrarsi sulla correttezza del gesto (ponendo sempre l'accento sulla frustata), per poi passare ad una forma ludico competitiva facendo una sfida tra i due gruppi (chi compie più passaggi in 1 minuto).



- GRUPPO 1
- GRUPPO 2
- - - → PASSAGGIO (a una mano) BASEBALL

## Procedure di rafforzamento

Contemporaneamente alle procedure di recupero i ragazzi **Davide, Pino, Andrea, Stefano, Carlo, Marco** saranno sottoposti ad una procedura di rafforzamento per consolidare gli sforzi fino ad ora realizzati.

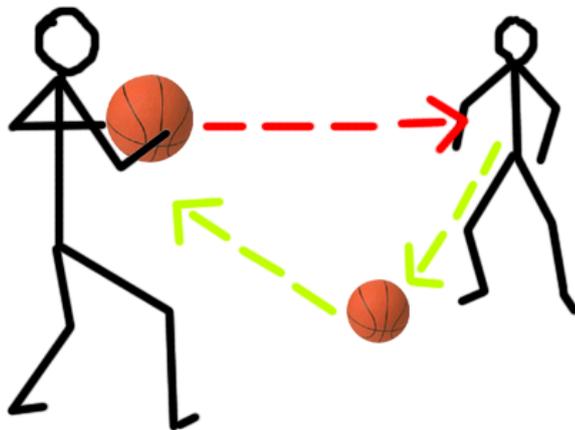
Ritengo che rivisitare il gesto nella sua analiticità possa giovare alla precisione con cui verrà eseguito e quindi rafforzare la sua efficacia. Saranno quindi riproposti gli stessi esercizi del gruppo di recupero. Questa metodica può garantirà un duplice vantaggio: una gestione della situazione più veloce e semplice per l'allenatore e offrirà ai ragazzi meno "bravi" la possibilità di osservare i compagni che sanno eseguire bene il gesto tecnico e migliorarsi per "imitazione".

### Ripetizione della progressione didattica + nuovi esercizi

#### NUOVE ESERCITAZIONI

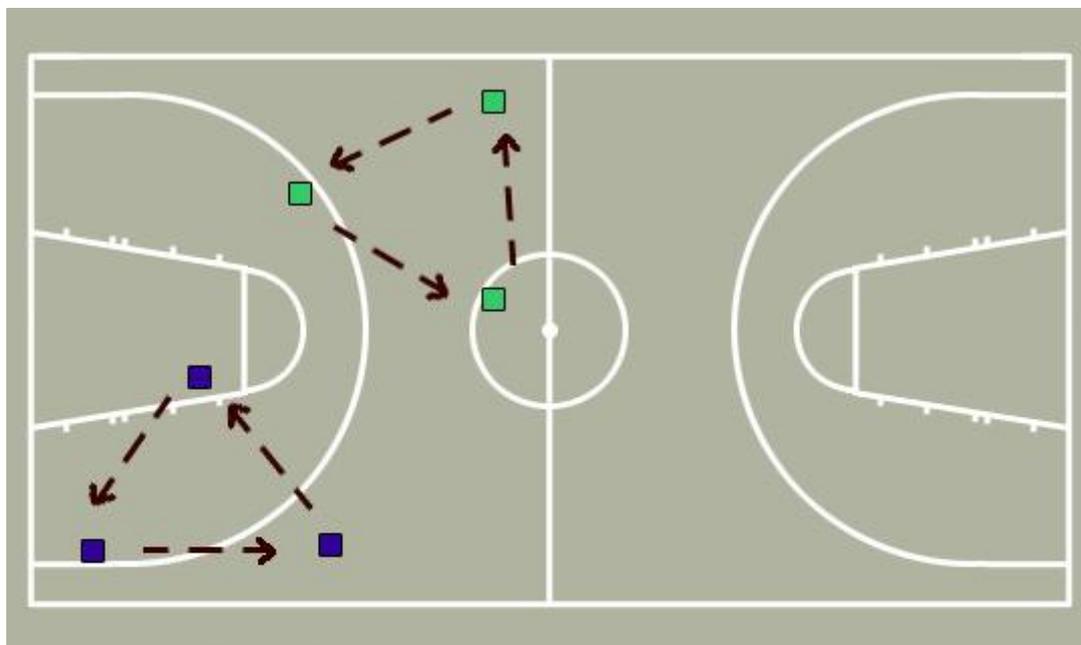
##### Esercizio 1:

A coppie, con due palloni, passarsi la palla contemporaneamente utilizzando le tecniche di passaggio dal petto a due mani diretto e schiacciato a terra. Il compagno che utilizza il passaggio schiacciato a terra (battuto), essendo più lento dell'altro, dovrà esercitare una forza maggiore per non perdere il "ritmo". Concentrarsi sulla fase finale de gesto, quindi sulla frustata. L'esercizio è a tempo: 30 secondi, nei quali i due compagni dovranno compiere il maggior numero possibile di passaggi. Si può proporre in forma ludica/competitiva con le altre coppie, vince la coppia che compie più passaggi. Questa azione è stimolante a fare sempre meglio nei confronti degli altri.



## Esercizio 2:

A gruppi da 3 con un pallone, disposti a triangolo a distanza di almeno 5 metri gli uni dagli altri, effettuare dei passaggi baseball. Si può iniziare lavorando con un ritmo blando per ricercare la corretta postura e concentrarsi sulla correttezza del gesto (ponendo sempre l'accento sulla frustata), per poi passare ad una forma ludico competitiva facendo una sfida tra i due gruppi (chi compie più passaggi in 1 minuto).



- GRUPPO 1
- GRUPPO 2
- - - → PASSAGGIO (a una mano) BASEBALL

## Verifica Sommativa

Questa verifica rappresenta generalmente solo un “contorno”, in quanto l’allenatore, nel corso degli allenamenti, dovrebbe sempre essere in grado di farsi una ”idea” del livello dei propri allievi grazie alla propria attenta osservazione.

I test selezionati per compiere tale verifica sono ripresi dai lavori già svolti durante il corso, quindi nulla di nuovo per i ragazzi, che possono operare in maggiore tranquillità.

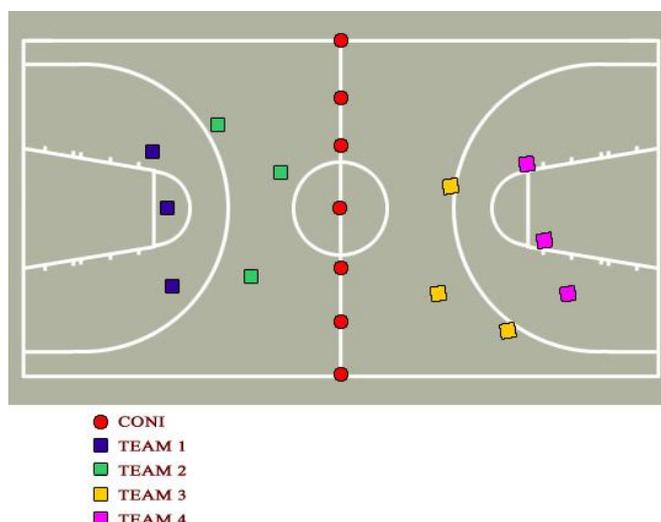
### TEST A:

- 1) Dalla linea di fondo si effettuano dei lanci a due mani dal petto dalla posizione fondamentale mantenuta senza effettuare alcun molleggio (piegamento) sulle gambe. Oltre alla mera ma fondamentale osservazione del gesto tecnico (frustata di polsi e dita con intrarotazione e palmi in fuori) si può considerare anche il parametro della distanza totale percorsa dalla palla misurando il punto dove cade partendo dalla linea di fondo.
- 2) Si ripete con la modalità “a due mani dal petto schiacciato a terra”
- 3) Si ripete con la modalità “lancio a una mano baseball”: la gamba opposta alla mano che lancia si posiziona appena dietro la linea di fondo



### TEST B:

Si formano 4 squadre da 3: partitelle nelle due metà campo sfruttando ciascuna un canestro (3vs3 verso un canestro e 3vs3 sull'altro canestro). CONDIZIONE: Obbligo di 10 passaggi prima di andare a canestro.



Questi test permettono di verificare il livello dei ragazzi in fase statica e dinamica, sia con delle eventuali misurazioni che con l'osservazione delle esecuzioni dei gesti tecnici.

In particolare la partitella mi consente di visualizzare il livello globale delle squadra e permette ai ragazzi di confrontarsi, amalgamarsi e riconoscersi parte di un gruppo. L'azione inoltre sarà proposta in una situazione dinamica molto più simile a quella che poi è la situazione reale di gara rispetto agli esercizi statici e fine a se stessi.

**Bisogna tenere sempre presente che il gesto tecnico va sempre portato in una situazione reale di gara, ove i fattori di disturbo sono superiori e molteplici.**

Griglia di valutazione (per comodità sono riportati solo gli ultimi punti di interesse)

	Davide	Pino	Andrea	Paolo	Aldo	Stefano	Dany	Carlo	Mirco	Ivan	Gino	Marco
Sa eseguire qualsiasi passaggio se disturbato da un avversario												
Sa scegliere il tipo di passaggio opportunamente alla situazione												
Sa dosare la forza del passaggio a seconda della distanza												
Sa eseguire il passaggio con una traiettoria tesa												
Sa eseguire il passaggio con un movimento fluido												
Sa eseguire un movimento secco delle dita e del polso con la palla (frustata)												
Sa gestire correttamente la posizione dell'altra mano per mantenere l'equilibrio												

## Valutazione Finale

Alla luce degli ultimi risultati della verifica sommativa, possiamo ritenere efficaci le procedure di recupero svolte per il raggiungimento dell'obiettivo operativo bersaglio specificato (sa eseguire un movimento secco delle dita e del polso con la palla) e delle procedure di rafforzamento.

Sono stati raggiunti gli obiettivi prefissati all'interno di questa unità didattica, portando inoltre alla creazione di un gruppo più omogeneo.

Hanno svolto un ruolo deciso per la riuscita del lavoro sia la **progressione didattica** (con l'opportuna selezione di esercizi proposti in un crescendo di difficoltà) che in seconda battuta le **procedure di recupero e rafforzamento**.

Qualora vi fossero dei ragazzi che non abbiano raggiunto una esecuzione precisa o peggio ancora neanche quella grezza, allora l'istruttore dovrà intervenire modificando l'unità didattica poiché essa non è ben strutturata in rapporto alla squadra: **ma in questo caso, i ragazzi si meritano pienamente i complementi dell'allenatore.**