

Matteo Ansaloni • Gianni Malavasi

IL BASKET PER TUTTI

MANUALE DI PALLACANESTRO
PER CORSI UNIVERSITARI



“Il Basket per tutti” è un manuale rivolto agli studenti universitari di Scienze Motorie e a chiunque voglia insegnare la pallacanestro in corsi per principianti. Gli autori, partendo dalle 3 regole fondamentali del gioco inventato nel 1891 da James Naismith, approfondiranno gli aspetti che caratterizzano questo sport e lo contraddistinguono da tutte le altre discipline. Il lettore potrà così trovare, oltre alla tecnica ed alla tattica del gioco, anche considerazioni sul modello prestativo della pallacanestro, sulla didattica di insegnamento e sulle metodologie di allenamento. Il tutto completato da 8 piani di allenamento rappresentativi di una ipotetica progressione volta ad applicare le indicazioni contenute nella parte teorica.

L’obiettivo è quello di far conoscere il basket per come è: uno sport veloce e intenso forse più dal punto di vista mentale che fisico, che richiede innanzitutto di entrare nello “spirito del gioco” per poi eseguire le tecniche opportune per superare gli avversari.



Matteo Ansaloni, nato a Bologna nel 1978, è stato un buon giocatore di pallacanestro tra la serie B e la serie C, grazie anche all’ottima formazione ricevuta nelle squadre giovanili della Fortitudo Bologna. Diplomato all’ISEF di Bologna nel 2002 e laureato in Scienze e Tecniche delle Attività Sportive presso la Facoltà di Scienze Motorie di Bologna nel 2005, è dal 2004 Istruttore di minibasket e dal 2008 allenatore federale di basket. Dal 2009 inizia a collaborare con l’Università di Bologna prima come esercitante per il corso di Basket della facoltà di Scienze Motorie e attualmente come insegnante di Pallacanestro nel corso di Teoria Tecnica e Didattica degli Sport di Squadra. Da questi anni in cui instaura una proficua e stretta collaborazione con Gianni Malavasi, nasce l’idea di scrivere “Il Basket per tutti”.



Gianni Malavasi, per tutti Gianni, è nato a Bologna nel 1959. Innamorato del basket, abbandona in fretta le prestazioni da giocatore mediocre per dedicarsi all’allenamento, specialmente grazie all’aiuto di ottimi maestri. Istruttore ed insegnante, allenatore e commentatore sportivo, sono le attività cui si è dedicato in quasi quarant’anni di professione. Sempre con curiosità e passione, nelle stagioni con buoni risultati così come in quelle più faticose. Le esperienze di un ventennio di esercitazioni e docenze ai corsi ISEF-Scienze Motorie si sono materializzate in questo testo universitario grazie all’entusiasmo di Matteo Ansaloni, che con la sua competenza a 360° ha colmato un vuoto che andava (a nostro avviso finalmente) riempito.

Il presente volume è edito da
Editografica s.r.l.
via G. Verdi, 15
40067 Rastignano, Bologna
www.editografica.com

ISBN 978-88-87729-35-1
Tutti i diritti sono riservati












Stampato nel mese di novembre 2014
presso Editografica s.r.l.
Rastignano, Bologna

Indice

Introduzione	pag. 7
Istruzioni per l'uso	» 9
Cap. 1. La pallacanestro	» 11
1.1. Le origini del basket.....	» 11
1.2. Le regole fondamentali	» 15
1.3. Le eccezioni alla regola fondamentale dei "passi"	» 17
1.4. Le dimensioni della pallacanestro	» 22
1.5. Le regole del tempo e i falli personali	» 25
1.6. La classificazione della pallacanestro	» 28
1.7. Il modello prestativo del giocatore di pallacanestro	» 30
1.8. Le capacità cognitive del giocatore di pallacanestro	» 35
1.9. Il minibasket.....	» 40
Cap. 2. I fondamentali di gioco.....	» 45
2.1. Definizione e classificazione dei fondamentali di gioco	» 45
2.2. Il tiro	» 50
2.3. Il passaggio.....	» 57
2.4. Il palleggio.....	» 60
2.5. I movimenti offensivi senza palla.....	» 63
2.6. La combinazione dei fondamentali: l'1c1.....	» 65
2.7. 1c1 con palla.....	» 66
2.8. Lo scivolamento	» 71
2.9. Il flottaggio.....	» 73
2.10. Il tagliafuori difensivo.....	» 77
2.11. Avvicinarsi alla partita.....	» 78
2.12. 1c1 senza palla.....	» 79
Cap. 3. Il gioco e le collaborazioni	» 85
3.1. Schema o sistema di gioco?	» 86
3.2. Il contropiede	» 90
3.3. Le collaborazioni a 2	» 95
3.4. Le collaborazioni a 3	» 101
3.5. I ruoli della pallacanestro.....	» 106

3.6. L'organizzazione offensiva.....	pag. 111
3.7. L'organizzazione difensiva.....	» 118
3.8. Ricapitolando il Basket.....	» 127
Cap. 4. Programmare e allenare il basket	» 129
4.1. La persona e il contesto in cui si allena	» 130
4.2. Allenatore o istruttore?	» 132
4.3. Quale metodo d'insegnamento	» 136
4.4. Il gruppo	» 140
4.5. Gli obiettivi nella programmazione	» 145
4.6. L'allenamento di basket	» 152
4.7. La base dell'allenamento: l'apprendimento motorio	» 162
4.8. La programmazione dell'attività	» 173
Cap. 5. Dalla teoria alla pratica: I Piani di Allenamento	» 177
Introduzione ai Piani di Allenamento	» 179
Piano di allenamento 1. Avviamento al gioco: dal gioco dei 10 passaggi al basket 5c5	» 181
Piano di allenamento 2. Giochiamo a basket: riflessioni sul tiro	» 185
Piano di allenamento 3. 1c1: la sfida infinita	» 189
Piano di allenamento 4. I fondamentali: uso ed abuso del palleggio	» 195
Piano di allenamento 5. L'importanza del passaggio	» 201
Piano di allenamento 6. Il contropiede: una scelta necessaria	» 207
Piano di allenamento 7. Darsi una mano in campo	» 213
Piano di allenamento 8. Diventare una squadra	» 219
Bibliografia	» 225

Legenda:

-  Giocatore in attacco
-  Giocatore in attacco con palla
-  Difensore
-  Movimento di un giocatore senza palla
-  Passaggio
-  Blocco
-  Tiro
-  Palleggio
-  Arresto a un tempo
-  Arresto a due tempi
- A/C** Appoggio
-  Cono od ostacolo

Introduzione

Era il settembre del 2009 quando questo manuale ha iniziato a prendere forma nei nostri pensieri. In quel mese infatti ho avuto il piacere di conoscere, di lavorare e collaborare con Gianni Malavasi nei corsi universitari dell'allora facoltà di Scienze Motorie. Da quel lontano 2009 sono passati molti studenti e anni accademici nei quali io e Gianni abbiamo potuto analizzare, confrontare e modificare le nostre proposte per soddisfare le esigenze dei nostri utenti.

Tra tutte le difficoltà che in questi anni universitari abbiamo dovuto affrontare per preparare il corso, la più grande è sempre stata quella di indirizzare i nostri studenti verso un libro di testo che contenesse indicazioni chiare e semplici. Ogni anno infatti ci ritrovavamo sempre a porci la stessa domanda “Ma quale testo possiamo utilizzare?”.

Ecco dunque perché è nato “Il basket per tutti – manuale di pallacanestro per corsi universitari”. In realtà questo lavoro non rappresenta solo un libro rivolto agli studenti, ma anche una specie di diario di bordo della collaborazione gomito a gomito che ci ha portato a scrivere queste pagine.

Questo libro è dunque frutto della fusione tra l'esperienza che Gianni ha maturato nella sua carriera a tutti i livelli (scolastici, universitari, professionistici e dilettanti) e in tutti i contesti cestistici (senior, giovanili e minibasket) e della mia esperienza come istruttore di minibasket e allenatore di basket, formatore per staff tecnici e giocatore di buon livello (campionati nazionali).

Ma forse il manuale è proprio frutto delle persone cui è rivolto: gli studenti e i principianti. Avendo lavorato quotidianamente in palestra con loro, nello scrivere queste pagine ci siamo dovuti calare nei loro panni per cercare di semplificare i concetti e gli aspetti della pallacanestro che all'apparenza non sono semplici, ma che se posti sotto un'altra

luce lo diventano. Ed è stato proprio questo intento che ci ha fatto scavare sino alle radici del basket costringendoci ad approfondire le nostre conoscenze, a cambiare modo di pensare e a ricrederci su alcuni concetti che credevamo essere alla base della nostra metodologia. Questo approfondimento ci ha fatto inoltre venire il dubbio che forse le difficoltà che i principianti hanno nell'approcciarsi alla pallacanestro nascono proprio dal fatto che il basket viene insegnato partendo da idee troppo complesse. In realtà nel corso del libro scoprirete che il gioco ha origine da idee e regole molto semplici.

Questa ricerca ci ha condotto ad approfondire non solo le origini del basket ed i cambiamenti che sono avvenuti negli anni, ma a ricercare definizioni, a reinterpretare alcuni concetti di gioco e ad analizzare indicazioni e metodologie universali per poter insegnare la pallacanestro non solo ai principianti, ma a tutti i livelli. Attraverso questo viaggio, ci siamo ritrovati a riscoprire uno sport bellissimo che non ha un solo modo per essere insegnato, interpretato e giocato ma tante soluzioni diverse, a volte contrastanti tra loro.

Speriamo che la lettura sia per voi stimolante e ricca di spunti come è stata per noi la fase di stesura, ma soprattutto che il libro vi permetta di andare in palestra con la consapevolezza che la pallacanestro, se vista sotto la giusta prospettiva, è molto più semplice di quanto noi allenatori la alleniamo.

Buon lavoro a tutti.

Prof. Matteo Ansaloni

Istruzioni per l'uso

Per un (ex) ragazzo nato negli anni Cinquanta-Sessanta a Bologna credo sia quasi impossibile non essere mai venuto a contatto con la pallacanestro. In parrocchia, al campetto, in palestra con amici e conoscenti, al palasport a seguire i derby...

L'appellativo di Basket-City ha preso piede negli anni della nostra giovinezza ed era semplice fingersi grandi intenditori o coltivare la propria passione con maggiore o minore coinvolgimento, a seconda dell'ambiente frequentato.

Per questo motivo mi è risultato abbastanza complesso, una volta vestiti i panni dell'istruttore o dell'insegnante o dell'allenatore, affrontare il problema di "far capire" il gioco ai principianti. Perché a Bologna, almeno così sembrava, non c'erano principianti del basket e tanti concetti venivano dati per scontati.

Poi le cose, un po' alla volta, sono cambiate. Ma come, non è evidente che quel giocatore ha fatto passi? E che quell'altro ha commesso un fallo? E che in quella situazione, anziché voler fare tutto da solo, poteva comodamente passare la palla ad un compagno?

Le osservazioni che sembravano tipicamente rivolte alla fidanzata che ti accompagnava per la prima volta alla partita, o addirittura alla mamma che si sedeva vicino alla tele mentre guardavi una gara di play-off, poco alla volta si sono rese necessarie in un numero sempre maggiore di situazioni, forse perché il numero degli interessati si andava ampliando o forse per una sorta di "vuoto educativo" che non è stato adeguatamente colmato in ambito sportivo.

Questo libro, frutto innanzitutto dell'entusiasmo di Matteo Ansaloni che si è fatto carico di concretizzare idee mai del tutto espresse, vorrebbe essere così il compendio di diversi anni e molti corsi indirizzati a chi aveva (ed ha) tutto il sacrosanto diritto di non sapere nulla di pallacanestro.

stro. E vorrebbe rinchiodare in sé tutte le strategie adottate per rendere accessibile il basket (ma anche – presuntuosamente – i giochi di squadra in generale) in quel contesto così disomogeneo quale è quello dei corsi della scuola di Scienze Motorie, diretta discendente, nel bene e nel male, dell'ISEF.

Vorremmo aver sintetizzato l'opera analitica di Rodolfo Perini, i parametri didattici di Renato Tosi, le innovazioni metodologiche di Andrea Sassoli, le direttive trasversali di Roberto Lobietti e, perché no, anche l'esperienza diretta sul campo del sottoscritto prima e di Matteo ora.

Il tentativo è indirizzato a fornire ai giovani corsisti strumenti sufficienti per non rimanere spiazzati di fronte ai dettagli tecnici del gioco ed aiutarli a costruire un vero e proprio *background* culturale per affrontare da specialisti del settore, se non della disciplina, tutte le situazioni operative necessarie per l'avviamento al basket dei principianti.

Vorremmo, in sintesi, mettere tutti gli studenti nelle condizioni di chi capisce ed apprezza il gioco, partendo dalla sua struttura che nasce dalle regole e si evolve nella loro interpretazione, superando i limiti di chi lo identifica solo in un contesto prestazionale o – ancor peggio – di chi non riesce ad andare oltre la rigida esecuzione di gestualità più o meno apprese. Ci piacerebbe insomma trasmettere almeno un po' di quelle idee ricevute nel corso degli anni dai grandi maestri che avevano fatto di Bologna "Basket City": da Nikolic a Peterson, fino a Messina e Repesa, passando per Zuccheri, Dovesi, Giardini, Consolini, Sanguetoli e tanti altri che potrei citare.

Ecco come nasce il manuale del nostro corso. Magari per evolversi nel tempo e prendere direzioni differenti, come ha fatto il nostro splendido basket nei suoi più di cent'anni di vita.

Buon lavoro a tutti.

Prof. Gianni Malavasi