



TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT DI SQUADRA M - Z

10 CFU - 2° semestre

Docenti titolari dell'insegnamento

PAOLO MESSINA - Modulo INQUADRAMENTO GENERALE - M-EDF/02 - 2 CFU

Email: pm.messina@virgilio.it

Telefono: 0039 3476582436

Orario ricevimento: Su appuntamento

MARIO PULVIRENTI - Modulo CALCIO - M-EDF/02 - 2 CFU

Email: pulvirenti74@gmail.com

Telefono: 3701265738

GIUSEPPE PUGLISI - Modulo RUGBY - M-EDF/02 - 2 CFU

Email: pippopuglis@gmail.com

Edificio / Indirizzo: aula cus

Telefono: 3396503349

Orario ricevimento: previo app

DANIELE RAPISARDA - Modulo PALLAVOLO - M-EDF/02 - 2 CFU

Email: danirapi@hotmail.it

VALERIA MARIA PUGLISI - Modulo PALLACANESTRO - M-EDF/02 - 2 CFU

OBIETTIVI FORMATIVI

▪ INQUADRAMENTO GENERALE

Il corso intende fornire gli elementi fondamentali per l'insegnamento e la valutazione della tecnica e della tattica dei giochi sportivi di squadra

▪ CALCIO

Alla fine del corso l'allievo deve essere in grado di potersi inserire in una scuola calcio avendo la padronanza degli elementi di tecnica, tattica, preparazione fisica e psicologica.

▪ RUGBY

Monte ore: 18 ore delle quali 9 in aula e 9 in campo

Teoria (9 ore):

storia e nascita del rugby nel mondo ed in Italia

metodologia

obiettivi motori generali e speciali (Rugby) per categoria

Principi Fondamentali

costruzione degli esercizi

conoscenza del gioco e delle regole

sicurezza (anche per il Rugby in palestra)

regole fondamentali

regole complementari

quale obiettivo?

obiettivo SPORTIVO- EDUCATIVA

Pratica (9 ore):

Obiettivi per categoria

Progressione del Placcaggio

Gestione dell'avanzamento e del sostegno in funzione della continuità e del mantenimento dell'iniziativa

Gestione dell'avanzamento e del sostegno in funzione della capacità di gestione/occupazione dello spazio e del passaggio

Regole Complementari (regolamento e organizzazione)

Conduzione del gioco (da trattare insieme agli obiettivi per categoria)

Rugby in palestra

Capacità di osservazione

▪ **PALLAVOLO**

Il corso intende fornire gli elementi fondamentali per l'insegnamento e la valutazione della tecnica e della tattica della pallavolo.

▪ **PALLACANESTRO**

Il corso intende fornire gli elementi fondamentali per l'insegnamento della Pallacanestro.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELL'INSEGNAMENTO

▪ **INQUADRAMENTO GENERALE**

Lezioni teoriche frontali in aula con presentazioni in PowerPoint o in Keynote

▪ **CALCIO**

Didattica attiva: esecuzione diretta da parte di tutti gli studenti di attività tecnico-pratiche proposte

dal docente.

- **RUGBY**

Didattica attiva: esecuzione diretta da parte di tutti gli studenti di attività tecnico-pratiche proposte dal docente.

- **PALLAVOLO**

Didattica attiva: esecuzione diretta da parte di tutti gli studenti di attività tecnico-pratiche proposte dal docente.

- **PALLACANESTRO**

Didattica attiva: esecuzione diretta da parte di tutti gli studenti di attività tecnico-pratiche proposte dal docente.

PREREQUISITI RICHIESTI

- **INQUADRAMENTO GENERALE**

Propedeutiche come da regolamento

Prerequisites as per regulation

- **CALCIO**

Conoscenza della fisiologia dello sport, psicologia evolutiva.

- **RUGBY**

fisiologia

- **PALLAVOLO**

Aver superato l'esame di fisiologia.

- **PALLACANESTRO**

Materia propedeutica: Fisiologia.

FREQUENZA LEZIONI

- **INQUADRAMENTO GENERALE**

La frequenza è obbligatoria

Attendance is mandatory

- **CALCIO**

Obbligatoria.

- **RUGBY**

obbligatoria

- **PALLAVOLO**

La frequenza delle lezioni è obbligatoria.

▪ **PALLACANESTRO**

La frequenza è obbligatoria.

CONTENUTI DEL CORSO

▪ **INQUADRAMENTO GENERALE**

Le competenze didattiche del tecnico sportivo. L'apprendimento delle abilità motorie. Il programma motorio e sistemi di controllo dei movimenti. La didattica: l'insegnamento delle tecniche. Il processo di osservazione nello sport. Comprendere l'azione tecnico-tattica nelle discipline sportive aperte. Allenamento per blocchi e random: l'interferenza contestuale. La sequenza didattica. Informazione e azione. Tempo di reazione e capacità decisionale. Tecnica sportiva e allenamento della tecnica. Apprendimento della tecnica e sport di situazione. Dal facile al difficile con gradualità. La valutazione della tecnica sportiva. Attività cognitiva e formazione del giocatore. La formazione tecnico-tattica nei giochi sportivi. Strategia e tattica nello sport. La preparazione alla gara attraverso un allenamento strategico-tattico complesso. Processi mentali, tattica e comportamenti di finta.

▪ **CALCIO**

Elementi di tecnica, tattica, e preparazione fisica al gioco del calcio.

▪ **RUGBY**

Monte ore: 18 ore delle quali 9 in aula e 9 in campo

Teoria (9 ore):

storia e nascita del rugby nel mondo ed in Italia

metodologia

obiettivi motori generali e speciali (Rugby) per categoria

Principi Fondamentali

costruzione degli esercizi

conoscenza del gioco e delle regole

sicurezza (anche per il Rugby in palestra)

regole fondamentali

regole complementari

quale obiettivo?

obiettivo SPORTIVO- EDUCATIVA

Pratica (9 ore):

Obiettivi per categoria

Progressione del Placcaggio

Gestione dell'avanzamento e del sostegno in funzione della continuità e del mantenimento dell'iniziativa

Gestione dell'avanzamento e del sostegno in funzione della capacità di gestione/occupazione dello spazio e del passaggio

Regole Complementari (regolamento e organizzazione)

Conduzione del gioco (da trattare insieme agli obiettivi per categoria)

Rugby in palestra

Capacità di osservazione

▪ PALLAVOLO

Caratteristiche del gioco. La classificazione della pallavolo tra le discipline sportive. Basi del regolamento di gioco. Caratteristiche metaboliche del gioco. Didattica delle tecniche di base del palleggio, del bagher, della schiacciata dalla prima e dalla seconda linea, del muro e della copertura. Tecniche di spostamento. Le caratteristiche dei movimenti generali e specifici nella pallavolo. Didattica delle identificazione dei diversi ruoli e le loro caratteristiche. Le fasi tattiche. I sistemi di gioco nella pallavolo. Allenamento dei fondamentali in forma analitica, sintetica e globale. Esercitazioni pratiche.

▪ PALLACANESTRO

- Il gioco della pallacanestro: caratteristiche del gioco, la formazione del giocatore, i fondamentali del gioco, il modello di prestazione.
- Ball-handling: esercizi per la rapidità delle mani, esercizi per la sensibilità delle dita, esercizi propedeutici per i movimenti tecnici, esercizi da fermo e in movimento, esercizi con o senza palla, esercizi con uno o due palloni, esercizi individuali e a coppie, gli esercizi di ball-handling.
- Fondamentali individuali senza palla: posizione fondamentale, cambio di velocità, cambio di direzione, cambio di senso, giro in corsa, giro, lavoro dei piedi, gli esercizi per il lavoro dei piedi, gli esercizi per i fondamentali individuali senza palla.
- Arresti e partenze: arresto a un tempo, arresto a due tempi, arresto dopo il palleggio, arresto in seguito alla ricezione della palla, partenza incrociata, partenza omologa, gli esercizi per gli arresti e le partenze.
- Il tiro: la meccanica, l'equilibrio, la coordinazione, la forza, il punto di mira, la parabola, tiro da fermo, tiro in elevazione, tiro in sospensione, tiro in corsa (terzo tempo), tiri speciali, gli esercizi per il tiro.
- Il palleggio: palleggio veloce, palleggio protetto, cambio di velocità, cambio di senso, cambio di direzione, cambio di mano frontale, cambio di mano fra le gambe, cambio di mano dietro la schiena, giro in palleggio (virata), arretramento in palleggio, spostamento laterale, finte di cambio di mano, esitazione in palleggio, gli esercizi per il palleggio.
- Il passaggio: ricezione e presa della palla, passaggi a due mani, passaggi ad una mano, finta di passaggio, gli esercizi per il passaggio.

- Fondamentali individuali di difesa: posizione fondamentale di difesa, uso delle braccia e delle mani, scivolamenti, cambio di guardia, gli esercizi per i fondamentali individuali di difesa.
- Uno contro uno in attacco: 1c1 con palla in attacco: ricezione sul lato forte; ricezione sul lato debole; 1c1 senza palla in attacco: lo smarcamento; l'adattamento.
- Uno contro uno in difesa: le linee della difesa; difesa sull'uomo con palla; difesa sull'uomo senza palla: difesa sull'uomo senza palla sul lato forte, difesa sull'uomo senza palla sul lato debole.
- Collaborazioni in attacco.
- Collaborazioni in difesa.
- Uno contro uno nel cinque contro cinque.
- Il contropiede.

TESTI DI RIFERIMENTO

- **INQUADRAMENTO GENERALE**

Dispensa fornita dal Professore

- **CALCIO**

IL CALCIO COME SCIENZA DEL MOVIMENTO

Publicazioni F.I.G.C.

- **RUGBY**

dispensa rilasciata dal docente

- **PALLAVOLO**

Dispensa fornita dal docente e Manuale Allievo Allenatore - Primo livello giovanile Casa Editrice "Calzetti Mariucci".

ALTRO MATERIALE DIDATTICO

- **INQUADRAMENTO GENERALE**

La dispensa del Professore è reperibile presso la fotocopisteria "Da Danilo S.R.L., Via Passo Gravina 83/A, 95125 Catania.

- **CALCIO**

Materiale didattico relativo al Calcio (palloni, cinesini, birilli, etc.)

- **RUGBY**

slide e video utilizzati durante le lezioni in aula

- **PALLAVOLO**

Slide con i contenuti delle lezioni proposte.

PROGRAMMAZIONE DEL CORSO

INQUADRAMENTO GENERALE

Argomenti	Riferimenti testi
1 Metodologia dell'insegnamento della tecnica sportiva.	
2 Principi generali di tattica e strategia nei giochi sportivi	
3 Controllo motorio e capacità decisionali nei giochi sportivi	

CALCIO

Argomenti	Riferimenti testi
1 Prerequisiti per l'apprendimento della tecnica	IL CALCIO COME SCIENZA DEL MOVIMENTO
2 I fondamentali tecnici	IL CALCIO COME SCIENZA DEL MOVIMENTO
3 Conoscenze tattiche	IL CALCIO COME SCIENZA DEL MOVIMENTO

RUGBY

Argomenti	Riferimenti testi
1 Teoria (9 ore): storia e nascita del rugby nel mondo ed in Italia metodologia obiettivi motori generali e speciali (Rugby) per categoria Principi Fondamentali costruzione degli esercizi conoscenza del gioco e delle regole sicurezza (anche per il Rugby in palestra) regole fondamentali regole complementari quale obiettivo? obiettivo SPORTIVO-EDUCATIVA Pratica (9 ore): Obiettivi per categoria Progressione del Placcaggio Gestione dell'avanzamento e del sostegno in funzione della sport	dispensa fornita dal docente

PALLAVOLO

Argomenti	Riferimenti testi
1 -Caratteristiche del gioco; -La classificazione della pallavolo tra le discipline sportive; -Regole del gioco; -Caratteristiche metaboliche del gioco	Dispensa fornita dal docente e Manuale Allievo Allenatore - Primo livello giovanile Casa Editrice "Calzetti Mariucci".
2 -Il palleggio; -Le varie tipologie di palleggio; -Esercitazione pratica sui sistemi di osservazione durante; l'esecuzione delle varie tipologie di palleggio.	Dispensa fornita dal docente e Manuale Allievo Allenatore - Primo livello giovanile Casa Editrice "Calzetti Mariucci".

3 -La schiacciata; - Esercitazione pratica sui sistemi di osservazione durante l'esecuzione della schiacciata.	Dispensa fornita dal docente e Manuale Allievo Allenatore - Primo livello giovanile Casa Editrice "Calzetti Mariucci".
4 -Il bagher; -Le varie tipologie di bagher; - Esercitazione pratica sui sistemi di osservazione durante l'esecuzione delle varie tipologie di bagher.	Dispensa fornita dal docente e Manuale Allievo Allenatore - Primo livello giovanile Casa Editrice "Calzetti Mariucci".
5 -La battuta; -Le varie tipologie di battuta. -La ricezione, esercitazioni individuali e di squadra; -Esercitazione pratica sulla didattica dei sistemi di ricezione-attacco.	Dispensa fornita dal docente e Manuale Allievo Allenatore - Primo livello giovanile Casa Editrice "Calzetti Mariucci".
6 -Il muro; -I ruoli nella pallavolo; -Disposizioni teorico-pratiche sul passaggio dal "gioco libero" al "gioco con specializzazione dei ruoli".	Dispensa fornita dal docente e Manuale Allievo Allenatore - Primo livello giovanile Casa Editrice "Calzetti Mariucci".
7 -Disposizioni teorico-pratiche sul passaggio dal "gioco libero" al "gioco con specializzazione dei ruoli".	Dispensa fornita dal docente e Manuale Allievo Allenatore - Primo livello giovanile Casa Editrice "Calzetti Mariucci".

VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

- **INQUADRAMENTO GENERALE**

Esame teorico

Theory test

- **CALCIO**

Test a risposta multipla

- **RUGBY**

compito scritto a risposta multipla

- **PALLAVOLO**

L'esame si svolge mediante un test a risposta multipla.

ESEMPI DI DOMANDE E/O ESERCIZI FREQUENTI

- **INQUADRAMENTO GENERALE**

Differenza tra tattica e strategia; caratteristiche dell'allenamento situazionale; come si valuta la tecnica sportiva.

▪ **CALCIO**

Caratteristiche specifiche del gesto tecnico;

Modalità di apprendimento di un gesto tecnico

▪ **RUGBY**

1. el rugby per segnare dei punti si deve segnare la meta portando la palla oltre la linea di meta o su questa schiacciaondola, quanti punti vale?

a. 5 punti più 2 di trasformazione

b. 4 punti più 2 di trasformazione

c. 5 punti

▪ **PALLAVOLO**

1. Il gioco 1 contro 1:

A. implica il concetto di squadra e il concetto di finta;

B. non implica il concetto di squadra, può essere giocato con 1, 2 o 3 tocchi, implica il concetto di finta

C. implica il concetto di anticipazione situazionale, organizzazione di gioco e competenze dei giocatori per attuare una forma tattica di squadra

D. implica il concetto di squadra, implica il concetto di anticipazione situazionale, organizzazione di gioco
