



MUSIC BASKET in TOUR

COS'E' il MUSIC BASKET?

Il MUSIC BASKET è un innovativo e divertente metodo che usa la musica per insegnare i fondamentali della pallacanestro

RISULTATI OTTENUTI

Da tenere presente che il metodo si è rilevato utile a supporto di quello tradizionale. A dimostrazione di ciò parlano gli straordinari risultati conseguiti dalle ragazze del Gymnasium Napoli che allenandosi per 2 anni sui fondamentali con il MUSIC BASKET prima vincono il campionato d'Italia di categoria e a seguire nel dicembre 2007 quello Europeo under 14 a Mosca battendo in finale proprio le ragazze campioni della Russia



LABORATORIO APERTO

La continua volontà di cogliere lo spirito del tempo, la capacità di ascoltare i giovani con la loro voglia di cambiamento e coglierne, quindi, gli spunti, costituiscono le linee guida di questo progetto didattico e formativo.

MUSIC BASKET e le altre DISCIPLINE SPORTIVE

MUSIC BASKET è un vero e proprio laboratorio work in progress che si confronta anche con le esperienze di altre discipline sportive fornendone svariati spunti di applicazione.

MB e le SOCIETA' SPORTIVE

Ovunque faccia corsi MB raccoglie apprezzamenti favorevoli, sul sito www.musicbasket.org si possono trovare i pensieri di tanti allenatori che lo hanno visto testare sui propri ragazzi.

MB e le SCUOLE

Il metodo (in quanto nuovo e pluridisciplinare) piace alle scuole... tanto che senza fare nessuna pubblicità specifica quest'anno ho operato in 4 istituti diversi della provincia di Napoli con i progetti PON, (progetti delle scuole sovvenzionati dalla comunità europea programmati fino al 2013)

AGLI ALLENATORI:

tutte lezioni di 3 ore e pagate molto bene, 80 € l'ora, quindi se un allenatore si appropria del metodo può proporre alla scuola con buone possibilità di successo progetti di MB e arrotondare notevolmente ...

ALLE SOCIETA':

ecco un sistema per "aiutare" i propri istruttori senza gravare sul proprio bilancio con il certo ritorno sia della diffusione della pallacanestro che della concreta presenza della società all'interno degli istituti scolastici



MUSIC BASKET in TOUR

**Ottimo
SUPPORTO al
SISTEMA
TRADIZIONALE**

IL MIO PENSIERO (e di tanti altri) su MUSICBASKET

- ✓ Motivazione
- ✓ Stimolo alla creatività
- ✓ Divertimento
- ✓ Entusiasmo
- ✓ Sfera emotiva
- ✓ Ripetizione del gesto tecnico senza annoiarsi
- ✓ Profonda educazione al ritmo
- ✓ Rapida velocizzazione dei gesti tecnici
- ✓ Ore di allenamento in palestra – si possono fare esercizi al muro, nei corridoi, all'esterno con le cuffiette mentre altre squadre occupano il campo ...
- ✓ Il coach può assegnare esercizi da farsi a casa (bastano 2 cuffie e 1 cortile)
- ✓ Si lavora in decontrazione
- ✓ Aiuta a sviluppare notevolmente le capacità coordinative
- ✓ L'atleta vive nella piacevole e continua sfida con i ritmi + veloci della musica
- ✓ L'atleta e il coach hanno l'esatta misurabilità dei miglioramenti
- ✓ Sviluppa la consapevolezza della continua possibilità di miglioramento
- ✓ Ottimo strumento di comunicazione per le Aziende verso i giovani
- ✓ Contribuisce straordinariamente all'affinamento dei gesti tecnici
- ✓ Società satelliti – ottimizzazione sfruttamento dei pochi spazi a disposizione
- ✓ Ondata di novità
- ✓ Promozione e diffusione della pallacanestro/pratica sportiva
- ✓ MB come evento collaterale in camp, manifestazioni sportive e convention

CORSO di APPROCCIO al MUSIC BASKET

CHI ALLENA?

- ✓ Il corso viene condotto da Massimo Antonelli, 12 anni di serie A, Nazionale e Campione d'Italia. Ideatore del metodo.

PROGRAMMA TECNICO

- ✓ Il corso prevede la cura dei fondamentali di attacco con la palla: palleggio – passaggio – tiro – 1 c 1.
- ✓ Gli allenamenti sono finalizzati anche al miglioramento generale della coordinazione, dell'abilità motoria e del cambio di velocità e nel contempo al perfezionamento dell'esecuzione del gesto tecnico, allo sviluppo della confidenza con la palla e ad una "playmakerizzazione" degli atleti e ad una fortissima crescita della "iniziativa personale" sul proprio avversario.
- ✓ Inoltre tutti questi esercizi a ritmo di musica sono finalizzati anche a migliorare la lettura rapida delle situazioni di gioco, le capacità percettive, condizionali e motivazionali dei ragazzi.



MUSIC BASKET in TOUR

ALTRE INFORMAZIONI

- ✓ Anche coloro che conoscono nulla della musica possono imparare e usare facilmente il metodo MB.
- ✓ Gli allievi dopo i primi minuti di lezione avranno modo di provare direttamente la semplicità degli esercizi e di verificarne la validità didattica.
- ✓ Il corso sviluppa immediatamente spiccate capacità di lettura dell'esecuzione dei fondamentali sotto l'aspetto ritmico e quindi dà al corsista, sia atleta che allenatore, ulteriori strumenti per una evoluta valutazione e correzione degli eventuali difetti.

La PROPOSTA alla SOCIETÀ

- ✓ Il Corso di Approccio a MB consiste in un "speciale allenamento" di 150 minuti di MUSIC BASKET ad una squadra della società dove viene presentato il metodo e quindi provato direttamente sui giocatori
- ✓ Al termine vengono dedicati 30 minuti di approfondimento sui temi trattati con gli allenatori del club.
- ✓ Gli esercizi proposti toccano tutti gli argomenti principali di MB.
- ✓ Gli allenatori della società hanno facoltà di riprendere con la telecamera tutto il corso e, a chiusura dell'incontro, verranno consegnati gratuitamente i cd musicali di MB usati.
- ✓ La stessa organizzazione di MUSIC BASKET provvederà a munirsi di un impianto audio adeguato per l'evento.

n.b.

Per coloro che desiderano approfondire il metodo consiglio:

A) Prolungare il corso, in sede della società, almeno a 3 giorni in modo che MUSIC BASKET entri nella testa, nella pelle e nello spirito degli atleti e allenatori.

Con una mia presenza fissa sul posto anche fuori dalla palestra può continuare lo scambio prezioso della conoscenza, si possono vedere molti + esercizi con la loro progressione didattica per fondamentale trattato e la verifica .. la causa/effetto del lavoro

B) Partecipare al corso specifico per allenatori rivolto solo a quelli che operano nelle società che hanno ospitato il CORSO di APPROCCIO al MUSIC BASKET .

Si svolge tutto in un giorno (mattina 3 ore pomeriggio 3 ore) e si spera di poterlo organizzare possibilmente nella zona di residenza delle società coinvolte

PERIODO

Novembre - Marzo

I COSTI

1 Giorno

Corso di Approccio

Il costo del Corso è di 250 € (+ IVA se dovuta) oltre a spese di vitto ed alloggio per 1 giorno

3 Giorni

Corso di MUSIC BASKET

Il costo del Corso è di 600 € (+ IVA se dovuta) oltre a spese di vitto ed alloggio per 3 giorni

n.b.: La società ha facoltà di poter allargare la partecipazione ad allenatori esterni residenti in loco, stabilendo autonomamente quote di adesione, al fine di limitare i costi.

MUSIC BASKET si rende disponibile a valutare eventuali e differenti richieste di Corsi che meglio soddisfino le esigenze delle Società