



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 campionesse 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**

MUSICBASKET ... è

- ✓ 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 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.



MUSIC BASKET in TOUR

- ✓ 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.
- ✓ Il corso si pone anche l'obiettivo di dare degli spunti su come si può sviluppare la "creatività" degli atleti, argomento molto trascurato, ma che riscuote un grandissimo interesse sia tra gli allenatori che tra i ragazzi

MUSIC BASKET for TOP PLAYERS

Oggi MUSIC BASKET ha preparato un programma di lavoro metodologico specifico per i giocatori professionisti, a seguire si accenna perché allenandosi con questo metodo si hanno certezze dei miglioramenti

SOGLIA dell'ERRORE

Uno degli obiettivi di MUSIC BASKET è quello di allenarsi sulla soglia dell'errore, ossia si prende un atleta e gli si misura in battute musicali la sua velocità massima di esecuzione di un gesto tecnico, a seguire si alzano i ritmi e l'atleta deve andare a tempo e naturalmente non abituato a quella velocità entra nella soglia dell'errore ma dopo alcune ripetizioni del gesto, motivato dalla musica, riesce ad alzare il suo limite di velocità.

E' una continua sfida, dura ma bella, divertente e affascinante, che spinge per superare velocità sempre + vertiginose... la musica è da considerarsi come un piacevole avversario, sempre nuovo e più forte da battere.

Questa è l'entusiasmante SFIDA che offre MUSIC BASKET per SUPERARE i PROPRI LIMITI, metodologia pura che interessa tutti coloro che desiderano raggiungere il massimo livello, ed è quindi ancor più valido soprattutto per quei GIOCATORI EVOLUTI che non sanno più cosa inventarsi per progredire/migliorarsi tecnicamente.

Questo è un motivo per cui, a breve, MUSIC BASKET potrebbe sbarcare nel mondo NBA.

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 dei CORSI alla SOCIETA'

Proposta A

Il corso si svolge in 2 momenti

mattina (parte teorica)

pomeriggio (parte pratica)

Tempi

3 ore al mattino solo con i coach

mentre per il pomeriggio ci sono 2 opportunità

1) 3 ore svolto con 1 gruppo giovanile della società

2) 4 ore se fatto su 2 differenti gruppi giovanili della società.

Proposta B

Il corso si svolge tutto nel pomeriggio

3 ore con 1 gruppo giovanile della società o 4 ore se si svolge su 2 gruppi (parte pratica)

2,30 ore con i coach (parte teorica)

Al termine vengono dedicati 30 minuti di approfondimento con gli allenatori sui temi trattati



MUSIC BASKET in TOUR

Il costo alla società è di 350 euro + IVA se necessaria + vitto e alloggio

La società può consorzarsi con altre in modo che i costi vengono + che dimezzati e quindi abbordabili per tutti.

- ✓ 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. Si possono prendere in considerazione altre idee di intervento che soddisfino meglio le esigenze delle società

In bocca al lupo per l'attività sportiva

Saluti

Massimo Antonelli

333 - 49.75.670 * ** 081 - 30.30.106 *** 0865 - 84593

Mail: [**info@musicbasket.org**](mailto:info@musicbasket.org)