



Cecina (LI), 21 Ottobre 2023



Cecina (provincia di Livorno), litorale.

## Clinic Regionale Minibasket Toscana 2023

Allenamento, lezione per quadri abilità e competenze



Una fase del clinic

**Docenti: Andrea Ierardi e Marco Innocenti**

Costruzione testo con grafici a cura di Guido De Alexandris

## **PRESENTAZIONE**

Ottobre sta declinando e nel cuore dell'Etruria toscana, nella gradevole e rivierasca cittadina di Cecina, accarezzata dal Tirreno, è in programma un Clinic di Minibasket. Gli argomenti sono molto ghiotti per chi anela ad aggiornarsi e a sapere sempre di più in quanto riguardano le tappe culminanti del percorso del Minibasket, ovvero le Abilità (gli "Aquilotti") e le Competenze (gli "Esordienti").

La tentazione di un'evocazione del contesto storico ed ambientale della location è irresistibile, dato che la fascia costiera toscana fu territorio insediato dal misterioso popolo etrusco. Gli Etruschi, i figli di Enea, erano gente sensuale, tenacemente attaccati alla vita terrena, ai suoi tangibili godimenti, così che, convinti della sua eterna validità al di là delle ombre del nulla, si trasferivano sottoterra come in un'altra dimora apprestata per l'eternità a fedele immagine di quella che erano costretti a lasciare per un lungo viaggio senza ritorno.

Percorrere il lungomare della costa toscana è un viaggio gaudioso perché luce, aria, mare, montagna, scenario umano e vegetale, fascino delle costruzioni, fantasia del pittoresco si inseguono, si sovrappongono, si saldano sino a formare una struttura di inimitabile vitalismo del quale si viene subito contagiati. Vitalismo è il dinamismo genuino dei bambini, dei giovani, è la siepe verde di piante che traboccano da ogni giardino, da ogni rettangolo di terra, è lo spirito di borghi sdraiati su alture panoramiche dell'entroterra tra cui spiccano Bolgheri e Castagneto Carducci, rifugi naturali e del cuore del grande poeta Giosué, oppure scesi a contatto con il mare, tra i quali, per l'appunto, Cecina, con l'immediatezza e la confidenza antica di paesi di pescatori.

I cipressi che a Bolgheri alti e schietti  
Van da San Guido in duplice filar,  
Quasi in corsa giganti giovinetti  
Mi balzarono incontro e mi guardar.

Immergendoci in questo importante incontro di aggiornamento non si può che spendere espressioni di apprezzamento per i due giovani docenti, **Andrea Ierardi** e **Marco Innocenti** per la loro capacità comunicativa. Che tutto sprofondi in questo lercio mondo nutrito di violenza è purtroppo un'evidenza innegabile nei giorni in cui viviamo ma la fiamma più pura della giovinezza resta imperitura a stenebrare il buio della vita, dono sublime del Creatore. Andrea e Marco hanno infatti saputo, con la loro freschezza, attirare l'attenzione della platea e divulgare il modello culturale italiano di insegnamento del Minibasket, che riscuote interesse e stima anche all'estero.

Cecina è stato, per gli Istruttori che vi hanno assistito, un clinic dal quale pescare perle di primo valore come il coinvolgimento motorio di tutti i bambini impegnati sul campo, la cura del carico motorio e soprattutto l'enfasi del carico cognitivo. Di fondamentale rilievo le attenzioni metodologiche come l'uso dei feedback interrogativi e l'importanza delle variabili tempo e spazio sempre più reali e in funzione del gioco.

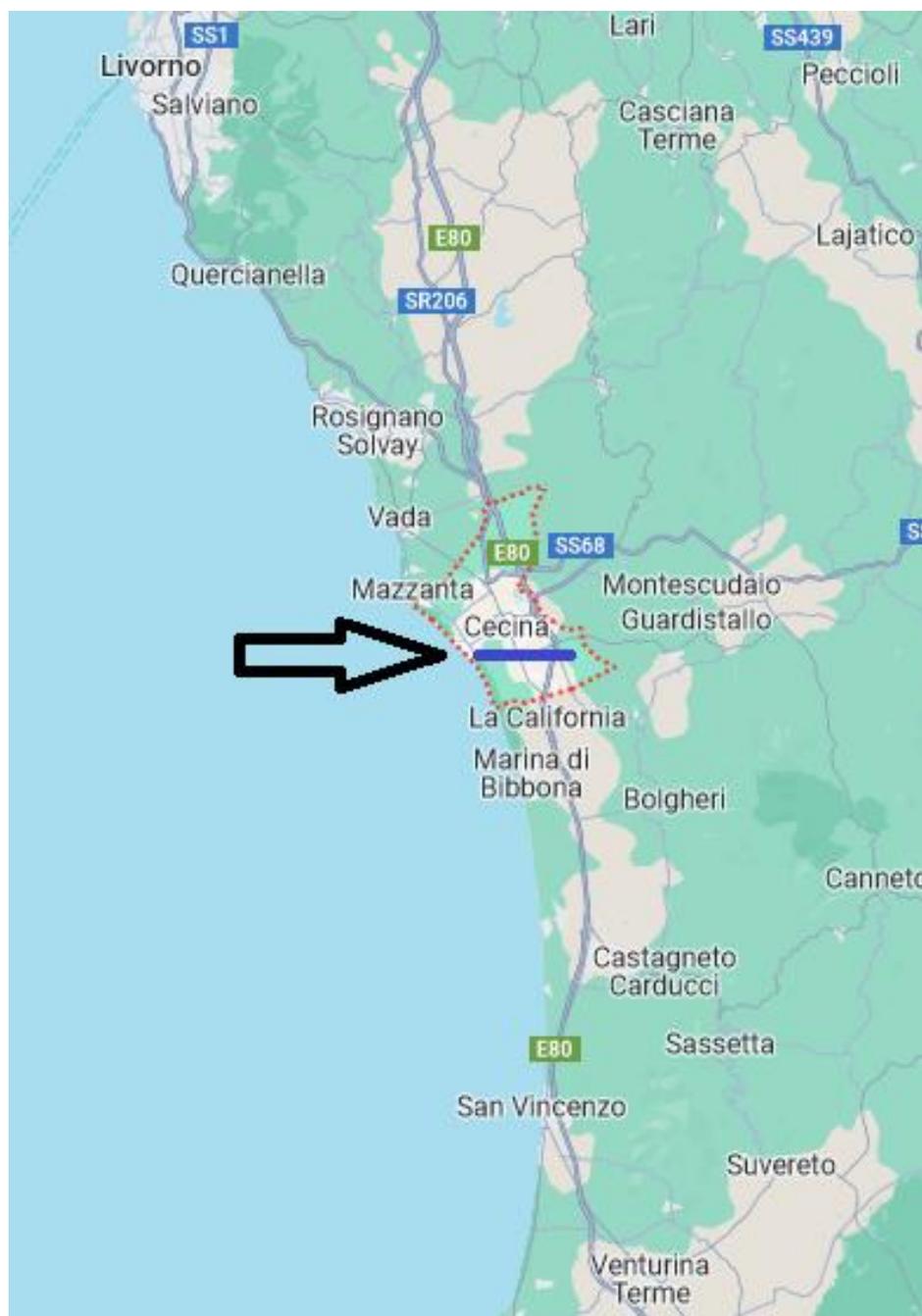
Infine, un'esortazione agli Istruttori affinché stimolino i ragazzi a **risolvere i problemi sul campo!** Gli Istruttori, infatti, devono risultare **facilitatori di apprendimenti**, devono aiutare e supportare, non condizionare i bambini! In questo scenario molto significativa è la riflessione di **Maria Montessori: "L'educatore deve avere il cuore di un poeta e la mente di uno scienziato"**.

30 Novembre 2023

**Buona lettura!**

**Guido De Alexandris**

# CECINA E IL SUO TERRITORIO

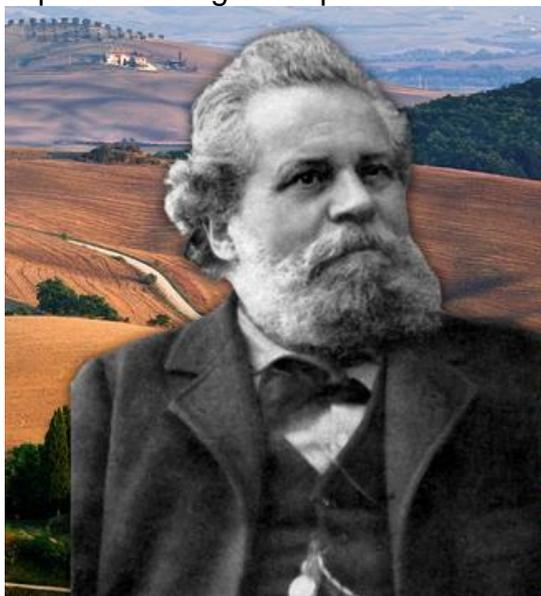








Uno dei capolavori del grande poeta **Giosué Carducci**



**Il poeta Giosué Carducci**

## DAVANTI SAN GUIDO

GIOSUÈ CARDUCCI

I cipressi che a Bolgheri alti e schietti  
 Van da San Guido in duplice filar,  
 Quasi in corsa giganti giovinetti  
 Mi balzarono incontro e mi guardar.  
 Mi riconobbero, e — Ben torni omai —  
 Bisbigliaron vèr' me co 'l capo chino —  
 Perché non scendi? Perché non ristai?  
 Fresca è la sera e a te noto il cammino.

Oh sièditi a le nostre ombre odorate  
 Ove soffia dal mare il maestrale:  
 Ira non ti serbiam de le sassate  
 Tue d'una volta: oh non facean già male!

Nidi portiamo ancor di rusignoli:  
 Deh perché fuggi rapido così?  
 Le passere la sera intreccian voli  
 A noi d'intorno ancora. Oh resta qui! —  
 — Bei cipressetti, cipressetti miei,  
 Fedeli amici d'un tempo migliore,  
 Oh di che cuor con voi mi resterei —  
 Guardando io rispondeva — oh di che cuore!  
 Ma, cipressetti miei, lasciatem'ire:  
 Or non è più quel tempo e quell'età.  
 Se voi sapeste!... via, non fo per dire,  
 Ma oggi sono una celebrità.  
 E so legger di greco....



# BOLGHERI

*La struggente poesia "Davanti a San Guido"*



## **Clinic Regionale Minibasket Toscana 2023, Cecina (Li) 21/10/2023.**

16 Ottobre 2023

Con la presente siamo ad informare che **SABATO 21 OTTOBRE 2023** a Cecina (Li) presso il palasport "F. Poggetti", via Toscana, con inizio alle **ore 10.00** si svolgerà, con la collaborazione della società Basket Cecina, il Clinic Regionale Minibasket Toscana 2023.

Il Clinic sarà tenuto dai docenti Andrea Ierardi e Marco Innocenti e avrà come argomento:

Allenamento, lezione per quadri abilità e competenze per i nati/e 2013/2014.

Strumento: difesa

Capacità: anticipazione e scelta, adattamento e trasformazione.

Questo il programma:

### **SABATO 21 OTTOBRE 2023**

ore 09.30 accredito partecipanti

ore 10.00 inizio clinic

ore 12.30 termine clinic.

Per partecipare è necessario formalizzare l'iscrizione, entro e non oltre il prossimo **GIOVEDÌ 19 SETTEMBRE 2023**, compilando il form al link sotto riportato.

Comunichiamo infine che la partecipazione al Clinic è gratuita ed è aperta anche a chi non in possesso della qualifica di Istruttore Minibasket.

**Fip Toscana**

## CECINA (provincia di Livorno) CLINIC MINIBASKET 21 OTTOBRE 2023

### Clinic Regionale Minibasket Toscana 2023, Cecina (Li) 21/10/2023.

Argomento: Allenamento, lezione per quadri abilità e competenze per i nati/e 2012/2013/2014.

Strumento: difesa

Capacità: anticipazione e scelta, adattamento e trasformazione.

Docenti: Andrea Ierardi, Marco Innocenti.

\*\*\*\*\*



Foto 1 - Inizio Clinic con i docenti Ierardi e Innocenti

*“L’educatore deve avere il cuore di un poeta e la mente di uno scienziato”*

**Maria Montessori**

## 1^ Lezione.

Quadro: **Abilità** (categoria “Aquilotti” – “Gazzelle”)

Strumento: **difesa**

Focus: Capacità di **adattamento e trasformazione.**

**Adattamento e trasformazione** (definizione): *capacità di cambiare, trasformare e adattare il movimento a fronte della modificazione improvvisa delle situazioni.*

### Fase iniziale (attivazione)

- Tutti con palla (situazione reale in palestra), muoversi liberamente in palleggio (foto 2 e foto 3);



Foto 2.



Foto 3.

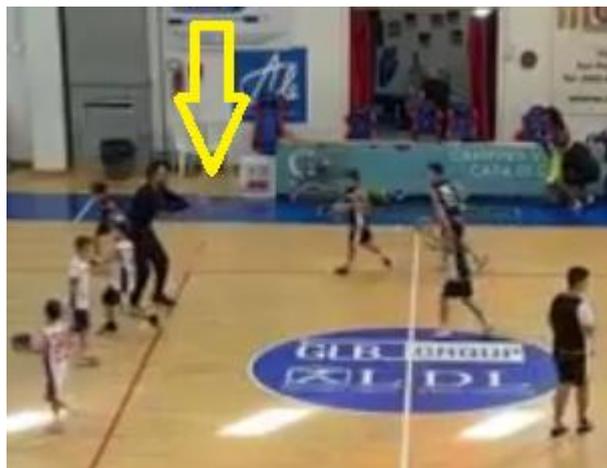


Foto 4

- L'Istruttore toglie un terzo dei palloni = passaggi (l'Istruttore si fa passare la palla da un bambino mostrandogli le mani, foto 4).
- Liberi: si torna a passare la palla.



Foto 5

- Al fischio dell'Istruttore chi ha la palla chiama il difensore – foto 5 (stimolo uditivo del compagno).
- Scandire a voce alta i 5 secondi (tempo per mantenere il carico alto).
- Se si commette fallo = “dare cinque” all'Istruttore (responsabilità ed autonomia da parte dei bambini).

- Al segnale vocale “Via!!” dell’Istruttore formare i terzetti (foto 6).



Foto 6

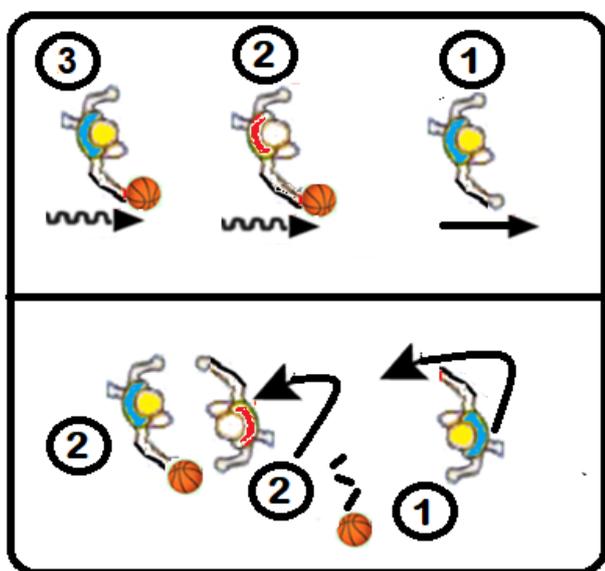


Diagramma 1

Il primo senza palla, (2) e (3) seguono in palleggio (diagramma 1). Quando (1) si gira (stimolo visivo), (2) lascia la palla, [oppure la passa a (1) che riceve e palleggia sul posto] e va a difendere su (3), come da diagramma 1.

(1) scandisce a voce alta i 5 secondi di tempo ma può chiamare il difensore.

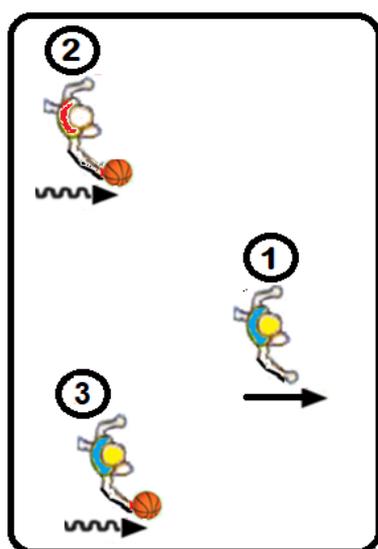


Diagramma 2

A chi viene tolta la palla (aumento della complessità sul compito) va a difendere (diagramma 2).

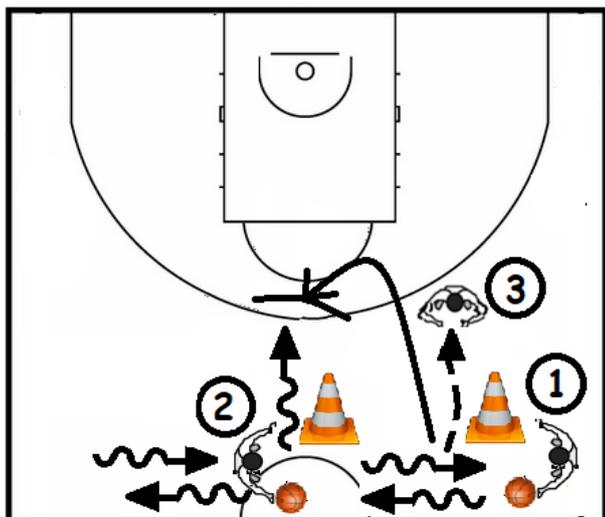
**Fase centrale.**

Diagramma 3

Disposizione come da diagramma 3 e foto 7. I numeri (1) e (2) giocano a “rubapassi”; (3) chiama, a sua scelta, o (1) o (2) per farsi passare la palla mostrando le mani aperte a uno dei due. Chi passa la palla a (3), quando la lascia, corre a difendere sull’altro che è rimasto in possesso del suo pallone per giocare 1>1.

Per aumentare le difficoltà alla difesa togliere i coni e dilatare la distanza. (3) rimane attivo esternamente alla linea dei 3 punti; quando l’azione si conclude chi stava attaccando corre a difendere su (3) il quale prima tocca il cono e poi attacca.

Gioco a punti per la difesa. Criterio punteggio: 0 punti canestro; 1 punto per il fallo subito; 2 punti per il recupero.



Foto 7



Foto 8

Variante: allontanare i coni rispetto al canestro (foto 8 e foto 9).



Foto 9

### Fase finale.

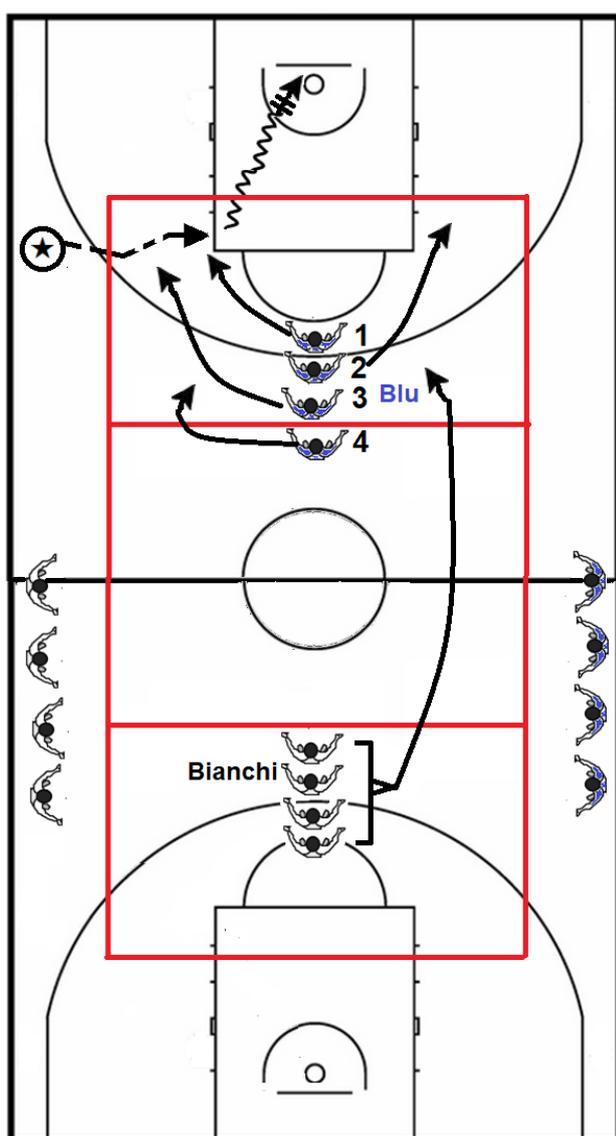


Diagramma 4

- **4>4** a tutto campo, da una situazione di relazione semplice trasformare in difesa.

Disposizione iniziale come da diagramma 4 e foto 10. L'istruttore (★) attiva il gioco lanciando il pallone, (1) blu scatta a recuperarlo e va a canestro e si muovono anche i suoi compagni. Contemporaneamente i quattro giocatori bianchi corrono a recuperare in difesa.



Foto 10

### Varianti

su tempo: {

- lancio Istruttore;
- vicinanza avversari;
- mescolare i quartetti



Foto 11- Quartetti mescolati: un bianco in coda alla fila blu e un blu in testa alla fila dei bianchi

## 2^ Lezione.

Quadro: Competenze (categoria “Esordienti”)

Strumento: difesa

Capacità: anticipazione e scelta.

**Anticipazione e Scelta** (definizione): *capacità di prevedere l'andamento e l'esito di un'azione e di programmare le operazioni successive.*

### Fase iniziale (attivazione).

- Tutti senza palla, correre liberamente per il campo.
- Un terzo dei componenti in possesso di palla, attenti ai difensori! (non più di un difensore sulla palla!). 5 secondi per toccare o prendere la palla (foto 12).



Foto 12. Cinque secondi per rubare la palla.

- Al segnale vocale “Cambio!!”, lasciare la palla e cambio dei ruoli.

### **Attenzioni metodologiche.**

- Tutti coinvolti
- Carico motorio
- Carico cognitivo crescente.

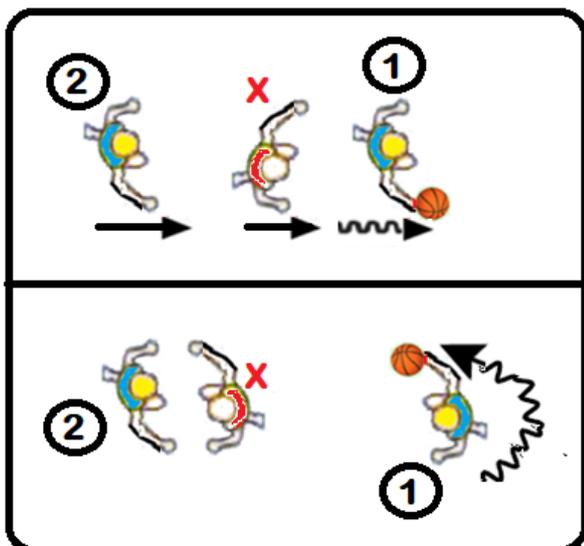


Diagramma 5

- “Trenini di difesa”

Suddivisione a terzetti come da diagramma 5 e foto 13. Muoversi a 4 passi di distanza l'uno dall'altro. Quando il palleggiatore (1) si gira, (2) ha a disposizione 5” di tempo per ricevere da (1). Il difensore X deve impegnarsi difensivamente allo spasimo affinché (2) non riceva. Se riceve, (2) riparte in palleggio e quindi comanda; in caso contrario X diventa il palleggiatore e riparte con (2) che diventa difensore e (1) attaccante senza palla.

- Al segnale vocale “cambio!!” i terzetti si mischiano.

### Attenzioni metodologiche.

- Aumenta il carico cognitivo sulla capacità.
- Tempo ed opportunità per tutti.



Foto 13. I terzetti si muovono per il campo



Foto 14. Se il trenino è formato da un quartetto (vedi numeri gialli), obiettivo di (1) è passare a (4), obiettivo di (2) è di ostacolare il passaggio; obiettivo di (3) è non far ricevere a (4), obiettivo di (4) è ricevere.

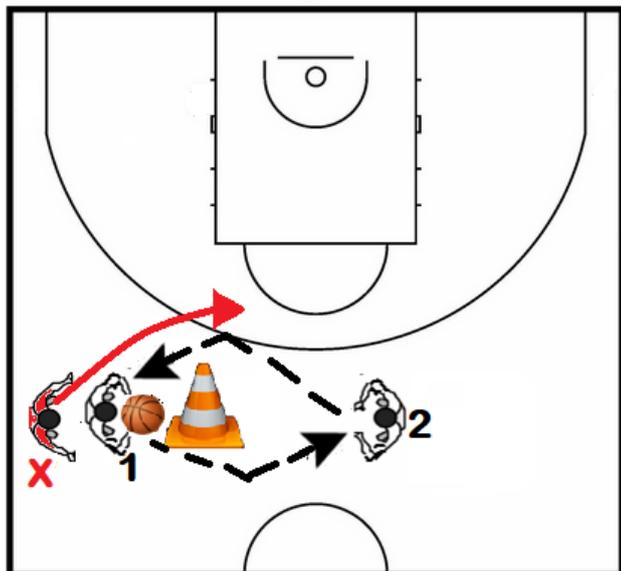
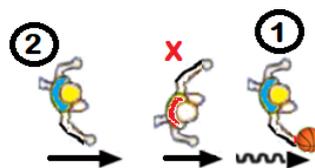


Diagramma 6

“Trenini di sfida per l’1>1”.



Ogni terzetto va a posizionarsi intorno ad un cono, come da diagramma 6 e foto 15.

I giocatori (1) e (2) si passano in continuità la palla con passaggio battuto a terra.

Il difensore X, posizionato alle spalle di (1), nel momento in cui si muove attiva il gioco 1>1 verso il canestro più vicino contro chi dei due attaccanti, al momento, si trova in possesso di palla.



Foto 15

Variante 1: usare il passaggio diretto (timing diverso, così si riduce il tempo di reazione).

- Al segnale “cambio!!” i terzetti si mescolano.

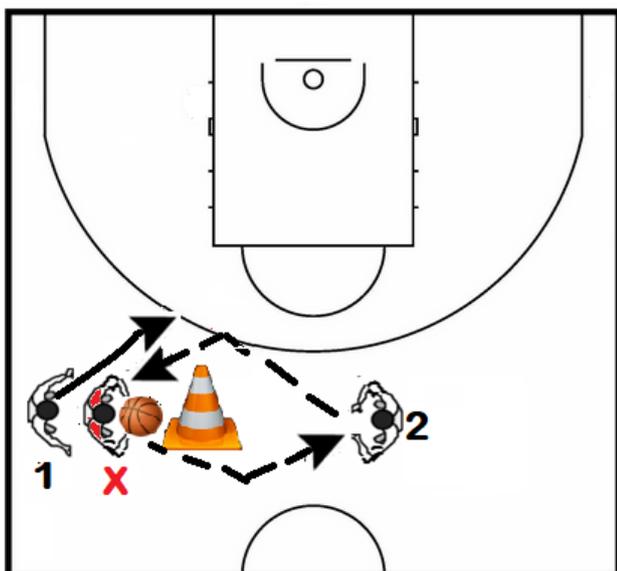


Diagramma 7

Variante 2: attivatore dell'1>1 è l'attaccante posizionato dietro al difensore, come da diagramma 7 (Visione periferica; carico sul prevedere).

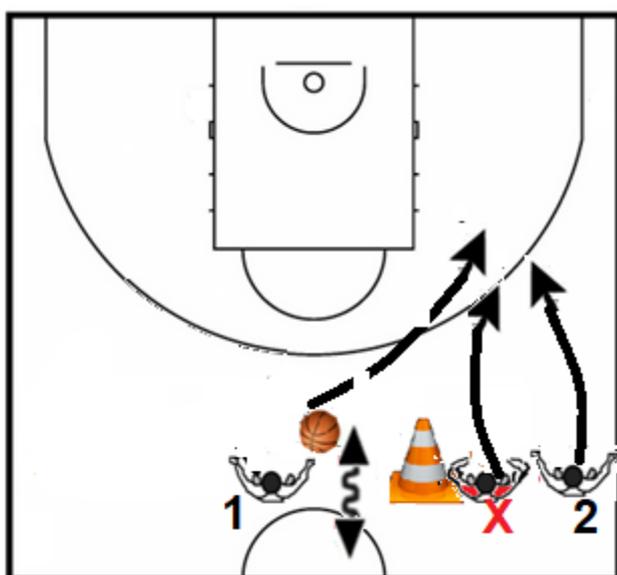


Diagramma 8

Variante 3: disposizione in riga come da diagramma 8 e foto 16. (1) palleggia sul posto e passa la palla all'attaccante (2) quando il gioco è attivato.



Foto 16. Disposizione in riga.

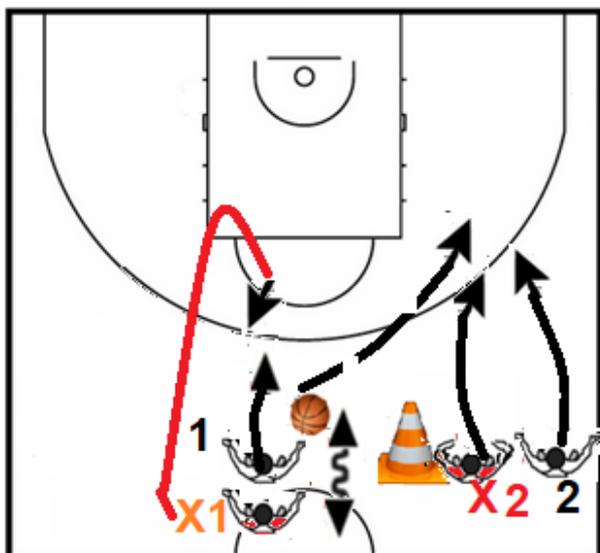


Diagramma 9

Se il gruppo è composto da un quartetto la disposizione iniziale è come da diagramma 9, ovvero (1) e (2) attaccanti, X1 e X2 difensori.

### Attenzioni metodologiche.

- Carico cognitivo alto su capacità e strumento.
- Tutti coinvolti.

### Fase centrale.

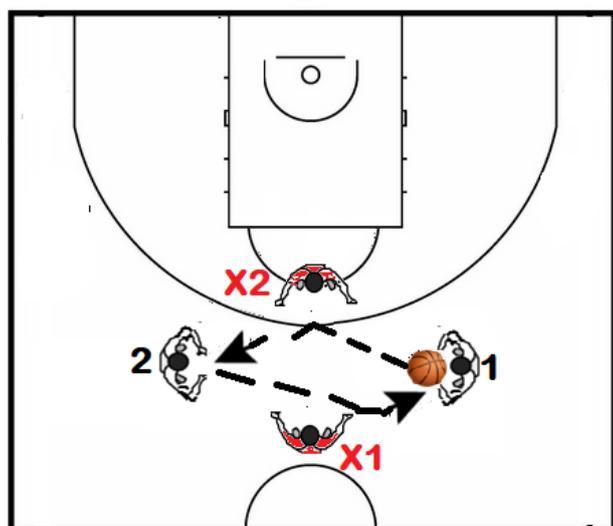


Diagramma 10

#### • 2>2 da “tic-tac”

Disposizione come da diagramma 10 e foto 17. Passaggi in continuità battuti a terra fra i due attaccanti (1) e (2). Attivatore del 2>2 è il difensore che si trova più vicino alla linea di centrocampo, quindi X1, che cerca di anticipare il passaggio da (2) a (1).

Variante 1: l'attivatore è il difensore dietro la linea dei 3 punti, quindi X2 (conferire più importanza alla scelta);

Variante 2: passaggio diretto (timing diverso, così si riduce il tempo per l'anticipazione);

Variante 3: l'attivatore è uno dei difensori a scelta (conferire responsabilità).



Foto 17

### Attenzioni metodologiche.

- Carico motorio = gestione del tempo alto su capacità e strumento.
- Carico cognitivo = alto!

### Fase finale.

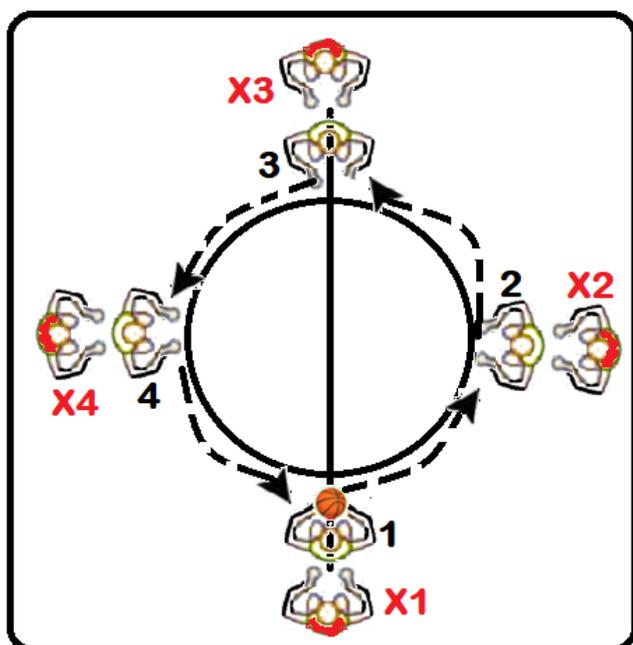


Diagramma 11

- 4>4.

Disposizione iniziale intorno al cerchio di centrocampo come da diagramma 11 e foto 18. Canestri dichiarati. Gli attaccanti non possono saltare i passaggi, quindi la palla circola esternamente rispetto al cerchio di centrocampo. I quattro difensori sono posizionati alle spalle dei rispettivi attaccanti. Il segnale di attivazione del gioco corrisponde a quando uno dei quattro difensori entra nel cerchio per posizionarsi di fronte al proprio diretto avversario. Il momento di attivazione da parte della difesa costituisce la situazione-problema di un gioco aperto.

Variante: passaggi liberi (aumento del carico cognitivo sulla capacità).

### Attenzioni metodologiche.

- Usare feedback interrogativi.



Foto 18

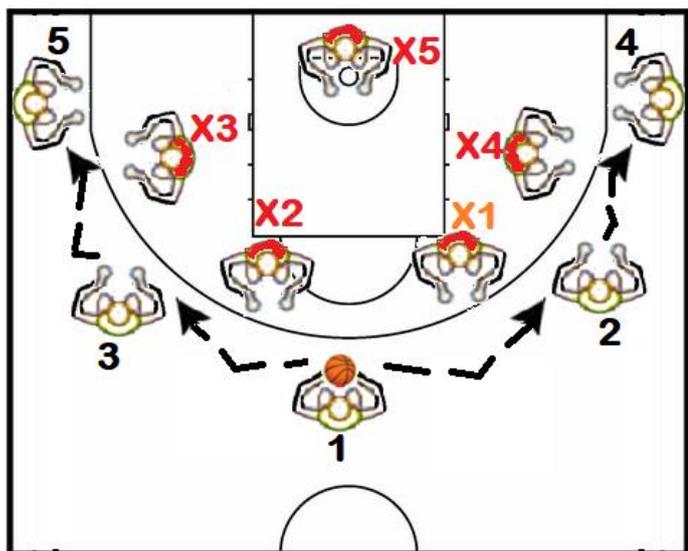


Diagramma 12

- 5>5.

Disposizione iniziale degli attaccanti in “5 fuori” e i difensori all’interno della linea dei 3 punti, come da diagramma 12 e foto 19. La palla circola con passaggi battuti a terra, quando un difensore si muove è il segnale di attivazione del gioco 5>5 a tutto campo. Anticipa anche X5.

Variante: usare il passaggio diretto anziché schiacciato a terra in modo da ridurre la situazione della lettura (timing diverso).



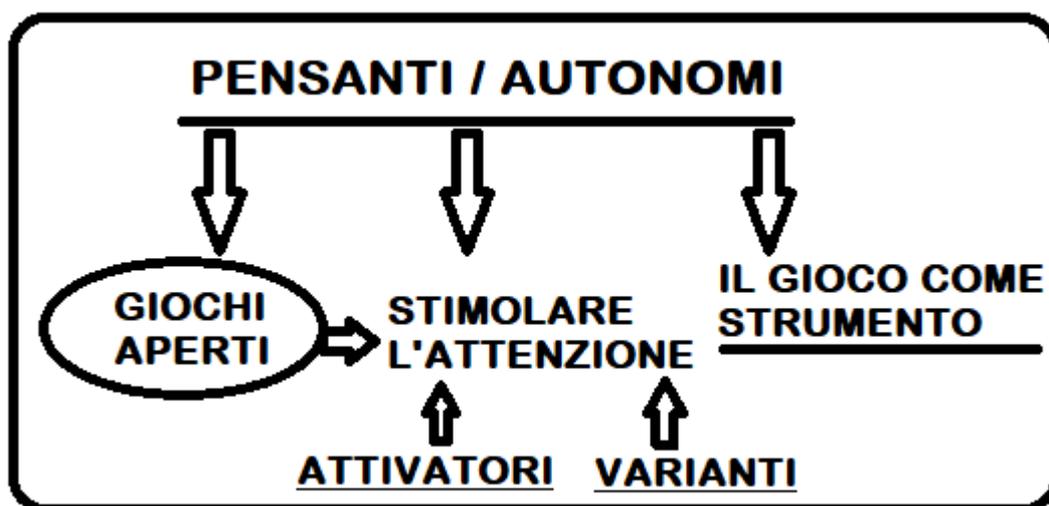
Foto 19. Attacco dei bianchi partendo dalle posizioni "cinque fuori" e posizioni dei blu in difesa (il quinto attaccante bianco è in angolo sul lato destro di attacco)

#### Attenzioni metodologiche.

- Le variabili tempo e spazio sono sempre più reali e in funzione del gioco.

#### Conclusioni

Gli allenatori chiedono al Minibasket di formare giocatori pensanti ed autonomi:



- **ISTRUTTORI VIVI**  
Che stimolano i ragazzi a risolvere i problemi sul campo!
- Gli Istruttori devono risultare **facilitatori di apprendimenti**. Facilitare e supportare, non condizionare i bambini!



Con i suoi 27 mila abitanti, **Cecina** è un comune importante della provincia di Livorno, situato nel cuore della costa degli Etruschi, tra la campagna toscana e il mare. Tuttavia, durante la stagione estiva la popolazione si moltiplica, poiché la sua località Marina di Cecina viene presa d'assalto da turisti e locali. E' infatti Marina di Cecina, ufficialmente Cecina Mare, ad attirare i visitatori che la scelgono non solo grazie alle sue spiagge che ogni anno ricevono il riconoscimento della Bandiera Blu, ma anche grazie alla sua pineta e alla bella riserva naturale dei Tomboli di Cecina situata subito a sud del centro abitato. Cecina e Marina di Cecina oggi sono collegate dal lungo Viale della Repubblica e fanno parte di un'unica area urbanizzata, ma alla fine dell'Ottocento erano due entità separate. Quest'ultima si espanse grazie anche alla presenza della villa Ginori, di proprietà del marchese Carlo Ginori che avviò la prestigiosa manifattura di porcellane. Oggi, tra Cecina e Marina di Cecina sono sorti molti hotel, campeggi e resort, oltre a numerose attrazioni per i bambini, le famiglie e i giovani, come il parco acquatico Acqua Village o la discoteca Tinì Soundgarden, oltre naturalmente a tantissimi bar e ristoranti. Tutto a misura di turista, per poter trascorrere una splendida vacanza al mare in Toscana e magari sfruttare qualche giorno per visitare il meraviglioso entroterra.

### **Cosa vedere a Cecina**

Essendo una località vocata prettamente al turismo balneare, Marina di Cecina e Cecina non hanno monumenti di alto rilievo, a parte un paio di chiese. Più interessanti da visitare sono i resti della villa romana in località San Vincenzino, risalente al I secolo a.C., dove vi è anche un piccolo museo dove vengono esposti i reperti ritrovati durante gli scavi. A Cecina si trova il museo comunale archeologico La Cinquantina, in località San Pietro in Palazzi, risalente al 1980 e allestito per raccogliere tutti i reperti ritrovati in zona, dal paleolitico al primo millennio dopo Cristo, riconducibili alle civiltà etrusche e romane che abitarono la zona. Interessante anche il parco Gallorose, un giardino zoologico e al contempo fattoria, dove è possibile visitare oltre 180 specie di animali provenienti da tutto il mondo. Il parco è stato inaugurato nel 2001, ma la fattoria esiste sin dal XVII secolo. E' possibile trascorrere una giornata diversa ammirando animali insuali quali i lichi del Nilo, il canguro gigante rosso o la gru del paradiso, oltre ad alcuni prestigiosi esemplari di mucco pisano, razza bovina in via di estinzione.

**Fonte:**

**TOSCANA.INFO**

<https://www.toscana.info/livorno/provincia/cecina/>



Marina di Cecina



Centro di Cecina

I colori ed i paesaggi della *Costa degli Etruschi* che si sviluppa tra Livorno e Piombino, sono un motivo più che sufficiente per visitare **Cecina**. Questa cittadina in provincia di Livorno ha origini antichissime che risalgono al primo insediamento etrusco le cui testimonianze sono ancora evidenti. Meta balneare ideale per tutti, accoglie i visitatori con un lungo tratto di spiaggia morbida affiancata da una vasta pineta secolare, naturale riparo nelle ore più calde della giornata.

# UN PO' DI STORIA



**Né Veteres né Novi: Bolsena e Orvieto erano solo Volsinii.**

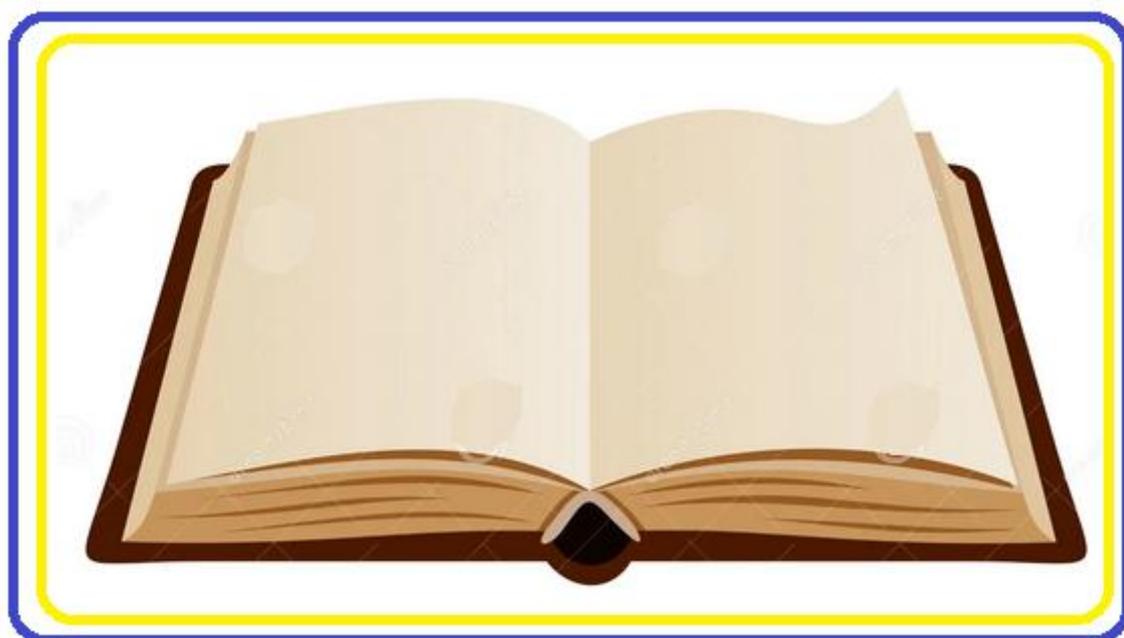
La ricostruzione delle vicende che portarono alla nascita della Volsinii etrusco-romana (Bolsena), sorta dalle ceneri della Volsinii etrusca (Orvieto) conquistata e rasa al suolo dai Romani nel 264 a.C., non è stata cosa semplice e ci sono voluti quasi due secoli di dibattiti scientifici per giungere al chiarimento di una problematica storica tra le più ingarbugliate dell'antica Etruria: una problematica favorita anche dal fatto che le fonti classiche greche e latine di epoca tardo-repubblicana e imperiale non fecero mai alcuna distinzione onomastica parlando ora della prima ora della seconda città, ma definirono sempre entrambe usando lo stesso nome: in greco Ούολσίνιοι, in latino Volsinii.

Simile sorte per l'antica Falerii, capitale dei Falisci, l'odierna Civita Castellana, anch'essa distrutta dai Romani (nel 241 a.C.) e rifondata dai superstiti in una zona pianeggiante, del tutto priva di difese naturali: le locuzioni Falerii Veteres e Falerii Novi, del tutto arbitrarie, sono tuttora utilizzate correntemente (ancor più di quelle relative a Volsinii) anche da archeologi di chiara fama, nonostante Strabone (V, 2, 9) avesse già indicato la distinzione etimologica tra le due città: Φαλέριον per l'antica capitale e Φαλίσκον per la città rifondata.

Al contrario, del tutto legittime appaiono invece le locuzioni Sorrina Vetus e Sorrina Nova (o Sorrinum Vetus e Sorrinum Novum), nate a seguito dello spostamento subito dalla città da cui è nata l'odierna **Viterbo**: locuzioni che, seppur non documentate nella letteratura classica, sono ricostruibili sulla base dell'etnico Sorrinenses Novenses attestato in alcune epigrafi latine rinvenute nel Viterbese e giustificabile solo sulla base dell'opposizione.



# RECENSIONI



# #BASKETBALL MINDS

HOME IL PICK & ROLL ATTACCO DIFESA RISORSE GUIDE

MINIBASKET SETTORE GIOVANILE TERMINOLOGIA

## Pillole di Clinic: Lezioni per quadri abilità e competenze

Note e appunti dal clinic del 21/10/2023 a Cecina.

📅 18 dicembre 2023 / 👤 Guido De Alexandris / 📁 Minibasket, Pillole di Clinic,



Guido De Alexandris è stato al clinic minibasket organizzato a Cecina il 21/10/23 con docenti Andrea Ierardi e Marco Innocenti.

Allenamento, lezione per quadri abilità e competenze per i nati/e 2013/2014.  
Strumento: difesa.

Capacità: anticipazione e scelta, adattamento e trasformazione.

<http://basketballminds.it/Pillole-di-Clinic-Lezioni-per-quadri-abilita-e-competenze/257>



BASKET

# I CLINIC DEL BASKET: CECINA 2023

redazione svt 3 Dicembre 2023

di Guido De Alexandris




Cecina (LI), 21 Ottobre 2023



Cecina (provincia di Livorno), litorale.

Clinic Regionale Minibasket Toscana 2023

Allenamento, lezione per quadri abilità e competenze



Una fase del clinic

Docenti: Andrea Ierardi e Marco Innocenti

Costruzione testo con grafici a cura di Guido De Alexandris

<https://www.sportviterbo.it/2023/12/03/i-clinic-del-basket-cecina-2023/>