

"PROPAGANDA E MINIBASKET NEL DUEMILA: COSA E COME INSEGNARE"



Estensori: GUIDO DE ALEXANDRIS e SIRO ZAGATO



Maurizio MONDONI



Prof. Maurizio Mondoni



Maurizio Mondoni, nato a Cremona il 26 /5/1946, coniugato, due figli, Insegnante di Educazione Fisica, Allenatore Nazionale FIP, docente nazionale di Teoria e Metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento alla Scuola dello Sport-Divisione Attività Didattica-Coni, docente di pallacanestro presso l'ISEF Cattolica di Milano, docente nazionale CSI alla Scuola Nazionale Educatori Sportivi, Istruttore Nazionale Minibasket, Responsabile Tecnico FIP e della Formazione del Settore Scolastico Minibasket dal 1981, Tecnico FIBA Minibasket dal 1998, componente "Coaches Working Group for Europe Basket 2000" dal 1998, autore e regista di numerosi filmati sul Minibasket, autore di numerose pubblicazioni nel campo dell'educazione motoria, dell'educazione fisica, di pallacanestro, di minibasket, di biomeccanica. Relatore a numerosi clinic, stages, convegni, seminari di minibasket in Italia e a livello internazionale. Pubblicista, azzurro, panathleta. Cavaliere della Repubblica.

<i>C H I E'</i>

Maurizio Mondoni è nato a Cremona il 26 Maggio 1946, Insegnante di Educazione Fisica, diplomato all'I.S.E.F. di Milano "Cattolica" nel 1968 con 110 e lode, laureato in Scienze Motorie all'Università di Roma "Tor Vergata" nel 2001 con 110 e lode.

Allenatore Nazionale di pallacanestro, Istruttore Federale della Federazione Italiana Pallacanestro per il Settore Scolastico e Minibasket dal 1981 al 2001, dall'anno 1999-2000 **docente** incaricato di Teoria, Tecnica e Didattica della Pallacanestro del corso di laurea in Scienze Motorie e Sport presso l'Università Cattolica di Milano, **docente C.O.N.I.** della Lombardia e della Scuola dello Sport di Roma per Teoria e Metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento, Panathleta, Azzurro e pubblicista. Coordinatore Tecnico Regionale CONI Lombardia.

Autore di numerose pubblicazioni di Educazione Motoria, di Educazione Fisica, di Minibasket, di Pallacanestro e di storia sportiva cremonese, collabora con la rivista Scuola Italiana Moderna, con Stadium C.S.I., con "Basket Point" F.I.P.; ha collaborato con la Scuola dello Sport di Roma e con la R.A.I. per la realizzazione di alcuni filmati didattici sportivi (Premio Budapest 1981).

Membro del comitato Europeo F.I.B.A. Minibasket, **Presidente** del Comitato Tecnico Europeo F.I.B.A. Minibasket, **Istruttore F.I.B.A.** nel progetto "Giovani Allenatori Europei di Pallacanestro 2000".

Relatore a numerosi convegni di Minibasket e Pallacanestro e a Clinic nazionali ed internazionali di Minibasket (Stati Uniti, Argentina, Spagna, Francia, Svizzera, Germania, Polonia, Ungheria, Repubblica Slovacca, Inghilterra, Grecia, Tunisia, Turchia, Malta, Marocco, Georgia, Armenia, Bielorussia, Estonia, Moldavia, Azerbaijan, Albania, Gibilterra).

Nel 1985 ha vinto il **premio A.N.A.I.B.** (Associazione Italiana Allenatori di Basket) con il libro "La preparazione fisico-atletica nella pallacanestro" e nel 1994 ha vinto il **1° premio per la tecnica** al XXVIII° Concorso Letterario C.O.N.I. con il libro "Analisi funzionale e biomeccanica della pallacanestro".

Molte sue opere sono state tradotte in tutto il mondo: Argentina, Ungheria, Polonia, Estonia, Svizzera, Spagna, Repubblica Ceca, Francia, Germania, Inghilterra, Giappone, Marocco, Tunisia e Colombia.

LA COLLANA DELLA TECNICA

A cura di

Guido DE ALEXANDRIS  Siro ZAGATO

Pubblicazioni di BASKET

- *"Lezioni Tecniche 1986 - 1987 - 1988 - 1989-90 - 1991-92"* [B1]
- *"1° Clinic Città di Treviso" ('91)* [B2] *"2° Clinic Città di Treviso" ('92)* [B3]
- *Clinic di Castelfranco Veneto (1992)* [B4]
- *"Appunti 4° Corso Nazionale Istruttori Tecnici Regionali"* [B5]
- *"Clinic e Camp del coach John Calipari (Massachussets University)"* [B6]
- *Prof. Mario Blasone: "Progressione metodologica dei fondamentali di palleggio, passaggio e tiro: esercizi"* [B7]
- *Prof. Carlo Rinaldi: "Tiro, Passaggio, Tagliafuori, Blocchi e Rotazioni difensive"* [B8]
- *"The University of Louisville Basketball"* [B9]
- *"Match-up Defense of University Santa Clara - California U.S.A."* [B10]
- *"Master per allenatori di settore giovanile - Bormio, luglio 1993"* [B11]
- *Prof. Maurizio Mondoni - Prof. Gianfranco Pinelli: "Metodologia di allenamento per squadre Propaganda"* [B12]
- *Guido De Alexandris e Siro Zagato: "Raccolta di esercizi di pallacanestro"* [B13]
- *Prof. Mario Blasone: "Dribbling, Passing, Shooting"* [B14]
- *Prof. Mario Blasone: "Fondamentali di attacco e di difesa: metodo e proposte di lavoro"* [B15]
- *Gli schemi delle squadre di A1 1996-97* [B16] *e delle squadre di A1 1997-98* [B17]
- *M.d.S. Gabriele Chieruzzi e Prof. Giancarlo Primo: "Raccolta di esercizi di pallacanestro"* [B18]
- *Prof. Mario Blasone: "Incremento delle qualità fisiche del giocatore attraverso gli esercizi di pallacanestro"* [B19]
- *Prof. Francesco Galazzo: "Come allenare le squadre giovanili di basket: idee-guida"* [B20]
- *"Le lezioni del Maestro di Sport Gabriele Chieruzzi"* [B21]
- *"Basket e Minibasket: Appunti Tecnici"* [B22]

Pubblicazioni di MINIBASKET

- Prof. Maurizio Mondoni: *"Come insegnare il Minibasket"* [M1]
- Prof. Maurizio Mondoni: *"Pratica di lavoro per il Minibasket"* [M2]
- *"Corso Istruttori di Minibasket"* [M3]
- *"Seminario 1993 per Istruttori di Minibasket"* [M4]
- *"La capacità di anticipazione e la lateralizzazione nel Minibasket"* (Clinic tenuto dal prof. Mondoni a Treviso", 6-7/11/93) [M5]
- *"Corso di aggiornamento per Istruttori di minibasket tenuto dal prof. Cremonini a Mestre l'8/12/93"* [M6]
- Prof. Maurizio Mondoni: *"La difesa nel minibasket, come insegnarla"* (Castelnuovo di Garfagnana (LU), 24/4/94) [M7]
- Prof. Maurizio Mondoni: *"Il passaggio dal minibasket al basket"* (Treviso, 11/12/94) [M8]
- Prof. Maurizio Mondoni: *"I fondamentali dell'uno contro uno nel minibasket"* (S.Romano di Garfagnana (LU), 24/5/95) [M9]
- *1° Clinic Nazionale di Minibasket di Riccione (2-3-4/6/95)* [M10]
- Prof. Maurizio Mondoni: *"Il Minibasket: Gioco o Sport?"* (Castelnuovo di Garfagnana (LU), 27/4/96) [M11]
- Prof. Maurizio Mondoni: *"Aiutare il bambino a crescere ed a giocare con il linguaggio del corpo e della palla"* (Treviso - 23/3/96) [M12]
- Prof. Maurizio Mondoni: *"Il significato di una progressione metodologica nel Minibasket"* (Padova, 30/4/96) [M13]
- *Aggiornamento tecnico per gli Istruttori di Minibasket della provincia di Venezia - Aprile/Maggio 1997* [M14]
- Prof. Maurizio Mondoni: *"La nuova metodologia di insegnamento del Minibasket"* [M15]
- A.D.E.F. Verbania: *"1° Clinic Internazionale per Istruttori e Tecnici di sport di squadra"* [M16]
- Prof. Eugenio Crotti: *"Quale minibasket oggi?" - 1° e 2° volume* [M17]
- Prof. Maurizio Mondoni: *"Giochiamo tre contro tre".* (Castelnuovo di Garfagnana (LU), 29 aprile 2000 [M18]
- A.D.E.F. Verbania: *"2° Clinic Internazionale per Istruttori e Tecnici di sport di squadra"* [M19]
- Prof. Maurizio Mondoni - Prof. Maurizio Cremonini: *"Il Minibasket nel Duemila"* [M20]
- Prof. Maurizio Mondoni: *"Propaganda e Minibasket nel Duemila: cosa e come insegnare"* [M21]
- Prof. Maurizio Mondoni: *"Le Capacità Motorie nel Minibasket"* [M22]
- Prof. Maurizio Cremonini: *"Insegnare il Minibasket"* [M23]
- *"I saperi dell'Istruttore di Minibasket"* (prof. Maurizio Mondoni, prof. Maurizio Cremonini, dott. Guido Marcangeli, prof. Fabrizio Pellegrini) [M24].

- *"Corso Biennale Istruttori Nazionali Minibasket - 1° anno - Milazzo (ME), 23-29 Luglio 2000"*
[M25]
- *Prof. Maurizio Mondoni: "Costruzione del 3>3 nel Minibasket" (Chioggia, 4 Novembre 2001)*
[M26]
- *"Corso Biennale Istruttori Nazionali Minibasket - 2° anno - Bracciano (RM), 19-25 Agosto 2001"*
- *"Master per Istruttori Nazionali Minibasket - Follonica, 25-31 Agosto 2002"*

Maggio 2003

Guido De Alexandris:

- "Allenatore Nazionale" di pallacanestro
- "Istruttore Nazionale Minibasket"
- Partecipante al Master 2002 per Istruttori Nazionali Minibasket
- Partecipante ai Clinic Nazionali Minibasket di Treviso 2000, 2001 e 2003.

Ha svolto numerosi incarichi per conto della Federazione Italiana Pallacanestro:

- "Osservatore-CAF" al raduno di selezione della Nazionale "Cadetti" nel Giugno 1981 a Gorizia;
- Aiuto-Istruttore allo Stage di 1° grado per giovani allenatori a Fiuggi (FR), Giugno-Luglio 1983;
- Rilevatore ai Clinics Internazionali di:
Montecatini (Maggio-Giugno 1982); Bologna (Maggio 1983); Firenze (Maggio 1985);
Grado (Giugno-Luglio 1987); Bologna (Giugno 1988); Montecatini (Giugno 1989);
Pesaro (Giugno 1990); Forlì (Giugno 1991); Cervia (Giugno 1992)
- Capo Rilevatori ai Centri di Alta Specializzazione maschile di Madonna di Campiglio (Settembre 1988, Settembre 1989, Luglio 1990 e Agosto 1993); ai Clinics Internazionale di Treviso (Giugno 1993 e Giugno 1994);
- Rilevatore al 1° Clinic Nazionale di MINIBASKET di Riccione (2-3-4 Giugno 1995).
- Istruttore dei Corsi "Tecnici Regionali" per la provincia di Venezia dal 1985 al 1994.
- Partecipante al 4° Corso Nazionale Istruttori Tecnici Regionali (Madonna di Campiglio, 18-25 Luglio 1992).
- Selezionatore ed Allenatore nell'anno 1997 della Rappresentativa Provinciale di Venezia categoria "Propaganda" per il Torneo delle Province del Veneto e della Rappresentativa Regionale Veneta categoria "Propaganda".
- Componente della Commissione Tecnica Provinciale Minibasket di Venezia da Ottobre 2001.

Ha realizzato diverse pubblicazioni tecniche e tra queste:

MINIBASKET:

- Prof. Maurizio Mondoni: "Come insegnare il Minibasket".
- Prof. Maurizio Mondoni: "Pratica di lavoro per il Minibasket".
- "Corso Istruttori di Minibasket".
- "Seminario 1993 per Istruttori di Minibasket".
- "La capacità di anticipazione e la lateralizzazione nel Minibasket" (Clinic tenuto dal prof. Mondoni a Treviso, 6-7 Novembre 1993).
- "Corso di aggiornamento per Istruttori di Minibasket tenuto dal prof. Cremonini a Mestre l'8 Dicembre 1993".
- Prof. Maurizio Mondoni: "La difesa nel Minibasket, come insegnarla" (Castelnuovo di Garfagnana (LU), 24 Aprile 1994).
- Prof. Maurizio Mondoni: "Il passaggio dal Minibasket al basket" (Treviso, 11 Dicembre 1994).

- *Prof. Maurizio Mondoni: "I fondamentali dell'uno contro uno nel Minibasket" (S.Romano di Garfagnana (LU), 24 Aprile 1995).*
- *1° Clinic Nazionale di Minibasket di Riccione (2-3-4 Giugno 1995).*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "Il Minibasket: Gioco o Sport?" (Castelnuovo di Garfagnana (LU), 27 Aprile 1996).*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "Aiutare il bambino a crescere ed a giocare con il linguaggio del corpo e della palla" (Treviso - 23 Marzo 1996).*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "Il significato di una progressione metodologica nel Minibasket (Padova, 30 Aprile 1996).*
- *Aggiornamento tecnico per gli Istruttori di Minibasket della Provincia di Venezia (1997).*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "La nuova metodologia di insegnamento del Minibasket".*
- *A.D.E.F. Verbania: "1° Clinic Internazionale per Istruttori e Tecnici di sport di squadra".*
- *Prof. Eugenio Crotti: "Quale Minibasket oggi?" 1° e 2° volume (Corso di aggiornamento 1999 per gli Istruttori di Minibasket della Provincia di Venezia).*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "Giochiamo tre contro tre" (Castelnuovo di Garfagnana, 29 Aprile 2000).*
- *A.D.E.F. Verbania: "2° Clinic Internazionale per Istruttori e Tecnici di sport di squadra" (31 Marzo - 2 Aprile 2000).*
- *Prof. Maurizio Mondoni - Prof. Maurizio Cremonini: "Il Minibasket nel Duemila".*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "Propaganda e Minibasket nel Duemila: cosa e come insegnare".*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "Le Capacità Motorie nel Minibasket"*
- *Prof. Maurizio Cremonini: "Insegnare il Minibasket"*
- *"I saperi dell'Istruttore di Minibasket" (prof. Maurizio Mondoni, prof. Maurizio Cremonini, dott. Guido Marcangeli, prof. Fabrizio Pellegrini).*
- *"Corso Biennale Istruttori Nazionali Minibasket - 1° anno - Milazzo (ME), 23-29 Luglio 2000"*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "Costruzione del 3>3 nel Minibasket"*
- *"Corso Biennale Istruttori Nazionali Minibasket - 2° anno - Bracciano (RM), 19-25 Agosto 2001"*
- *"Master per Istruttori Nazionali Minibasket - Follonica (GR) - 25-31 Agosto 2002"*

Maggio 2003

BASKET:

- *"Lezioni Tecniche 1986 - 1987 - 1988 - 1989-90 - 1991-92".*
- *"1° Clinic Città di Treviso" (1991).*
- *"2° Clinic Città di Treviso" (1992).*
- *Clinic di Castelfranco Veneto (1992).*
- *"Appunti 4° Corso Nazionale Istruttori Tecnici Regionali".*
- *"Clinic e Camp del coach John Calipari (Massachusetts University)".*
- *"Raccolta di esercizi di pallacanestro".*
- *Prof. Carlo Rinaldi: "Tiro, Passaggio, Tagliafuori, Blocchi e Rotazioni difensive".*
- *Prof. Mario Blasone: "Progressione metodologica dei fondamentali di palleggio, passaggio e tiro (Esercizi)".*
- *Prof. Mario Blasone: "Fondamentali di attacco e di difesa: metodo e proposte di lavoro".*
- *M.d.S. G. Chieruzzi - G. Primo: "Raccolta di esercizi di pallacanestro".*

- **Prof. Mario Blasone:** *"Incremento delle qualità fisiche attraverso gli esercizi di pallacanestro"*.
- **Prof. Francesco Galazzo:** *"Come allenare le squadre giovanili di basket: idee-guida"*.
- *"Le lezioni del Maestro di Sport Gabriele Chieruzzi"*.

Maggio 2003

@ Siro Zagato, nato e residente a Cavarzere (VE) [0426-52064]:

Dal 1972 al 1985 giocatore con la squadra locale del Canossa Basket. Ha partecipato ai vari campionati a partire dalla categoria Ragazzi sino alla promozione in Serie D.

Tecnico Regionale dal 1986 # Istruttore Minibasket dal 1987

Allievo Allenatore dal 1988 # Allenatore dal 1990 Allenatore Nazionale dal 1993

ATTIVITA' DIDATTICA

Lezioni tecniche 1986 | Lezioni tecniche 1987 | Lezioni tecniche 1989-90 | Stage Veneto "PADERNO DEL GRAPPA 1990" | Centro di Alta Specializzazione Maschile 1991 (F.Sullivan), 1992 (P.Gaudet), 1993 (E.Messina) | 1° Clinic Città di Treviso 1991 | Corso Nazionale Istruttori Minibasket 1991 (Formia-1ª parte) | Minibasket: pratica di lavoro (M. MONDONI-1991) | Lezioni tecniche 1991-92 | 2° Clinic Città di Treviso 1992 | Appunti 4° Corso Nazionale Istruttori Tecnici Regionali 1992 | Minibasket: Corso Istruttori (Mestre 1992) | Mini-basket: Pratica di lavoro (Mestre 1992) | Stage di 1° grado di Jesolo (1992) | Stage sperimentale di 1° grado (Barano d'Ischia 1992) | Clinic Internazionale di Treviso 1992 | Clinic di CASTELFRANCO VENETO 1992 | Clinic & Camp di John Calipari (TREVISO 1993) | Costruzione di una difesa a Uomo (Mario BLASONE) | Let's Play Defense (Bobby KNIGHT) | Seminario Istruttori Minibasket 1993 | Clinic Minibasket a Treviso (M. MONDONI-1993) | Corso di aggiornamento Istruttori Minibasket a Mestre (M. Cremonini 1993) | Master per allenatori di Settore Giovanile - BORMIO 1993 (Riedizione 1996) | "Insegnare giocando" Raccolta a cura di G. De Alexandris-S. Zagato | Clinic Internazionale di Treviso 1994 | Corso Istruttori Minibasket ADRIA -RO- 1994 | La difesa nel Minibasket: come insegnarla? (M.Mondoni - Lucca 1994) | Il passaggio dal Minibasket al basket (M.Mondoni - TREVISO 1994) | Match-Up Defense St. Clara's University CALIFORNIA (Riedizione 1996) | University Louisville "Ultimi scavi tecnici dalla miniera" (Riedizione 1996) | I fondamentali dell'1>1 nel Minibasket (M.Mondoni - Lucca 1995) | "Prof. Maurizio Mondoni: Aiutare il bambino a crescere e a giocare con il linguaggio del corpo e della palla" (Treviso, 23 Marzo 1996) | Prof. Maurizio Mondoni: "Il Minibasket: Gioco o Sport?" (Castelnuovo di Garfagnana (LU), 27 Aprile 1996) | Prof. Maurizio Mondoni: "Il significato di una progressione metodologica nel Minibasket" (Padova, 30 Aprile 1996) | Prof. Mario Blasone: "Progressione metodologica dei fondamentali di palleggio, passaggio e tiro: esercizi" (MALO -VI- 1996) | Prof. Carlo Rinaldi: "Tiro, Passaggio, Tagliafuori, Blocchi e Rotazioni difensive" | "Raccolta di esercizi di pallacanestro" | Prof. Mario Blasone: "Progressione metodologica dei fondamentali di palleggio, passaggio e tiro" (Dicembre 1996) | Aggiornamento tecnico per gli Istruttori della Provincia di Venezia (1997) | Prof. Mario Blasone: "Fondamentali di attacco e difesa: metodo e proposte di lavoro" | Prof. Maurizio Mondoni: "La nuova metodologia di insegnamento del Minibasket" | MdS G. Chieruzzi - G. Primo: "Raccolta di esercizi di pallacanestro" | Prof. Mario Blasone: "Incremento delle qualità fisiche attraverso gli esercizi di pallacanestro" | A.D.E.F. Verbania: "1° Clinic Internazionale per Istruttori e Tecnici di sport di squadra" | Prof. Francesco Galazzo: "Come allenare le squadre giovanili di basket: idee-guida" - | "Quale Minibasket oggi?" (Corso di Aggiornamento Istruttori Minibasket 1999 - Provincia di Venezia), 1° e 2° volume; Prof. Maurizio Mondoni: "Giochiamo tre contro tre" (Castelnuovo di Garfagnana (LU), 29 Aprile 2000; "Basket e Minibasket: Appunti Tecnici"; "Le lezioni del M.d.S. Gabriele Chieruzzi"; Prof. Maurizio Mondoni - Prof. Maurizio Cremonini: "Il Minibasket nel Duemila"; "A.D.E.F. VERBANIA: 2° Clinic Internazionale per Istruttori e Tecnici di sport di squadra (2000)"; Prof. Maurizio Mondoni: "Propaganda e Minibasket nel Duemila: cosa e come insegnare"; Prof. Maurizio Mondoni: "Le Capacità Motorie nel Minibasket" | Prof. Maurizio Cremonini: "Insegnare il Minibasket"

"I saperi dell'Istruttore di Minibasket" (prof. Maurizio Mondoni, prof. Maurizio Cremonini, dott. Guido Marcangeli, prof. Fabrizio Pellegrini).

"Corso Biennale Istruttori Nazionali Minibasket - 1° anno - Milazzo (ME), 23-29 Luglio 2000"

Prof. Maurizio Mondoni: "Costruzione del 3>3 nel Minibasket"

Aprile 2003

VE

IL GAZZETTINO

Venerdì 15 febbraio 2002

SPORT VENEZIANO

BASKET

Sette volumi a tutto campo

La collana tecnica "La miniera del basket e del minibasket" si allunga con altri sette volumi. Estensori, come per i precedenti, Guido De Alexandris e Siro Zagato, allenatori nazionale di basket e istruttori nazionale di minibasket. Questi i titoli delle ultime pubblicazioni: "Fondamentali, tattica e programmazione per l'attività giovanile di basket", rivolta soprattutto alla fascia "juniores"; "Corso biennale istruttori nazionali minibasket" (suddiviso in tre volumi); "Prof. Maurizio Cremonini: insegnare il minibasket"; "I saperi dell'istruttore di minibasket" e infine "Prof. Maurizio Mondoni: costruzione

dei tre contro tre nel minibasket". Particolarmente interessanti le relazioni di Mondoni e Cremonini, che rappresentano dei docenti di alto livello in materia. Le pubblicazioni di De Alexandris si rivolgono agli aspiranti istruttori e agli istruttori già abilitati, con l'intenzione di offrire delle nozioni per poter ampliare le proprie conoscenze. I volumi, che al loro interno ospitano numerose pagine arricchite da diagrammi e disegni, non sono comunque rivolti solamente agli addetti ai lavori, ma anche in generale agli allenatori, agli studenti delle facoltà di scienze motorie e dirigenti sportivi.

IL GAZZETTINO

VE

SPORT

Venerdì 9 febbraio 2001

BASKET

Ora il mini naviga in internet

Anche le pubblicazioni di minibasket viaggiano in internet. Sul sito www.minibasket.org è disponibile la dispensa che tratta il tema "Il basket e il minibasket nel 2000: come e cosa insegnare", che ha come autore il professor Maurizio Mondoni.

La realizzazione editoriale è stata curata dai veneziani Guido de Alexandris, allenatore nazionale di basket, e da Siro Zagato e si rivolge agli istruttori di minibasket.

Tale pubblicazione fa parte

di una serie di quattro volumi che presentano le nuove metodologie della tecnica: famosi personaggi, con i loro interventi, hanno consentito a queste raccolte editoriali ancor più valore.

Questi gli argomenti trattati nello specifico: "Secondo clinic internazionale per istruttori e tecnici di sport di squadra", "Corso biennale per istruttore nazionale di minibasket", "Il minibasket del 2000", "Propaganda e minibasket nel 2000: cosa e come insegnare".

Prof. Maurizio MONDONI

<<COSA E COME INSEGNARE
A BAMBINI DI 5 E 6 ANNI>>

Premessa

Nel Minibasket si deve assolutamente escludere la specializzazione precoce. Se si considerano i due termini "motilità" e "motricità", viene spontaneo ritenere che il termine "psicomotricità" è semplicemente un rafforzativo, quindi è più appropriato denominarla "Educazione psicomotoria".

La condizione essenziale per poter insegnare a bambini di 5 anni è quella di possedere una preparazione adeguata a soggetti di questa età: è sicuramente molto impegnativo lavorare con i bambini piccoli!

Attrezzatura

E' altresì importante avere a disposizione in palestra non soltanto i palloni, poiché i bambini vogliono usare anche altri "attrezzi-giocattolo".

Una palestra deve essere fornita dei seguenti attrezzi:

- palloni di tutte le dimensioni, di tutte le forme, di pesi diversi;
- bacchette;
- cerchi piccoli e cerchi grandi;
- tappeti rigidi e tappeti morbidi;
- pertiche;
- funi;
- spalliere;
- ostacoli bassissimi;
- coni;
- attrezzi che possono essere polivalenti, come ad esempio gli scatoloni, i contenitori, le palline.

Più attrezzi sono disponibili in palestra, più proposte di lavoro si possono presentare ai bambini di 5, 6 e 7 anni. Meno attrezzi si hanno, più seri problemi insorgono perché ben presto i bambini si annoiano, in quanto vogliono sempre le novità.

Requisiti dell'Istruttore

Per presentare proposte sempre nuove l'Insegnante deve possedere una feconda fantasia creativa, deve conoscere che cosa insegnare, deve conoscere come si insegna l'educazione motoria a bambini di 5-6 anni, quali sono i loro bisogni e le motivazioni e quali metodi deve utilizzare nell'insegnamento.

E' importante che l'Istruttore conferisca ai bambini una base motoria multilaterale sulla quale costruire successivamente e che crei un ambiente "magico" per i bambini.

Personalmente, ad esempio, le prime volte che lavoravo con bambini di 5-6 anni rovesciavo gli attrezzi in palestra senza dire nulla. Quando i bambini entravano in palestra trovavano tutti gli attrezzi possibili immaginabili che giacevano a terra e io li osservavo solamente. Qualcuno colpiva il pallone con i piedi, qualcun altro prendeva la palla e la lanciava verso il canestro senza riuscire a segnare, altri ancora si rotolavano

sui tappeti senza riuscire a fare la capovolta. Qualcuno impugnava le bacchette imitando gli schermidori, qualcuno saltava gli ostacoli, qualcuno passava sotto la panca e altri sopra. In una situazione simile si può iniziare ad osservare il comportamento motorio dei bambini a 5-6 anni.

Presupposti

Una componente molto importante, a mio avviso, è la musica. I bambini, a 5-6 anni, vogliono ascoltare delle musiche, ma soprattutto delle filastrocche ed impararle. Il maestro Albertini di Modena, che ha ricoperto il ruolo di responsabile di questa fascia di età (5-6-7-8 anni) nell'Atletica Leggera, ha scritto un libro sulle filastrocche: "Pippo salta, Pippo lancia, Pippo corre": i bambini si immedesimano nella filastrocca ed imitano il personaggio (Pippo): cioè se Pippo corre, loro corrono, ecc.

Il loro mondo magico è ancora la favola, in particolare la favola ripetitiva, che è sempre la stessa, perché vogliono così. Vogliono che i genitori raccontino loro le stesse storie e che finiscano come l'hanno raccontata la prima volta. Questo è il mondo del bambino dal punto di vista cognitivo.

Il bambino di 5-6 anni, può essere considerato sotto vari aspetti. Qualche bambino arriva in palestra perché viene trascinato a viva forza dai genitori, qualcun altro piange e più è coccolato e più piange. Il distacco, ad esempio, dalla figura materna è inevitabile. Il bambino, infatti, deve passare dal mondo della famiglia ad un mondo più aperto, dall'ambiente della casa all'ambiente della palestra. Un bambino, a 5-6 anni, non ha in palestra nessun punto di riferimento, non sa dove si trova, non conosce i riferimenti spaziali e temporali.

Il suo è un mondo incredibile; gioca da solo insieme agli altri che giocano da soli. Le staffette, a 5 anni, sono improponibili, così come sono improponibili i giochi di gruppo. Il bambino vuole giocare con il "suo" pallone, con il "suo" attrezzo.

Indicazioni metodologiche

L'Istruttore non può avere la presunzione di recarsi in palestra solamente per proporre alcuni esercizi a bambini di 5-6 anni.

L'importante è creare subito un ambiente magico, **creare i presupposti per poterli far divertire**, rovesciando gli attrezzi ed osservando i loro comportamenti, individuando quali preferenze hanno, se hanno una preferenza podalica o una preferenza manuale, se sono più o meno aggressivi, se giocano vicino agli altri o se giocano da soli, se sorridono. Occorre pertanto valutare che tipo di bambino si ha di fronte e che prerequisiti strutturali e funzionali possiede.

L'Istruttore che lavora con bambini di 5-6 anni deve possedere un'attenzione particolare, quindi deve diventare, nel contesto di questo ambiente magico, egli stesso un mago. Un mago che sa fare tutto, i bambini lo guardano continuamente ammirati e diventa così ancora più bravo.

L'Istruttore deve saper dimostrare, deve saper saltare, deve saper rotolare, deve ridere assieme a loro, deve giocare assieme a loro, perché apprendono all'inizio per imitazione e se non riescono ad imitare i movimenti dell'Istruttore, quest'ultimo deve osservare come essi lo imitano, cioè se hanno visto bene il movimento da provare.

I bambini, se non guardano bene e se non ascoltano, fanno quello che sono capaci di fare e pertanto la cattiva interpretazione di ciò che viene presentato da parte dell'Istruttore, viene rappresentato dai bambini. Se si vede male un esercizio, lo si esegue male, se non si ascolta attentamente ciò che spiega l'insegnante, non è possibile abbinare il verbo o la denominazione al movimento.

Oltre a conoscere le fasi di "Turgor" (allargamento) e di "Proceritas" (allungamento) è importante non "caricare" eccessivamente i bambini (carico interno e carico esterno).

E' altresì importante considerare che ad una modificazione esterna del corpo non sempre corrisponde una modificazione interna degli organi, quindi un bambino che cronologicamente sembra avere 6 anni, potrebbe averne, biologicamente, 8 o 4. In questa situazione, gli organi interni e gli apparati si trasformano continuamente, si verificano, a livello neuro-vegetativo, squilibri funzionali, per cui il bambino continua a perdere la padronanza del proprio corpo. L'Istruttore deve pertanto concedere al bambino la possibilità ogni volta di riappropriarsi del proprio corpo.

Cosa significa riappropriarsi? "Quanto sono alto", "quanto peso", "dove sto", "dove mi muovo", "cosa faccio" e questo presuppone una grande pazienza e buon senso da parte dell'Istruttore (consapevolezza e responsabilità). E' importante che l'Istruttore sappia perché propone un certo gioco, a che cosa serve, quando deve essere fatto, come deve essere eseguito. Occorre avere un grande rispetto del come un gioco o un esercizio deve essere eseguito, poiché ognuno lo esegue come è capace: chi è impacciato nei movimenti, chi è meno impacciato, chi è bravissimo, chi va a nuotare a quattro anni, chi non è capace di rotolare a dieci anni.

Più il genitore si impone al bambino, più quest'ultimo oppone il suo rifiuto, perché questo è il periodo dei "no": *"Fai questo!", "No!"*. Questo atteggiamento è motivato dal fatto che questo è il periodo in cui il bambino rifiuta tutto ciò che proviene dall'esterno. Se però l'ambiente che si crea in palestra, le motivazioni che vengono fornite, la possibilità di divertirsi e di stare bene, creano piacere e soddisfazioni intime, allora nei bambini scatta la disponibilità a fare tutto ciò che viene proposto, sorridono e molto spesso vengono anche a chiedere: *"Sono stato bravo, maestro?"*.

A me non piace portare all'inizio della lezione tutti i bambini nel cerchio centrale del campo, farli sedere, proporre loro un esercizio, farlo eseguire e poi ritornare di nuovo nel cerchio: in questo modo si perde troppo tempo.

Con i bambini di 5-6-7 anni si deve essere capaci di lavorare!

Purtroppo in alcuni Centri Minibasket si organizzano corsi per bambini di 5-6 anni al solo fine di ricavare risorse finanziarie. Spesso i bambini vengono affidati all'Istruttore più incompetente, ma la **funzione dell'Istruttore è quella di alfabetizzarli dal punto di vista motorio, per cui se l'educazione motoria che viene trasmessa è errata, i bambini avranno grossi problemi motori, di percezione del proprio corpo, dello spazio, del tempo, etc.**

E' importante proporre giochi di cammino, di corsa, di salto, di lancio, lasciando al bambino la possibilità di eseguirli come è capace. *"Giochiamo a correre", "Giochiamo a saltare", "Giochiamo a rotolare", "Giochiamo a strisciare"*. Strisciare e rotolare sono i movimenti più graditi ai bambini per il contatto con il terreno, essi amano sentire il caldo o il freddo, il ruvido o il lucido. Correre sul terreno duro o sul tappeto, fa sentire loro la differenza, ne percepiscono la diversità, come il correre in salita o in discesa.

Un bambino di 5-6 anni, quando corre in salita o in discesa, non ha un adeguato controllo del corpo, perchè il suo equilibrio dinamico non è ancora sufficientemente sviluppato, però possiede un discreto equilibrio statico.

E' importante far eseguire ai bambini esercizi-gioco per tonificare la parete addominale, la parete dorsale, per irrobustire gli arti superiori ed inferiori, **senza caricare eccessivamente la colonna vertebrale**, poichè non è ancora in grado di essere caricata.

In questo periodo insorgono i paramorfismi, perchè i bambini assumono degli atteggiamenti non corretti, sia quando guardano la televisione, sia quando giocano con il computer, sia quando sono seduti non comodamente a scuola, poichè le sedie ed i banchi sono uguali per tutti, indipendentemente dalla struttura fisica individuale dei bambini. Anche gli attrezzi devono essere adeguati ai bambini; ad esempio a volte i cerchi sono grossi e il bambino piccolino non riesce a farli rotolare.

A 5 anni il bambino corre, salta, lancia, è in grado di imitare, per quanto è capace, i gesti proposti dall'insegnante. La fantasia motoria (correre, saltare, strisciare, lanciare, rotolarsi, arrampicarsi, salire sulla spalliera e scendere, passare sopra una sbarra e passarci sotto, passare sotto gli ostacoli, camminare sulle panche, camminare sulle linee) deve essere adattata alle sue favole.

Il modo di pensare del bambino passa dal concreto all'astratto.

Gioca con il proprio corpo, quindi è molto importante proporre *"Muoviamoci come gli animali"*: imitare gli spostamenti del cane, del gatto, quindi tutte le andature in quadrupedia che implicano lo "scarico" della colonna vertebrale.

In palestra bisogna utilizzare un linguaggio comprensibile al bambino (rivolgersi ai bambini usando i termini "prono", "supino", "decubito laterale" è inopportuno).

PROPOSTE DI LAVORO

- **Giochi con la palla**: il bambino porta la palla con le mani, la fa rotolare con i piedi, con le mani, in avanti, indietro, da una parte e dall'altra.
- **Orientamento nello spazio**: tutti i giochi d'orientamento del corpo nello spazio e nel tempo, con o senza attrezzi.
- **La cromatizzazione dei colori**: *"Giochiamo ai colori"*; *"Corriamo tutti verso il bleu"*, così tutti si dirigono verso il bleu. E' anche un lavoro sulla corsa, oltre che essere un lavoro sulla cromatizzazione. *"Andiamo a toccare gli oggetti rossi"*, per cui devono scrutare per trovare gli oggetti rossi. *"Corriamo sugli oggetti gialli"*, questo implica

metterli in condizione di conoscere i movimenti che compie il loro corpo, conoscere la propria dislocazione nello spazio e sapere dove andare.

- **Giocare con gli altri**: non serve proporre ai bambini "Passatevi la palla a coppie", perchè a loro non interessa, poiché quando hanno la palla in mano la tengono stretta. Farli giocare ognuno con una palla, farla lanciare contro il muro e verificare chi tira forte e chi tira piano, far tirare a canestro (non su quello regolamentare di 3,05 metri) e nemmeno su quello posto a 2,60 metri, ma far lanciare la palla dentro ai cerchi posti a terra, far lanciare la palla dentro ai cerchi appoggiati al muro, farli giocare con palloni grossissimi in quanto hanno una valenza straordinaria.
- **Giocare con i cerchi**: a cosa servono i cerchi? Con i cerchi si possono proporre tantissimi giochi. Ognuno ha il suo cerchio, inventare una storiella, come ad esempio: *"Siamo dentro una casa, oggi c'è il sole, andiamo fuori a correre nel parco"*, e così si spostano all'interno della palestra, ove si possono collocare altri attrezzi. Con il cerchio le proposte sono numerosissime:
 - ♦ Cerchi per terra: dentro al cerchio, intorno al cerchio, avanti, indietro, da una parte e dall'altra, uscire dal cerchio, rientrare nel proprio cerchio (orientamento del corpo nello spazio e nel tempo);
 - ♦ "Entrare" nel cerchio, uscire dal cerchio, ci si può entrare prima con un braccio e poi con l'altro, quindi con un piede, poi con l'altro.
 - ♦ *"Proviamo a mettere il cerchio per terra senza far rumore"*
 - ♦ *"Proviamo a lanciarlo"*
 - ♦ *"Proviamo a farlo rotolare"*.

Quanti stimoli si possono dare sviluppando una lezione!

Con il corpo, con la palla, con il cerchio, con la bacchetta, con la funicella, con la clavetta. Con la funicella non è consigliabile far saltare bambini di 5 anni, però si può proporre di costruire delle forme, costruire una "O", una "A", quindi situazioni molto semplici, oppure tracciare una linea retta, oppure una linea curva.

Il bambino non si annoia mai se le proposte vengono presentate dall'insegnante in modo sereno e se sono divertenti. Il bambino vuole fare sempre qualcosa di diverso e non si stanca mai, se ciò che fa gli interessa. I giochi devono essere proposti sempre in forma globale: *<<Vediamo chi riesce a...>>*, *<<Guardiamo chi è più bravo a...>>*. E' sbagliato dirgli: *<<Facciamo questo esercizio>>*, sono più corrette le seguenti forme: *<<Vediamo chi è più bravo a...>>*, *<<Proviamo a correre senza fare rumore>>*, *<<Proviamo a correre facendo rumore>>*, *<<Proviamo a correre facendo rumore con le mani>>*, *<<Proviamo a correre facendo rumore con i piedi>>*, *<<Proviamo a correre facendo rumore con le mani e con i piedi>>*, *>>*, *<<Proviamo a correre facendo rumore con le mani, con i piedi e con la voce>>*, *<<Giochiamo al silenzio>>*.

Il gioco del silenzio è molto bello: «*Giociamo a sentire dov'è il tamburo che abbiamo dentro*». Cerchiamo "il tamburo", non il cuore e il tamburo fa "bum-bum-bum". «*Proviamo a sentire il tamburo che sentiamo battendo le mani*».

Osservare i bambini, non esiste niente di meglio che "leggere" i bambini perchè il bambino è il libro più bello che si possa leggere nella vita, non una sola volta, ma continuamente! Ogni volta che si volta pagina, infatti, si scopre un aspetto sempre nuovo del bambino.

- **Proporre i giochi sotto forma di scoperta guidata.**

Il bambino dev'essere stimolato a scoprire, non dev'essere obbligato ad eseguire, si deve fare in modo che arrivi a trovare autonomamente la soluzione, facendogli credere che la stia trovando da solo.

Ogni bambino è differente: ci mancherebbe altro che fossero tutti uguali nel loro DNA! L'Istruttore deve rendersi simpatico, in palestra, con bambini di questa età, **disponibile** al sorriso, al dialogo, allo stare assieme ai bambini, al dialogare con loro.

I bambini devono imparare a trovare autonomamente a risolvere i problemi, a questa età non si devono insegnare i fondamentali cestistici perchè é fuori luogo, ma sicuramente si deve insegnare a correre, a saltare, a lanciare, a ricevere in forma semplice. La progressione metodologica pertanto contempla di mettere in condizione i bambini di conoscere il proprio corpo in situazioni sia statiche che dinamiche.

- **Conoscere lo spazio e gli attrezzi:** il bambino ha grossi problemi a conoscere lo spazio. Vuole conoscere tanti attrezzi, quindi più gliene vengono presentati e meglio è. Non si deve utilizzare esclusivamente la palla perchè certamente, dopo un pò, il bambino si stanca. Magari utilizzare palle e palloni di diverso tipo e diverso peso (palla piccola, palla grossa, palla da rugby, pallina da tennis, pallina da ping-pong, ecc.).

Educazione respiratoria a questa età: concetto di soffiare e di mandare dentro, quindi magari, soffiare con la cannuccia nell'acqua, soffiare in un bicchiere di plastica posato per terra per spingerlo in avanti, soffiare su una pallina da ping-pong.

E' importante suscitare nei bambini **attenzione e motivazione**: in questo senso il tono della voce assume un ruolo decisamente importante.

Obiettivi da perseguire:

- **educare le capacità senso-percettive;**

- educare gli schemi motori;
- educare gli schemi posturali;
- educare il tempo;
- educare il rapporto spazio-tempo;
- giocare con il corpo (conoscenza dei movimenti che si possono compiere sia da fermo che in movimento, con piccoli attrezzi e grandi attrezzi, tra i quali si possono utilizzare le spalliere per salire e scendere, ecc.).

Più gesti e movimenti l'Istruttore propone e maggiormente allarga il bagaglio motorio, il vissuto corporeo dei bambini, mettendoli in condizione di giocare meglio e di divertirsi. Compito-base dell'Istruttore è osservare, se non sa osservare non può fare l'Istruttore.

I mezzi per raggiungere gli obiettivi sono gli esercizi anche se chiamarli in questo modo non é esatto, è più opportuno denominarli "giochi", poichè il bambino trasforma in gioco ogni azione mentale.

Proporre con particolare cura:

- Tutti i tipi di cammino e di corsa spiegando loro in quale modo si può camminare. L'Istruttore, invece, ordina: <<Camminiamo sui talloni>> e tutti camminano sui talloni. Questo cosa significa? Che ha sbagliato tutto, perchè non tutti cammineranno sui talloni. Qualcuno potrebbe camminare sulle punte, allora ognuno esprime in quel particolare momento ciò che vuole essere. <<Camminiamo come gli ubriachi!>>. Tutti i tipi di cammino e tutti i tipi di corsa: in avanti, all'indietro, in tutte le direzioni, quindi tutto sotto forma di gioco, proponendo situazioni reali. Si deve però sapere cosa si propone, a che cosa serve, perchè si fa, quando dev'essere fatto.
- Camminare, correre, saltare: l'Istruttore deve accrescere il bagaglio motorio dei bambini utilizzando il metodo per imitazione. "Saltiamo così": questo non vuol dire imporre, significa arricchire, ma se l'Istruttore non è bravo a proporre un carico motorio molto vario, molto ricco, non potrà mai arricchire per cui deve essere molto "ricco" dal punto di vista motorio.
- Tutti i tipi di salti e di saltelli in tanto spazio, in poco spazio o con la musica: correre, camminare, saltare con la musica, cambiando ritmo. Conoscere pertanto lo spazio: concetto di "in mezzo", concetto di "in fondo", il concetto di "da una parte", il concetto di "dall'altra parte", "Vai dove ti piace di più andare".
- Tutti i giochi a coppie, ma a coppie di imitazione. Il gioco di "Ulisse e l'ombra" è sicuramente un ottimo gioco. All'inizio è l'Istruttore che forma le coppie, perchè altrimenti i bambini scelgono soltanto per amicizia. Tutti i giochi a coppie: spingersi, far la lotta, "Giochiamo all'aspirapolvere", uno per terra e l'altro tira con un filo (prestando attenzione a comporre coppie equilibrate).

"Facciamo il cavallo": uno va giù in quadrupedia e l'altro lo cavalca. Esistono poi tutti i movimenti degli animali ed il loro verso. Più i bambini diventano bravi a correre, saltare, lanciare, strisciare, più saranno bravi, nel tempo, a giocare.

Per diversi anni ho proposto a bambini di 5-6 anni un gioco particolare: "Il gioco dei posti". Si dispongono un cerchio, un tappeto, una sedia, nel numero dei bambini partecipanti al gioco: 12 bambini che corrono, 12 posti. Ad un segnale stabilito i bambini dovevano affrettarsi ad occupare uno dei posti previsti ed era un frenetico accapparramento del posto libero. E' stato il gioco dell'anno per bambini di 5-6 anni.

A cosa serve questo gioco? Serve a molto, non solo a correre. Serve ad orientarsi nello spazio, a decidere dove andare e serve a cambiare la propria decisione se la decisione presa è differente da quella escogitata. Questo gioco, personalmente, mi è servito tantissimo.

- Giocare con i cerchi, con le bacchette, con la palla, a mirare e a colpire, a passare sopra e sotto la panca.
- Giocare a tenere in equilibrio sopra la testa un pallone, oppure un cono e in questo modo l'Istruttore diventa un mago. Giocare a mettere i palloni sopra il cono, etc.
- Giocare a correre e calciare i coni posti per terra, "Giochiamo a calciare la palla".
- Cercare di camminare sul fiume utilizzando i ceppi perchè *"sotto ci sono i coccodrilli"*: "Hai tre ceppi, spostali!". Per qualcuno è difficilissimo, per qualcun altro, invece, è molto semplice. *«Costruiamo un bel ponte, tutti i ceppi messi in fila, poi c'è il fossato, cosa bisogna fare? Saltiamolo!»*. Quindi la differenza fra la linea diretta, spazio, intervallo.
- *«Mettiamo i cerchi in fila, cosa si può fare con i cerchi?»*. Si può correre dentro, bene! E poi? Ci si può saltare dentro.
- *«Adesso camminiamo su questo ponte che è un po' rotondo»* (lavoro sull'**equilibrio**).
- *«Saliamo sulla pertica!»*. Per salire sulla pertica non occorre una grandissima forza, però certi bambini neanche a scuola riescono a salire sulla pertica perchè non hanno forza sulle braccia.
- **Dondolarsi sulla fune**: diventa un gioco. Poi lo si fa girare in un senso o nell'altro purchè ci sia una situazione di sicurezza. Una delle condizioni essenziali è la **sicurezza in palestra**: non devono essere presenti spigoli, nè altri elementi pericolosi, **l'ambiente dev'essere pulito**, come il pavimento, e che abbiano la possibilità di essere sicuri.

- Salire sulle panche in salita, discendere lungo le panche in discesa.
Appoggiare la panca sulla spalliera e farli salire: si evidenzieranno sicuramente delle grosse difficoltà. Oppure collocare l'asse orizzontale attorno alla spalliera e i bambini devono salire alla maniera indiana, strisciando come fanno gli indiani, o i serpenti.
- Camminare dentro ad una scala, dentro ai pioli, camminare sopra la scala.
- Creare dei percorsi: *"Allora, adesso ci troviamo nella foresta, questo è un fiume, bisogna saltarlo perchè ci sono i coccodrilli"* (chiaramente con bambini di 8 anni queste espressioni non si usano più perchè sono superate anche se a 8 anni ci sono ancora dei bambini). Però a 5-6 anni creare l'avventura: *"Questo è il ponte, bisogna passarci sopra, stiamo attenti"*, poi con le palle di gommapiuma: *«Attenzione che ci lanciano delle palle, dovete schivarle»*, tutto viene proposto sotto forma di gioco.
- **Associare tra loro più schemi motori:** camminare e correre, correre e saltare, saltare e lanciare e risulterà che se prima li imparavano separatamente ora cominceranno ad abbinarli, sicuramente il grado di coordinazione non sarà lo stesso.
- A coppie: uno dentro al cerchio e l'altro all'esterno che tira; uno con la palla che gliela passa e l'altro che deve schivarla (lanciare delle palle piccole che non facciano male).
- Giocare con la palla nei modi più semplici: far rotolare la palla, lanciarla, calciarla, saltare da una parte dell'altra della linea, in avanti e all'indietro.
- Le capovolte: se si insegna la capovolta, è necessaria l'assistenza. Assistenza significa essere vicini e sapere dove mettere la mano per far appoggiare il capo in avanti, accompagnare il movimento. Addirittura se il tappeto è in pendenza, sono agevolati perchè acquistano una forma di rotolamento in avanti.
- A coppie, giocare a passarsi la palla con le mani e con i piedi.
- A coppie: inventare passaggi, quindi l'obiettivo sarà lavorare su degli stimoli, sulle capacità senso-percettive, sugli schemi motori e sugli schemi posturali, senza utilizzare i termini "flettere", "estendere", "pronare" e "supinare", ma solamente **termini comprensibili** per i bambini a questa età.
- Correre per il campo senza calpestare le linee, invece tutti calpestano le linee perchè a loro non interessa ed il loro obiettivo è solo correre, cioè loro hanno delle preferenze alle proposte che vengono fatte.

- Cosa si può fare con il proprio corpo? Si può correre, si può saltare, etc.
- Cosa si può fare con il capo?
- Cosa si può fare con le mani? Suonare il pianoforte, fare tante cose ma se vengono obbligati a fare qualcosa, loro eseguono ma non si divertono affatto, se invece scoprono, se ne appropriano ed immagazzinano.

I bambini **devono essere gratificati**, continuamente, loro hanno bisogno di gratificazioni. *"Bravo!",* anche se non lo è stato. *"Bravo, però se..."*.

L'Istruttore può scandire il ritmo di esecuzione battendo le mani e in modo che i bambini corrano e saltino seguendo il ritmo delle mani o della voce, oppure una musica.

- **Imitare:** *"Imitiamo chi corre in moto!", "Imitiamo chi corre a cavallo!", "Imitiamo chi corre in bicicletta!"*. Per quanto riguarda le imitazioni bisogna **utilizzare situazioni reali**.

Ricapitolando: tutti i tipi di lancio, la costruzione di percorsi, le capovolte in avanti e indietro, i rotolamenti, gli strisciamenti, tutte le possibilità di utilizzo del cerchio, della palla, e di tutti gli altri attrezzi. Queste sono le idee per poter lavorare con i bambini della Scuola d'Infanzia.

L'Istruttore deve far lavorare i bambini **senza correggere a ripetizione**, perchè il suo compito primario è di **osservare**.

Mentre i bambini giocano, l'Istruttore deve osservarli tenendo però presente i loro prerequisiti strutturali e funzionali. Chi sono questi bambini? Possono rendere tanto o poco? Sono bravi? Sono coordinati? Tra l'altro la coordinazione non è una dote in eguale misura comune a tutti, alcuni bambini sono coordinati, mentre altri sono scoordinati, c'è chi possiede equilibrio e chi non lo possiede, chi è dotato di forza nel salto e chi non lo è.

Quando si propone di lanciare la palla a canestro, taluni bambini di 5-6 anni hanno paura di staccare la palla dalle mani perchè non vogliono perderla.

Certi bambini non riescono a lanciare la palla in alto, certi bambini lanciano la palla contro altri, pertanto occorre mostrar loro che la palla di gommapiuma, anche se arriva sulla testa non fa male. **I bambini devono provare, se non provano non imparano.**

L'Istruttore deve sapere che cosa sta proponendo, deve presentare tutto con una certa enfasi, con un certo grado d'emotività, **utilizzando bene la voce**, utilizzando bene il corpo ("il Mago"), deve entusiasmare i bambini, deve condurli in un mondo "magico", introducendo delle proposte che stimolino il loro interesse, che però producano degli effetti mirati.

La capacità di un Istruttore, ad esempio, è di farli giocare con la palla mettendoli in condizione di credere che loro stanno giocando. L'Istruttore sa che i bambini stanno giocando perché il loro momento emozionale è la palla, però sa anche che obiettivo sta perseguendo, ad esempio la mobilità articolare o la velocità di esecuzione.

I bambini, a questa età, giocano al massimo a 2 o a 3, quindi bisogna proporre un gioco con delle regole. Si può fissare con delle regole un gioco ma non un gioco dove tutto il gruppo è coinvolto perchè loro non l'accettano, la staffetta a loro non interessa. A 5-6 anni un bambino gioca da solo, non gioca con nessun altro, allora l'Istruttore deve trovare con chi farlo giocare: con uno!

I bambini a questa età non sanno rapportarsi con gli altri, non hanno un buon rapporto con lo spazio e con il tempo, non subiscono le regole, perchè a loro non importa niente, vogliono giocare da soli.

Ho provato anche a proporre giochi ed esercizi difficili: c'è il bambino che lo esegue (il talento) però lui ha un DNA migliore rispetto agli altri, perchè possiede un background di esperienze migliori, però taluni, nello stesso gruppo, si danno la palla in faccia. Non tutti, a questa età, hanno delle grosse motivazioni di gruppo, anzi, non gli importa proprio, è più facile che si scambino le figurine dei Pokemon poichè a loro interessa solo quello.

Colmare i "vuoti", perchè se il vissuto non viene colmato, successivamente si ripresenteranno gli stessi problemi, per cui le stesse proposte adatte a 5-6 anni si dovrebbero inserire a 7-8 anni, altrimenti non si completa il lor processo educativo.

Prof. Maurizio Mondoni

"COSA E COME INSEGNARE A BAMBINI DI 7 E 8 ANNI"

Premessa

A questa età è importante lavorare in palestra:

- a carico naturale;
- con la palla di qualsiasi peso, dimensione e colore;
- con i cerchi;
- con i coni;
- con i cerchi e i coni.

Questo lavoro si può proporre più 6 e 7 anni, forse a 8 (qualche volta) che non successivamente. Lavorare con i cerchi, con la palla, con i coni, con le bacchette e con le funicelle, implica un mescolamento di attività sempre in funzione delle indicazioni delle **capacità senso-percettive, degli schemi motori e delle capacità motorie**. L'abilità si esplica nel gestire il carico naturale, a coppie, con i cerchi, con la palla, con la funicella, etc. Questo lavoro è indicato **nella prima parte della lezione**, dove l'obiettivo è **attivare**, e attivare non significa proporre una sequenza di esercizi inutili, ma mirati ad un obiettivo (ad esempio: la coordinazione occhio-mano e non una sola volta).

Proposte attraverso i cerchi, i coni ed i palloni

CERCHI

- Far rotolare il cerchio con una mano.
Dimostrare come si fa rotolare il cerchio (con il palmo della mano) perché se si comanda di far rotolare il cerchio a chi non lo ha mai fatto rotolare, certamente ne perderà il controllo. Farlo rotolare con la mano destra e con la mano sinistra.
- Far rotolare il cerchio e correre alla stessa velocità del cerchio.
Concetto di tempo, insieme, dopo, prima, contemporaneamente. Far rotolare e correre a fianco al cerchio, alla sua stessa velocità.
- Far rotolare e correre dietro al cerchio.

Il cerchio è davanti, con tutte le varianti di tipo qualitativo e quantitativo che servono per dare un senso al lavoro.

Se il cerchio rotola velocemente, si corre velocemente, man mano che il cerchio rallenta si cambia di velocità. L'obiettivo è di cambiare velocità in relazione alla velocità dell'attrezzo. Analogamente per la palla: se si fa rotolare la palla e questa va forte all'inizio, si corre forte; quando la palla rallenta, si abbassa la velocità. Se ad un bambino di 5, 6, 7 anni si comanda di saltare ogni volta che la palla tocca terra, non salta perché deve saltare, ma salta in funzione dell'attrezzo che può rimbalzare lentamente o più velocemente. Se rimbalza più velocemente si dice: *«Adattare il proprio ritmo a quello della palla»*.

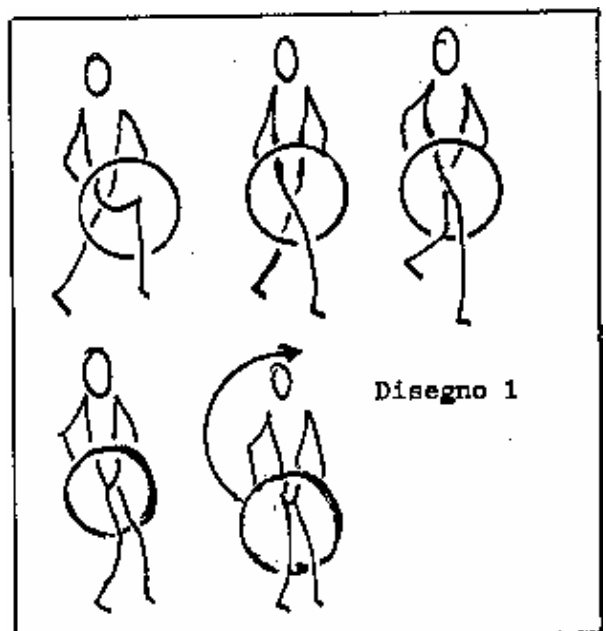
- Far rotolare il cerchio e correre più forte del cerchio, più piano, dietro al cerchio, di fianco, alla stessa velocità.
- Far rotolare il cerchio e saltare dentro il cerchio.

Per sviluppare un lavoro di questo genere o si è coscienti delle proprie proposte oppure si copia semplicemente dai libri. E' **necessario sapere a che cosa servono questi esercizi**, perché e quando si propongono. Dare una svolta al proprio lavoro: passare da una fase di didatticismo, quindi da allievo, ad una fase di maestro.

- Far rotolare il cerchio, correre davanti al cerchio ed afferrarlo con due mani prima che arrivi.
- Far rotolare il cerchio, girarci attorno e quindi adattare la propria corsa alla corsa del cerchio.

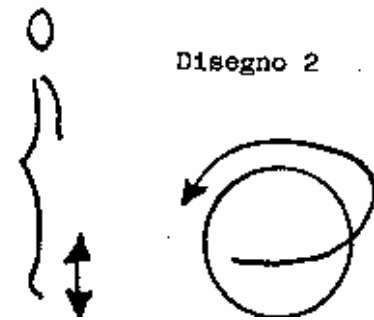
Questi esercizi si possono proporre anche con la palla: è molto più facile eseguirli con la palla che non con il cerchio perché il cerchio ha più ingombro rispetto alla palla.

- Camminando, entrare ed uscire dal cerchio. Camminare sul cerchio di dentro e di fuori. (Disegno 1).
Quando i bambini diventeranno più bravi, salteranno dentro al cerchio, lo stesso movimento al contrario.



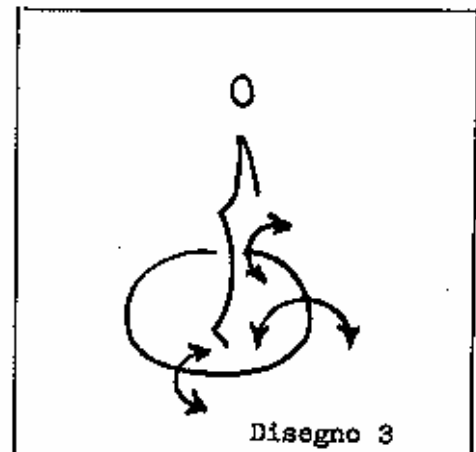
- Far girare il cerchio su se stesso: quando il cerchio comincia a

muoversi saltare a piedi pari sul posto; quando il cerchio diminuisce la velocità di giro, saltare sempre più piano, fino a quando non si ferma. (Disegno 2).



- «*Saltare!*». Senza specificare dove, perché se si comandasse "davanti!" tutti salterebbero davanti. Si può saltare di fianco, di dietro, da una parte e dall'altra: questo comporta stimolare la loro creatività perché dir loro: «*Saltiamo tutti in avanti, poi indietro*» non si stimola niente. Eseguirebbero solamente il comando dell'Istruttore mentre questo dovrà avvenire in un momento successivo.

- In piedi dentro al cerchio, eseguire i seguenti comandi: "Fuori!", "Di fianco!" (chi salterà a destra, chi salterà a sinistra, o altrove), "Dentro!", "Una gamba dentro e una fuori!", "Proviamo a cambiare la gamba dentro con quella fuori!", "Fermi!". (Disegno 3).



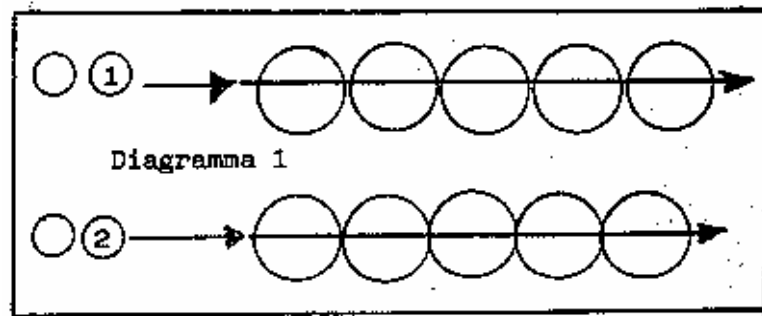
- Correre attorno al cerchio, al segnale (battuta di mani dell'Istruttore) andare dentro.
- Girare attorno al cerchio, al segnale (battuta di mani dell'Istruttore) andare dentro, però diventa un po' più difficile perché il bambino all'inizio vuole guardare il cerchio, non ha nessun punto di riferimento. Lavorando sull'analizzatore acustico riesce a guardare in basso e ad asportare.
- "Questo è un ponte, camminare sul ponte: attenzione che sotto ci sono i coccodrilli", ossia camminare sui bordi del cerchio posato a terra. Stesso lavoro in arretramento (ogni movimento va proposto in entrambi i sensi, ossia in avanti e all'indietro).
- Mettere dentro il cerchio (sempre deposto a terra) una mano e un piede: "Fuori!". Due gambe e una mano: "Fuori!". $1+1=2$, se i bambini non provano con il corpo tutti i verbi di movimento (aggiungere, sottrarre, dividere), non li capiranno mai.
- Depositare il cerchio a terra senza far rumore.

- Sollevare il cerchio senza far rumore.
- *"Guardiamo chi è capace di lanciare in avanti il cerchio imprimendogli un effetto a rientrare".*
- Far rimbalzare il cerchio e riprenderlo.
- Lanciare il cerchio verso l'alto (non molto in alto, un bambino a 7 anni non ci riesce perché ha paura a staccarsi dal cerchio). Lanciarlo e riprenderlo, possibilmente con la mano forte.
- Correre liberamente per il campo maneggiando il cerchio come se fosse il volante dell'automobile.
- "Gioco del semaforo".
Alla chiamata *"Rosso!"* deve corrispondere un arresto. A 5 e 6 anni non è indicato insegnare l'arresto didatticamente, ma attraverso questo stratagemma (*"Rosso!"* = arresto). Così si lavora sull'**arresto** a un tempo, sull'arresto a due tempi senza che se ne accorgano. Alla chiamata *"Verde!"*, ripartire. Anche questo è un gioco con i cerchi. Alla chiamata *"Arancio!"*, rallentare.
- Cerchi a terra e sedersi dentro il cerchio.
In questa situazione si osserva come si siedono, ovvero:
 - con gambe incrociate;
 - con gambe aperte;
 - con una gamba distesa e l'altra piegata;
 - con tutte e due le gambe fuori.
- *"In piedi dentro al cerchio, il cerchio è una casa. Ognuno ha quindi la sua casa".* Ad ogni battuta di mani dell'Istruttore *"uscire da casa e girare liberamente, senza entrare nelle case degli altri"*, alla successiva battuta di mani *"rientrare"*.
Variante: 1^ battuta di mani = uscire; 2^ battuta di mani = entrare nel cerchio più vicino.
Progressivamente si toglierà un cerchio, poi si toglieranno due cerchi, etc. Questo gioco, però, lo si propone **alla fine** della lezione perché chi viene eliminato ritorna a casa, altrimenti rischia di rimanere fermo 3 o 4 minuti fino a quando si conclude il gioco. **Inserire i giochi ad eliminazione soltanto verso la fine della lezione!**

Questi possono essere sicuramente dei metodi per verificare se i bambini sono capaci di scrivere. Il bambino ricorda solo ciò che ha fatto un attimo prima, due minuti più tardi non ricorda più nulla. Non si devono utilizzare espressioni del tipo: *"Correte tutti dentro nei cerchi!"* ma scegliere un metodo per cui tutti possano esprimere se stessi.
Esempio:

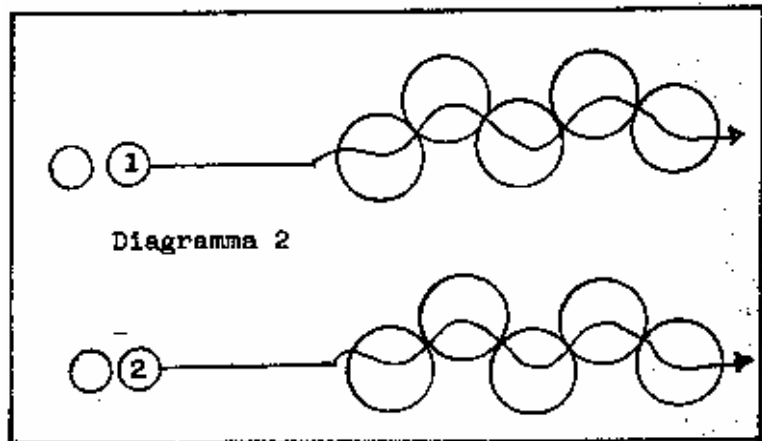
Due file di bambini e due file di cerchi disposti come da Diagramma 1 (le file dei cerchi sono rettilinee), partire di corsa senza spostare i cerchi. Ad ogni battuta di mani parte il secondo.

Varianti: saltare a piedi pari, poi su una gamba, poi sull'altra.



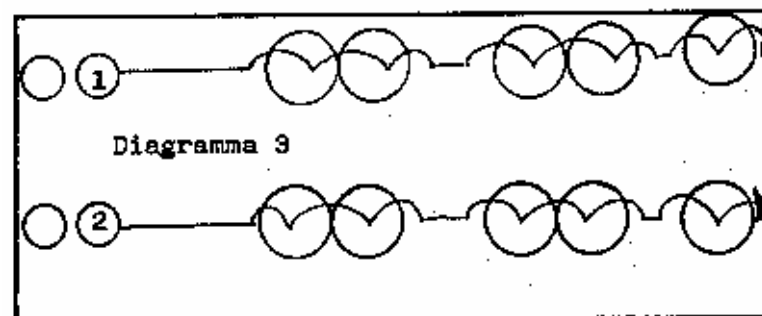
Altra proposta con i cerchi:

due file di bambini e due file di cerchi (cerchi a fila curvilinea), come da Diagramma 2. Entrare ed uscire dai cerchi, ma se non sono stati sviluppati i concetti di dentro e fuori non si possono obbligarli ad eseguire dei semplici comandi ma **devono trovare da soli la soluzione**. Quando l'hanno scoperta da soli, l'Istruttore la consolida.

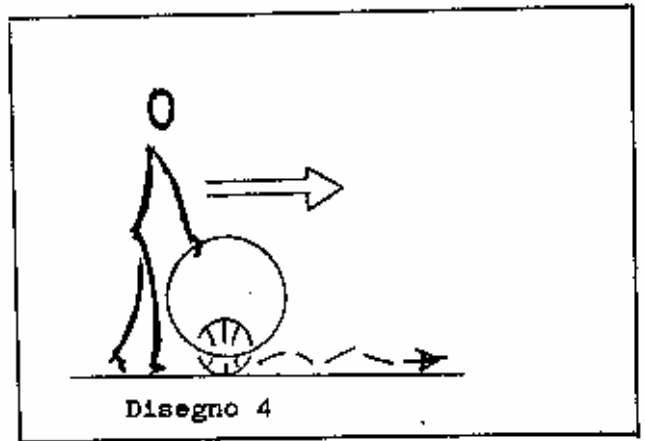


Questa è sicuramente una scoperta dei movimenti attraverso l'utilizzo del proprio corpo, non deriva da un obbligo. Successivamente a questa scoperta guidata si può perfezionare la tecnica, ma finché non la scoprono, non si può perfezionarla.

Due file di bambini e due file di cerchi come da Diagramma 3. Le file dei cerchi (rettilinee) sono intervallate, ogni due cerchi o ogni cerchio, da spazi vuoti. Questa è un "struttura ritmica". Il ritmo si acquisisce prima con il corpo. Se non si acquisisce il proprio ritmo con il corpo, non si può seguire un ritmo musicale.



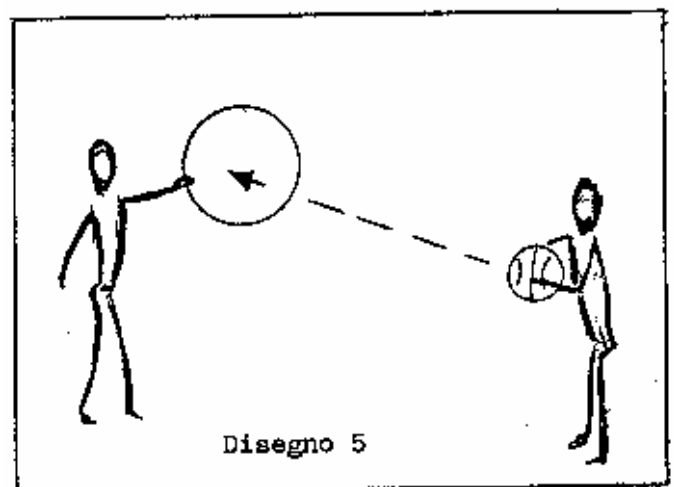
- Impugnare il cerchio e trascinare il pallone con lo stesso cerchio (lavoro combinato palla-cerchio) (Disegno 4). Avanti, indietro, da una parte, dall'altra, **controllo fine** dello strumento, controllo fine con una mano e con l'altra mano, il pallone si colpisce davanti, di dietro, da una parte e dall'altra, lentamente, velocemente, con una mano e con l'altra.



- Far rotolare il cerchio e con un piede sospingere il pallone.
- Cerchio a terra, l'obiettivo è di lanciare la palla a propria scelta dentro al cerchio dalle posizioni: da vicino e da lontano, in piedi, in ginocchio, seduti, coricati, pancia a terra, con un occhio aperto ed un occhio chiuso. Inoltre: lanciando palloni e palle di plastica, di gommapiuma, da tennis, da baseball.

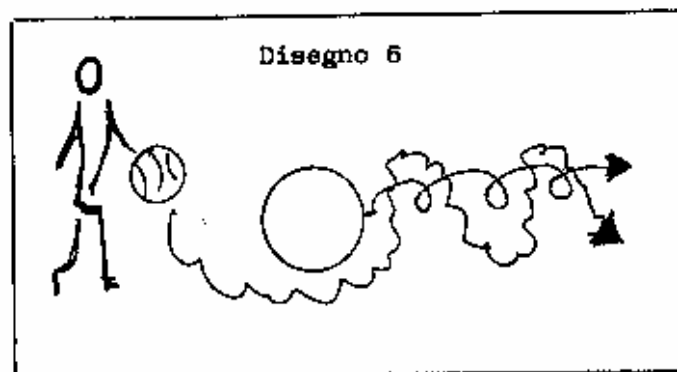
- **A coppie:** un bambino sostiene il cerchio di fianco e l'altro lancia la palla dentro (Disegno 5).

E' molto interessante fargli lanciare una palla di gommapiuma rispetto ad una palla da basket perché deve notare la **differenza di peso** così che deve utilizzare una forza di lancio differente. Questo lavoro si definisce "**adattabilità al lancio**".



- Come il precedente appoggiando il cerchio contro il muro oppure facendolo oscillare: cercare di colpire il cerchio.
- Far rotolare il cerchio e lanciare la palla dentro il cerchio.

- Far rotolare il cerchio e palleggiare attorno al cerchio mentre rotola. In avanzamento ed in arretramento (Disegno 6).

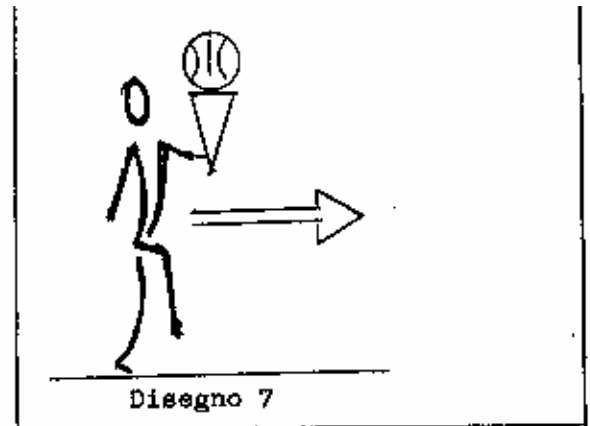


CONI

Cerchio a terra, palla nel cerchio, prendere i coni (si può lavorare anche con le bacchette, le funicelle: più attrezzi si hanno a disposizione, più proposte si possono inserire, però si deve conoscerne le finalità).

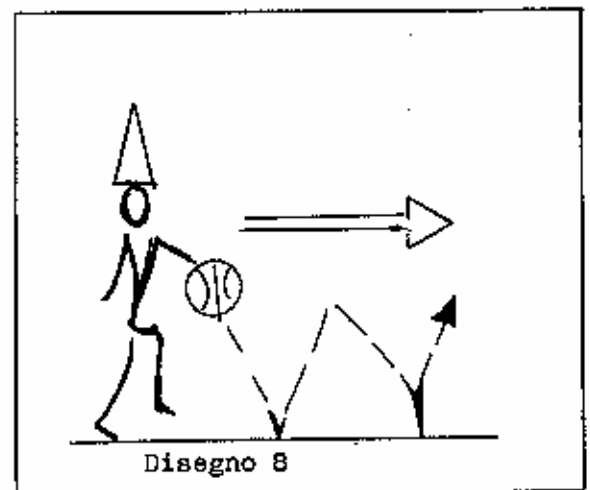
- *"Giochiamo ai gelati"*. Il pallone sormonta il cono a mò di gelato (Disegno 7), cercare di far cadere la palla dal cono degli altri.

In questo modo si lavora sulla corsa, sull'equilibrio, sulla coordinazione occhio-mano, sul cambio di mano del cono, su tanto spazio, su poco spazio, sul prendere delle decisioni, sul cambiarle.

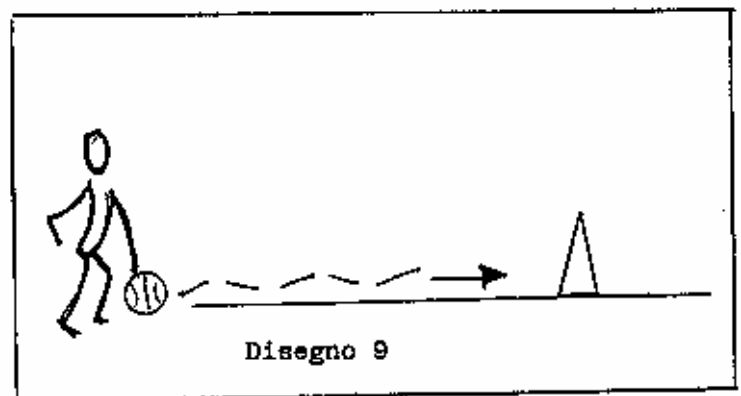


- Dal "gelato" si passa al "mago": cono in testa, ognuno palleggia cercando di non far cadere il proprio cappello (il cono) e di buttare via il cappello agli altri (Disegno 8).

In questo modo si lavora sull'**equilibrio**, sulla **coordinazione** e contemporaneamente si insegna a **palleggiare**.



- Cono a terra ad una certa distanza, facendo rotolare oppure lanciando la palla cercare di abbattere il cono (Disegno 9). Variare le posizioni: da in piedi, da in ginocchio, da seduti, da coricati, lanciare con una mano e con due mani.



- Sei o sette coni disposti "a castello": abbattearli con la palla (sotto forma di gara a squadre: vince la squadra che riesce ad abbatterne di più).
- Coni e cerchi sparsi per il campo e ben distanziati: palleggiare liberamente, se si trova il cono a terra lo si rialza e viceversa, se si incontra un cerchio si gira attorno in palleggio. Osservare l'adattamento dei piedi.
- Coni in fila per eseguire lo slalom (coni vicini per lo slalom stretto; coni lontani e coni sfalsati per il cambio di direzione).

Si possono inventare tantissime proposte combinate fra esse con tre attrezzi quali il cono, il cerchio e la palla (di diverso tipo, di diverso peso, etc.). Si possono deporre i tappeti a terra e far correre i bambini sul ruvido, sul lucido, far avvertire la differenza in salita, in discesa, etc.

PALLA

Tutto questo lavoro si può inserire nella fase iniziale di attivazione. Molte sono le idee per programmare altrettante fasi di attivazione, dipende da come inizia una lezione: se la lezione inizia molto bene, i bambini sono predisposti a sostenere un certo tipo di lavoro. Si può lavorare sia su uno spazio ampio, sia su uno spazio ridotto.

Su metà campo:

- Far rotolare la palla con la mano preferita, in avanti, all'indietro, da una parte e dall'altra, quindi con una mano che controlla la palla. Al segnale (battuta di mani) fermare la palla scegliendo il modo. Il tempo di reazione sarà diverso per ogni bambino: ognuno, infatti, ha un suo tempo di reazione.
- Farla rotolare con l'altra mano (si può dire: «*Con una mano e con l'altra*» a bambini di 5 anni; a bambini di 7 anni, invece, si dirà: «*Con la destra e con la sinistra*»).
- Far rotolare la palla con le mani (quella preferita), al segnale dell'Istruttore (battuta di mani) fermarla, ma non si può fermarla con le mani.
- Come il precedente, ma non si può fermarla né con le mani, né con il sedere.

E' ovvio che si devono conoscere i movimenti che si possono eseguire con il corpo, altrimenti le difficoltà saranno insuperabili.

- Come il precedente, non si può fermarla né con le mani, né con la testa, né con i piedi, né con il sedere.

- Far rotolare la palla con una mano e con l'altra, ogniqualvolta si incontra una linea di qualsiasi colore, cambiare mano.

Questo lavoro servirà per far capire che la palla deve essere spinta dall'altra parte, quindi l'altra mano deve ricevere la palla e non andare a prenderla. Il cambio di mano in corrispondenza di una linea stimola l'attenzione perché si deve guardare la linea. Il pallone può essere fatto rotolare anche con due mani, pertanto si può imitare "la macchina": avanti, indietro, da una parte, dall'altra, si può eseguire in palleggio, su rotolamento.

- Far rotolare la palla con i piedi (giocare come i calciatori). In questo modo si può innalzare il livello di attenzione solo per i maschi perché le femmine non sono capaci di utilizzare i piedi.

Lo stesso lavoro si può svolgere con un piede, con l'altro piede, cambiando piede.

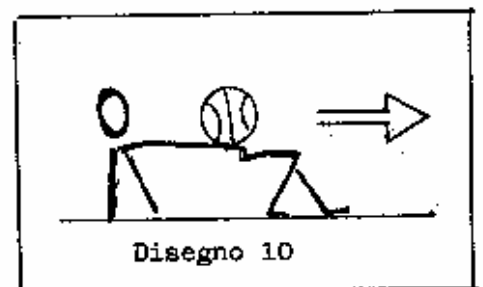
- Far rotolare la palla con le mani e con i piedi alternativamente.
- Porre il quesito: *"Oltre che con le mani e con i piedi, come si può far rotolare la palla?"*, quindi farla rotolare con le altre parti del corpo, in quadrupedia, etc.

- Palla stretta fra le caviglie, spostarsi senza perdere il pallone.

Controllo del corpo, contrarre e rilasciare.

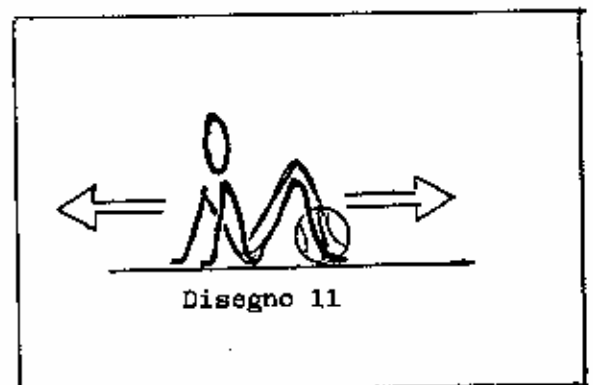
- Oltre a spostarsi con la palla stretta fra i piedi si può saltare, quindi controllo del corpo in movimento; si può saltare avanti, indietro, da una parte e dall'altra.

- Pallone sulla pancia, si può trasportarlo muovendosi con le mani e con i piedi. L'addome deve essere tenuto alto per lo scarico della colonna vertebrale; lavoro in quadrupedia, con quattro appoggi si possono realizzare tante idee (Disegno 10).

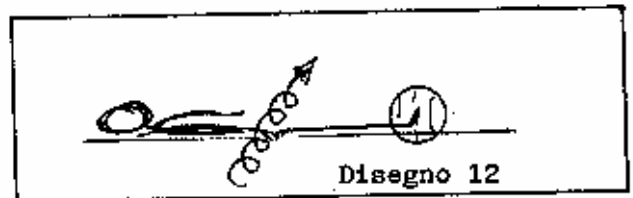


- "Movimenti del bruco".

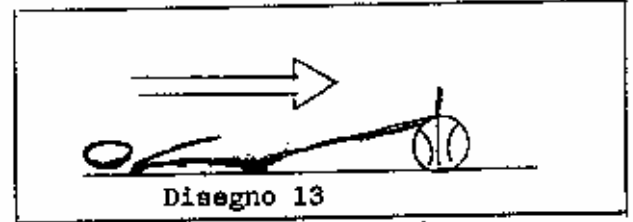
Pallone fra le caviglie, seduti a terra, spostarsi in avanti e indietro. Il bruco si accorcia, si allunga, si accorcia e si allunga e questi sono tutti movimenti che si devono conoscere, in avanti e all'indietro. (Disegno 11).



Supini a gambe tese, palla fra le caviglie, schiena tenuta sollevata, spostarsi rotolando e senza perdere la palla (Disegno 12).



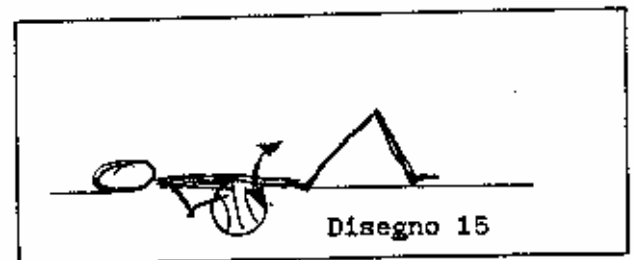
- Supini, pallone sotto le caviglie. Scivolare fino a quando il pallone non arriva sotto la testa (Disegno 13).



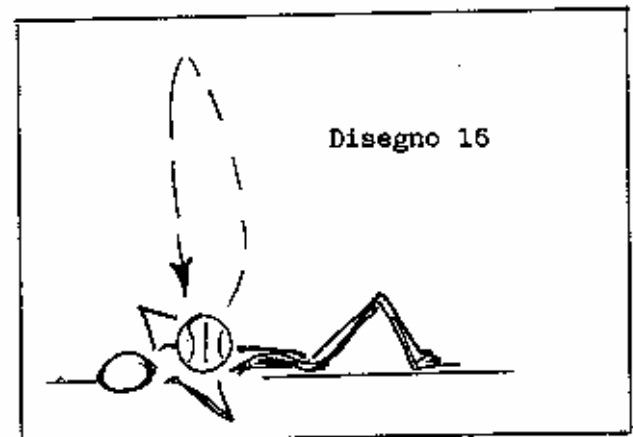
- Schiena a terra, gambe piegate, palla sopra la pancia, inspirare l'aria con il naso e soffiare con la bocca (esercizio respiratorio). Questo é un tempo di **recupero attivo** (si fa lavorare la parete addominale, quindi il diaframma e sentire se il pallone si alza e si abbassa) (Disegno 14).



- Stessa posizione dell'esercizio precedente: spostare la palla da un lato all'altro (Disegno 15).



- Stessa posizione dell'esercizio precedente, lanciare la palla in alto (Disegno 16).



I bambini non hanno il concetto di direzione: il lanciare la palla in alto è come passarla in avanti. Se non hanno chiari i concetti di "alto", "avanti", "da una parte e dall'altra", lanceranno la palla sempre all'indietro.

Così lanceranno la palla sempre indietro perché non si lancia soltanto da in piedi, ma anche da seduti, da in ginocchio e da schiena a terra. Lanciare a una mano, a due mani, si può lanciare e battere le mani due, tre, quattro volte.

- Far rotolare la palla fra le gambe in movimento (in avanzamento e in arretramento).
- Palleggiare liberamente per il campo, al segnale dell'Istruttore (battuta di mani) fermarsi e far girare la palla attorno alla testa.

PROPOSTA DI LAVORO PER BAMBINI DI 7 E 8 ANNI

- 5' di libertà: osservare.
- Palleggiare liberamente per il campo, a propria scelta fermarsi e girare la palla attorno:
 - al capo;
 - al busto;
 - alle gambe.

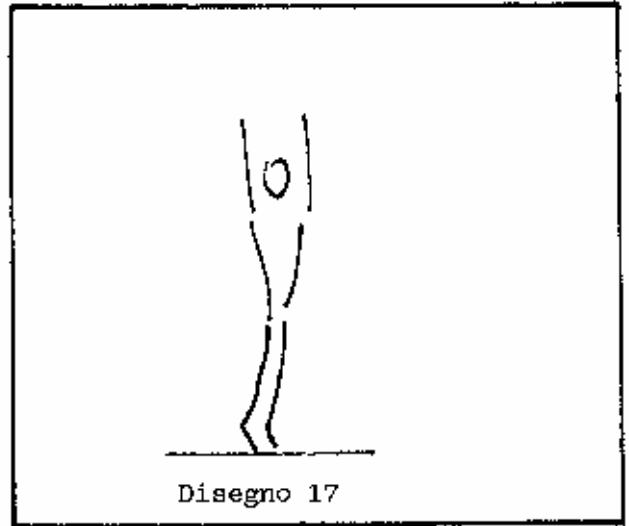
Osservare e verificare il loro livello di creatività motoria. Preferisco che non imparino prima gli schemi motori staccati, ma combinati.

- Palleggiare, correre e lanciare, entrata in terzo tempo ed osservare se interrompono i movimenti.
In questa situazione si può notare la fluidità nei movimenti. Stesso lavoro avanti e all'indietro.

Per educare e sviluppare le capacità coordinative bisogna lavorare in avanti, a ritroso, cambiando ritmo, cambiando velocità. Se si vuole usare la musica, prima occorre costruire delle strutture di ritmo, quando i bambini si appropriano del ritmo, devono utilizzare il proprio corpo. Se la musica va piano, bisogna andare piano, se la musica va forte bisogna andare forte, se va piano si deve cambiare ritmo, cioè il corpo si adatta alla musica.

- Palleggiare liberamente, al segnale (battuta di mani) depositare la palla a terra, andare a prendere un'altra palla e riprendere a palleggiare.
Così si lavora sul **palleggio**, sull'**arresto**, sulla **visione periferica**, sulla **decisione** (quando un altro arriva prima, prende la palla, bisogna assumere una decisione. Se si arriva prima dell'altro, la si prende. Quante volte i giocatori si buttano su una palla vagante? Non si butta più nessuno! Si devono trovare degli stimoli attraverso dei giochi semplici).
- Come il precedente, togliendo un pallone (ogni volta un bambino rimane senza palla).
- Come il precedente, togliere un altro pallone (due rimangono senza palla).
- Di nuovo tutti con la palla, pallone sulla pancia, respirare. Oppure, palla dietro alla schiena, inspirare con il naso, soffiare con la bocca (così lavorano gli elevatori della spalla).

- Se invece si respira con le braccia alte (Disegno 17) non serve a niente, perché le coste si innalzano, il diaframma lavora in un certo modo, comprime, non entra aria. Oppure, si stringe il pallone in mezzo alle caviglie, si aprono le braccia in fuori, si inspira e si soffia. Ciascuno ha un tempo di recupero che dipende dal suo livello di allenamento. Più alto è il livello di allenamento, meno tempo si impiega a recuperare.



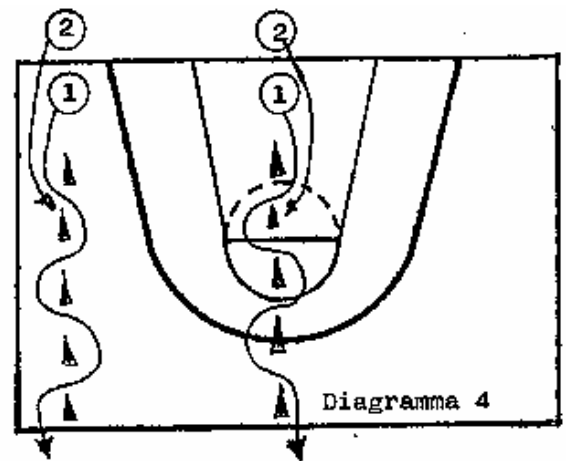
Un gioco che si può proporre dopo la fase iniziale di riscaldamento o attivazione è "Il cacciatore". Tra l'altro questo potrebbe essere già un gioco-base mediante il quale si può valutare se non sanno palleggiare, se non sanno prendere la palla e tutte le altre carenze che emergono.

- "Cacciatore". Uno "sta sotto", chi viene toccato si ferma (durata: 20"). E' un lavoro **anaerobico-alattacido** nel quale eseguono numerosi **cambi di direzione** senza esserne obbligati. Prima dello "zig-zag" preordinato, proporre "il cacciatore", perché devono capire quando devono cambiare direzione. Lo "zig-zag" preordinato si inserirà successivamente, allorquando si dovrà perfezionare la tecnica. Questo lavoro si può svolgere anche senza palla, soprattutto all'inizio per far loro capire quali decisioni devono assumere. Oppure far muovere quello che sta sotto con una palla di gommapiuma e deve colpire sulle gambe (non in faccia!).

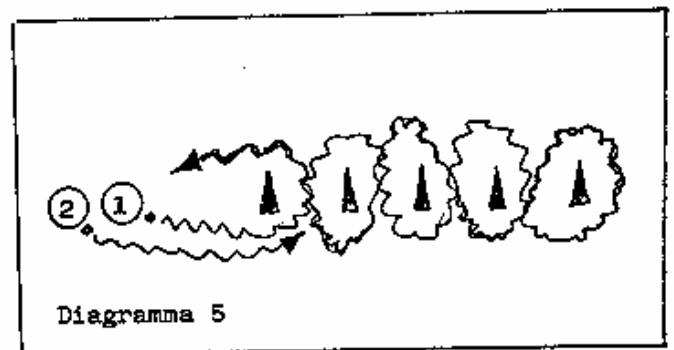
Finalità: si lavora sulla difesa, sull'attacco, sulla strategia, sulla tattica, sulla tecnica.

- Gioco "libero-fermo". Chi viene toccato "sta sotto", con una mano tiene la palla sotto il braccio, l'altro braccio è disteso in fuori. Gli altri devono cercare di liberarlo, chi caccia cerca di non farlo liberare.
Serve per sviluppare: strategia, attacco e difesa, cambio di senso, cambio di direzione, cambio di velocità, imparare a decidere.
- Palla a terra, innalzare una spalla, trattenere il respiro per un attimo, quindi inspirare in un tempo, soffiare in due tempi.

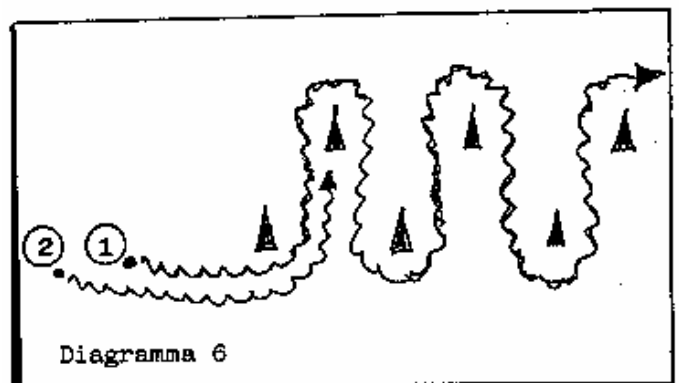
- Disporre i coni a piacimento sul terreno (vicini, lontani, a slalom). Slalom a coppie, (2) insegue (1) e deve toccarlo prima che lo stesso (1) superi l'ultimo cono. Al primo segnale (battuta di mani) parte (1), alla seconda battuta di mani parte (2). (Diagramma 4).



- Slalom in palleggio fra i coni. Quando si propone questo tipo di lavoro? Quando si deve **affinare la tecnica del cambio di mano** ad ogni cono. Al primo segnale (battuta di mani), (1) parte in palleggio e cerca di arrivare prima possibile all'ultimo cono, al secondo segnale (2) deve correre a slalom e cercare di toccare (1) prima che quest'ultimo superi l'ultimo cono. Entrambi devono muoversi a slalom (Diagramma 5).

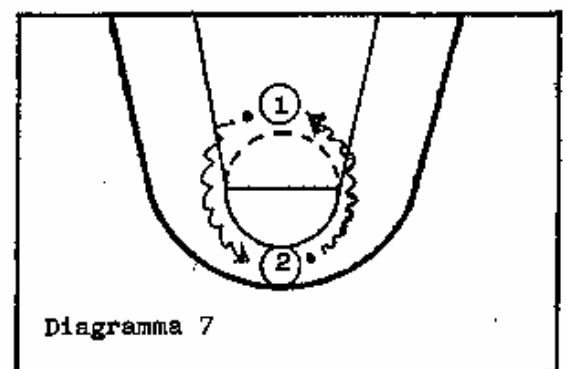


- Variante: si può cambiare la struttura, ossia la disposizione dei coni. (Diagramma 6).

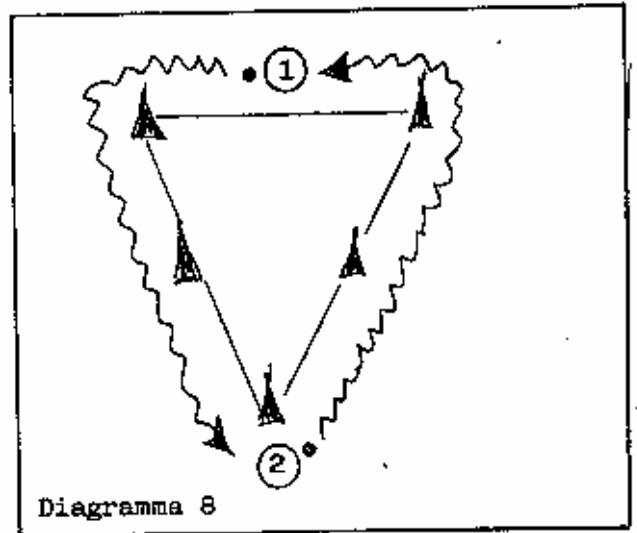


Attorno ad un cerchio dell'area dei 3". (1) è il cacciatore, (2) deve scappare. Al segnale dell'Istruttore (battuta di mani) si invertono i ruoli. Ad ogni cerchio una coppia. (Diagramma 7).

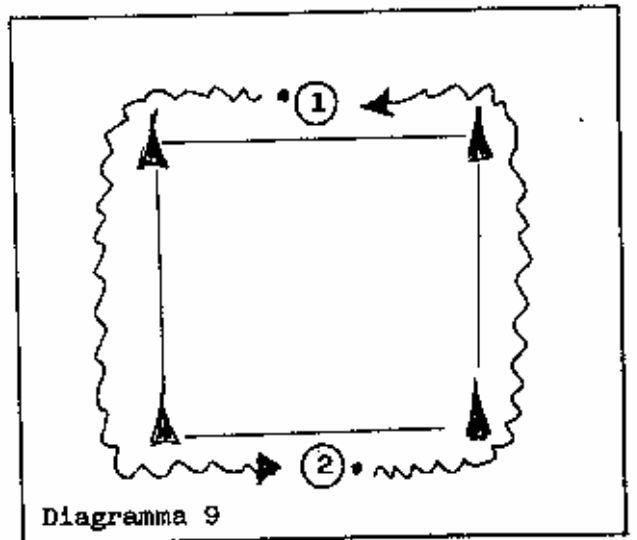
Questa è **capacità di adattamento e trasformazione**. Così imparano a cambiare mano, di senso e di velocità quando occorre, non quando sono obbligati a farlo.



- "Triangolo". Un cacciatore e l'altro che scappa. Formare il triangolo con tre coni, se non riescono a vederlo formarlo con sei coni. Così eseguono **cambio di direzione, cambio di mano, cambio di velocità, esitazione** (Diagramma 8).

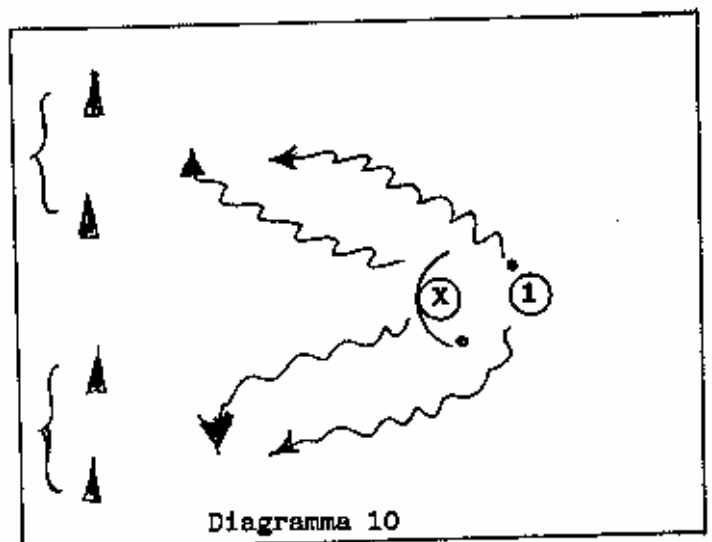


- Come il precedente: "Quadrato". (Diagramma 9).

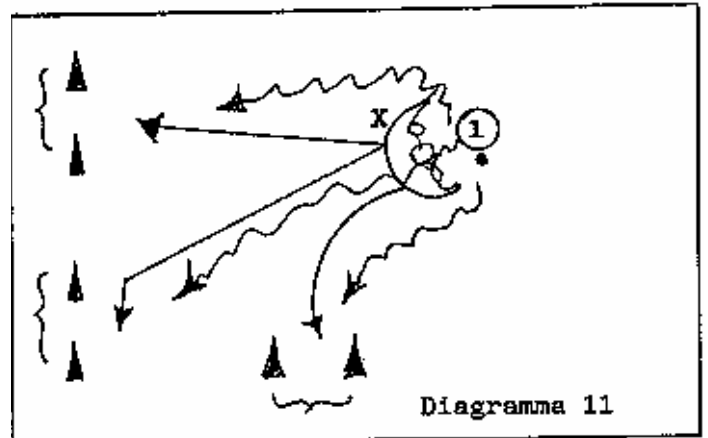


Si può proporre, su questa base, qualsiasi figura geometrica: rombo, trapezio, ciò che è tracciato sul campo, quindi conoscenza attraverso queste situazioni. Queste sono idee: si può partire da un gioco-base qualsiasi, che potrebbe esser ad esempio l'uno-contro-uno e poi il 2c2 e **attraverso l'osservazione si cerca di individuare le loro carenze. In relazione alle lacune emerse si interverrà o sul palleggio, o sul tiro, o sul passaggio o sulla difesa per migliorare la capacità di gioco.**

- A coppie, entrambi con pallone. (1) deve cercare in palleggio di entrare attraverso una porta e poi nell'altra (un punto ogni volta che attraverserà una porta). (X), sempre palleggiando, cercherà di impedirglielo (Diagramma 10). **Così si insegna la difesa palleggiando.** A minibasket bisogna far divertire i bambini a difendere. In questa situazione "difendono il castello". E' molto più facile farli giocare in questo modo che non farli andare a canestro.



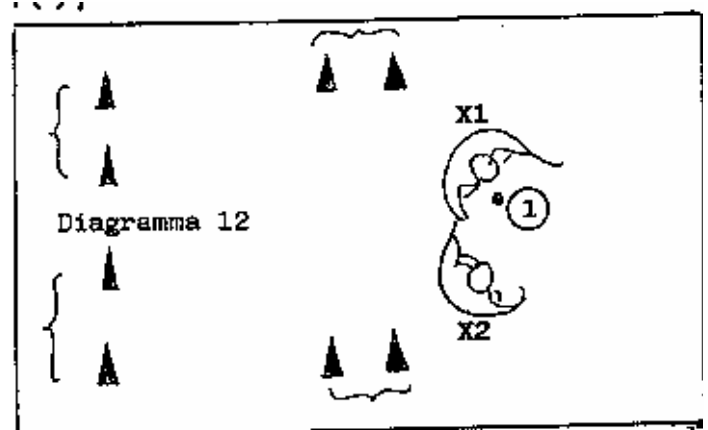
- Variante: (1) può anche non palleggiare, quindi deve portare il pallone oltre le porte (come la "meta", nel rugby). Obiettivo da raggiungere: può essere il canestro, la meta, il goal, etc. **Utilizzo delle finte con il corpo per disorientare l'avversario.**
- Tre porte, il difensore è senza palla (Diagramma 11). Posizione sulla punta del triangolo immaginario che servirà per la difesa di anticipo a "guardia aperta". (1) deve entrare in palleggio attraverso le porte. (X) non può toccare (mani dietro). Durata: 15". (1), se non riesce ad attraversare una porta, o se esce, tenterà di attraversarne un'altra.



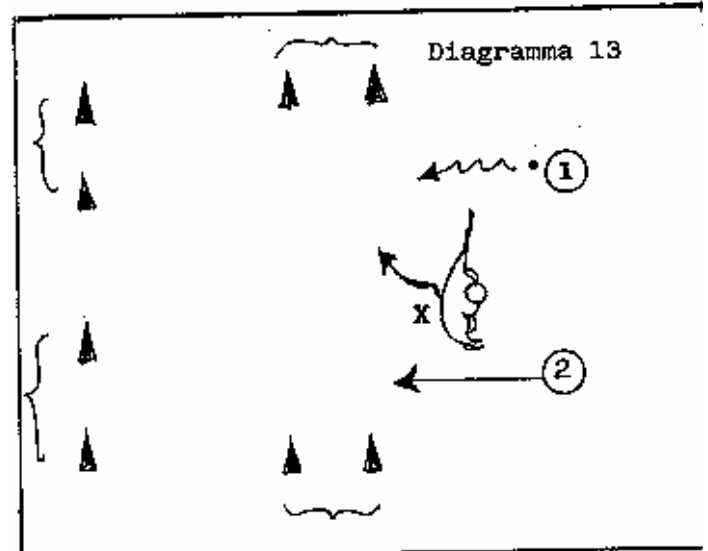
Serve per la visione periferica, il cambio di mano, il cambio di senso, la virata in palleggio, l'hockey-step, l'arretramento, il cambio di direzione, la penetrazione; inoltre serve per imparare a decidere.

Variante: dopo aver attraversato tre porte, (1) può andare a canestro.

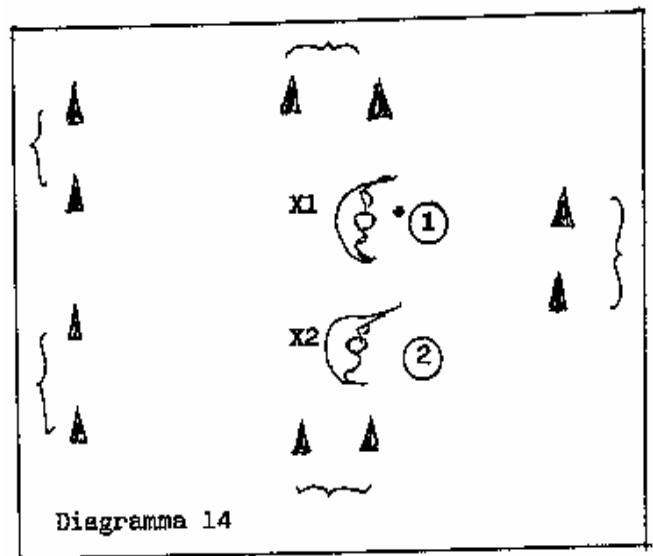
- Un attaccante con la palla, due difensori e quattro porte (Diagramma 12). Ovviamente i bambini si muovono ad una velocità più ridotta e difendono con scarsa intensità perché reagiscono molto più lentamente alle finte.



- Due attaccanti (uno con la palla) e un difensore. Si può palleggiare e passare e bisogna occupare le porte. Ogni volta che si entra per una porta si esegue la rimessa (Diagramma 13).

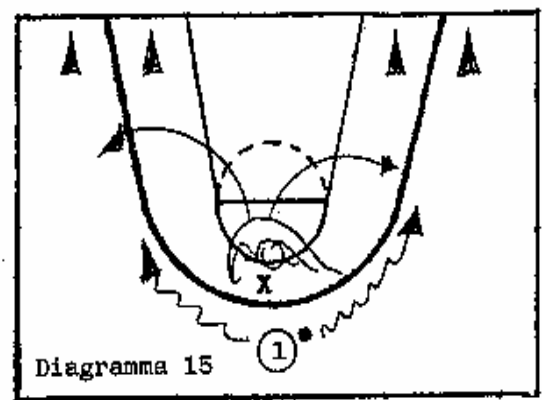


- 2c2 a cinque porte (Diagramma 14). Cambio attacco-difesa. I bambini si muovono molto più piano perché hanno una capacità decisionale più lenta rispetto all'adulto. (E' un lavoro per bambini di 8 e 9 anni). Addirittura i bambini del calcio a 7 e a 8 anni svolgono questo lavoro.
- Variante: usare i piedi. Con i piedi è molto più facile perché riescono anche ad indirizzare la palla, il campo diventa più largo, le porte si allargano.



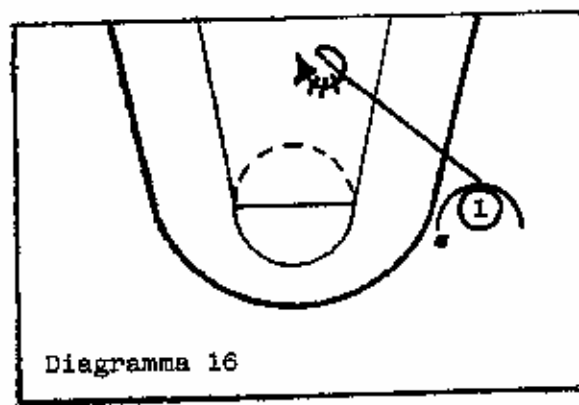
Lavoro sulla capacità decisionale

- Due porte a fondo campo, una per lato. Ogni volta che l'attaccante (1) attraversa una porta, guadagna 2 punti e 1 punto per ogni canestro realizzato. Deve arrivare a 6 punti, verificare quanto tempo ci impiega (Diagramma 15). In questo caso l'attaccante deve decidere cosa fare, quindi per totalizzare 6 punti deve sommare i vari punti e non è un'operazione di aritmetica? Non è la manipolazione dei numeri? Questo gioco dimostra che per arrivare a 6 punti, prima è meglio fare 2+2 e poi lo si obbliga a fare canestro.

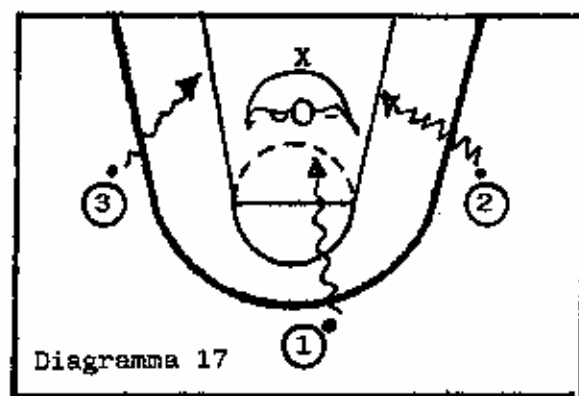


Purtroppo, a livello di Minibasket e basket giovanile, spesso e volentieri si gioca solo nella fascia mediana del campo. Ecco perché chi ha il giocatore mancino, a livello di Minibasket, vince le partite: perché dalla parte destra nessuno riuscirà a marcarlo. **Occorre pertanto creare un orientamento difensivo su tutte le parti del campo.**

- Se non sanno eseguire le entrate in terzo tempo, si lavora sul terzo tempo (irreale). Uno dei modi per insegnare l'entrata in terzo tempo è: correre all'indietro, arrivati dentro l'area girarsi e tirare (Diagramma 16).

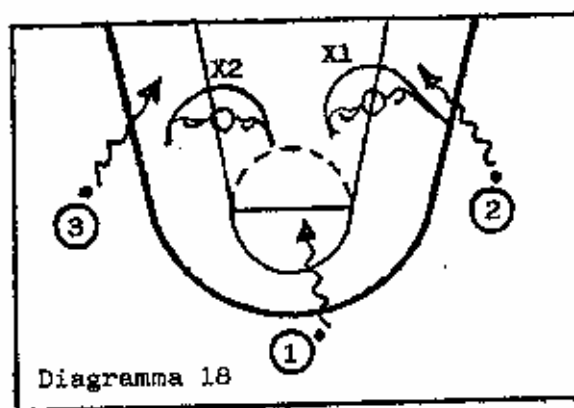


- Tre file rispettivamente nelle posizioni "1", "2" e "3", un difensore in mezzo all'area. (1), (2) e (3) vanno a canestro o in entrata in terzo tempo o tirando direttamente da fuori, chi conquista la palla attacca (Diagramma 17). **Il 3c0 non serve, proporre invece una situazione reale che è il 3c1.** Cosa vuol dire? Che i tre attaccanti possono andare a canestro o in palleggio, o con palleggio-arresto-e tiro o con tiro.



Per creare una buona mentalità di tiro a rimbalzo fissare la regola che chi conquista il rimbalzo va in attacco, quindi uno rimarrà sempre in difesa. Se chi difende non andrà mai a rimbalzo, non conquisterà mai la palla per cui **questo accorgimento stimola il concetto di tiro, rimbalzo offensivo e rimbalzo difensivo**. Quale è il problema? Che il difensore sta sempre sotto canestro e non va a difendere.

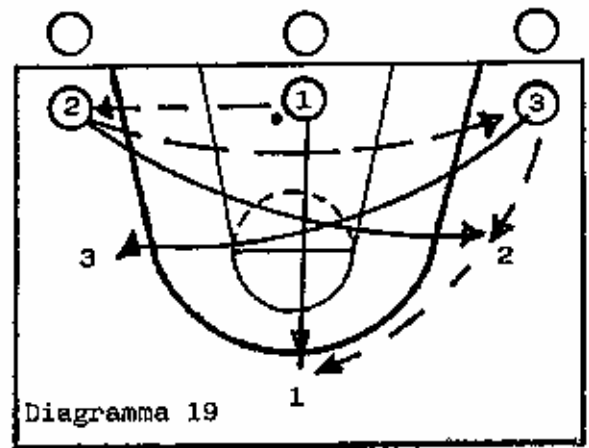
- Come il precedente: 3c2 (Diagramma 18). I difensori non devono restare in mezzo all'area passivamente, ma devono rendersi conto che cosa sta succedendo in campo. Questo 3c2 si può far diventare difesa "L", mostrare come devono comportarsi in sottonumero, poi entrerà un terzo difensore e giocheranno in parità numerica.



Se si propone questo gioco in funzione del tirare e prendere la palla, non si analizza l'aspetto tecnico. Il tiro si esegue per segnare, non per altri motivi.

Se non sanno segnare, si propongono esercizi di tiro. Si lavora separatamente su tiro, palleggio e passaggio, per poi ritornare a farli giocare in modo globale. Preferisco non proporre mai il "tic-tac" a tre e la "treccia" a tre perché **non sono utili**.

- Disegnare a terra con il gesso le tre posizioni di attacco, tre file a fondo campo. Palla in possesso di (1). Passare la palla ed occupare una posizione (Diagramma 19). Se non sanno passare e spostarsi, (perché passare è uno dei presupposti), spostarsi ed occupare uno spazio, non si può proporre un lavoro di questo tipo. Questa è una situazione di 3c0. Le possibilità sono:
 - ♦ andare a canestro in terzo tempo;
 - ♦ tirare;
 - ♦ passare la palla a chi va verso canestro.



Quindi le soluzioni sono:

- tiro
 - palleggio
 - passaggio
- Come il precedente: 3c1. Al segnale (battuta di mani dell'Istruttore) parte il secondo della fila centrale e corre a difendere.

Non c'è nessuno davanti = si va canestro! E' inutile giocare in "dai e vai". Mostrare che si può andare a canestro. Quindi uno dei primi concetti da dare a questa età è: *"Non hai nessuno davanti, vai a canestro con la mano forte"*.

Non saper decidere cosa fare dipende dalla eccessiva abitudine ad eseguire gli esercizi analitici sul palleggio, sul tiro, sul passaggio e sulla difesa. Questa è la dimostrazione pratica di incapacità nel giocare.

"Giocatore davanti e non ho nessuno = vado a canestro!".

"Non riesco a batterlo = passo la palla", ma l'altro **deve muoversi** per riceverla.

- 3c2 (sulla base del precedente). Muoversi per ricevere la palla, occupare uno spazio. La continuità di questo lavoro è: "Non c'è canestro, prendo il rimbalzo, 2c3 in continuità dall'altra parte". E' un lavoro per bambini di 9, 10, 11 anni.

- 3c3

Su canestro realizzato viene effettuata la rimessa (a questo punto si sta lavorando già con bambini di 10 e 11 anni). Se c'è rimbalzo: continuità.

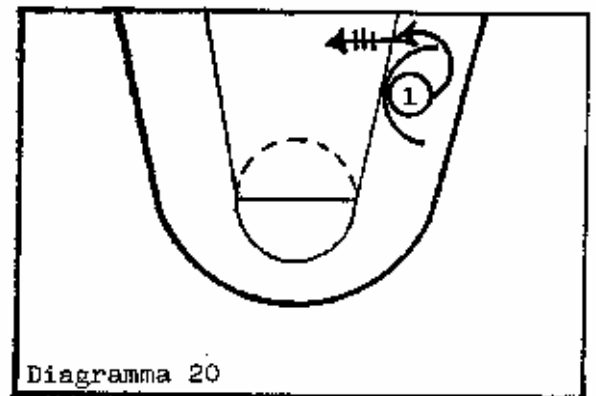
3c3 libero, applicando gli stessi concetti:

- ♦ *"non hai nessuno davanti = vai a canestro";*
- ♦ *"hai uno davanti = cerca di batterlo;"*
- ♦ *"se non ci riesci = passa la palla e gioca con lui".*

TIRO

"Sentire il tiro", che è nella mano di appoggio. Da un lavoro globale si passa ad un lavoro analitico e poi si ritorna al globale, poi si propongono tutti i giochi di 1c1, 2c2, 3c3 (sempre in riferimento a bambini di 10 e 11 anni), le situazioni di sovrannumero e sottonumero, che sono le situazioni reali di gioco, però occorre conoscere tanti esercizi sia di tiro, che di palleggio, che di passaggio.

- Saltare e tirare.
Cambiare continuamente gli esercizi di tiro.
- Correre sul posto e tirare.
Si abbinano due schemi motori di base: correre e tirare o lanciare.
- Saltare girandosi a 180° e tirare
(Diagramma 20).



- Tirare da seduti su una sedia.

- Se non sanno difendere e non sanno smarcarsi, si può proporre l'esercizio "1c1 prendersi" (Diagramma 21). (1) deve cercare di passare la metà campo; (X) non deve aspettarlo sulla linea di metà campo, ma deve "attaccarlo", deve cercare di attaccare (1) prima che superi la metà campo. Questo è già 1c1. Eseguire delle finte, senza tracciare movimenti curvilinei, ma a linee spezzate (angoli) e dirigersi dalla parte opposta rispetto a quella iniziale (finta di cambio di direzione). Dare delle indicazioni, però non sistematiche. Dirgli: «*Invece di andare dritto e farti prendere, prova ad andare da un'altra parte*».

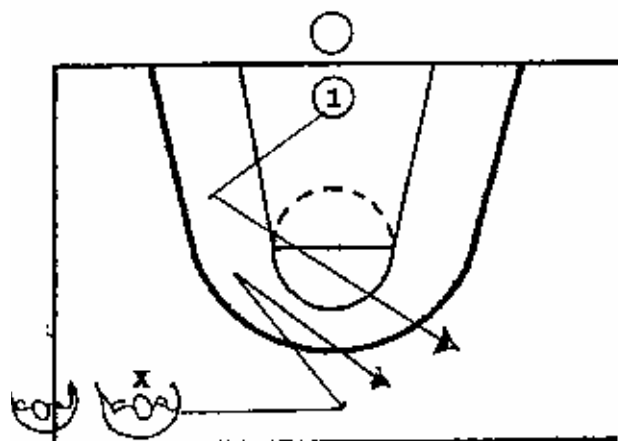
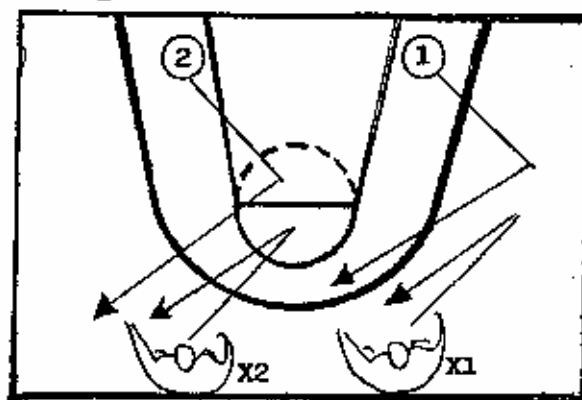


Diagramma 21

- 2c2, senza palla, "prendersi" (Diagramma 22).
In due, lo spazio diminuisce per cui (1) può scegliere dove andare, così come (2).

Diagramma 22



Questa situazione della tecnica cestistica si chiama "switch". Si crea così uno "switch" spontaneo, senza dirglielo, basta che sappiano gestire lo spazio e il tempo. **I difensori devono "attaccare" gli attaccanti**, devono non concedere loro la possibilità di assumere delle decisioni, cioè si devono creare degli stimoli per smarcarsi, perché più riescono a smarcarsi, più hanno possibilità di ricevere la palla.

- 1c1 con palla, "prendersi" (Diagramma 23). (1), in palleggio, deve cercare di superare la metà campo, (X), in palleggio, deve cercare di toccare (1) prima che questi superi la metà campo. Così viene proposto un lavoro di difesa in attacco, un lavoro sull'attacco con la palla. Lo stesso lavoro viene ripetuto nel 2c2, così come nel 3c3, diminuendo così ulteriormente lo spazio operativo.

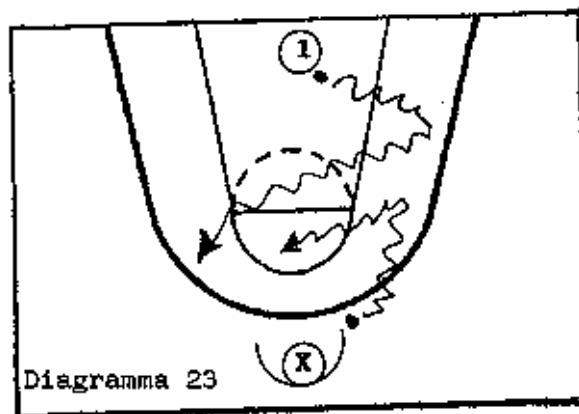


Diagramma 23

- 2c2 "prendersi", tutti e quattro con la palla (Diagramma 24).

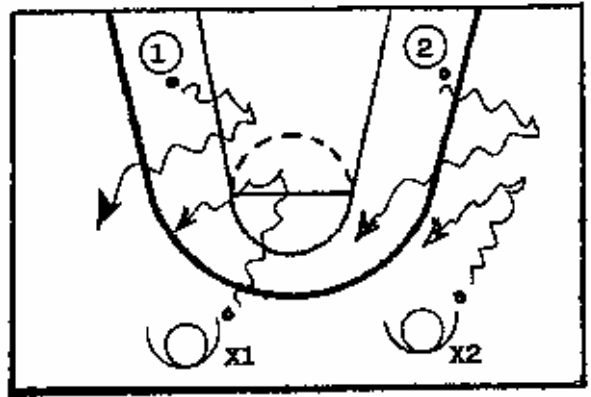


Diagramma 24

- 2c1 (Diagramma 25)
(1) e (2) possono superare la metà campo o con il palleggio o con il passaggio, (X) deve cercare di toccare chi ha la palla in mano. **Serve per imparare a muoversi, a trovare lo spazio vuoto, a passare la palla, etc.**

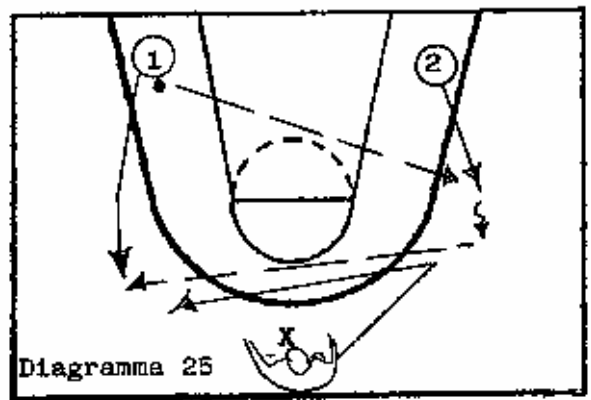


Diagramma 25

- 2c2 (Diagramma 26).
Toccare chi ha la palla in mano.
Finalità: **precisione nel passaggio, lancio lungo della palla.**

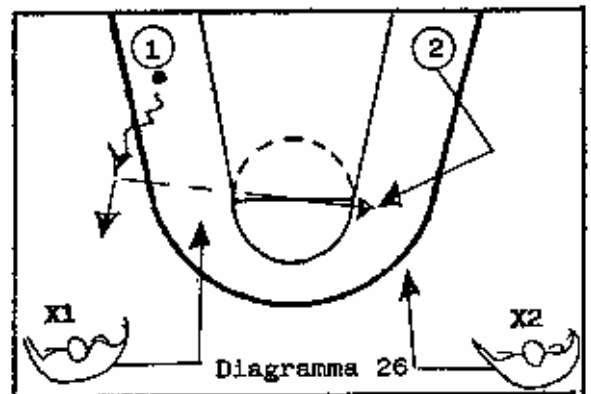


Diagramma 26

Successivamente si può giocare 1c1, 2c2, 3c3 a tutto campo quando hanno capito i seguenti concetti: canestro da attaccare, canestro da difendere. Farli giocare per la larghezza del campo e poi farli giocare 3c3 in forma libera.

PROPOSTE DI LAVORO PER BAMBINI DI 9 - 10 - 11 ANNI

A 7- 8 anni si può proporre tutto il percorso di lavoro per arrivare a giocare 3c3 in forma libera. Per bambini di 9 - 10 -11 anni, le proposte sono diverse, un po' più impegnative e quindi si possono inserire i giochi semplificati.

Cosa sono i "giochi semplificati"?

I "giochi semplificati" sono esercizi da svolgersi sotto forma di gioco, ogni gioco è pensato in funzione di uno scopo preciso da raggiungere.

I "giochi semplificati" si caratterizzano per:

- il numero ridotto di giocatori che vi partecipano;
- lo spazio di gioco ridotto;
- le regole di gioco semplificate;
- il fatto che le complesse azioni del basket vengono ridotte ad una fase rappresentativa di situazioni e combinazioni di gioco, senza cambiare mai l'essenza del gioco della pallacanestro;
- i ridotti compiti motori assegnati ai bambini e ai ragazzi.

Esercizi

Tutti con palla, suddivisi a coppie.

- Palleggiare e cercare di portarsi via la palla (Diagramma 27).
- Come il precedente, palleggiare e cercare di toccare la schiena del compagno, vince chi riesce a toccare, prima degli altri, tre volte la schiena al compagno. L'obiettivo, quindi, è di riuscire a toccare la schiena, se però non si conoscono il proprio corpo, lo spazio, il tempo, non è proponibile.
- Come il precedente, palleggiare e cercare di toccarsi il corpo.

A terzetti:

Palleggiare e cercare di:

- portarsi via la palla;
- toccarsi la schiena;
- toccarsi il ginocchio.

- Uno "sta sotto" e cerca di toccare gli altri due. Chi viene toccato "sta sotto" e a sua volta cerca di toccare gli altri due.

Così si lavora sul **palleggio**, sulla **difesa**, sul **cambio di direzione**, sul **cambio di velocità**.

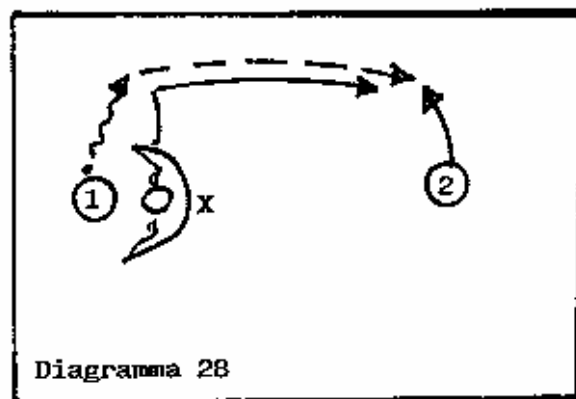
Cambiare la composizione dei terzetti.

Due palloni a terzetto.

- Due palleggiano, chi è senza palla cerca di recuperare la palla. Chi caccia non deve quindi attaccare uno solo ma deve attaccarne due. Così imparano a marcare sulla palla, a girarsi, ad andare dall'altra parte.

Un pallone a terzetto

- 1c2
Chi ha la palla palleggia, gli altri due cercano di portargliela via. Chi dei due gliela porta via, palleggia e gli altri due difendono. Questo è marcamento del palleggio in sovrannumero.
- 2c1
Due giocano assieme, uno non gioca assieme. Chi non è assieme gioca da solo, i due che sono assieme possono o palleggiare o passare (Diagramma 28). L'importante è che sappiano decidere quando è preferibile palleggiare o quando è preferibile passare. Se il difensore recupera la palla, gioca 1c2. Non ritengo utili gli esercizi da fermo, per cui preferisco quelli in movimento.



Chi deve ricevere la palla non deve stare in linea con il difensore, ma deve spostarsi per migliorare l'angolo di passaggio e si deve suggerirlo se non arrivano a capirlo, altrimenti non lo faranno mai.

Devono spostarsi e non sostare in linea con chi ha la palla, **devono spostarsi per creare un miglior angolo di passaggio**. Questo lavoro può esser riportato anche nella situazione di rimessa laterale (gioco della rimessa), con una rimessa dal fondo, sempre per migliorare la capacità di gioco.

A quartetti.

- 3c1

Campo libero, i tre attaccanti devono muoversi per trovare degli spazi di passaggio; se il difensore recupera la palla, gioca da solo contro gli altri tre (1c3). Non si può giocare da fermi, ma **ad ogni passaggio bisogna muoversi**, passare e muoversi, fintare il passaggio, occupare gli spazi liberi.

A gruppi di cinque.

- Come il precedente: 3c2.

Continuità 3c2 e 2c3. **Muoversi, passare e muoversi**, scegliere quando è preferibile palleggiare o quando è preferibile passare (Durata: dai 30" ai 40"). A tuttocampo e a metà campo. Se si restringono gli spazi a disposizione, aumenta la velocità di esecuzione ed aumenta la capacità di reazione e di decisione.

- 3c3 a metà campo, **solo passaggi** (non si può palleggiare, quindi imparare a muoversi per poter ricevere la palla e questo significa **smarcamento**).

Così impareranno ad utilizzare il **piede perno** per girarsi e consegnare la palla, impareranno inoltre a **scegliere il tipo di passaggio** da eseguire.

- Proseguendo nella progressione: si può palleggiare e passare, vince il terzetto che arriva ad eseguire 7 passaggi consecutivi.

- ♦ Palleggiare per:

- uscire dal raddoppio;
- andare dove non c'è il difensore;
- migliorare l'angolo di passaggio;

- ♦ decidere che tipo di passaggio eseguire e soprattutto con la miglior precisione possibile.

Questa è la capacità di gioco!

La squadra avversaria guadagna un passaggio (1 punto) ogni volta che un difensore o un attaccante commette un fallo, oppure quando l'attacco perde il possesso di palla. Si può gestire il gioco con la massima fantasia.

- 3c3 in forma libera.

Nella metà campo, si può andare a canestro solo se tutti hanno toccato la palla, se non l'hanno toccata non possono andare a canestro. Se eccedono nel palleggio si può

applicare la seguente regola: *"Al massimo si possono fare tre palleggi, oppure si può andare a canestro se tutti hanno toccato la palla".*

- ♦ Gli **"esercizi semplificati"**, quindi, prevedono dei giocatori in sovrannumero, in sottonumero oppure pari. L'intendimento è di **costruire un bambino creativo**, senza schemi e tattiche speciali, attraverso delle idee, che sono state appena illustrate. I giochi semplificati contemplano pertanto un numero ristretto di giocatori e sono alla base dell'insegnamento a 10 e a 11 anni. Condizione essenziale per ottenere dei **progressi nel gioco 5c5** è seguire il percorso dei giochi semplificati e non l'utilizzo di insegnamenti che suggeriscono già la soluzione del problema. Occorre un nuovo modello di competizione e i modelli di competizione sono i bambini. Per migliorare la capacità di gioco si deve partire dai bambini attraverso l'esatta conoscenza delle tecniche esecutive e attraverso l'opportuno utilizzo di determinate regole quali: non si può palleggiare, si può palleggiare, muoversi.
- ♦ Per un bambino non è tanto importante possedere un pallone da minibasket, quanto saperne cosa fare. Se si ha la palla in mano si deve **saper decidere** ed ossia palleggiare, tirare, passare: **quando? Perché?**
- ♦ **Affinché un messaggio sia recepito dai bambini non deve esser complicato. I giochi per i bambini devono essere come le loro scarpe: della giusta misura, per farli sentire comodi.**
- ♦ Prevale, da parte di molti Istruttori, l'abitudine all'istantaneo, invece con i bambini occorre avere pazienza.
- ♦ L'apprendimento di un bambino inizia quando l'Istruttore riesce a trasferire ai suoi bambini la responsabilità di assumere delle decisioni che fino a quel momento spettavano a lui.
- 5 c 5 "handicap".
Si gioca 5 c 5 a tutto campo, ognuno marca un avversario, se questo avversario segna, chi lo marca esce dal campo. Il giocatore che non marca nessuno, impara ad aiutare gli altri.
Questo gioco serve per sensibilizzare i giocatori al marcamento dell'avversario e crea situazioni reali di gioco ogni volta che un difensore viene battuto. Durata: dai 4 ai 5 minuti, poi si cambiano le squadre. E' un utile lavoro sui **recuperi** (che non vengono insegnati in maniera specifica a questa età), sul **concetto di responsabilità difensiva**, che è sicuramente importante e sull'introduzione del concetto di difesa frontale (stare davanti al giocatore, sia in possesso di palla che non in possesso).

A 9 - 10 - 11 anni gli obiettivi sono:

- utilizzare spesso i **giochi semplificati**;
- mascherare abilmente l'insegnamento dei fondamentali con **reali situazioni di gioco**;
- non farli giocare 3c0 che non serve, ma farli **giocare in situazioni vere** (3c1, 3c2, 3c3, 4c3, 3c4, 4c5, 5c4). Anche in queste situazioni, come giochi-base, se evidenziano di non saper palleggiare, si lavorerà sul palleggio, se si denota che non sanno tirare si lavorerà sul tiro e così di seguito. Ovviamente gli esercizi di tiro, di palleggio e di passaggio saranno, a questa età, più impegnativi.

PROPOSTE PER LA CATEGORIA "PROPAGANDA"

Riscaldamento

- Un pallone a testa, riscaldamento libero, non si tira. Palleggiare in forma libera, arresto, eseguire un esercizio di "ball-handling" e ripartire.
Si lavora così **sull'apertura del palleggio incrociato**. Più elevato è il numero di esercizi di "ball-handling" (con un pallone, con due palloni), maggiore sarà l'efficacia.
Lo "stretching", a questa età, non serve a niente.

- Partire in palleggio dall'arco della linea dei 3 punti, appena entrati nell'area dei 3" eseguire arretramento per alcuni palleggi, ripartire per concludere a canestro. Recuperare il rimbalzo, spostarsi sull'altro lato del campo eseguendo altri fondamentali (come minimo 4 o 5: cambio di mano, cambio di senso, cambio di direzione, cambio di velocità, cambio di mano frammezzo le gambe, dietro la schiena, etc.) (Diagramma 29).

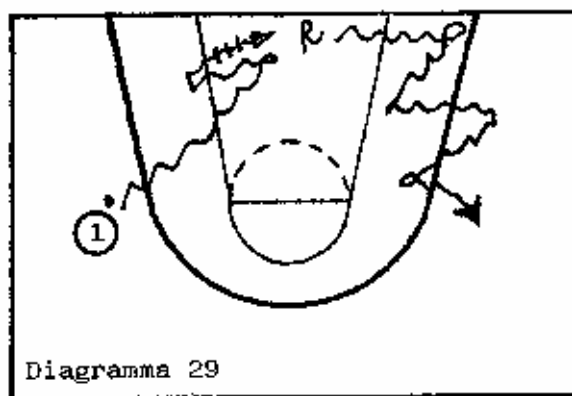
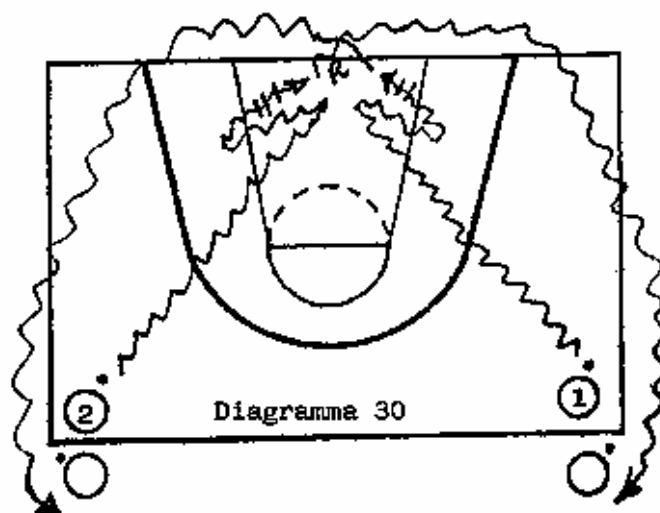


Diagramma 29

Infine si conclude a canestro in terzo tempo oppure con arresto e tiro oppure con arresto-passo-e-tiro.

- Sul lato sinistro di attacco, partenza da metà campo con la mano sinistra, guardare il canestro, arrivati dentro l'area dei 3" eseguire alcuni palleggi in arretramento, ripartire per concludere a canestro. Dopo il tiro cambiare fila (Diagramma 30).

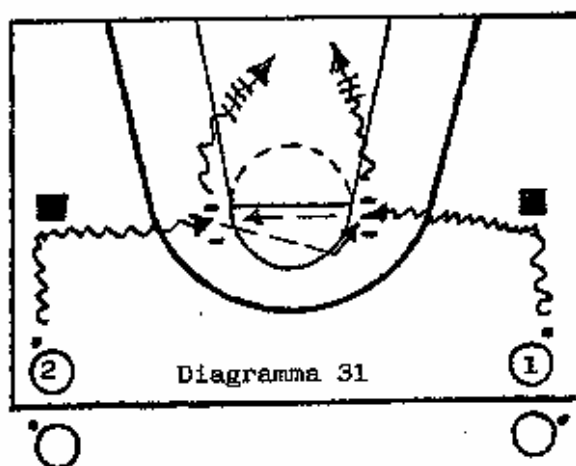
Devono essere abituati a guardare il canestro, ormai a 12 e a 13 anni devono guardare il canestro. Testa alta e guardare il canestro, palleggiare in arretramento, guardare il canestro e ripartire.



Così si può cominciare a lavorare a sinistra con la mano sinistra e a destra con la mano destra, però i soggetti a cui ci si rivolge hanno dai 12 ai 13 anni.

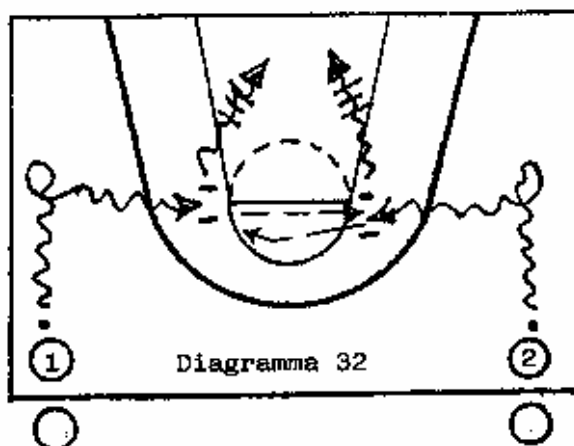
Tener presente che questo lavoro ha seguito, in progressione anno dopo anno, la fascia di età dai 5 ai 13 anni. Sicuramente, dopo sette anni, la qualità del lavoro deve essere raffinata. Viceversa, un bambino principiante dovrà prima svolgere un lavoro sulle capacità motorie.

- Due file, agli angoli di metà campo (Diagramma 31). Partenza in palleggio, cambio di mano (a scelta: dietro la schiena, frontale, frammezzo le gambe) sulla linea estesa di tiro libero; arrivati sul rispettivo gomito di lunetta arrestarsi, passare la palla al compagno ed eseguire entrata a canestro. E' importante ricordarsi del tipo di partenza, incrociata o corrispondente a seconda del tipo di arresto; la conclusione può essere in entrata o con palleggio-arresto-e-tiro.



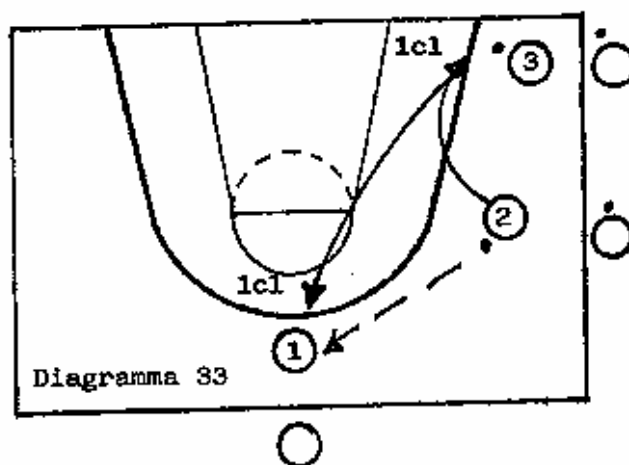
E' un lavoro mirato anche all'esecuzione del **passaggio** (chi passa deve estendere le braccia, chi riceve deve segnalare il punto di ricezione).

- Come il precedente esercizio, sul punto stabilito: "virata" stessa mano o con cambio di mano (**percezione dello spazio e del tempo**). Virata in palleggio, arresto in un tempo sull'angolo di lunetta: (1) esegue il passaggio diretto, (2) esegue il passaggio schiacciato. Tenere alta la testa, andare incontro alla palla, far vedere le mani che devono ricevere la palla, bassi sulle gambe, "assorbire la palla", partenza incrociata o corrispondente, sempre testa alta, conclusione in entrata o arresto e tiro (Diagramma 32).



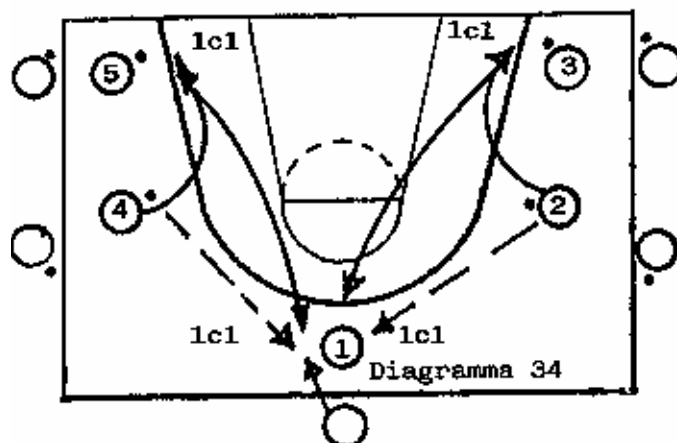
Questo lavoro va proposto quando hanno già conosciuto l'1c1, altrimenti non è attuabile. A questa età devono aver già conosciuto tutte le situazioni di 1c1, 2c2, 3c3 con la palla, senza la palla, lo smarcamento.

- "Doppio 1c1".
Tre file in corrispondenza delle posizioni di play, ala e angolo, rispettivamente (1), (2) e (3), come da Diagramma 33. (2) e (3) con la palla, (2) passa a (1) e corre a difendere contro (3) per un 1c1 sul fondo. Appena concluso questo 1c1, (2) corre a difendere contro (1) per un secondo consecutivo 1c1. Sia (3) che (1) devono aspettare (2) che arrivi, prima di iniziare a giocare. E' un esercizio mirato alla partenza e al tipo di partenza (corrispondente o incrociato), alla capacità decisionale e al valutare da dove il difensore sta arrivando.

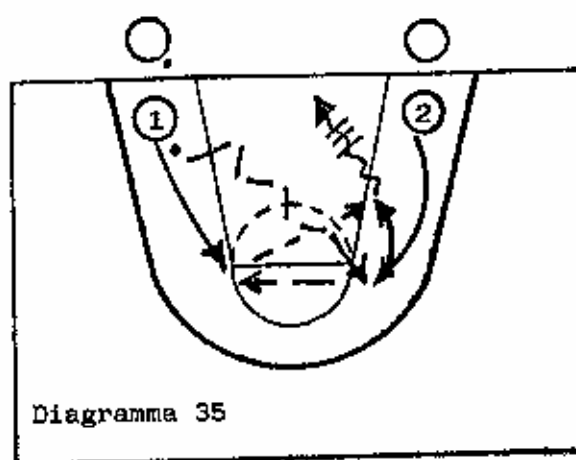


Si può corredare questo lavoro con braccia alte se l'attaccante sta tirando, tagliafuori successivo, andare a rimbalzo, insomma si può arricchirlo con diversi fondamentali.

- "Doppio 1c1" su entrambi i lati.
Analogamente al precedente, 1c1 sui due lati. (Diagramma 34).
Cinque file in corrispondenza delle cinque posizioni fuori d'attacco. Alternare un 1c1 sul lato destro ad un 1c1 sul lato sinistro. E' un lavoro sulla difesa sul palleggiatore, sul tiratore (braccia alte), sul tagliafuori; inoltre sviluppa l'aggressività sulla palla, l'anticipo sull'altro attaccante.

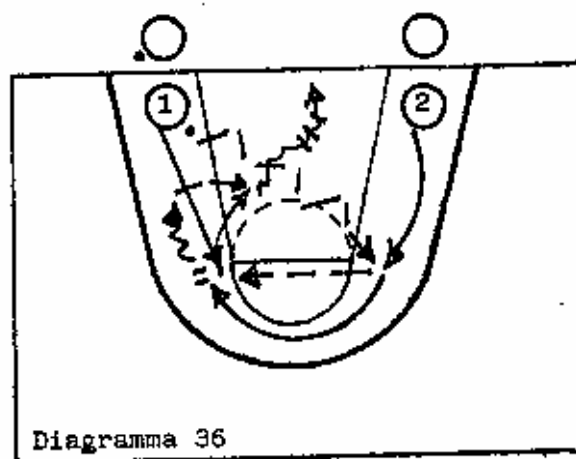


- Due file a fondo campo in corrispondenza degli angoli dell'area dei 3" (Diagramma 35).
(1) fa rotolare la palla verso l'angolo opposto di lunetta, ove va a raccoglierla (2); (1) sale sul proprio angolo di lunetta, (2) esegue "dai e vai" con (1) e conclude. Si può concludere in "lay-up" da destra, in "lay-up" da sinistra, in semigancio, in arresto e tiro, in arresto-passo-e-tiro, le scelte possono esser molto varie.



In gergo tecnico la ricezione si chiama "Target" (bersaglio): troppo spesso non viene segnalato il bersaglio del passaggio da parte di chi deve ricevere. E' un esercizio che serve alla **precisione nella mira del passaggio**. Si chiama la palla con una mano e la si afferra con due. Ribaltare poi il lavoro a sinistra.

- Variante:
(1), ricevuta la palla sul gomito di lunetta, passa consegnato a (2) che penetra e scarica sullo stesso (1), che scivola a canestro. (1) si gira verso la parte lasciata scoperta dal difensore. Se si consegna la palla a destra [sinistra per (2)], mano destra sotto e sinistra sopra, (2) la strappa e va a canestro di sinistro. (1) si apre dalla parte dove (2) va a canestro. (Diagramma 36).

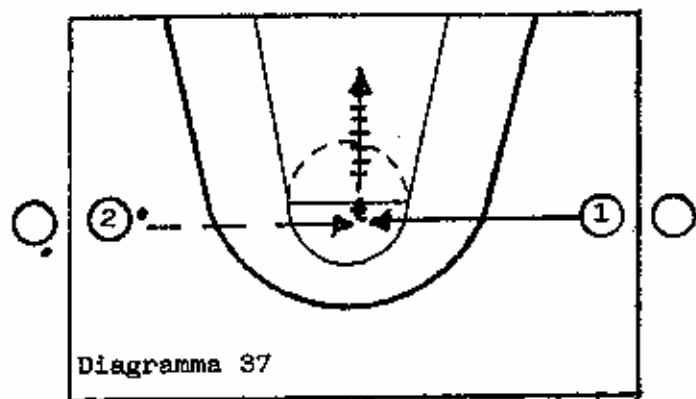


Stesso lavoro con passaggio dentro sul primo palleggio. Bisogna aver ben chiari come si consegna la palla a destra e come si consegna a sinistra, l'utilizzo del piede perno, il "Target" della mano; a 13 anni, dopo nove anni di lavoro, questi movimenti devono essere già padroneggiati.

- Variante: (1) va a canestro, (2) difende. Veloce deve essere il movimento del difensore, che va ad ostacolare e che non deve aver paura di subire uno sfondamento. Si può tirare da sotto, di fianco, da una parte, dall'altra.

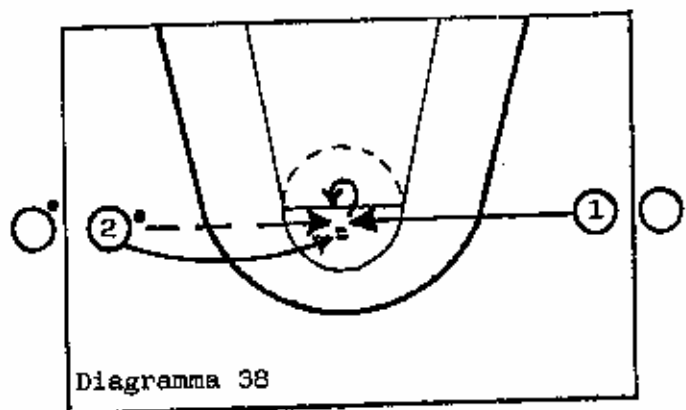
- Due file (una per lato) sul prolungamento della linea del tiro libero (Diagramma 37).

Lavoro sul **passaggio e sulla ricezione**. (1) va incontro alla palla, riceve la palla da (2) in lunetta, si arresta ad un tempo con i piedi rivolti verso (2): deve guardare il canestro, quindi **lavoro di piede perno**, ossia giro e tiro. Fissando dei limiti di tempo (4", 5", 6") si deve metterli in condizione di scegliere rapidamente quale movimento eseguire.



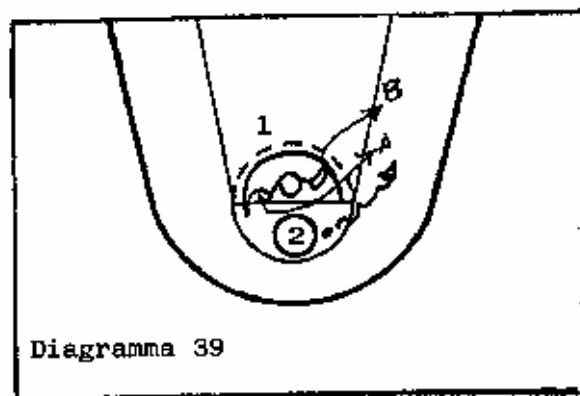
- "1c1" dalla linea di tiro libero (Diagramma 38).

Come il precedente ma (1), anziché girarsi e tirare, consegna la palla a (2) per l'1c1. L'attaccante ha a disposizione al massimo tre palleggi per battere il difensore. Porre attenzione sull'esecuzione della partenza (o incrociata o corrispondente).



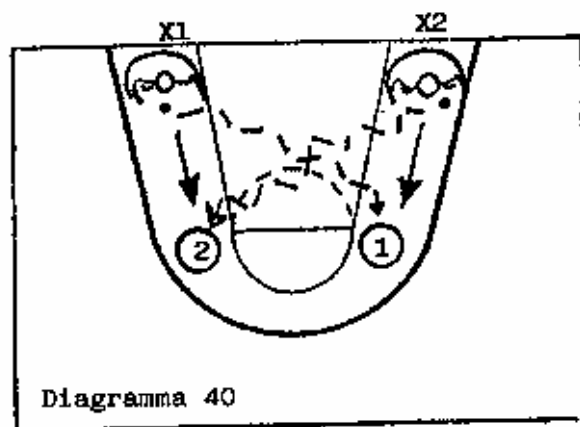
- Difesa sull'1c1 (Diagramma 39).

Come il precedente. In uno spazio molto ristretto è preferibile eseguire un movimento da pallavolo. Fare "step" con l'altra gamba rispetto alla direzione dell'attaccante. Se l'attaccante effettua due palleggi, lo si può contenere, perché è una difesa di contenimento. Il difensore non deve stare né troppo sotto, né troppo lontano: se rimane troppo lontano, l'attaccante gli tira in faccia; se rimane troppo sotto, l'attaccante lo batte in 1c1.

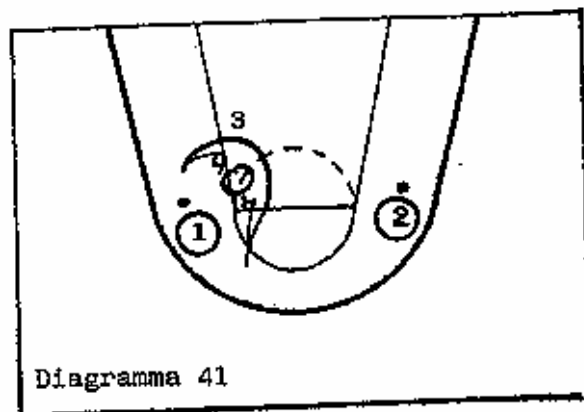


- 1c1 sui due lati, dagli angoli di lunetta (Diagramma 40).

Disposizione iniziale a quadrilatero: gli attaccanti (1) e (2) rispettivamente sull'angolo destro e sinistro di lunetta, i difensori X1 e X2 a fondo campo sugli angoli dell'area dei 3". X1 fa rotolare la palla verso (2) e corre a difendere contro (1), X2 fa rotolare la palla verso (1) e corre a difendere contro (2). (1) e (2) raccolgono i rispettivi palloni ed attaccano contro X1 e X2.

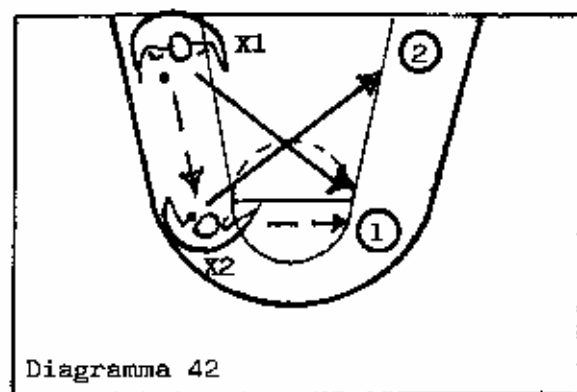


- (1) gioca 1c1 contro (3) sull'angolo sinistro di lunetta; appena tira non deve andare a rimbalzo ma va a difendere contro (2), appostato sull'altro angolo di lunetta. (3) va a rimbalzo e va a rimpiazzare (1). (2), appena ha tirato, deve andare a difendere contro (3) (Diagramma 41).



- 2c2 su un quarto di campo (Diagramma 42).

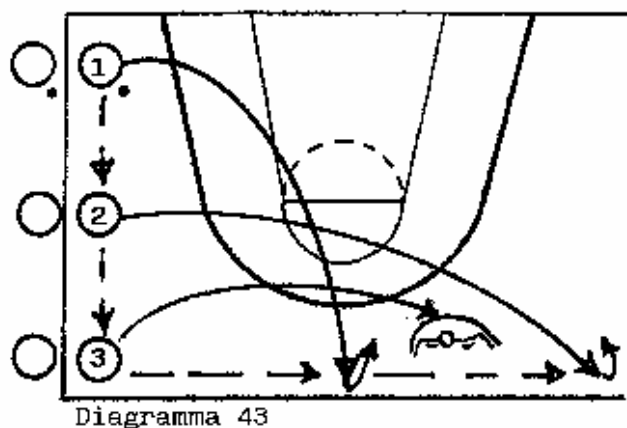
Disposizione a quadrilatero attorno all'area dei 3" rispettivamente: (1) su angolo destro di lunetta, (X2) su angolo sinistro di lunetta, (2) e (X1) a sinistro dell'area dei 3". X1 passa a X2 e corre a difendere contro (1); X2 passa a (1) e corre a difendere contro (2).



Gli errori più clamorosi sono quelli commessi dentro; passare la palla e o si va verso la palla o si va verso il canestro, perché tutte le situazioni di giochi in "dai e vai", in "dai e segui" e in "dai e cambia" nascono da una situazione di 1c1. Se non si può giocare 1c1, si gioca in "dai e vai"; se non si può giocare in "dai e vai", si gioca in "dai e segui", se non si può giocare in "dai e segui" si gioca in "dai e blocca". Invece si gioca, a livello "Ragazzi", "cinque fuori, dai e vai", se viene commesso un errore si fa ricominciare ed in questo modo i giocatori non inventano più nulla. **Qui si inizia a correggere gli errori tecnici;** rispetto a prima la correzione, da globale, diventa un po' più analitica, però prima si deve far capire che cosa sta succedendo, non si deve fermarli appena parte il gioco, ma dopo. Provare e cercare di migliorare il passaggio. Quale è un errore gravissimo? Palleggiare dentro l'area!

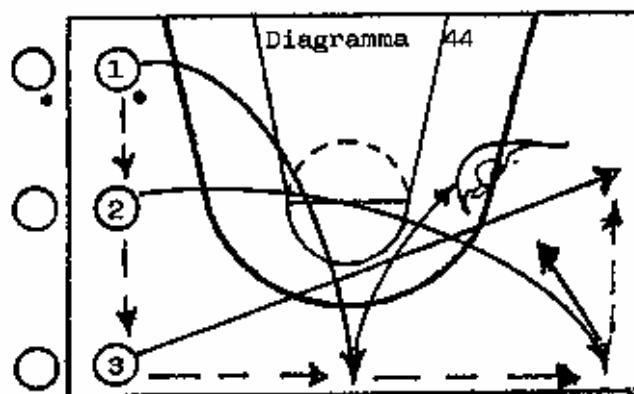
- Tre file su una linea laterale di metà campo, una con palla, le altre due senza palla (Diagramma 43).

Da una situazione di un quarto di campo, lavoro a metà campo in movimento. (1) passa a (2) e corre a metà campo e fronteggia il canestro; (2) passa a (3) e corre a metà campo; (3) passa a (1) e corre a difendere: 2c1 a metà campo. Un errore dell'attaccante senza palla è star fermo, in questo caso facilita il compito del difensore, quindi **deve muoversi** per smarcarsi.



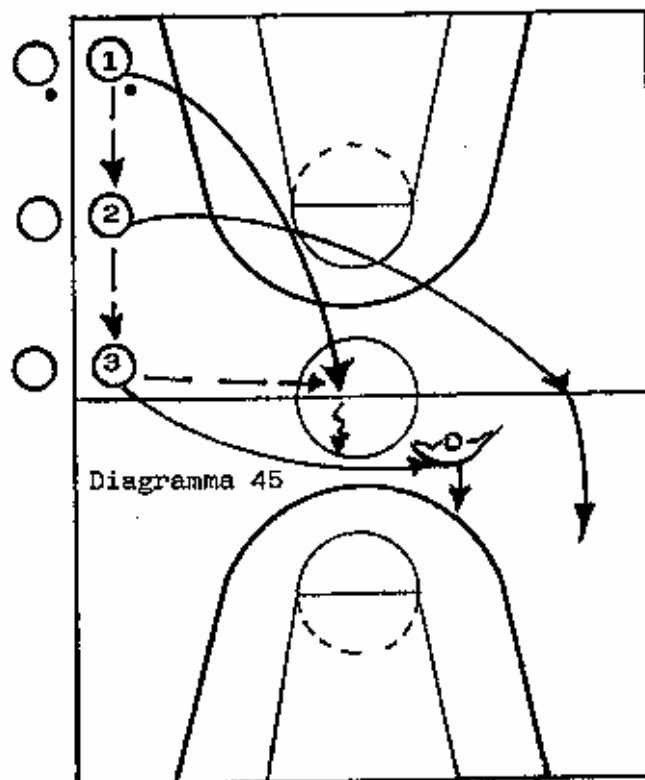
- Tre file disposte come l'esercizio precedente.

(1) passa a (2) e corre a metà campo; (2) passa a (3) e corre sull'angolo opposto di metà campo; (3) passa ad (1) e corre sull'altro lato del campo per posizionarsi sulla linea estesa di tiro libero; (1) passa a (2) e corre a difendere contro (2) e (3): 2c1. (Diagramma 44).

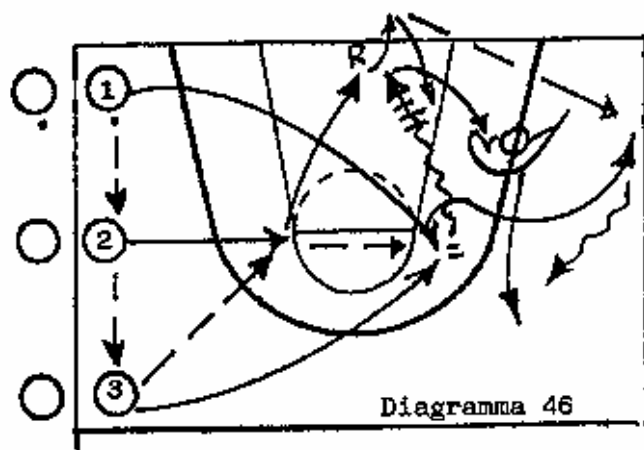


- Tre file disposte come l'esercizio precedente: sviluppo di 2c1 a tutto campo (Diagramma 45).

(1) passa a (2) e corre a metà campo con la fronte rivolta verso l'altro canestro; (2) passa (3) e corre sull'angolo opposto di metà campo con la fronte sempre rivolta verso l'altro canestro; (3) passa a (1) e corre a difendere: 2c1 sull'altro canestro.



- Tre file disposte come nell'esercizio precedente. (1) passa a (2) e corre sull'angolo opposto di lunetta; (2) passa a (3) e corre sull'angolo di lunetta sullo stesso lato; (3) passa a (1) e corre a ricevere consegnato da (1), che aveva appena ricevuto da (2). (3) va a canestro. Continuità: 2c1 verso l'altro canestro con (3) che difende contro gli altri due. Con canestro realizzato, rimessa dal fondo; se (3) fallisce il tiro, rimbalzo e contropiede. (Diagramma 46).



- Dal 5>0 all'1>1 (Diagramma 47).

In riga sulla linea di fondo campo, disposti nella seguente successione da sinistra verso destra: (2) - X1 - (1) - X2 - (3).

1^ discesa: 5>0 (a tutto campo) con treccia a cinque (se non sono capaci di eseguire la treccia a cinque, ripiegare sul "tic-tac") e vanno a canestro con l'obbligo di segnare.

2^ discesa: 3>2 (i difensori sono X1 e X2). Il marcamento che scelgo a 13 anni è "faccia a faccia", per mia convinzione, perché non sanno effettuare lanci lunghi. Nel 3>2, i due difensori applicano la difesa a "L", aggressivo il difensore sulla palla, in visione periferica l'altro difensore.

3^ discesa: 2>1, ossia i due difensori contro l'attaccante che aveva appena tirato.

4^ discesa: 1>1, il difensore contro chi ha tirato e l'altro attaccante effettua la rimessa.

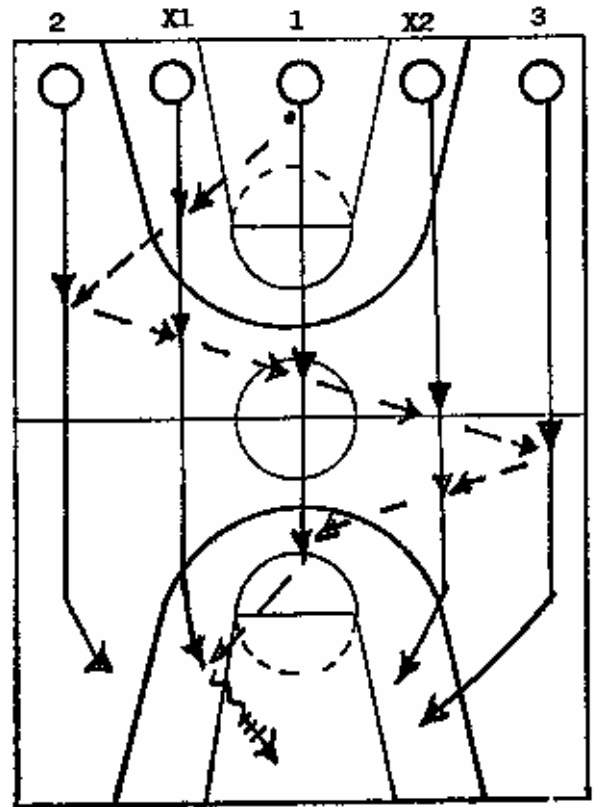


Diagramma 47

Prof. Maurizio Mondoni

"RIPASSO DEI FONDAMENTALI CESTISTICI"

La metodologia di allenamento nel Minibasket

Il metodo tradizionale privilegia l'aspetto addestrativo, con riferimento al basket, ma anche al Minibasket, qualche volta, enfatizzando quindi il concetto di analisi, a scapito della conoscenza della competizione del gioco, quindi percezione della sua struttura, percezione delle situazioni, percezione dei tempi di reazione, percezione dei tempi. Sono tutti concetti inerenti la capacità di gioco, che potrebbero avere una valenza a 5 e 6 anni, a 7 anni, a 9, 10, 11, 12. E' ormai convinzione generale che l'analisi non risolve i problemi dell'attività giovanile, che l'analisi non risolve i problemi del Minibasket, ma che l'analisi risolve i problemi di tutti i bambini. **L'allenamento dovrebbe quindi essere centralizzato sulla capacità di gioco, sul gioco, rispetto alla tecnica del movimento**, cioè ai concetti che motivano ogni azione (tener presente la differenza tra azione e movimento).

I fondamentali devono essere conosciuti dall'Istruttore, perciò si concorda che sussiste una necessità estrema di insegnare ai giovani, che si avvicinano prima al Minibasket e dopo alla pallacanestro, non a conoscere i fondamentali, ma a **capire il gioco, cioè mettere i bambini in condizione di conoscere il proprio corpo, in toto e nelle singole parti, lo spazio, il tempo, la palla, le regole, i compagni e gli avversari**.

Rinviare l'apprendimento di questi ultimi elementi ad un apprendimento analitico successivo potrà generare effetti negativi. Ritenere di trasformare i bambini, i ragazzi in giocolieri non è corretto, progettare i presupposti che determinano i loro miglioramenti è sicuramente positivo. Il basket ed il Minibasket richiedono che tutti i giocatori partecipino alle seguenti **3 fasi**:

- all'attacco;
- alla difesa;
- alla conversione attacco-difesa.

Ciascuna di queste tre strutture presenta varie situazioni: di attacco, di difesa, di conversione dall'attacco alla difesa e dalla difesa all'attacco. Ogni giocatore, quindi, deve saper riconoscere le situazioni in riferimento alla progettazione, come ad esempio non potendo realizzare una certa intenzione si deve cambiare la propria progettazione. Analogamente anche nella vita si deve avere un'apertura mentale tale che, non riuscendo a concretizzare una propria decisione, si cerca di adattarsi alla situazione che si è verificata e decidere in funzione di quest'ultima. Quali decisioni

assumere nelle situazioni di possesso di palla, di non possesso di palla, nelle vicinanze del canestro e, viceversa, lontano da canestro, se un proprio compagno è smarcato? Quando utilizzare la finta? L'Istruttore deve pertanto insegnare a capire il gioco attraverso le situazioni, ed il bambino deve vivere queste situazioni perché se non le vive e non le interiorizza, non le fa proprie, per cui cosa può sviluppare in se stesso? Il bambino deve quindi:

- 1) **riconoscere la situazione che sta vivendo;**
- 2) **assumere una decisione;**
- 3) **mettere in atto la decisione.**

Condizione per proporre degli esempi è rispondere ai seguenti quesiti:

- *"Ho la palla in mano, che cosa faccio?"*
(non è tanto importante per un bambino avere la palla in mano ma sapere che cosa deve fare).
- *"Perché faccio questo piuttosto che l'altro?"*.
- *"Com'è la tecnica?"*.
- *"Un mio compagno ha la palla, cosa faccio? Perché? Come?"*.
- *"Il mio avversario ha la palla, cosa faccio? Perché? Come?"*.
- *"Il mio avversario non ha la palla, che cosa faccio? Perché? Come?"*.
- *"Ho recuperato la palla, che cosa devo fare?"*.
- *"Ho perso la palla, che cosa devo fare?"*.

In ogni seduta di lezione a livello di Minibasket e in ogni seduta di allenamento a livello di basket, l'Istruttore deve pertanto presentare ai propri bambini, ai propri giocatori **situazioni di gioco dalle più semplici alle più difficili, dal conosciuto allo sconosciuto, immergendo quindi il bambino, il ragazzo, l'allievo nel gioco vero, nel gioco vivo. Si devono infatti presentare giochi veri, a parte a 5 - 6 anni che sono giochi "fantastici" o a 7 con i cerchi, ma questo serve ad arricchire il bagaglio motorio. Il gioco serve al bambino a migliorare la comprensione di ogni situazione (logica applicata al movimento) e imparerà i codici dell'azione:**

- *"Non si può correre con la palla in mano: stai attento!"*.
- *"Se hai la palla in mano e te la rubano, devi cercare di recuperarla; se non ci riesci, difendi il canestro"*.

I fondamentali, a livello di Minibasket, dovranno pertanto essere presentati sotto forma di gioco. I fondamentali dovranno essere presentati in una forma più reale, vera, consona, in modo che il bambino possa trasferirsi da una situazione d'attacco ad una situazione di difesa nel più breve tempo possibile. Estrapolare quindi situazioni vere di partita: come si passa, come si tira, come smarcarsi, etc. Più avanti, quando avrà capito che cosa deve fare, si curerà la tecnica nel dettaglio, per cui se l'Istruttore non

conosce la tecnica, come potrà insegnare? Con quale metodologia? Questa è la mia metodologia di insegnamento, di cui ho illustrato i concetti principali. La metodologia di insegnamento è la trasformazione delle proprie conoscenze rendendole adatte alle persone. I metodi si suddividono in induttivi e deduttivi. Non esistono metodi sempre validi, la scelta dei medesimi deve essere improntata al rispetto del principio della polivalenza e sarà in rapporto all'età dei bambini (5 - 6 anni adottare un metodo, a 7 - 8 un altro, a 10 - 11 un altro ancora) alle loro capacità e al tipo di attività proposta. Non è possibile però attuare una metodologia di lavoro se non si sa che cosa si ha insegnato. Non sono gli esercizi che si devono insegnare, in quanto si deve sapere perché e quando proporre un esercizio. Non si può insegnare se non si conoscono i mezzi ed i contenuti. I mezzi sono gli esercizi, che sono l'ultima propaggine di questo contesto.

"Se possiedi il concetto, l'idea, gli esercizi verranno di conseguenza" altrimenti è un lavoro attraverso il didatticismo e non attraverso la didattica e non si può insegnare senza una programmazione. Ho presentato tutta la struttura e l'impianto tecnico da insegnare per età: 5 - 6, 7 - 8, 9 - 10 - 11 ed anche 12 e 13 anni. Questa è la struttura. L'età cronologica non sempre coincide con l'età biologica, quindi diversi, a secondo dell'individuo, possono essere i contenuti dell'insegnamento ed i metodi di correzione (metodo diretto o metodo indiretto).

La Programmazione

La programmazione va elaborata in base al materiale umano a disposizione, non solo all'impianto tecnico, cioè che cosa si deve insegnare: fondamentali di attacco, fondamentali di difesa, lo smarcamento, il palleggio, il tiro, il passaggio. La programmazione viene studiata in relazione al materiale umano, in relazione alle proprie conoscenze, in relazione ai metodi di insegnamento. Si abbina inoltre la capacità comunicativa al fatto di stimolare l'attenzione, al fatto di essere motivati e di motivare, quindi la programmazione ha un carattere individuale, ognuno programma a condizione però di avere le idee chiare in merito.

Come programmare? Conoscere ciò che si deve insegnare, a chi si deve insegnare e **fissare degli obiettivi**. Gli obiettivi possono essere: obbligatori, optativi. Gli obbligatori sono le capacità senso percettive, gli schemi motori, gli schemi posturali, le capacità motorie, le abilità motorie e sono differenti a seconda dell'età. Si devono conoscere i fenomeni evolutivi relativi ad ogni fascia di età (5 - 6 anni, 9 anni, 10 - 11 anni, 12 - 13 anni): i mezzi per educare i bambini sono gli esercizi, ma se non si conoscono le capacità motorie non si possono ricavare gli esercizi da un libro e proporli soltanto perché sono stati scritti.

E' necessaria la conoscenza del lavoro che si deve svolgere, analogamente per i fondamentali. Ciascuno può riproporre gli esercizi visti fare dai colleghi, ma da questi esercizi ne deve inventare degli altri e se conosce bene questo lavoro ne può ideare moltissimi.

Ritengo che ogni Istruttore, prima dell'inizio di un anno, deve sapere con che gruppo lavora. Deve conoscere le caratteristiche individuali, attraverso una griglia di osservazione, deve aver visionato chi ha a disposizione. Più avanti, verso le ultime fasce di età, potrà fare dei tests motori generali e speciali dai quali avere un riscontro e valutare le carenze individuali, così sa dove intervenire. A prescindere dalle conoscenze dei singoli, dare l'opportunità di programmare per 2 o 3 anni perché non programmare per 2 o 3 anni è un indicatore negativo. I tests vengono fatti in 2 o 3 anni, altrimenti sono inutili (tests fatti in un anno non servono proprio a niente). Nell'arco di un anno devono essere ripetuti almeno 3 o 4 volte, altrimenti non hanno alcun significato.

Cercare di utilizzare il proprio modo di insegnare, **si deve preparare il piano annuale, poi dei mesocicli, poi i piani di allenamento** (è più corretto definirli "*schede di lezione*" o "*schede di allenamento*").

Attraverso queste schede si devono definire:

- gli **obiettivi** da raggiungere;
- le **situazioni** da esaminare;
- gli **esercizi** che saranno utilizzati;
- come verificare che ciò che è stato insegnato ha prodotto dei **miglioramenti nel gioco**.

Riepilogando, il **percorso metodologico** é: gioco globale, osservazione della situazione, lavoro analitico (il termine "analitico" serve a far capire che cosa è ma non è un lavoro propriamente analitico. Se nell'1c1 il bambino non sa palleggiare, si lavora sul palleggio, non è un lavoro analitico), infine, ritorno al globale.

Bisogna mettere in condizione i bambini prima, i ragazzi dopo e più avanti gli altri a pensare: "*In questo esercizio, che cosa faccio se gioco 1c1? Che cosa faccio in attacco, che cosa faccio in difesa? Perché assumo questa decisione piuttosto che un'altra? E come la metto in pratica?*".

Per ogni scheda di allenamento, in tutti gli esercizi che si propongono, si devono fissare degli obiettivi e mettere in condizione i giocatori, i ragazzini di sapere cosa fanno.

"*Chi sono i bambini che alleniamo? Chi sono i giocatori che alleniamo?*". E' importante viaggiare nella testa dei giocatori per conoscere le loro potenzialità, che a volte sono inesprese. Frequentemente mi capita di vedere dei "freni inibitori" in qualcuno, ma non solo nei giocatori, anche nelle persone e magari vorrei stimolarle, ma di fronte ad una chiusura a riccio, non è certamente facile. "Bisogna individuare prima quali sono i freni che bloccano i nostri giocatori, i nostri bambini e scoprire successivamente i loro limiti per metterli in grado di poterli superare e migliorare successivamente". Se non si conoscono i bambini in palestra, si possono anche conoscere i fondamentali alla perfezione ma se non si è capaci di insegnarglieli, a livello anche individuale, non si metterà mai a punto la propria capacità di insegnamento. Diversi insegnanti, Istruttori, allenatori sanno tutto di pallacanestro e di Minibasket, ma non sanno trasmetterlo agli

altri. Molti miglioramenti vengono bloccati proprio perché le parti interessate (Istruttore-bambini, Istruttore-giocatori) si comunicano con linguaggi completamente diversi, quindi bisogna trovare un **linguaggio comune**. Se l'Istruttore parla ai bambini, deve parlare come i bambini, nel modo che loro riescono a capire; se parla con i ragazzi o i fanciulli, deve parlare nel loro stesso modo; se parla con gli adulti deve usare un linguaggio comune agli adulti.

L'Istruttore deve aiutarli a scoprire le loro potenzialità, che a volte non emergono per difficoltà di comunicazione, per la non conoscenza dei bisogni e delle motivazioni degli altri, **per uso di un non corretto metodo d'allenamento**. L'Istruttore deve saper cogliere le sensazioni dei bambini prima e dei giocatori dopo, deve aiutarli a **superare le difficoltà**, deve **sicurizzarli**, deve conoscere e **concedere loro la possibilità di sbagliare**, deve osservarli e **guardarli negli occhi**. Intanto anche l'Istruttore deve guardarsi dentro, deve essere **disponibile con tutti** i bambini e con tutti i giocatori e non solo con i più bravi, deve **accettarli tutti**, deve **rispettarli** sempre ed in ogni occasione, deve **aiutarli** a risolvere situazioni-problema che devono essere risolte. **Soltanto così, a mio avviso, il Minibasket e la pallacanestro giovanile potranno migliorare e diventare un po' più umani.**

Ho elaborato delle schede contenenti cognome, nome, altezza, peso del padre, altezza della madre. Sorgerà senz'altro spontanea la domanda "*a che cosa servono?*". Servono per calcolare, con una formula particolare, quanto un soggetto potrà diventare alto con un margine di errore di 3 - 4 cm. Attraverso questa scheda si realizza l'idea di effettuare un viaggio verso la conoscenza delle potenzialità che si celano nel giocatore. Qualcuno si chiederà: «*Cosa c'entrano con i fondamentali?*». C'entrano, eccome! Se si conoscono i fondamentali, queste schede hanno un loro significato.

Attraverso questa scheda il ragazzino risponde alle seguenti domande:

Muoversi. Cosa vuol dire muoversi? Muoversi significa assumere un'iniziativa. Perché muoversi? Per raggiungere un obiettivo. Per esempio: se ci si muove per recarsi in spiaggia, si prende l'iniziativa di recarsi in spiaggia, quindi **muoversi significa prendere iniziative**.

Vedere. Cos'è vedere? Che differenza intercorre tra vedere ed osservare? Un bambino, osserva o vede? Vede! Non osserva, vede: vede, gli piace e lo fa. L'Istruttore cosa deve fare? Deve osservare!

Fare. Fare é...fare!

I quesiti si articolano su tre gesti: muoversi, vedere e fare (questi sono i titoli).

Formulazione delle domande:

Nel "muoversi":

- 1) "Ti senti libero quando giochi?"
- 2) "Ti blocca il giudizio dell'Istruttore?"
- 3) "Cosa provi quando palleggi?"
- 4) "Cosa provi quando passi la palla?"
- 5) "Come ti comporti quando un tuo compagno ti biasima?"
- 6) "Come ti comporti quando un tuo compagno ti elogia?"
- 7) "Fai confusione palleggiando?"
- 8) "In difesa ti piace attaccare il palleggiatore?"

Nel "Vedere":

- 1) "Riesci a vedere i tuoi compagni mentre giochi?"
- 2) "Recuperi molti palloni?"
- 3) "Riesci a vedere i compagni in difficoltà?"
- 4) "Quando passi la palla, hai paura che non arrivi?"

Nel "Fare":

- 1) "Sei disposto ad affrontare delle difficoltà sia con la palla, sia senza palla?"
- 2) "Ti procura gioia fare un canestro o un assist?"
- 3) "Vai a canestro in palleggio o preferisci tirare da fuori?"
- 4) "Ti dà fastidio l'uomo che ti marca aggressivamente?"

Potrebbero sorgere delle obiezioni circa l'utilità di porre queste domande. Non sono da far compilare a casa, solo per l'altezza ed il peso risponderanno la volta successiva perché se si concede di dare le altre risposte a casa, se il padre gioca o ha giocato a basket, sicuramente compilerà lui il questionario. Questo che cosa comporta? Comporta la conoscenza dei bambini, spesso, infatti, non si conoscono. Diversa è la conoscenza della tecnica. A prescindere dai 5 - 6 anni, se non si conoscono i fondamentali della pallacanestro e non si sa insegnarli a secondo delle diverse età come metodo di insegnamento, si possono anche conoscere tutti i libri di tecnica, ma se non si sa insegnare i fondamentali, non si potrà trasferire un bel niente. Non è presunzione quella di ripassare i fondamentali, molto spesso si propongono gli esercizi senza sapere ciò che si sta proponendo. Se si lavora sulla corsa, al segnale vocale "Rosso!", il bambino si ferma. Questa è un'interruzione di un movimento che è la corsa e che in seguito potrà diventare l'arresto, che potrà essere eseguito in un tempo o in due tempi. Il lavoro che si propone con la palla è il medesimo, perché al segnale "Rosso!", come si comporteranno? Effettueranno un arresto in palleggio, ma questo non è un fondamentale? Oppure, attraverso il gioco "Prendersi", non si eseguono fondamentali individuali in attacco e in difesa senza palla? Smarcarsi, cambiare direzione, cambiare velocità in funzione di che cosa? Di un obiettivo: di non farsi prendere o prendere. Occorre pertanto conoscere profondamente i fondamentali e se non si conoscono bene si propongono degli esercizi senza sapere le loro finalità. Se ogni volta si arricchiscono

questi giochi con un valore aggiunto, si giungerà alla costruzione del fondamentale senza accorgersene (educazione motoria di base con palla, senza palla, in fasi diverse). Ma il campo non è largo, meno largo, più stretto mano a mano che ci si avvicina all'obiettivo? Ma tutti i movimenti non sono con la palla e senza la palla nella pallacanestro? Correre, saltare, lanciare, ricevere, rotolare per andare a recuperare una palla o strisciare? Dissociare l'azione degli arti superiori dagli arti inferiori. Invece a volte si identificano i fondamentali con la conoscenza dello schema. Nella pallacanestro, a livello giovanile esistono i giochi a due e i giochi a tre, giochi a due con la palla e giochi a due senza la palla. Non esiste nemmeno "dai e vai", "dai e segui", "dai e cambia" e "dai e blocca", ma esiste una situazione di 1c1 nella quale, se si riesce a fare 1c1, si può giocare in tanti modi: in "dai e vai", in "dai e segui", in "dai e cambia". Se si conoscono però quali movimenti eseguire, se si riesce a leggere il comportamento del difensore e invece il gioco è "dai e vai", palla su un lato e non riesce mai perché i difensori anticipano spietatamente oppure non c'è più una situazione di "dai e vai" con un "back-door" dietro. Ripassare i fondamentali significa per qualcuno ripassarli veramente e per qualcun altro cominciare a conoscerli.

"BALL HANDLING"

Il primo fondamentale da insegnare, propedeutico a tutti i fondamentali di attacco con la palla (palleggio, passaggio e tiro), è il "Ball-Handling". Il Ball-Handling è il primo fondamentale che, a mio avviso, è direttamente collegato al palleggio, perché il palleggio presuppone una conoscenza a livello propriocettivo della dita sulla palla. Dan Peterson sosteneva che il giocatore che palleggia è paragonabile alla lingua che parla, perché è una lingua che parla con la palla, le mani sono la lingua che parla con la palla.

Funzioni e modalità

Innanzitutto il Ball-Handling va inserito **all'inizio della lezione**. Perché? Perché il Sistema Nervoso è in grado di recepire molto velocemente gli stimoli che provengono dall'esterno. Sono tutti esercizi di rapidità, quindi devono essere proposti all'inizio della lezione in quanto in questa fase i bambini sono pronti a **recepire gli stimoli**. Va sicuramente evitato in situazioni di affaticamento, altrimenti è inutile.

La palla ha una sua **poliedricità** di utilizzo perché può esser fatta rotolare, lanciare, calciare, etc. ed inoltre giocare con la palla significa evidenziare il carattere **tridimensionale dello spazio (altezza, lunghezza, profondità)**. Giocare con la palla consente al bambino di aumentare la propria creatività, la propria fantasia personale, può giocare da solo o collettivamente. Può calciarla in modo differente da fermo o in movimento. **Fare "Ball Handling"** all'inizio della lezione di Minibasket non significa assolutamente perdere del tempo ma **significa migliorare la propriocettività non solo a livello tattile, ma anche a livello oculare e a livello acustico** perché sentire la palla che rimbalza favorisce anche questo.

Esercizi: dai più facili ai più difficili. Sono stati eseguiti i rotolamenti della palla con le mani, che non si possono proporre a 11 anni, ma a 5, 6, 7. Come si possono eseguire gli esercizi di "Ball-Handling?" Con palle gonfie, sgonfie, in salita, in discesa, con palle piccole, grandi, contro il muro, a coppie, individuali. L'insegnamento va individualizzato perché ogni bambino possiede il proprio ritmo di esecuzione e predispone ad una certa rapidità di reazione. Se i bambini non sono mobili articolatamente e pretendono di eseguire velocemente un gesto, incorrono in errori incredibili. Se si possiedono coordinazione, equilibrio, una buona propriocettività del pallone si può eseguirlo correttamente. All'inizio non si deve pretendere la velocità esecutiva del gesto, ma che si rendano conto come si stanno esercitando. Solo quando il bambino lo ha interiorizzato e memorizzato allora può richiamarlo velocemente. I movimenti di "Ball-Handling" possono essere eseguiti: con il palleggio, senza palleggio, in tanti modi. Non devono mai superare, per ogni esercizio, il limite dei 30" perché altrimenti risulteranno demotivanti. Gli esercizi di "Ball-Handling" vanno proposti a seconda delle diverse età. La seguente è una sequenza di esercizi di "Ball-Handling" dai più semplici ai più difficili. In qualsiasi tipo di lavoro, sia a livello Minibasket, sia a livello Propaganda e Ragazzi si concedono sempre 2 o 3 minuti di libertà per osservarli e dopo si può iniziare. **Non**

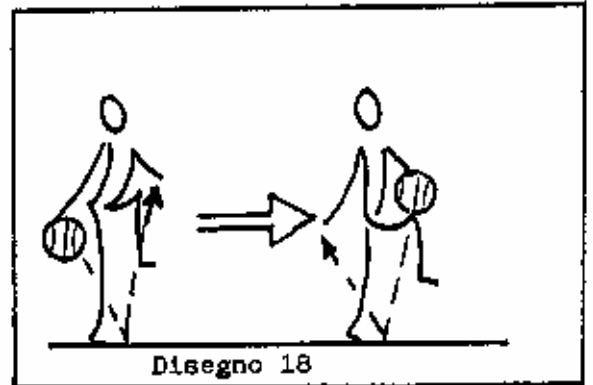
ritengo utili gli esercizi di "Ball-Handling" da fermo, ma preferisco decisamente quelli in movimento.

ESERCIZI

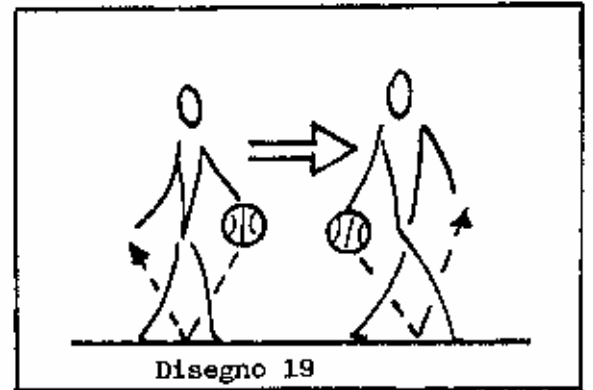
Tutti con palla.

- Spostarsi per il campo palleggiando e:

- ◆ Cambiare mano palleggiando sotto una gamba sollevata (Disegno 18);



- ◆ Cambiare mano palleggiando frammezzo le gambe (piedi a terra). (Disegno 19);



- ◆ Cambio di mano dietro la schiena;

- ◆ Virata;

- ◆ Come il precedente, cercando di portar via la palla agli altri.

- Palleggiare liberamente (cercando sempre di portar via la palla agli altri), a propria scelta fermarsi, girare la palla attorno al busto due volte da una parte e due volte dall'altra (cioè due volte verso destra e due volte verso sinistra) e poi ripartire.

Quali sono gli errori più gravi sull'arresto?

- Arrestarsi a gambe unite perché il baricentro non cade entro la base di appoggio;
- Arrestarsi a gambe troppo aperte, perché è più difficoltoso ripartire;
- Arrestarsi con le gambe in una posizione che non garantisca l'equilibrio perché uno degli elementi più importanti a livello di Minibasket e di pallacanestro è l'equilibrio. La posizione "zero" (posizione fondamentale) è la base per la partenza o del palleggio, o del passaggio o del tiro.

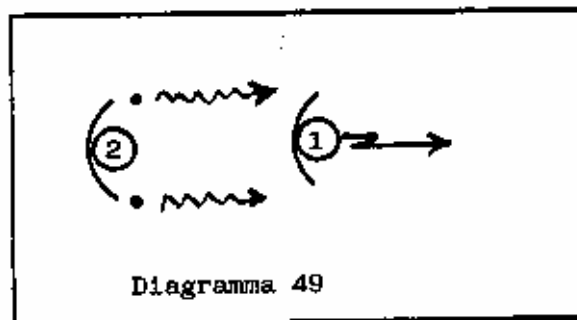
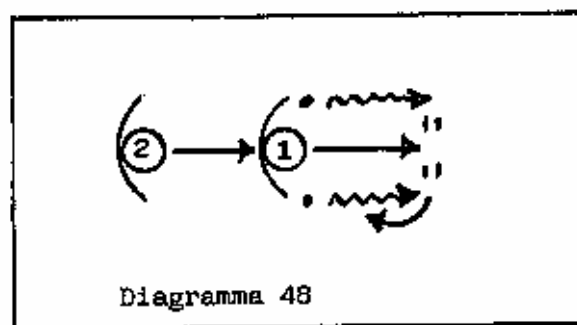
Come il precedente:

- girando la palla attorno al corpo;
- girando la palla attorno ad una gamba (destra e sinistra);
- girando la palla ad "otto coricato" fra le gambe;

- girando la palla attorno al corpo partendo dai piedi (uniti) e facendola salire fino al capo ("spirale");
- scegliendo i movimenti combinati o i movimenti singolarmente.

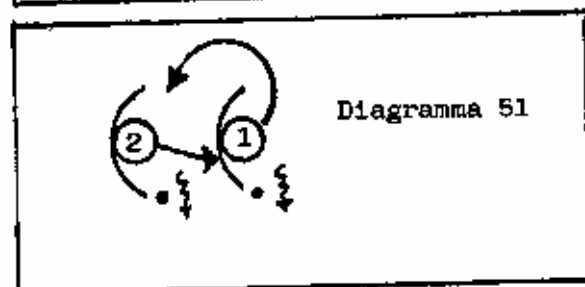
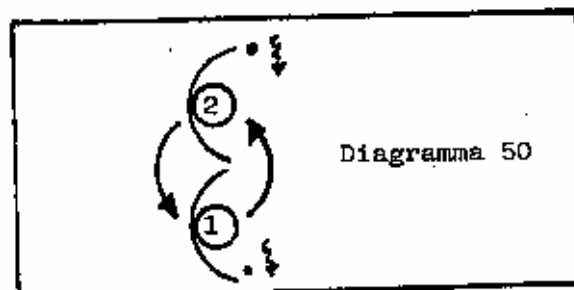
A coppie:

- Uno comanda e l'altro imita.
Chi comanda può decidere, meno che tirare. Si può palleggiare in avanti, in arretramento, in tutti i modi, fermarsi, etc. Cambiare poi chi comanda.
- (1) palleggia liberamente per il campo con due palloni, seguito da (2). Quando (1) lascia i due palloni, (2) li raccoglie e palleggia, pedinato da (1) (inversione dei compiti). (Diagramma 48). Questo gioco non è proponibile a bambini di 5 - 6 - 7 anni.
- Variante: (1), che è davanti, è senza palla, seguito da (2) che palleggia con due palloni. (1) esegue movimenti a sua scelta (avanzamenti, arretramenti, etc.) e (2) lo imita. Invertire poi i compiti. (Diagramma 49).



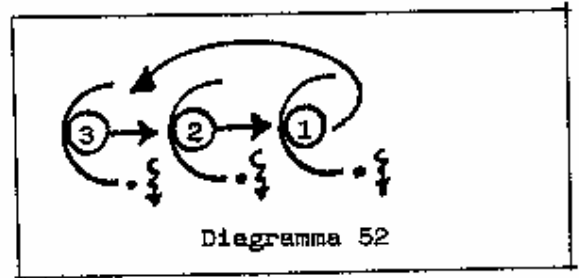
Sempre a coppie, lavoro sul **palleggio**:

- Di fianco, palleggiare sul posto con la mano esterna. Al segnale lasciare la palla e scambiarsi di posto con il compagno per palleggiare con il suo pallone (Diagramma 50).
- Variante: uno davanti e l'altro dietro (Diagramma 51).



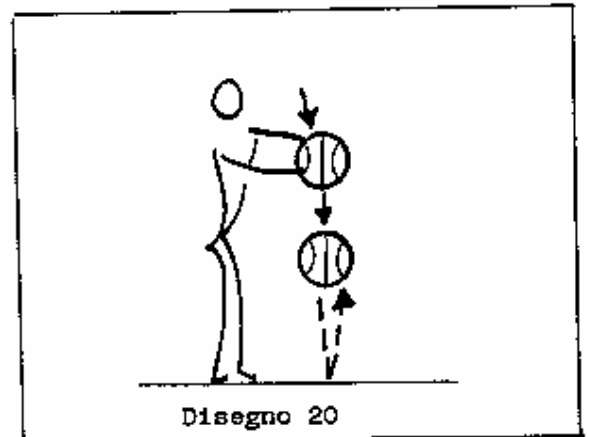
Questi ultimi due esercizi si possono eseguire da fermo, ma anche in movimento, prima camminando, poi correndo.

- Come il precedente, a terzetti.
Rotazione: (2) x (1); (3) x (2); (1) x (3) (Diagramma 52).

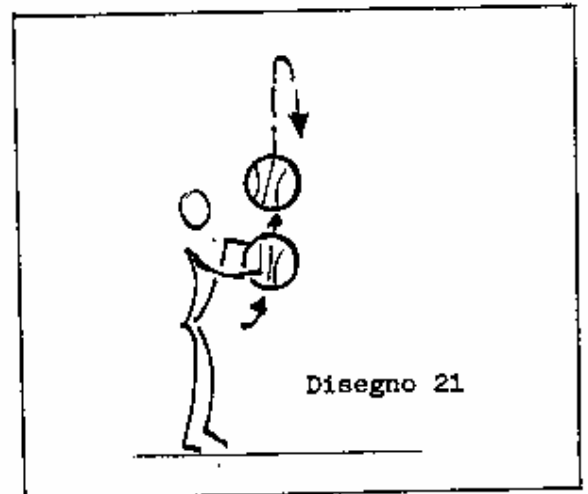


Individualmente, ognuno con due palloni:

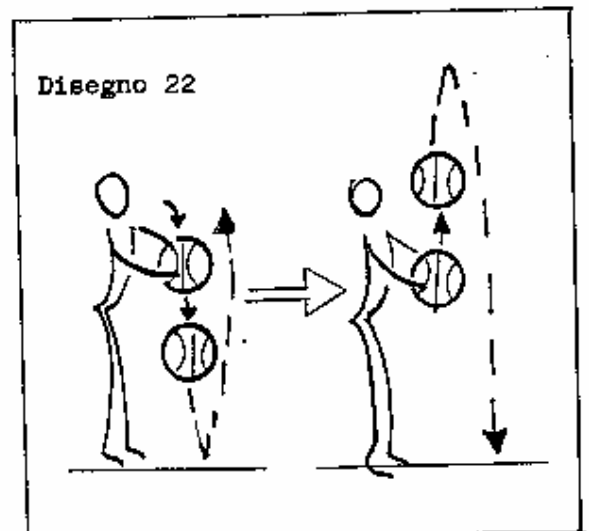
- Palleggiare un pallone con un altro pallone (Disegno 20). Questo tipo di lavoro migliora la presa, perché questa è la situazione di presa dalla quale si deve partire, che non sia né troppo morbida, né troppo forte, ma una situazione da cui si possa partire in palleggio, si possa tirare, si possa passare. Serve a controllare la situazione di **spinta verso il basso**; contrarre e rilasciare.



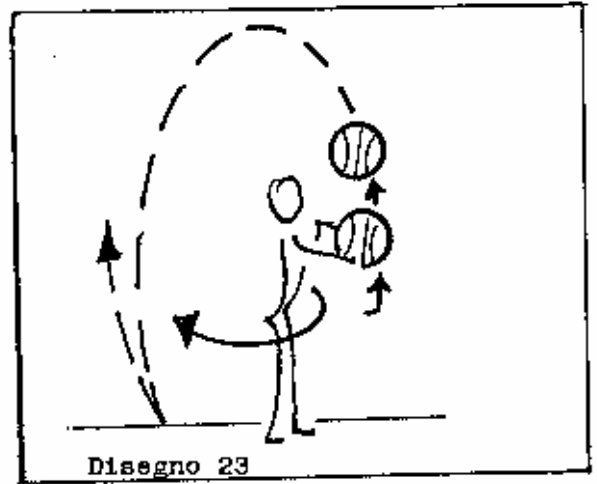
- Analogamente, spingere un pallone verso l'alto con l'altro pallone (Disegno 21),



- Combinazione degli ultimi due gesti: alternare un palleggio verso il basso ad una spinta verso l'alto, sempre con l'altro pallone. (Disegno 22)



- Lanciare un pallone (sempre con l'altro) in alto all'indietro, girarsi, lasciare rimbalzare il pallone a terra e ripetere in continuità (Disegno 23).



Individualmente, ognuno con un pallone:

- Girare la palla attorno al corpo, da una parte e dall'altra;
- Attorno al capo;
- Attorno ad una gamba (guardare in avanti). Destra e sinistra, in un senso e nell'altro;
- "Otto coricato fra le gambe".

Questi esercizi servono per migliorare:

- la mobilità del cingolo scapolo-omerale;
- la mobilità del gomito;
- la mobilità del carpo;
- la mobilità a livello coxo-femorale, del ginocchio, del tarso;
- la rapidità di reazione;
- la frequenza dei movimenti;

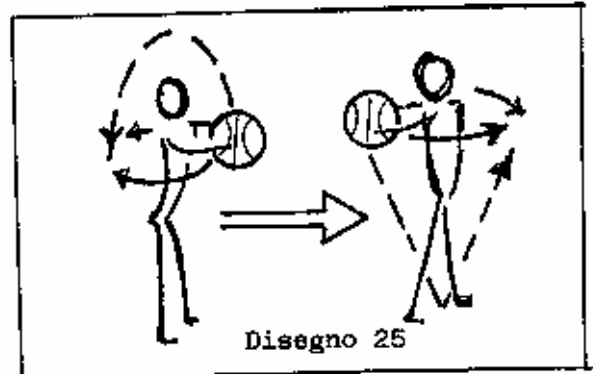
Inoltre:

- per aumentare la velocità di esecuzione;
- per dare sinergia al gesto.
- A gambe divaricate, far girare la palla attorno al corpo dalla testa ai piedi ("spirale"), aumentando la velocità senza guardare la palla. L'esecuzione dell'esercizio senza guardare la palla può migliorare la visione periferica;
- Come il precedente a gambe unite;
- Gli ultimi due combinati: alternare gambe unite a gambe divaricate.
- "Pizzicare" la palla;
- "Tenere la palla in alto", ossia spingerla verso l'alto in estensione sugli avampiedi;

- Far girare la palla sull'indice;
- Passarsi la palla da dietro la schiena verso l'alto (raccoglierla con l'altra mano). Sempre più veloce, una volta memorizzato il movimento si può aumentare la velocità (Disegno 24).



- Lanciare la palla in alto all'indietro, raccoglierla dietro la schiena, da dietro la schiena farla passare fra le gambe rimbalzandola a terra e raccoglierla avanti. Nei due sensi. (Disegno 25).



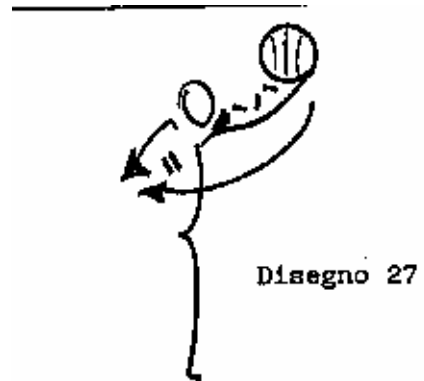
- Far rotolare la palla lungo un braccio (disegno 26). Destro e sinistro.



- Lanciare la palla verso l'altro e, dopo che ha toccato terra, prenderla, mentre risale, nel punto più basso possibile.
- Lanciare la palla verso l'altro, toccare terra con una mano e prenderla prima che tocchi terra. **Rapidità di reazione.** Toccare terra con la mano destra, poi con la sinistra. In questo modo si lavora **sull'equilibrio e sull'apparato vestibolare.**
- Variante: come il precedente, toccare terra con due mani.
- Lanciare la palla verso l'alto, toccare terra, saltare in alto e riprenderla in alto.
- Palla sull'addome, inspirare con il naso ed espirare con la bocca.

Questa è l'intensità sempre crescente. Per quanto riguarda il carico di lavoro, **la prima parte della lezione** può esser svolta con un carico di lavoro come questo, nel quale si concedono **pochi tempi di recupero**, si **aumenta l'intensità e si aumentano le ripetizioni dell'esercizio**. Questa è una **corretta metodologia di lavoro**, altrimenti proporre degli esercizi di "Ball-Handling" a caso non serve a niente. Più l'età avanza, più aumenta il carico. Si deve incidere a livello di Sistema Nervoso Centrale, del sistema muscolare e del sistema osseo, altrimenti proposte che non contemplino questi presupposti sono inutili, è soltanto tempo perso.

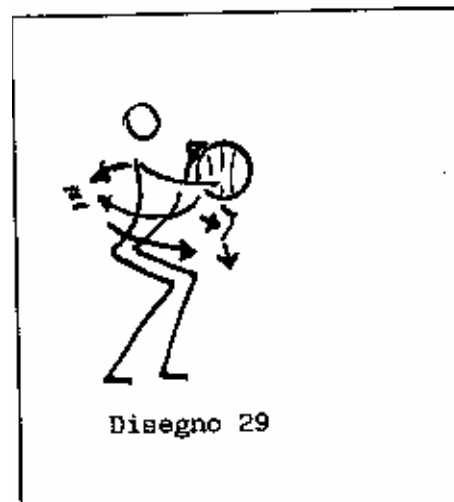
- Lasciar rotolare la palla lungo un braccio e raccoglierla dietro la schiena. Ovviamente non è un lavoro da proporre a bambini di 5 anni, ma quando hanno acquisito la conoscenza del corpo (Disegno 27).



- Palla dietro la nuca, lasciarla rotolare lungo il dorso e riprenderla dietro la schiena (Disegno 28). Osservare i bambini come eseguono questo esercizio, non hanno neanche il tempo di reazione ma molte volte non conoscono il concetto di dietro e avanti.



- Gambe piegate, braccia distese avanti, lasciare la palla, battere le mani dietro la schiena e cercare di riprenderla prima che tocchi terra. **Rapidità di reazione alla battuta delle mani e rapidità nello spostarsi** (Disegno 29).



- Palla dietro, battere le mani davanti e riprenderla (Disegno 30).



- Palla tenuta davanti a braccia tese, una mano sotto e l'altra sopra il pallone: lasciare la palla e cambiare velocemente la posizione delle mani (Disegno 31).



- Gambe divaricate, pallone frammezzo le gambe tenuto con una mano davanti e l'altra dietro: cambiare velocemente la posizione delle mani. (Disegno 32).

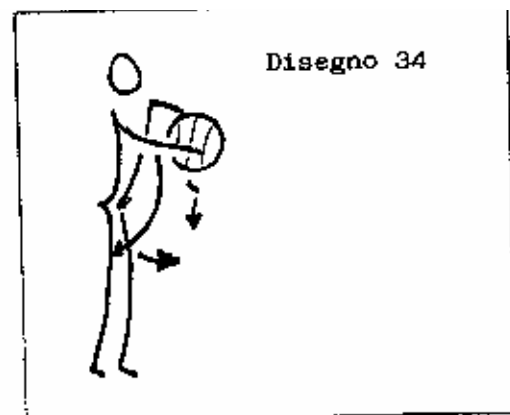


- Un po' più difficile del precedente: tenere la palla davanti con entrambe le mani, lasciarla e riprenderla con le mani dietro. (Disegno 33).



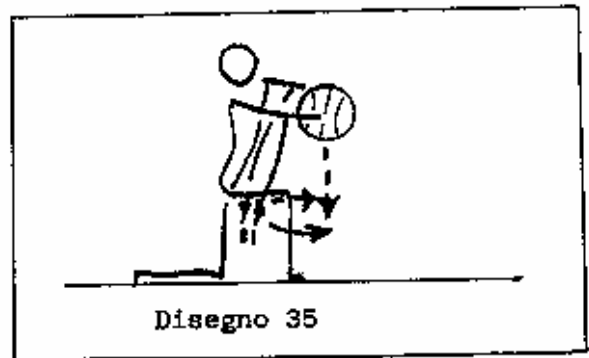
- "Quattro tocchi". Questo esercizio non deve essere proposto dai 5 ai 10 anni, ma oltre. Far rimbalzare la palla a terra, due tocchi avanti (uno con mano destra e uno con mano sinistra) alternati a due tocchi con braccia che da dietro, frammezzo le gambe, si protendono avanti. Cambiare rapidamente la posizione delle braccia.

- "Le tasche". Braccia protese avanti, lasciare la palla, toccarsi le cosce (prima una e poi l'altra) e riprenderla. (Disegno 34).



- Lanciare la palla verso l'altro, battere velocemente le mani, farla rimbalzare e riprenderla dietro.
- "Otto" in palleggio fra le gambe. Più palleggi si eseguono e meglio è, quindi palleggi bassissimi per aumentare il numero dei palleggi. Variante: meno palleggi possibili. Da fermo e in movimento (avanti e indietro).
- "Otto" facendo rotolare la palla fra le gambe. Usare i polpastrelli. Da fermo e in movimento (in avanti e in arretramento).
- Far rotolare la palla avanti, inseguirla, superarla, girarsi, farla passare sotto le gambe, riprenderla e palleggiare. Il pallone deve viaggiare velocemente.
- Far rotolare la palla velocemente avanti, inseguirla e, mentre rotola, girare tre volte attorno, riprenderla e palleggiare.

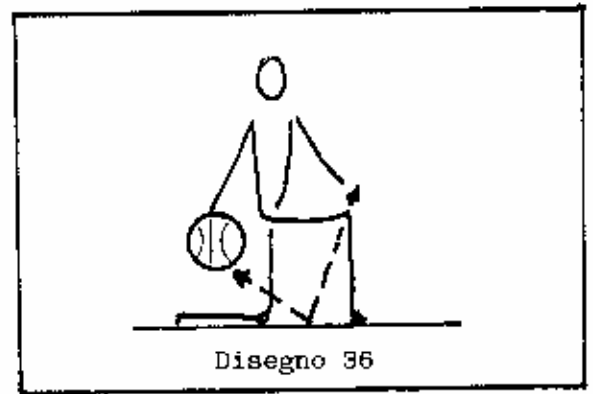
- Inginocchiati su una gamba: lasciare la palla per toccarsi le mani fra le gambe e riprenderla prima che tocchi terra. Con gamba destra avanti, poi con gamba sinistra avanti (Disegno 35).



Disegno 35

- Lanciare la palla verso l'alto, ogni volta che la palla tocca per terra battere le mani e saltare, fino a quando la palla rimbalza.
- Palleggiare e saltare sul posto (su piede destro, su piede sinistro, sul posto ed in avanzamento).
- Palleggiare ed eseguire saltelli sul posto in tutti i modi.
- Palleggiare attorno al corpo, in entrambi i sensi.
- Gambe divaricate, una gamba avanti e l'altra dietro, palleggiare cambiando mano frammezzo le gambe. Da fermo, cambiare poi la posizione delle gambe ad ogni palleggio. Se non si è capaci, prima bisogna eseguirlo lentamente, poi memorizzarlo, poi aumentare un po' alla volta la velocità.
- Respirazione: palla dietro la schiena, inspirare con il naso, espirare con la bocca.
- Palleggiare "a dondolo" (in avanti, indietro, a destra e a sinistra).
- Cambiare mano davanti e ripetere con l'altra mano.

- Combinazione degli ultimi due movimenti.
- Lanciare la palla verso l'alto, saltare il più in alto possibile e prenderla a mò di rimbalzo.
- Lanciare la palla in alto, passarci sotto ad ogni rimbalzo senza farsi toccare. E' un lavoro per la **coordinazione**.
- Lanciare la palla verso l'alto, girare su se stessi e riprenderla prima che tocchi terra. In un senso e nell'altro.
- Inginocchiati su una gamba, cambiare mano frammezzo le gambe di seguito; poi stessa mano; cambiare poi la posizione delle gambe. Si lavora sul **controllo della palla** (Disegno 36).



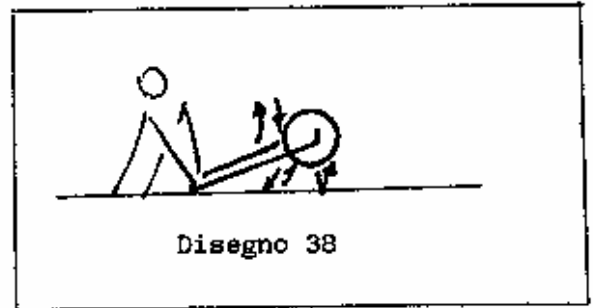
- Seduti a terra:
 1. palleggio bassissimo;
 2. palleggio alto e lento;
 3. palleggio basso e veloce;
 4. palleggio basso e lento;
 5. palleggio alto e veloce;
 6. alternare due palleggi alti e lenti a due palleggi bassi e veloci.
- Palleggiare al ritmo della battuta di mani dell'Istruttore.
- Gambe a terra e palleggiare con:
 - ♦ un dito;
 - ♦ pollice e indice;
 - ♦ indice e medio;
 - ♦ anulare e mignolo.
- "Tamburo".
- Palla a terra, un tocco per alzarla e farla rimbalzare.

- Da seduti, palleggiare dietro la schiena e sotto le gambe (farla girare attorno al corpo).

La posizione da seduti con gambe distese e sollevate (Disegno 37) **potenzia la parete addominale.**

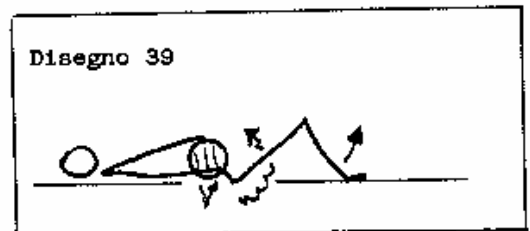


- Seduti, gambe distese, stringere la palla fra i malleoli. Lasciar cadere la palla e riprenderla dopo che ha toccato terra (su rimbalzo). (Disegno 38).

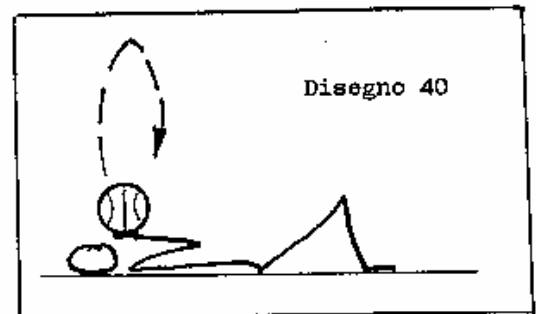


- Stessa posizione dell'esercizio precedente, incrociare le gambe tenendo sempre stretta la palla tra i piedi e cercando di non perderla.

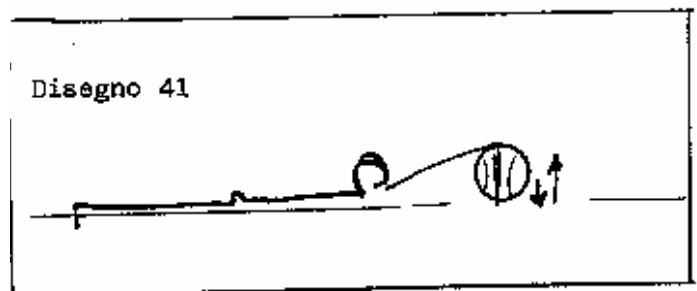
- Decubito supino a gambe piegate, palleggiare senza guardare la palla. Cambiare mano facendo passare la palla sotto le gambe (alzare le gambe). (Disegno 39).



- Decubito supino a gambe piegate, lanciare la palla verso l'alto e riprenderla. (Disegno 40).



- Decubito prono, palleggiare (Disegno 41)



PALLEGGIO

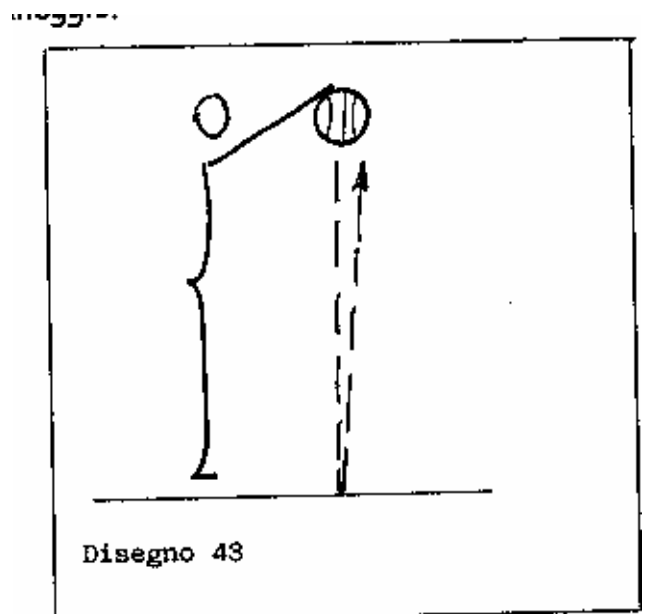
Il palleggio è strettamente legato al "Ball-Handling". Cos'è il palleggio? E' un movimento che è il più difficile ma nello stesso tempo il più facile per il bambino. Palleggiare verso il basso sicuramente è uno schema motorio di base: lanciare la palla in basso. Si può eseguire a due mani, ad una mano, con la mano forte e con l'altra mano. I bambini non palleggiano la palla, ma la colpiscono perché non sono capaci di contrarre e decontrarre i muscoli.

- La posizione fondamentale di attacco è la posizione "zero" (Disegno 42), la posizione fondamentale alla palla. (N.B.: questo è un errore didattico in quanto non è consigliabile far fare ai bambini la posizione "zero" in quanto è una posizione molto faticosa per loro, soprattutto a livello di quadricipiti). Le gambe sono larghe, i piedi sono larghi tanto quanto la larghezza delle spalle. Da questa posizione si può passare, palleggiare, tirare.



Possibili errori: presa a gomiti larghi, oppure presa "molle". E' importante, per una buona esecuzione del palleggio, una buona mobilità del cingolo scapolo-omerale, dell'articolazione del gomito e di quella del carpo. Quando hanno capito a cosa serve il palleggio, si può lavorare sulla tecnica del palleggio.

- Partenza in palleggio: i bambini non la eseguono stessa mano - stesso piede, ma preferiscono quella incrociata. Un errore molto frequente è l'infrazione di "passi" in partenza. Il palleggio alto (Disegno 43) non è un errore, ma è pur sempre un palleggio non controllabile. E' un errore comunque partire in palleggio da palla sopra le spalle.



ESERCIZI

- Palleggiare liberamente a tutto campo eseguendo i vari tipi di cambi di direzione e cambi di senso.
- Tre file a fondo campo. Considerare le tre linee sul campo: la prima linea è quella estesa del tiro libero, la seconda linea è quella di metà campo, la terza linea l'altra estesa del tiro libero. Ad ogni linea: cambio di mano (Diagramma 53). Esecuzione del cambio di mano: una mano spinge la palla dall'altra parte e l'altra mano deve essere pronta a ricevere la palla. Man mano che si aumenta la velocità del palleggio, il braccio non deve essere più lungo del palleggio, cioè non si deve andare più lontano, al massimo il palleggio deve corrispondere alla lunghezza del braccio perché altrimenti non si riesce a controllarlo. Ad ogni linea cambio di mano, la conclusione è in terzo tempo, fermarsi sull'altra linea di fondo (sempre su tre file).

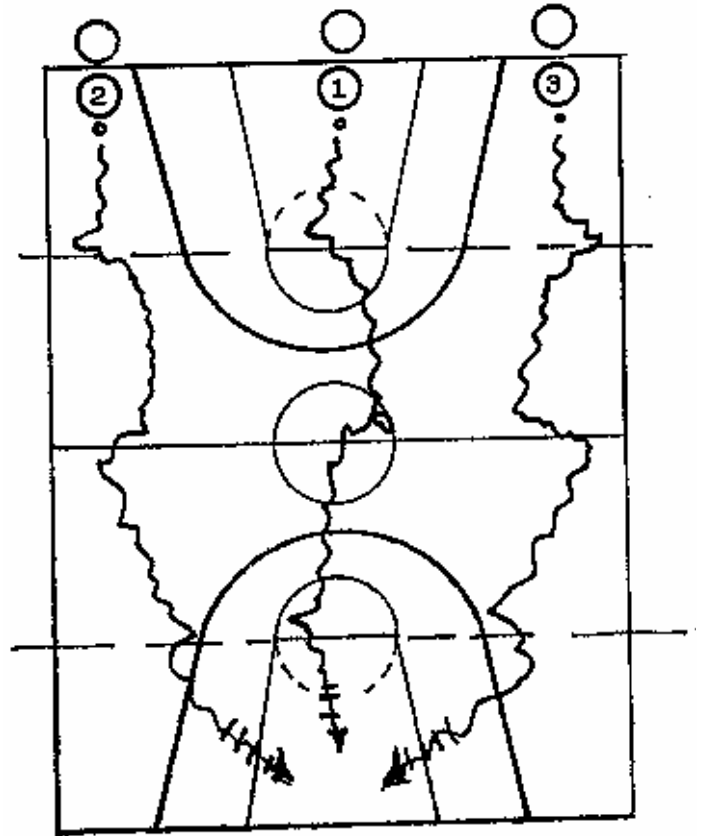


Diagramma 53

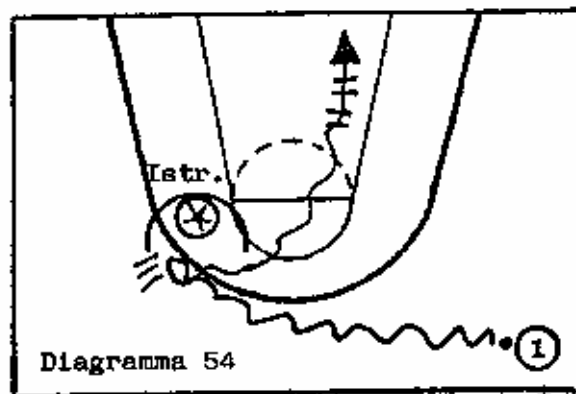
2^ discesa: cambio di mano dietro la schiena (sempre ad ogni linea). Questo esercizio può esser definito "provocatorio", ma trova giustificazione se è stato seguito un giusto percorso metodologico dai 5 agli 11 anni. Altrimenti a bambini di 9 - 10 anni questo esercizio, a meno che uno non sia bravo, non è proponibile. Se è stato sviluppato un certo tipo di lavoro per un certo periodo di tempo si possono ottenere risultati che, seguendo altri percorsi, non sono raggiungibili. Questa non è la capacità di gioco, questa è la tecnica di gioco. Si potrebbe anche palleggiare malissimo, ma essere il più bravo.

3^ discesa: stesso lavoro con cambio di mano frammezzo le gambe.

4^ discesa: stesso lavoro con "virata". Altro lavoro è la virata, che in partita non viene usata spesso dai bambini. Tra l'altro questo presuppone un buon controllo del corpo, un buon equilibrio. A questa età la virata serve solo per l'orientamento del corpo nello spazio e nel tempo.

Per insegnare la "virata" si utilizza il seguente esercizio.

- (1) va a toccare la mano esterna protesa in fuori dell'Istruttore (*), quindi va a concludere (Diagramma 54).



- Tre file a fondo campo, tutti con pallone. Partire in palleggio verso destra, quando si arriva rispettivamente all'altezza della lunetta, della linea di metà campo e della lunetta opposta cambiare mano, usando alternativamente i tre modi (frontale, dietro schiena e frammezzo le gambe). Conclusione a canestro con arresto e tiro o con arresto-passo-e-tiro (Diagramma 55).

Palleggio avanti, palleggio indietro, cambi di mano, cambi di velocità, quando si arriva sotto, concludere in terzo tempo o con arresto e tiro o con arresto-passo-e-tiro. Si esegue da destra e da sinistra, con mano destra e con mano sinistra.

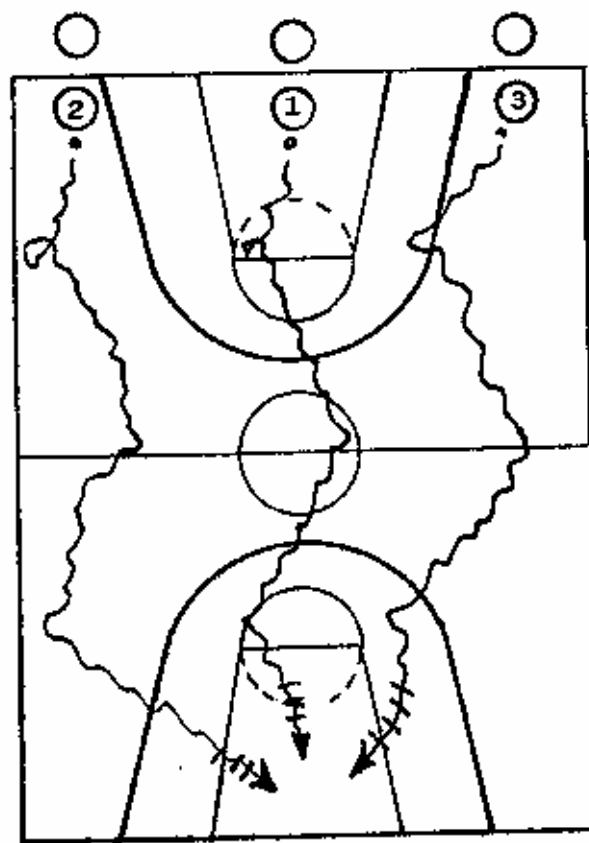
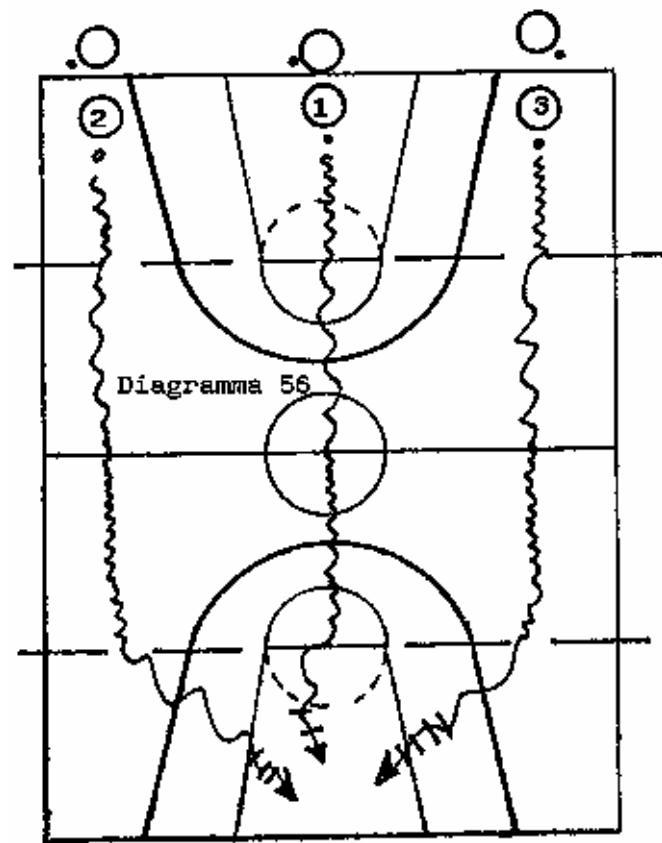


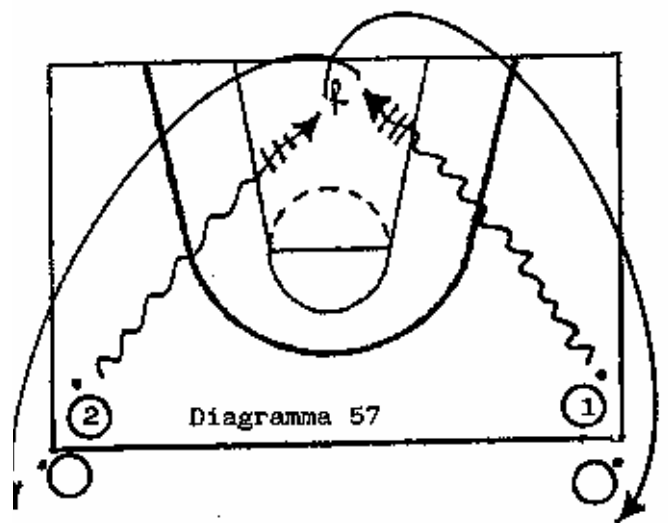
Diagramma 55

- Tre file da fondo campo e alle tre linee eseguire: fino alla linea tiro libero = palleggio lento; poi cambio di mano e palleggiare molto velocemente fino a metà campo; poi cambio di mano e palleggio lento fino al tiro libero; poi cambio di mano e palleggio fortissimo per andare a canestro. Si può scegliere con quale mano partire in palleggio (Diagramma 56).

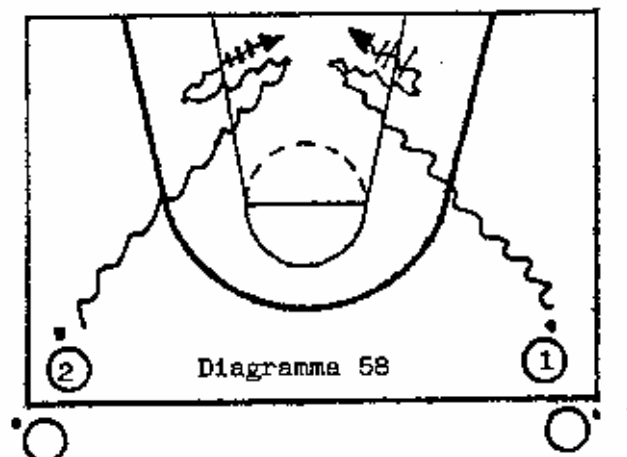


Altro gioco utilissimo è il "giocare a prendersi" in palleggio, quindi imparano a cambiare mano, con palla, senza palla, in tantissimi modi.

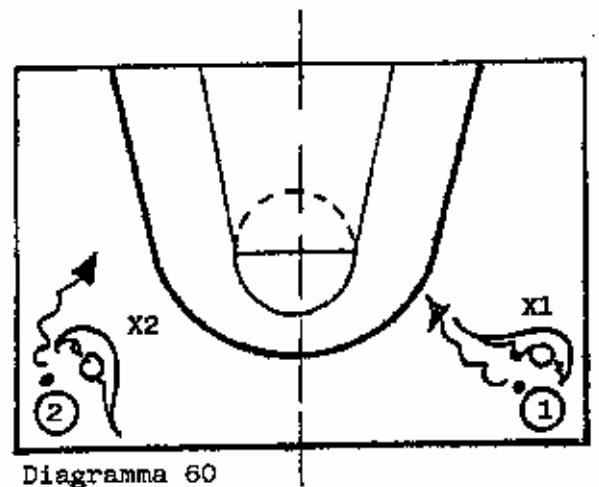
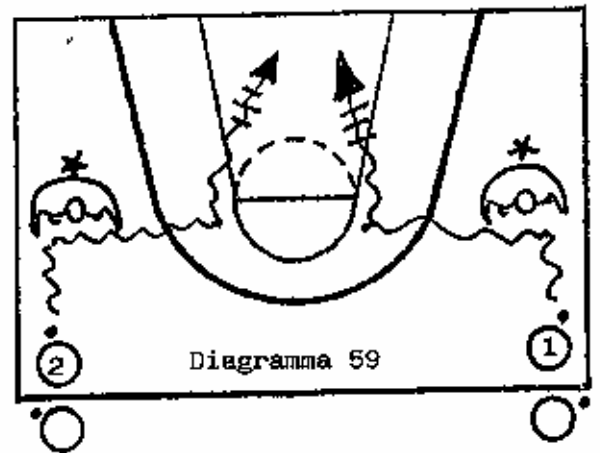
- Due file a metà campo. A destra si parte di destro, a sinistra di sinistro (Diagramma 57). Ogni azione di palleggio deve concludersi con un tiro, altrimenti non serve a niente. Il palleggio, infatti, serve per: spostarsi per il campo, andare a canestro, battere un avversario.



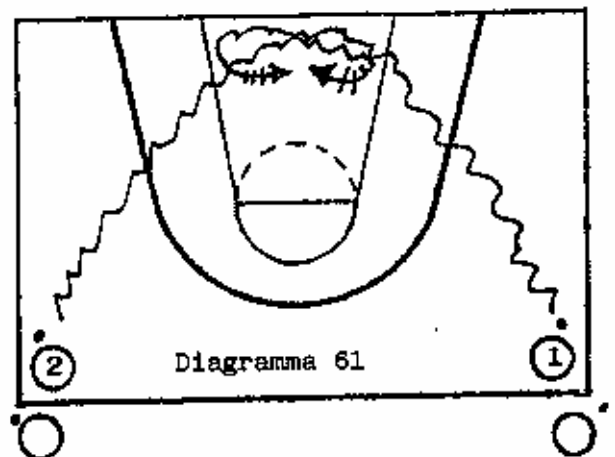
- Due file da metà campo (ogni fila all'angolo di metà campo), si parte da destra e da sinistra, quando si arriva sotto, arretramento, ripartire dalla linea dell'area dei 3" e concludere. Contemporaneamente. Prediligo molto la situazione di "traffico" (Diagramma 58).



- Due file a metà campo (ogni fila all'angolo di metà campo), due cambi di mano e cambi di direzione. Io non uso mai la sedia perché è pericolosa. Con l'Istruttore che si muove, leggere la situazione (Diagramma 59). Se si esaspera la ripetizione di un esercizio pretendendo la perfezione del gesto, il giorno in cui il difensore non si trova più nel punto stabilito ma si è spostato, l'attaccante si muove sempre verso la stessa parte perché ha automatizzato un gesto, ma non è un gesto reale. Quali decisioni assumere con la palla in mano? Si devono associare tutti i fondamentali appresi precedentemente: cambio di mano, cambio di senso, cambio di direzione, cambio di velocità. Con difensore (sul lato sinistro di attacco) con gamba sinistra avanti, l'attaccante partirà con mano sinistra e gamba sinistra ("corrispondente") oppure mano sinistra e gamba destra ("incrociata"). (Diagramma 60).



- Due file a metà campo (ogni fila ad ogni angolo di campo), andare alla conclusione con "tiro rovesciato" (Diagramma 61). Mentalità di tirare per segnare, mentalità di andare a rimbalzo.
- Varianti: conclusioni con arresto e tiro, arresto-passo-e-tiro. La conclusione in terzo tempo non è l'unica.



PASSAGGIO

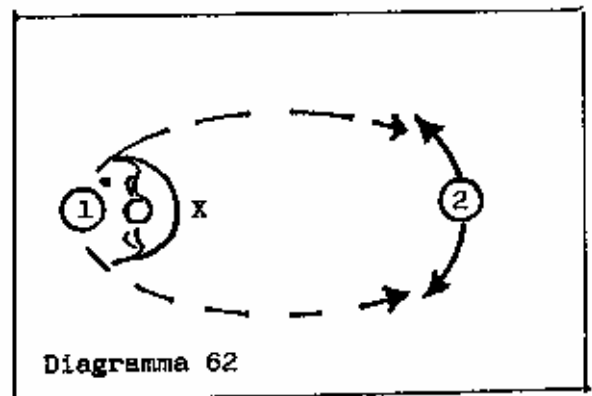
E' risaputo che nel Minibasket i bambini non passano mai la palla perché sono egoisti. Vogliono la palla per sé ed eccedono nel palleggio. Quando passano la palla? Quando non possono più palleggiare ma il più delle volte la buttano via, non la passano: la buttano via ed attribuiscono sempre la colpa a chi non la riceve. Condizione essenziale per un passaggio è il "timing". Esiste un timing per chi ha la palla e chi la riceve e questo presuppone un concetto di conoscenza del corpo nello spazio e nel tempo a livello di coordinazione. **L'utilizzo del fondamentale del passaggio nella situazione di gioco collettivo stabilisce la misura di capacità di coordinazione e di collaborazione da parte della squadra. Passare, a mio avviso, significa comunicare. Passare la palla significa giocare insieme agli altri.** Il primo obiettivo che deve essere raggiunto è: **collaborare con gli altri.** *"Puoi fare al massimo tre palleggi". Oppure: "Non puoi andare a canestro prima che tutti e tre abbiano toccato la palla".* E' un lavoro didattico, che esula un po' dall'area tecnica. La prima parte del passaggio è completata dall'azione del ricevere. **Non esiste un passaggio se manca la ricezione.** Il tiro è un passaggio al canestro. Se si intende far arrivare la palla ad un compagno è equivalente a farla arrivare nel canestro. Occorre quindi aver lavorato precedentemente sulla **mira**, sulla **precisione**, sulla **coordinazione** e sull'**equilibrio**. Per ricevere la palla bisogna muoversi incontro ad essa. *"Target"* (bersaglio) per far vedere dove si vuole ricevere la palla, dare un **punto di mira** per quanto riguarda il passaggio. **Il saper passare e il saper ricevere la palla tra i giocatori mette in relazione diretta tra loro le situazioni di 1c1 con la palla e 1c1 senza palla. Associando queste tre situazioni individuali si inizia a lavorare sulle situazioni di gioco collettivo, a due e a tre.** Purtroppo, spesso e volentieri, l'insegnamento del passaggio viene un po' trascurato e vengono scelti gli esercizi principalmente stimolanti: il palleggio e il tiro. La palla si sposta molto più velocemente attraverso il passaggio che non tramite il palleggio ma per privilegiare il passaggio si deve essere in grado di poter passare la palla a 6 metri, a 5 metri. Se si riesce a passare la palla a 4 metri, a 5 metri, è sicuramente molto più veloce che non effettuare quattro palleggi per arrivare al punto mirato. Per imparare a passare la palla, a livello di Minibasket, è inutile l'esercizio di passaggi a coppie senza la difesa perché è una **situazione irreale di gioco**. Nella realtà è immancabile la presenza della difesa che eserciterà una certa pressione sulla palla. Si deve pertanto iniziare da una situazione di sottonumero o anche di numero pari per poter sviluppare questo tipo di gioco. **Si deve stimolare la collaborazione e gratificare chi usa il passaggio, gratificare chi effettua dei passaggi-assists per andare a canestro. Il passaggio, per essere efficace, deve essere rapido ed essenziale. Cosa significa essenziale? Che deve arrivare al punto giusto.** A mio avviso non si ottiene questo proponendo un lavoro troppo analitico ma all'inizio bisogna tener conto di due importanti considerazioni:

1. per il passaggio: equilibrio ed indirizzare le mani verso il punto dove si intende far arrivare la palla;

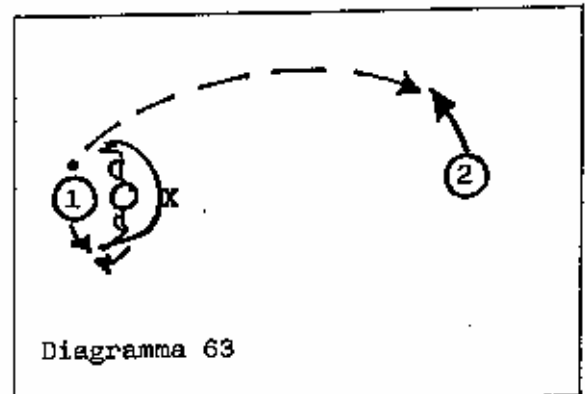
2. per la ricezione: far vedere le mani, quindi "target" e muoversi verso la palla.

Un accorgimento molto importante è di "accorciare la linea di passaggio", perché accorciando la linea di passaggio il giocatore che va a ricevere la palla costringe il difensore a non intervenire rapidamente, cioè muoversi verso la palla. Due sono le fasi del passaggio, analizzandolo dal punto di vista tecnico: le gambe sono sempre divaricate, nella stessa posizione "zero" del palleggio e da questa posizione si deve valutare la distanza del passaggio. I bambini molte volte non la fanno, o passano troppo piano, o passano troppo alto, o in una direzione sbagliata, quindi è essenziale possedere il concetto di davanti, da una parte, dall'altra, forte, piano, lento, veloce. Da questa posizione si usa un tipo di passaggio che generalmente viene poco utilizzato: il passaggio a due mani. Il passaggio a due mani è uno dei passaggi che ormai viene utilizzato poco frequentemente, viene impiegato soltanto per le rimesse, o per il play che passa all'ala contro una squadra che difende a zona.

- Esistono anche altri tipi di passaggio, però per eseguire questo tipo di passaggio non si deve lavorare ripetendolo innumerevoli volte ma si deve suggerire che, se il difensore è sulla linea della palla, quest'ultima non può esser passata direttamente, per cui si deve farla passare da un lato (Diagramma 62).

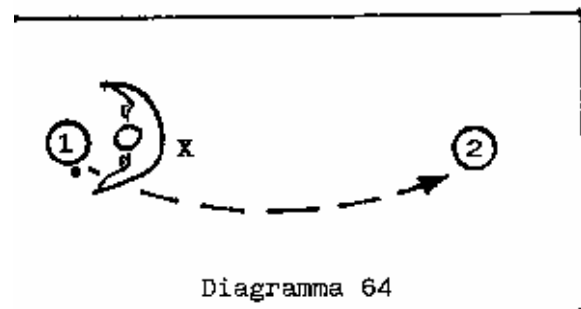


- Oppure: se il difensore chiude un lato, chi passa deve spostarsi per creare un miglior angolo di passaggio (Diagramma 63).



L'Istruttore deve conoscere la tecnica ma prima di tutto deve mettere in condizione i bambini di saper quando devono passare la palla e dove la devono ricevere nel migliore dei modi, quindi non propongo mai il seguente esercizio:

- (1) e (2) che si passano la palla da fermo, il difensore X che ostacola chi ha la palla (Diagramma 64).



Il passaggio non è una situazione che si risolve automaticamente attraverso innumerevoli ripetizioni. Il lavoro di perfezionamento del gesto verrà iniziato dopo che hanno capito quando passare, a chi passare e come passare e "il come" è la tecnica dei vari tipi di passaggio. Dalla posizione "zero" si può passare in tantissimi modi: a due mani petto, a due mani sopra il capo. L'Istruttore deve conoscere la tecnica del passaggio (a due mani sopra il capo, "schiacciato", "baseball") perché il passaggio a due mani petto con il difensore sulla linea di passaggio è intercettabilissimo per cui deve sapere quale è il tipo di passaggio più conveniente nelle varie situazioni. Progressivamente si deve insegnare questa tecnica, con il passare del tempo. Dalla posizione "zero" si deve passare la palla. Si possono eseguire esercizi di passaggio da questa posizione, ma si lavora sull'equilibrio, non solo sul passaggio. L'equilibrio, però, è una condizione essenziale per il passaggio, quindi il passo successivo è dire al giocatore: *«Entra nel passaggio con la gamba per aumentare la potenza del passaggio»*. Successivamente: *«Quando hai finito di passare finisci con le mani in fuori»* ma non si può usare questo tipo di espressione per rivolgersi ad un bambino. L'unico suggerimento è *"Fai arrivare la palla là"*, per fargliela arrivare più velocemente cosicché si riduce la distanza di passaggio.

Tre sono le situazioni importanti:

- 1) La velocità di corsa di chi passa;
- 2) La forza di passaggio della palla;
- 3) La velocità di corsa di chi riceve.

Si devono pertanto associare queste tre situazioni. Quali sono gli errori più gravi che commettono i bambini? Passare la palla indietro, passare la palla in alto, non sapere dove passare, quindi, in una situazione di passaggio due sono i protagonisti: chi passa e chi riceve. Chi riceve deve far vedere dove vuole la palla, quindi "Target".

ESERCIZI

Tutti con palla

- Palleggio in forma libera per il campo e scambiarsi la palla in movimento (consegnarla). Potrà sorgere l'obiezione che non si tratta di un passaggio: certamente non è un passaggio, è un cambio della palla.

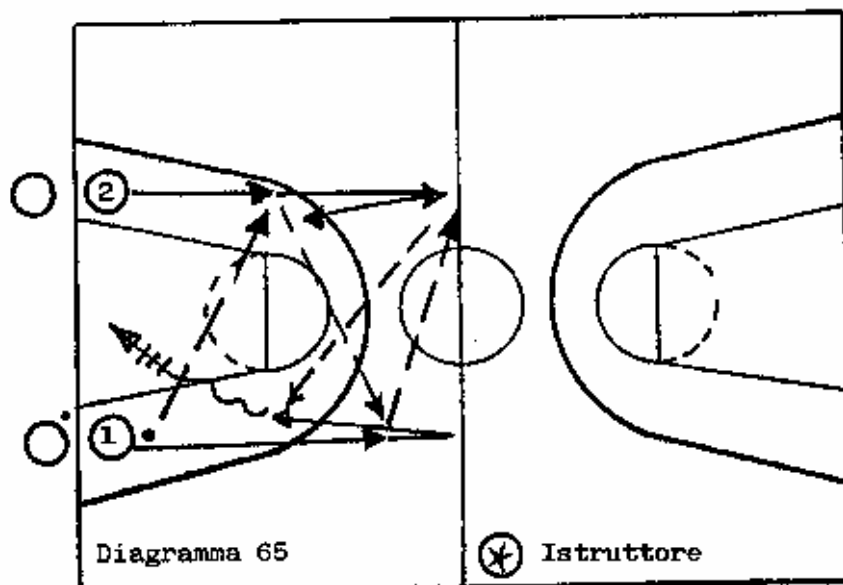
A coppie

- Passarsi la palla, uno con le mani e l'altro con i piedi (decidere). Dissociazione dell'azione delle braccia dall'azione delle gambe. Con due palloni, raccogliere e passare, passare e raccogliere, palla vagante: raccoglierla. Possibili errori: passare la palla da sotto.

Un pallone ogni coppia

- Inventare i passaggi. Inventare i passaggi significa far arrivare la palla dall'altra parte. Più ampia è la conoscenza del proprio corpo, più si riesce a far arrivare la palla al compagno. Se non riescono ad inventare, aiutarli ad inventare (sopra il capo, in mezzo alle gambe, da una parte, dall'altra). Stesso lavoro a metà campo.
- Lavoro specifico per insegnare a passare la palla: chi ha la palla in mano palleggia e va dove vuole, chi non ha la palla, corre, esegue arresto e cambi di direzione, alla battuta di mani dell'Istruttore le coppie si fermano. Dov'è il compagno? Per poter passare la palla al compagno eseguire giro frontale o giro dorsale, chi deve ricevere deve farsi vedere. L'obiettivo è fargli capire che sul passaggio da vicino si può passare la palla. Se il ricevente è lontano deve venir vicino e quindi deve smarcarsi. I movimenti che esegue per smarcarsi sono i fondamentali individuali d'attacco: cambi di senso, cambi di direzione, cambi di velocità. Al segnale (battuta di mani) chi ha la palla si ferma, guarda dov'è il compagno, sceglie il tipo di passaggio anche in base alla distanza. Utilizzo del "target" da parte del ricevente per farsi vedere, passare da vicino, da lontano, quindi misurare la forza di lancio.

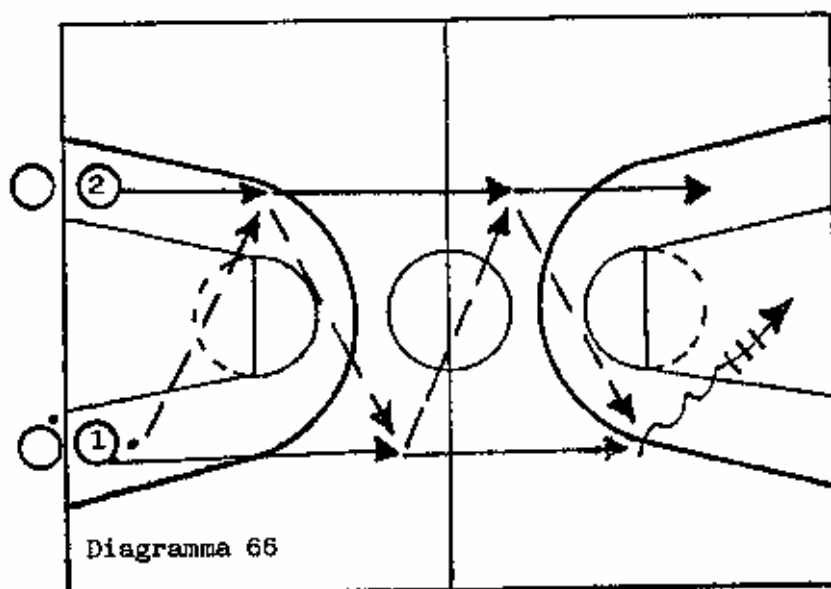
- "Tic-tac" a due, ad ogni segnale dell'Istruttore (battuta di mani) cambio di senso e tornare indietro (Diagramma 65). E' molto più valido un lavoro di questo genere che non il "tic-tac" a due per andare a realizzare canestro dall'altra parte. Parimenti per il "tic-tac" a tre e per la "treccia".



- Andare a canestro inventando i passaggi. Questo esercizio è molto più valido del "tic-tac" a due, cioè abituarsi al tipo del passaggio che arriva. Chiaramente la conclusione sarà a canestro (Diagramma 66).

• Quali sono gli obiettivi?

1. Correre in avanti;
2. Torsione del busto;
3. "Target" (bersaglio).



Questa è tecnica sempre più raffinata. L'obiettivo, all'inizio, è di far arrivare la palla al compagno, a prescindere dove possa arrivare. *"Guardiamo quanti passaggi eseguite, più passaggi per arrivare a canestro!"*. Più passaggi! Velocità di esecuzione!

Variante: il minor numero di passaggi. Cosa comporta meno passaggi? Passare la palla e correre in avanti per riceverla e questo è l'obiettivo al quale si deve tendere. Meno passaggi: si passa la palla e si corre, l'obiettivo è passare la palla in avanti e quindi significa che un gioco come questo stimola ad imparare una tecnica. Se però non è stata sviluppata la forza di lancio, questo lavoro non si può proporre. Scegliere tra il passare e il palleggiare.

- Tre palleggi e due passaggi per andare a canestro.

In questa situazione assumere delle decisioni. Quando inizieranno ad assumere delle decisioni avranno cominciato a capire cosa è il gioco.

- Un palleggio e tre passaggi per andare a canestro.
A cosa serve? Per imparare a spingere sull'entrata il primo passo lungo.
- Tre palleggi ed un passaggio.
- Tre palleggi e due passaggi per andare a canestro.
- Due palleggi e due passaggi.

Creare (prescindendo dal gioco di parole) una certa qual **creatività** e una certa qual **fantasia motoria** sotto questo punto di vista. Si lavora sul passaggio, ma manca la difesa e non si lavora sulla difesa. E' concessa la possibilità di andare a canestro con un palleggio e con un passaggio, ma occorre prestare attenzione sulla presenza del difensore.

- 2c1 (Diagramma 67).

Assumere delle decisioni: è meglio palleggiare o passare? Queste sono le situazioni vere che si devono creare. Non si deve proporre sempre 2c0, ma una situazione vera, come nel palleggio-difesa 1c1. A 7 anni si consegna la palla e si dice: «Battilo!». Poi si aggiunge: «Non puoi correre con la palla in mano!», quindi dovrà palleggiare.

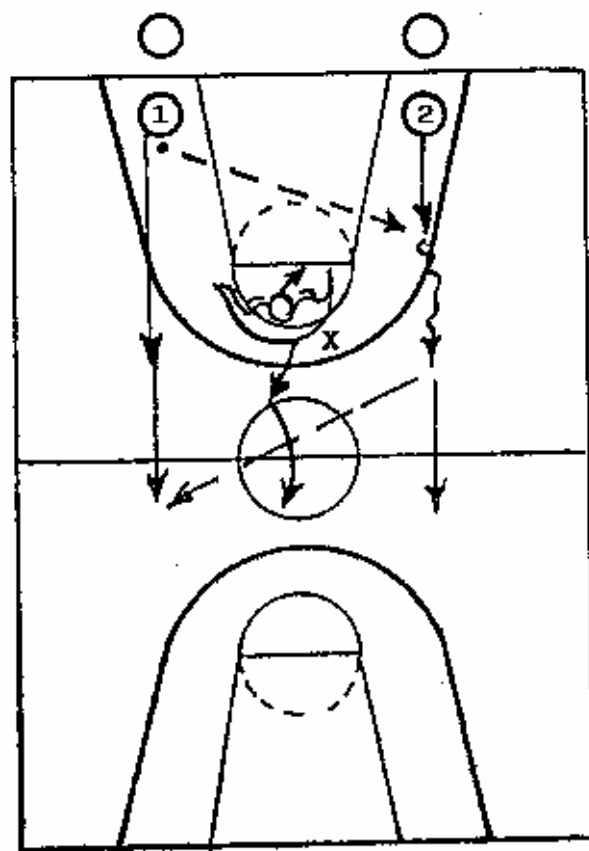
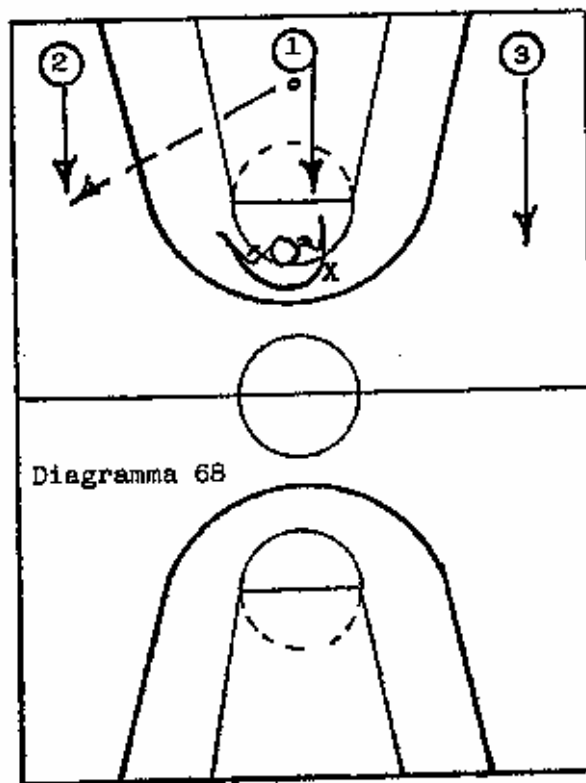
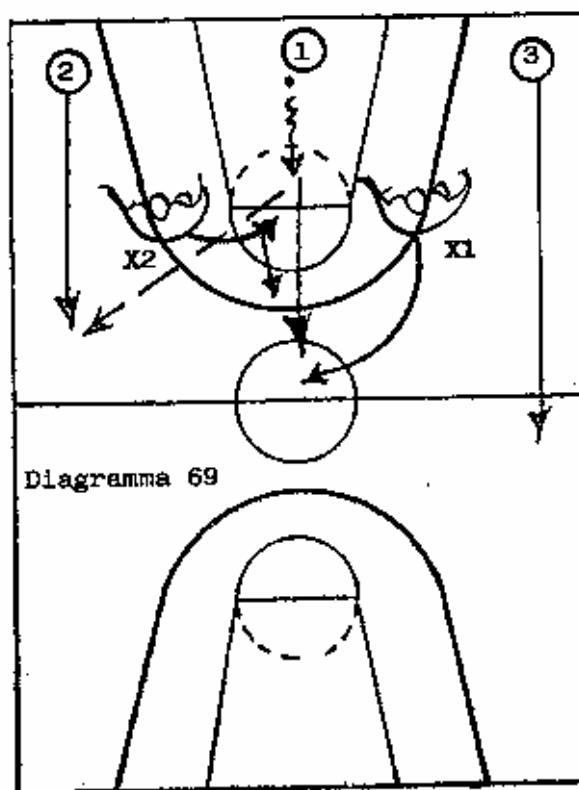


Diagramma 67

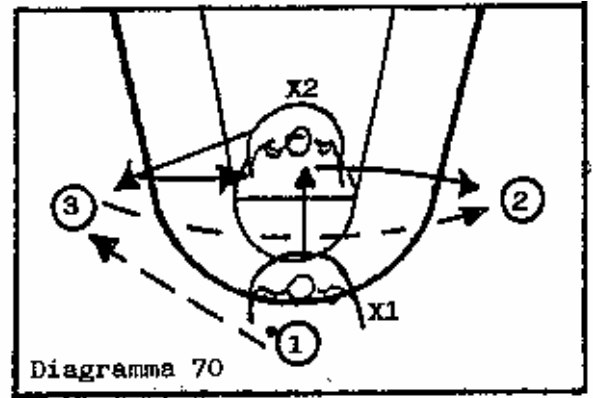
- 3c1 è una proposta molto semplice (Diagramma 68). E' inutile però proporre treccia a tre o "tic-tac" a tre ma si propone un'azione di 3c1 dove possono decidere se è preferibile passare o palleggiare. *«Perché hai passato la palla e non sei andato in palleggio?»*. L'idea è: *"Non hai nessuno davanti? Vai a canestro!"*. *"Hai la palla? Attacca!"*. E' importante conoscere tanti tipi di passaggio così si inizia ad insegnare altri tipi passaggio. Passaggio "schiacciato", le finte (finta di passaggio e palleggio).



- 3c2 in forma libera (Diagramma 69).



- In seguito si insegnerà la difesa a "L". La difesa a "L" è una difesa in sottonumero da contropiede (Diagramma 70). Cosa significa difesa a "L"? Che gli spostamenti effettuati dalla difesa descrivono una "L". E' una situazione transitoria perché il lavoro, se è svolto bene in difesa "L", permette il rientro dell'altro difensore.

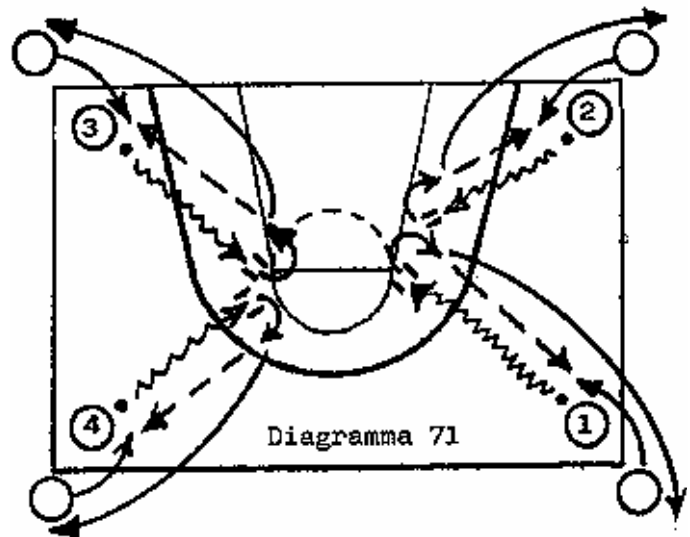


Altri esercizi di passaggio.

- Quattro file agli angoli di una metà campo, partenza in palleggio dei primi quattro, arresto ad un tempo, giro, passaggio a due mani, andare in coda alla propria fila. (Diagramma 71).

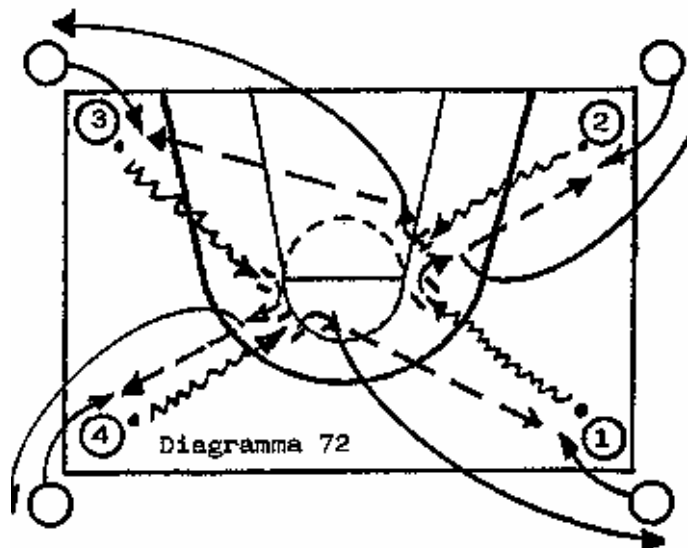
In questo esercizio si possono eseguire i passaggi a due mani, "schiacciato", "baseball", laterale, utilizzando il giro frontale ed il giro dorsale. Il lavoro è: *"Passa la palla e segui"*, *"Dai e segui"*.

Sono tutte proposte per costruire correttamente i fondamentali.



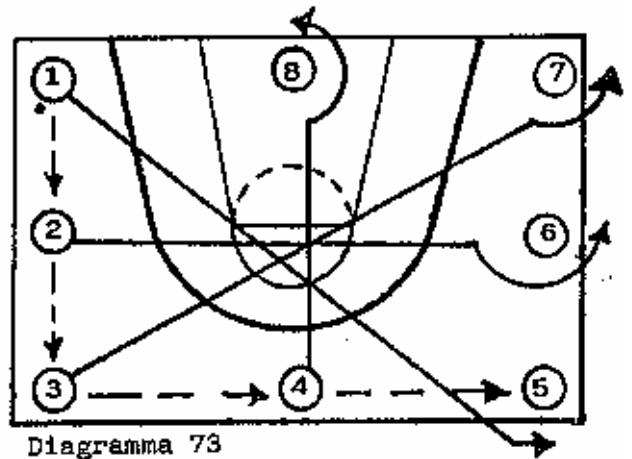
- Come il precedente, passare a destra ed andare alla propria destra. Analogamente passare a sinistra ed andare a sinistra (Diagramma 72).

Variante: partono tutti e quattro, arresto, scegliere il tipo di passaggio a secondo della situazione. Non è la tecnica che aiuta, ma la scelta del tipo di passaggio per far arrivare il pallone. Scegliere il passaggio e muoversi per cambiare fila, quindi tutte le situazioni di sovrannumero e sottonumero in funzione del passaggio.

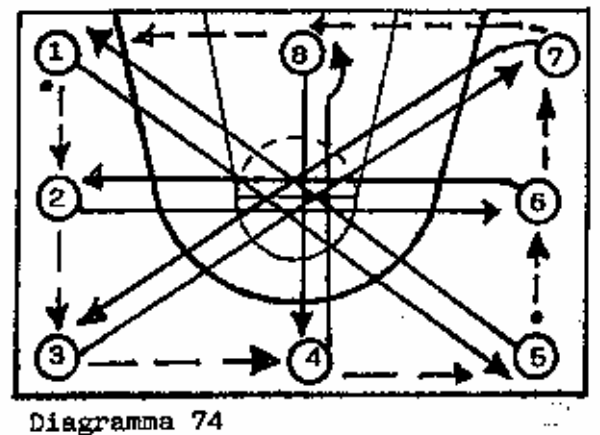


Passaggio "baseball".

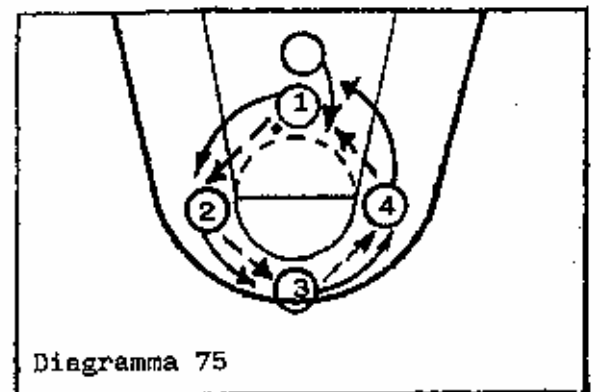
- **Lavoro di passaggio sulla resistenza organica generale.** A livello di Minibasket può essere eseguito anche su spazi un po' più ristretti. Passare e spostarsi, passare e cambiare di posto con il compagno di fronte. A un pallone (Diagramma 73).



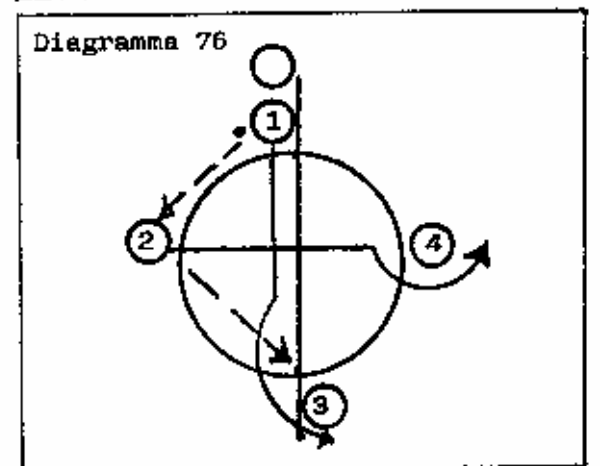
- Variante: a due palloni (Diagramma 74).



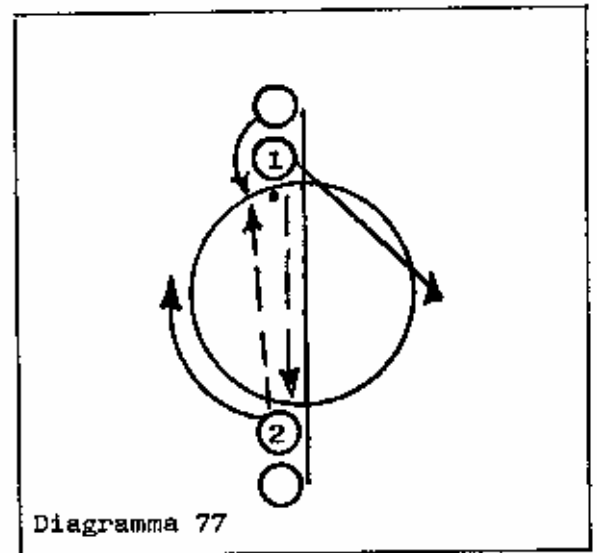
- Passaggi su spazi brevi. Passare a destra ed andare in coda alla fila di destra. Viceversa a sinistra (Diagramma 75).



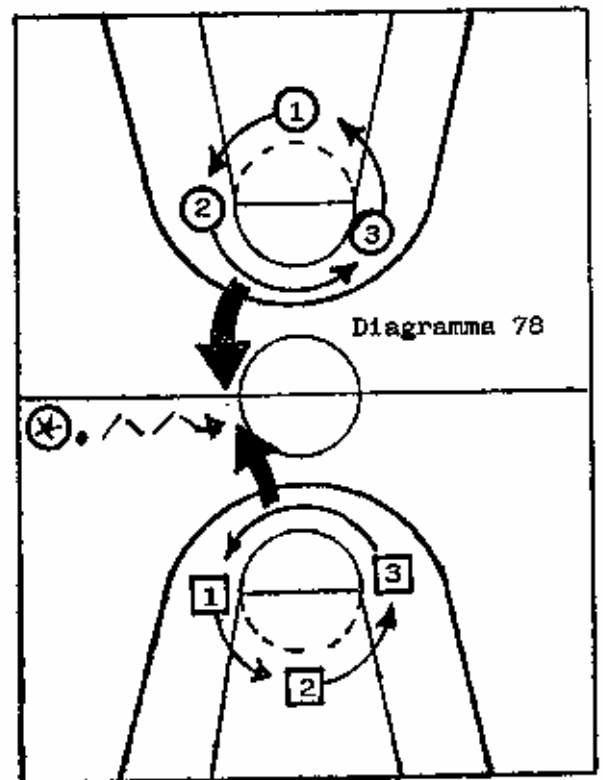
- Oppure: passare la palla e cambiare di posto (Diagramma 76).



- Passare ed occupare posizione vuota (Diagramma 77).



- L'ultimo gioco sul passaggio è il seguente: tre per cerchio, girare attorno al cerchio, quando l'Istruttore (*) butta la palla, chi la conquista, attacca e si gioca solo con passaggi. Vince la squadra che riesce ad eseguire sette passaggi consecutivi. Così usano il **piede perno**, devono **smarcarsi**: sono tutti fondamentali finalizzati alla ricezione della palla (Diagramma 78).
- Variante: sempre ai sette passaggi, si può palleggiare e passare, ogni fallo è un punto per la squadra avversaria, se la palla esce, battere la rimessa. Se dimostrano di non saper difendere, si lavorerà sulla difesa, facendo capire che la difesa è individuale.



Variante: dopo sette passaggi, si può andare al tiro (sempre usando palleggi e passaggi).

T I R O

Il tiro è il passaggio al canestro.

Premessa.

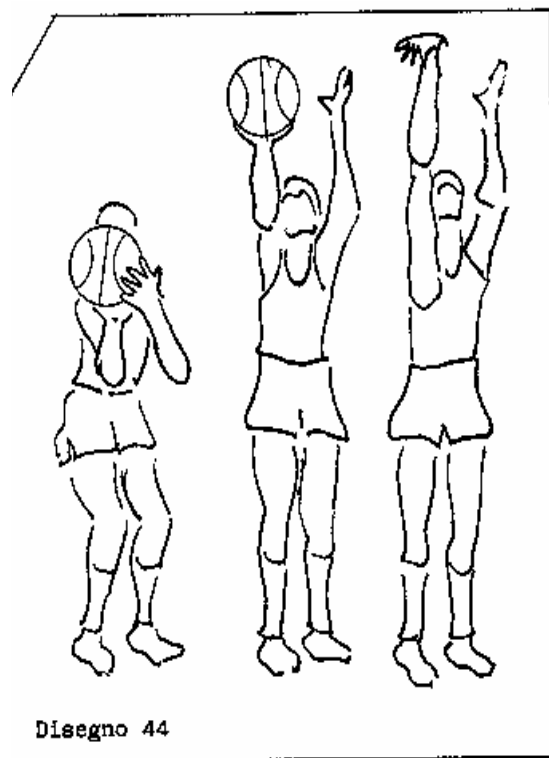
Un bambino a 5 anni tira buttando le braccia in alto. Se l'Istruttore dimostra un tiro, qualcuno lo dimostrerà e lo eseguirà come l'Istruttore, qualcun altro dimostrerà meno bene, altri meno bene o come sono capaci di farlo. Inizialmente **rispettare** il tiro del bambino, se poi segneranno tirando a due mani da sotto un giorno si dimostrerà loro che mettendo una mano davanti, il tiro non parte più. Dovranno quindi scoprire un altro tipo di tiro e **se l'Istruttore avrà loro insegnato a lanciare la palla in tutti i modi, i bambini riusciranno a scoprire tanti tipi di lancio**. Conseguentemente potranno costruire tutti i tipi di tiro: piazzato, in elevazione, in sospensione, in sottomano, da tutte le posizioni. **Questo è il cambiamento!** Non insegnare tutti i tipi di tiro, ma dimostrare che non possono più tirare alla stessa maniera, oppure non potranno più tirare a due mani. Il tiro è il movimento finale di ogni azione. E' il fondamentale più facile da insegnare: il bambino, quando viene in palestra, tira ed è la conclusione di questo gioco. La piacevolezza dell'entrata del pallone nel canestro è indescrivibile. Tirare a canestro significa cercare una risposta ad una domanda: «*Farò canestro? E' entrato? Sì!>>». Ho ribadito più di una volta che se un bambino tira male ma segna si deve dirgli: «*Bravo!>>». Ma lui si sarà già detto "Bravo!" perché ha fatto canestro. Tirare a canestro è il compito più semplice se diventa facile. Se l'esercizio di tiro è difficile, diventa il gesto più difficile. Il genitore che, durante la partita di Minibasket, negli intervalli va a tirare e non fa mai canestro, si accorge che è difficilissimo fare entrare la palla a 2,60 mt. o a 3,05 mt. Tirare a canestro significa cercare delle risposte, segnare significa sentirsi realizzati. **Nell'atto di tiro, si deve essere sicuri di poter ritenere di fare canestro.** Mai tirare per tirare, ma **tirare per far canestro**. I bambini entrano in campo e tirano a canestro, non importa dove si trovano, quanto è alto il canestro, se il pallone non è gonfio, loro tirano, ma se l'Istruttore li osserva si rendono conto di quante piccole correzioni fanno da soli, per cercare di fare canestro. La prima volta i bambini non tireranno mai di fianco, tireranno sempre di fronte perché hanno l'aiuto del tabellone. Quando riusciranno a capire che potranno tirare anche di fianco con l'aiuto del tabellone cominceranno a farlo. Prestare attenzione all'altezza del canestro. Il fatto di tirare da vicino o da lontano, è il bambino che sceglie. L'istituzione del tiro da tre punti è abbastanza relativa, perché il bambino tira anche da più lontano. Lo si può anche premiare ma indipendentemente dal tipo dei canestri qualche bambino ha le braccia forti e tira anche da fuori. Considerare quanti bambini non riescono a far arrivare la palla a canestro nei tiri liberi da 4 metri. Oppure tirano e vanno avanti: quante volte viene tollerato! Perché non riescono a spingere, essi tirano e portano una gamba avanti. Sicuramente loro guardano gli adulti e tirano da tre punti, però, a mio avviso, il fatto di**

tirare da vicino o da lontano è una forma di autoconvinzione del bambino. Quando il bambino non tira da lontano? Quando non segna mai! Così si avvicina. Se si pretende da parte del bambino un aggiustamento posturale corretto e che tiri in un determinato modo, si deve creare una base giusta. Certi bambini tirano da tre punti correttamente, ma altri non tirano da tre punti perché non hanno la forza di lancio. Non è il tiro da tre punti che cambia il Minibasket, si può proporre una gara di lancio del pallone da lontano e questo è un lavoro di lancio. Certi bambini tirano da tre punti, altri non arrivano a tirare neanche da mezzo metro. Quanti tiri da fuori si contano in una partita di Minibasket? Quanti in una partita "Propaganda"? Dipende dall'Istruttore, perché se l'Istruttore ordina al ragazzino di non tirare da fuori altrimenti lo sostituisce, sia a livello di Propaganda che di Minibasket, viene sicuramente a mancare il tiro da fuori. L'obiettivo è che il tiro possa essere insegnato un po' di più. Quanto tempo va dedicato al tiro? Quanto tempo viene dedicato agli esercizi di palleggio e tiro? Sicuramente di più che non al tiro. **Gare di tiro attraverso esercizi che tengano conto soltanto dell'aspetto coreografico è una pratica abbastanza riduttiva.**

Tecnica del tiro

Posizione fondamentale, sguardo al canestro, ma il bambino, all'inizio, cosa fa? Guarda la palla, come nel palleggio, guarda la palla, come nel passaggio, guarda la palla e non il compagno. Il Minibasket è un po' diverso dalla pallacanestro, ma la tecnica è questa. Dalla posizione "zero" si deve guardare dove si deve tirare. Caratteristiche del tiro: il tiro deve essere "pratico". Si dice: «*Scegli il tipo di tiro!*», ma il bambino non lo sceglie. Il bambino tira quando l'altro ha le braccia alte e gli tira contro, perché non sceglie, quindi per insegnargli il tiro, da un punto di vista tecnico, si deve insegnargli a scegliere quando deve tirare o se è meglio passare piuttosto che tirare o palleggiare, quindi la capacità di anticipazione e di scelta è importantissima. Si deve pertanto lavorare sulla capacità di anticipazione e di scelta e non sul tiro. Se poi l'Istruttore conosce anche la tecnica, tanto meglio. Lo sguardo a canestro dalla posizione "zero", il pallone non si alza per l'azione della braccia, dell'avambraccio e delle mani, ma si alza **per l'azione dei piedi. Il tiro parte dai piedi.** Una gamba è un po' più avanti dell'altra (nonostante un allenatore abbia affermato che è meglio tirare con la gamba opposta alla mano di tiro, per cui gli ho spiegato che così non è proprio giusto perché prevale una situazione disarmonica e poi il baricentro non cade sicuramente entro la base di appoggio). Posizione delle gambe: a gambe troppo divaricate oppure unite sono entrambi errori gravi, però **lasciare tirar i bambini come viene loro più spontaneo perché fino a quando non si aggiusteranno per tirare, pur fornendo le indicazioni, è opportuno concedere loro una certa autonomia.**

- Dalla posizione illustrata dal Disegno 44 lo sguardo rivolto a canestro. Questa è la tecnica, non pretenderla subito dai bambini perché non riescono a spingersi energicamente verso l'alto. Quando viene loro suggerito: «*Piegati sulle gambe!*», oppure: «*Fai la molla!*» essi eseguono il movimento di piegamento ed estensione, acquisiranno una certa fluidità nei movimenti quando avranno conoscenza del proprio corpo.



Disegno 44

Il pallone si alza. Perché si alza? Lo sguardo è a canestro, non ho ancora analizzato nulla. Generalmente i bambini tirano a due mani ma anche quando tirano a due mani una mano spinge più dell'altra. Al di là delle tecniche di dita a "T", se si suggerisce ad un bambino di 9 - 10 anni: «*Metti le dita a "T"*» incontra qualche problema per tirare. Il tiro è determinato da una mano che tira e una mano che guida. Quale errore commettono le ragazze? Tirano con le gambe un po' troppo spostate sul piano sagittale per ricevere più spinta verso l'alto.

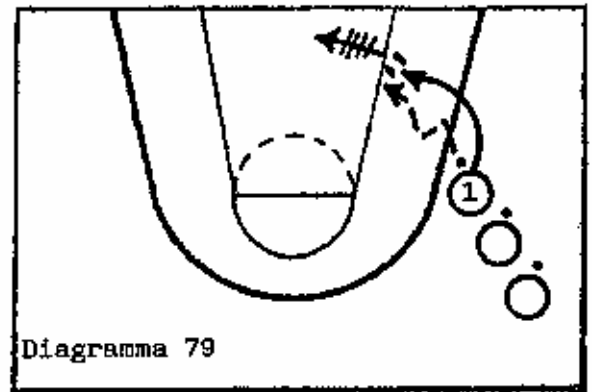
La posizione corretta di tiro è (vedi sempre Disegno 44): 90°, il gomito deve cadere perpendicolare al piede, deve passarci un dito, le dita non devono essere né troppo aperte, né troppo chiuse, perché altrimenti viene meno la stabilità del pallone. Il pallone, quando esce, deve avere un'azione di spinta, le ultime due dita che toccano la palla sono pollice ed indice. La parabola deve essere molto alta, perché più è alta e più ha la possibilità di "vedere il canestro", il pallone ha gli occhi, quando il tiro parte, la mano-guida finisce vicino alla mano di tiro.

In gergo: "*La mano va nel canestro*", l'altra mano dove deve andare? Vicino alla mano che tira, pronto per andare a rimbalzo. Gli errori sono: tirare e finire con le mani fuori posizione, non mirare dove si deve tirare. Prima di tirare si deve saper dove mirare: o al ferro, o al tabellone; tirare con la convinzione di segnare e l'azione susseguente al tiro chiamasi rimbalzo.

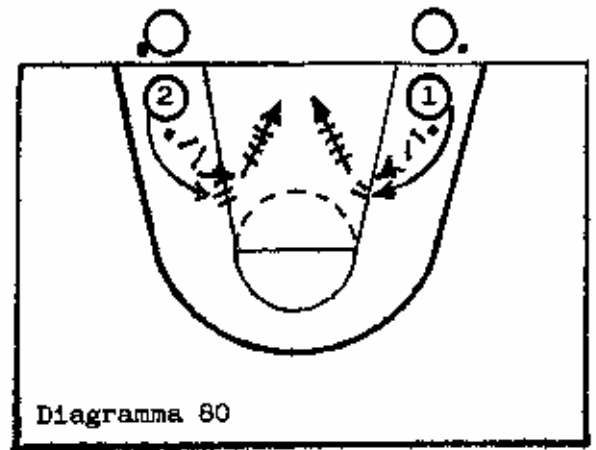
ESERCIZI

- 2 - 3 minuti di riscaldamento, poi tirare liberamente a canestro.

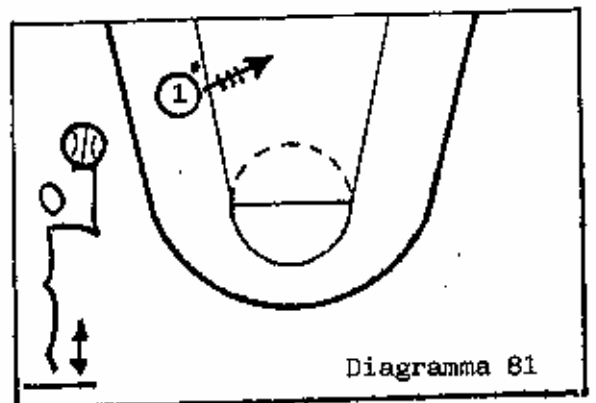
- Dalla linea dei tre punti, autopassaggio, arresto ad un tempo e tiro. Oppure: arresto a due tempi (Diagramma 79).



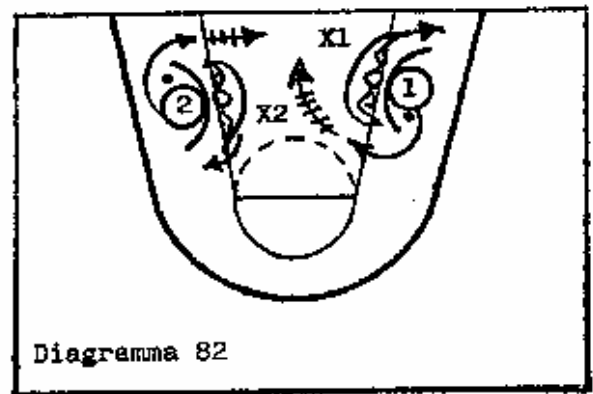
- Come il precedente, dalla linea di fondo: autopassaggio, primo appoggio con il piede interno e tiro (Da destra e da sinistra). (Diagramma 80).



- Due saltelli sul posto e tirare (Diagramma 81). Da curare: controllo dell'equilibrio e tiro, controllo delle mani in volo, imprimere parabola al tiro. Prime indicazioni sul tiro sono: *"Non puoi tirare se non ha i piedi puntati verso il canestro"*, *"Devi avere i piedi puntati verso il canestro"*. L'indicazione è: *"Se ricevi la palla con i piedi non puntati verso canestro, ti devi girare. Come puoi girarti? Con il giro."*



- Schiena a canestro. Girarsi dalla parte opposta rispetto alla posizione assunta dal difensore (Diagramma 82). Si deve arrivare a fargli capire che deve girarsi dall'altra parte facendogli comprendere perché il difensore si trova in una certa posizione. L'attaccante non eseguirà più lo stesso movimento, ma un altro. L'Istruttore conosce la tecnica, ma il giocatore la mette in pratica secondo le proprie possibilità. L'esercizio potrebbe essere così formulato: l'Istruttore dice: «Destra!» (immaginare che il difensore sia a destra), l'attaccante si girerà per andare al tiro a sinistra.



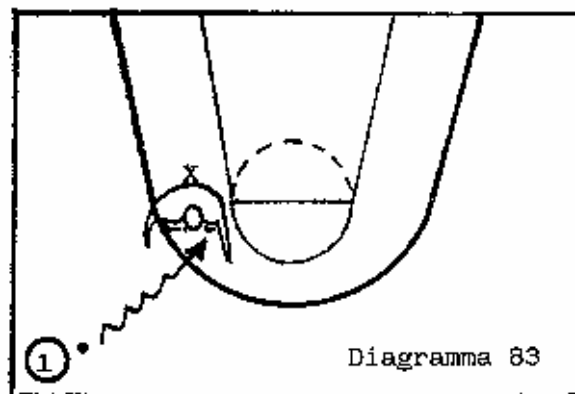
- "Fantasma". Si inizia 5 - 0 per il fantasma. Chi tira dovrà raggiungere il fantasma. Se si tira da fuori e si realizza canestro, si guadagnano 2 punti e si arriva a 7 punti. Se non viene realizzato canestro, il fantasma perde un punto e va a 6. Vince chi arriva per primo a 10 punti. Questo lavoro serve per: tirare, concentrarsi, sapere dove andare. 5-0 per il fantasma, se si realizza canestro: 5-2. Si cerca di tirare un po' più vicino, altrimenti vince il fantasma. Si sceglierà se tirare da più vicino o da più lontano, questa è la sicurezza nel tiro.
- A coppie: 5 tiri e poi si cambia (un rimbalzista e un tiratore).
- Tutte le entrate in sottomano, in gancio.

D I F E S A

- A coppie, uno con la palla e l'altro senza. Uno palleggia e l'altro lo caccia.

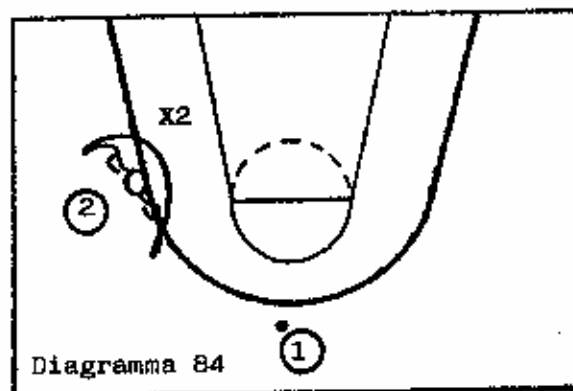
L'obiettivo è stare davanti a chi palleggia, poi davanti alla palla. Palleggiare liberamente per il campo e il **difensore deve cercare di andargli davanti**, se il palleggiatore arretra, il difensore va sempre in avanti, cioè davanti all'uomo, poi davanti alla palla. Stare davanti significa difesa frontale, l'obiettivo è creare un ingombro davanti, preparare l'1c1 con la palla, in questo modo. Certo che se il palleggiatore palleggia davanti, si deve suggerire al difensore di portargli via la palla, quindi l'attaccante dovrà assumere la posizione di palla protetta, con sedere girato. Palleggio "cavallo" è il palleggio di fianco. **All'inizio la prima indicazione da fornire al difensore è di stare davanti. Ad ogni movimento dell'attaccante il difensore deve adeguarsi. La distanza, all'inizio, non va particolarmente approfondita, però la distanza si ridurrà man mano che ci si avvicina al canestro perché l'attaccante diventa più pericoloso. Quando il palleggiatore ha chiuso il palleggio, il difensore deve lavorare in diversi modi: deve lavorare sulla difesa sul passaggio, se è vicino a canestro sulla difesa sul tiro. La posizione delle mani del difensore sarà differente: sul tiro oppure sul passaggio. Invece sulle finte si salta, quindi saltare se ci fosse un eventuale raddoppio. La posizione del difensore sarà diversa a secondo se caccia il palleggiatore. Se il palleggiatore palleggia di destro, il difensore caccia con la mano corrispondente per evitare anche il passaggio. Ci sono altre tecniche: si può disturbare, che è diverso da cacciare, con la mano corrispondente sul palleggiatore per metterlo in difficoltà e con l'altra mano per ostacolare il passaggio dall'altra parte. E' come il marcamento in guardia chiusa o in guardia aperta, si deve farglieli conoscere tutti e due e poi se riuscirà ad essere più abile da una parte o dall'altra, dipende da lui. Questa è la tecnica che l'allenatore deve insegnare ai giocatori. Poi i giocatori la metteranno in pratica come ne sono capaci, se sono più o meno talentuosi.**

- Se (1) chiude il palleggio nel punto indicato dal Diagramma 83 (angolo di lunetta) può tirare! Se X tiene le braccia basse, (1) gli tira in faccia. La prima situazione è questa. Poi cercherà la finta di un passaggio, in questo momento tira, perché una delle caratteristiche del tiro è la rapidità di esecuzione e la scelta di tempo totale. Non è importante il tiro giusto perché c'è la situazione di rimbalzo, non si deve partire da



questi presupposti. Il tiro giusto è vincolato dalla possibilità di rimbalzo.

- Nella situazione prospettata dal Diagramma 84 (1c1 senza palla ad un passaggio di distanza) X2 deve stare sempre tra (2) e il canestro. Se (2) va verso il canestro, X2 deve sempre mantenere la posizione tra avversario e canestro. Questa è la prima tecnica difensiva, sia sul giocatore in possesso di palla che sul giocatore non in possesso di palla.



Errore gravissimo: l'attaccante passa davanti al difensore, significa che l'allenatore non ha insegnato questo importantissimo compito difensivo. Il difensore deve assolutamente impedire all'attaccante di passargli davanti. Il marcamento sul taglio può essere a guardia chiusa (se si sceglie di marcare l'attaccante perché è pericolosissimo) oppure guardia aperta, per non perdere di vista la palla. L'allenatore deve insegnarle tutte e due queste tecniche (questo è basket, non minibasket). Associando i fondamentali appena esposti (palleggio, passaggio e tiro) con un difensore, diventano esercizi ideali, di sovrannumero, sottonumero o situazioni tali. La difesa deve essere presentata, a livello di Minibasket, come attacco. *"Attacca l'attaccante", "Mettilo in difficoltà, non fargli pensare che cosa deve fare", "Mettilo in ansia se ha la palla!"*. A livello di Minibasket e Propaganda cosa succede? Il difensore mette le mani addosso e quindi l'attaccante non riesce a palleggiare, in assenza degli arbitri federali tutto è permesso. Presentare quindi la difesa che parte dall'attacco, ma ancora prima dall'attacco. *"Se hai la palla in mano non fartela portare via, quindi proteggila!"*. *"Se te la portano via, cerca di recuperarla!"*. Questo è attacco. *"Non ci riesci? Difendi il canestro!"*. Principio di difesa a zona: *"Difendi il canestro!"*, perché non si deve difendere il canestro ma **attaccare chi ha la palla** e far rendere importante anche chi non ne è in possesso. A chi non ne è in possesso si deve dimostrare che è più importante di chi ha la palla perché se si smarca e riceve la palla sotto canestro segna molto più facilmente rispetto a chi non è in possesso di palla.

- Posizione fondamentale senza palla ("Posizione zero") (Disegno 45). La posizione in difesa è uguale all'altra senza palla. Generalmente con un piede avanti rispetto all'altro, mai con i piedi paralleli perché verrebbe meno una situazione di stabilità. I piedi sono larghi tanto quanto la larghezza

in possesso di palla.



delle spalle, il busto è leggermente inclinato in avanti, la posizione delle braccia é diversa a secondo che debba marcare chi palleggia, chi ha chiuso il palleggio e deve tirare o sta pensando di tirare o chi passa.

L'altra posizione, chi marca chi non è in possesso di palla, è differente: o in guardia chiusa, o in guardia aperta. A Minibasket non si dispensano questi insegnamenti, però lo devono immaginare che se rimangono sempre flottati e non muovono mai le braccia non intercetteranno mai la palla. Proponendo il gioco di 2c1 a passarsi la palla, vince chi riesce a toccare la palla con le mani, è di stimolo l'utilizzo delle braccia per potersi spostare. Insegnare a difendere a uomo con tutti i concetti della difesa individuale. **A livello giovanile insegnare concetti semplici**, forse allora il **movimento crescerà**. Da questa posizione ci si può muovere attraverso movimenti che si chiamano "fondamentali difensivi": i cosiddetti "scivolamenti". Possono essere eseguiti sul piano orizzontale, sul piano frontale, sul piano obliquo, quindi bisogna esser capaci di muoversi su tutti i piani perché i giocatori in attacco con la palla o senza palla si muovono in tutte le direzioni, non esiste nulla di preordinato. L'esercizio "zig-zag" 1c1 con palla non serve perché l'attaccante decide di volta in volta dove dirigersi, quindi l'Istruttore deve creare una situazione di reattività per cui deve aver lavorato sulla reattività dei piedi e in modo che il giocatore possa esser abile a spostarsi in una direzione o nell'altra, avanti, indietro e sui piani obliqui. Per poter conoscere tutto questo i talloni devono esser sollevati. Dai bambini non si pretende questo, però si propongono tutti gli esercizi di salti, saltelli, di propriocettività, a piedi nudi, per creare una situazione dei muscoli caviglianti del piede tale che possa permettere che siano reattivi, poi uno può essere più o meno reattivo. Gli scivolamenti sul piano frontale sono questi: per dirigersi verso sinistra spostare per prima la gamba sinistra **ma non lo si propone ai bambini** (questa è tecnica); per muoversi verso destra spostare per prima la gamba destra e trascinare la sinistra. Questo si chiama "passo e recupero". La distanza non deve mai cambiare perché se si riduce il baricentro, diminuisce l'equilibrio. Si deve restar sempre bassi; ma cambiare la situazione: se serve andare indietro, la prima gamba che si sposta è quella dietro, se si deve andare avanti è la gamba avanti, così diventa fluido il movimento e lo si costruisce sviluppando un lavoro sulla coordinazione e sull'equilibrio. Dissociare l'azione delle braccia dall'azione delle gambe è un altro tipo di lavoro.

- **Esercizio finale di reattività:**

L'Istruttore, di fronte agli allievi, incrocia davanti le braccia tese e le allarga in fuori, nel momento in cui la mani si sovrappongono, gli allievi rispondono battendo le mani. Chi le batte fuori tempo, viene eliminato.