

Master Follonica 2005

01/08/2005, h 12

MAURIZIO CREMONINI
(Lezione pratica)

LA DIFESA NEL MINIBASKET OBIETTIVI DIDATTICI E RIFERIMENTI TECNICI

* * * * *

Premessa

L'intento di questa lezione è di fissare alcune idee che potrebbero essere degli obiettivi condivisi, possibilmente da tutti, sul tema della **difesa**, una proposta per provare a definire quali obiettivi educativi e didattici, con una buona programmazione della difesa nel Minibasket possono essere raggiunti al termine di tale programmazione. E' un insieme di proposte pratiche che cercano di focalizzare l'attenzione sulla nostra capacità didattica di formare abitudini difensive corrette e una provocazione sui presupposti tecnici che il Minibasket può offrire. E' già stato ripetuto diverse volte che **non si deve proporre tecnica ma fare in modo che i giochi siano dei presupposti per un apprendimento tecnico**. Si deve cioè mettere i bambini nelle condizioni di poter **percepire - affrontare e risolvere** problemi adeguati, che sarà poi l'apprendimento tecnico a dar loro le competenze opportune per risolverli nel miglior modo possibile. Se si parte dalla tecnica e non dai problemi, si avranno dei bambini che eseguono dei movimenti ma non si rendono conto del perché, a che cosa servono e come possono interpretarli. Se il bambino coglie il problema e l'Istruttore gli insegna la tecnica, sarà il bambino stesso ad interpretare la tecnica. Nelle categorie giovanili troppo spesso gli Istruttori pretendono che tutti i ragazzini eseguano la tecnica allo stesso modo, ma questo non è possibile perché ogni ragazzino è diverso, un individuo diverso che conserva potenzialità, limiti o ricchezze, difficoltà e problemi personali e diversi. In campo non si possono avere 20 bambini che eseguano ad esempio un anticipo difensivo tutti nello stesso modo o tutti che esercitano pressione con la stessa intensità. Ci sono bambini che riescono ad esercitare una forte pressione mantenendo una distanza molto ravvicinata, chi invece restando due passi indietro, accennando ogni tanto a qualche movimento rapido e di disturbo che incute più pressione di colui che sta addosso. Si deve pertanto fare in modo che i bambini colgano il problema e poi, progressivamente, si proporrà la tecnica della pallacanestro per consentire loro di realizzare al meglio la risoluzione di un determinato problema. La progressione didattica deve quindi accompagnare i bambini ad un'acquisizione graduale di abitudini e stimoli che sostanzialmente consistono in :

1) Prendere l'avversario.

Attraverso il solo strumento della partita i bambini non sempre imparano a prendere gli avversari perché non sono abituati. Occorre invece educarli e stimolarli a riconoscere cosa significa "prendere un avversario", "tenere un avversario" e poi come comportarsi contro un avversario.

2) Percepire ed Occupare la linea avversario-canestro.

3) Riconoscere e Utilizzare la linea della palla.

4) Evidenziare la linea canestro-canestro.

Nel passato ho avuto occasione di spiegare che si avrà l'opportunità di conoscere la linea canestro-canestro nel basket. Nel Minibasket la si sviluppa attraverso dei giochi nei quarti di campo e giochi negli spazi. Questa lezione prevede invece un paio di giochi per stimolare il concetto di linea canestro-canestro, per dare l'idea che esiste un lato forte e un lato debole, quindi trattasi non di strumenti tecnici ma di una provocazione.

Il percorso si snoda pertanto nella seguente sequenza:

- abitudine all'avversario;
- linea dell'avversario con il canestro;
- linea dell'avversario con la palla;
- linea canestro-canestro.

Questi quattro principi costituiscono gli obiettivi centrali che il Minibasket si propone nell'insegnamento della difesa. Spesso, invece, nell'introdurre la difesa si comincia con la pressione difensiva, senza preoccuparsi se i bambini sono dotati dei prerequisiti motori adeguati, e se i bambini non riescono si passa direttamente alla tecnica. E' questo l'approccio corretto? E' questo il metodo d'insegnamento della difesa? In questo modo la difesa diventa noiosa, faticosa, poco motivante, poco divertente ed anche poco funzionale rispetto ad un discorso di comprensione del suo profondo significato e dei suoi principi di riferimento fondamentali. Questi concetti si riconoscono nell'intelligenza, "nell'accompagnare con intelligenza i bambini ai valori dello sport". Si deve cercare di proporre un Minibasket che abbia dei valori, non dei risultati da ottenere, sviluppato con adeguati processi d'apprendimento.

PARTE PRATICA

Attivazione.

Giocare negli spazi, i 5 passi di distanza da qualsiasi altro e da questa base arrivare a giocare uno contro uno. Tutti senza palla.

- Corsa libera a tutto campo, corsa laterale, corsa all'indietro, corsa in avanti, al segnale dell'Istruttore fermarsi e farsi trovare a non meno di 5 passi da qualsiasi altro; "pavimento che scotta". Al segnale ripartire.

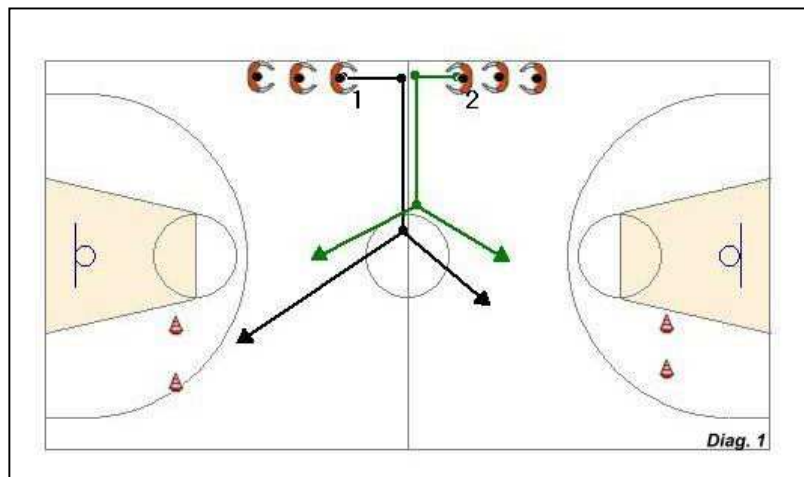
- Numerare i bambini con i numeri 1 e 2. Al segnale "1!", i numeri 1 si dispongono dietro ai numeri 2 e viceversa. L'obiettivo di questo gioco è di riconoscere i giocatori liberi e questo è il primo concetto della difesa. Si deve trovare uno libero e seguirlo da dietro. Chi sta dietro deve mantenere un passo di distanza, non deve mai scendere a meno di un passo. Al comando "Liberi!", correre di nuovo liberamente. 5 passi nel gioco degli spazi per l'attacco, 1 passo per la difesa.

Per le proposte che contengono diverse informazioni è importantissima la progressione didattica. In questo modo è stata ricreata una situazione reale di gioco. Un'altra idea è far muovere i numeri 1 in una metà campo, i numeri 2 nell'altra metà campo.

Riflessione sul concetto del gioco.

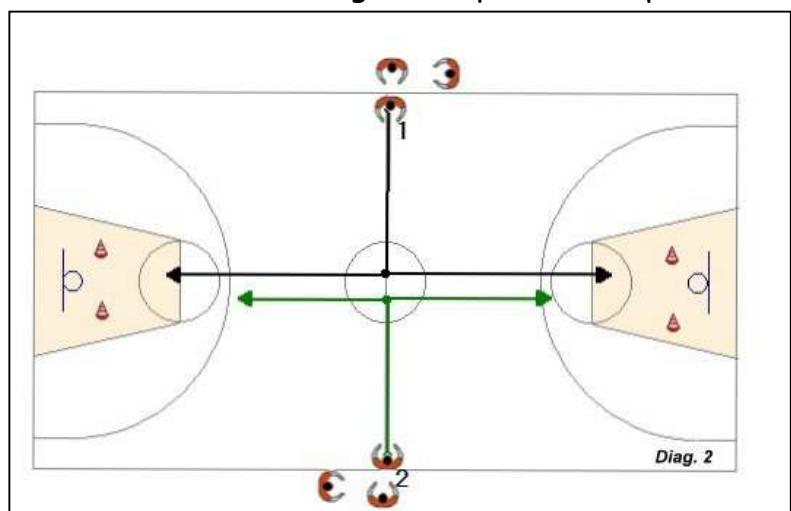
Nel dare un'indicazione (comando), lo stimolo è cercare un avversario e questa deve essere l'abitudine da creare, ovvero abituare i bambini a cercare un avversario. Il problema evidenziato è abituare i bambini a prendere qualcuno. L'importante è sempre l'idea, in questo caso è prendere qualcuno, giocare contro qualcuno.

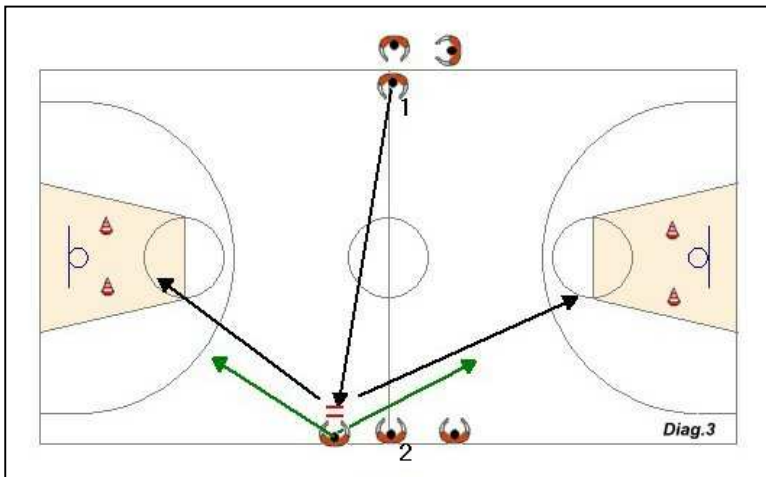
Due file, disposte di fronte come da Diagramma 1. La fila degli attaccanti è (1), la fila dei difensori è (2). A comandare è (1), il quale deve cercare di attraversare una delle due porte senza farsi prendere da (2). (1) percorre la linea di metà campo e prima che finisca deve decidere quale porta attraversare.



Così non si gioca più a "stare sull'avversario", ma si gioca a prenderlo, perché è il nemico, è l'avversario.

Variante: Due file di fronte, disposte come da Diagramma 2. Regole e meccanismo: vedi Diagramma 1. (2) deve "leggere", vedere quando parte (1) e deve essere reattivo per poterlo prendere.





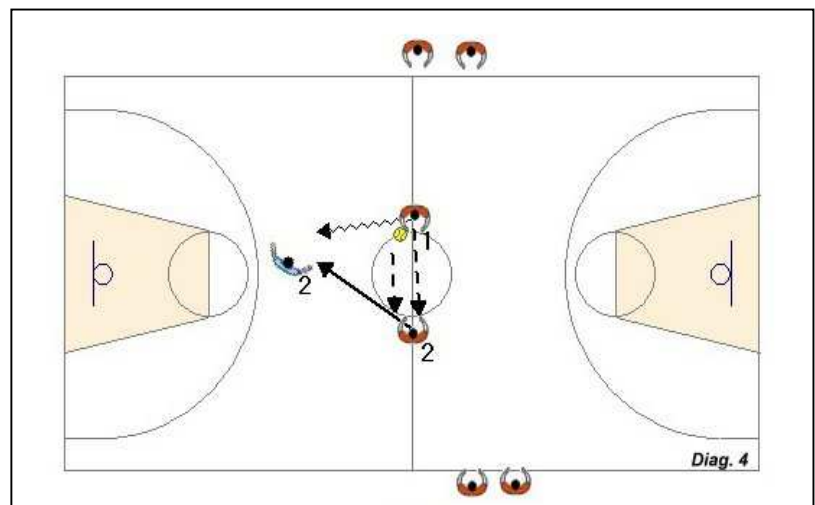
Variante: trasformare questo gioco in una proposta vera d'attacco e di difesa. (1) parte, sceglie a chi battere la mano e scappa.

Variante: ogni volta che l'Istruttore fischia, cambio ruolo attacco difesa. Questo accorgimento serve per educare la capacità dei bambini di passare rapidamente dalla difesa

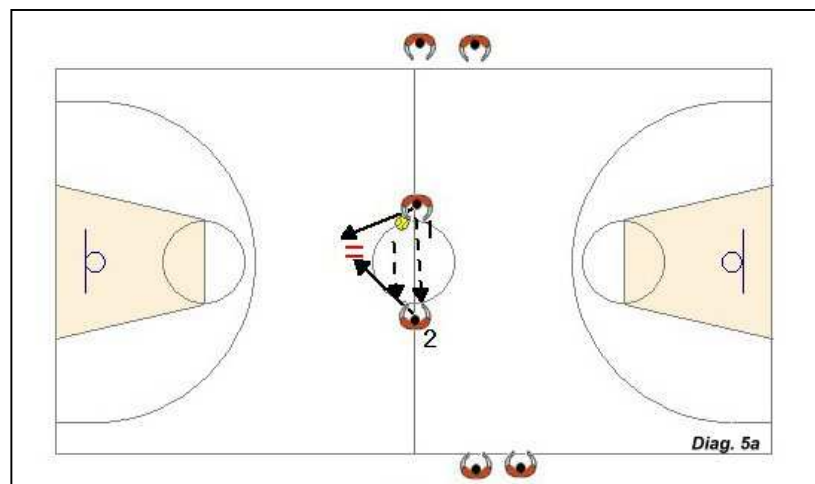
all'attacco e viceversa e questo è un gioco ancora più vicino al concetto reale di difesa. (Diagramma 3). Numeri (1) con palla.

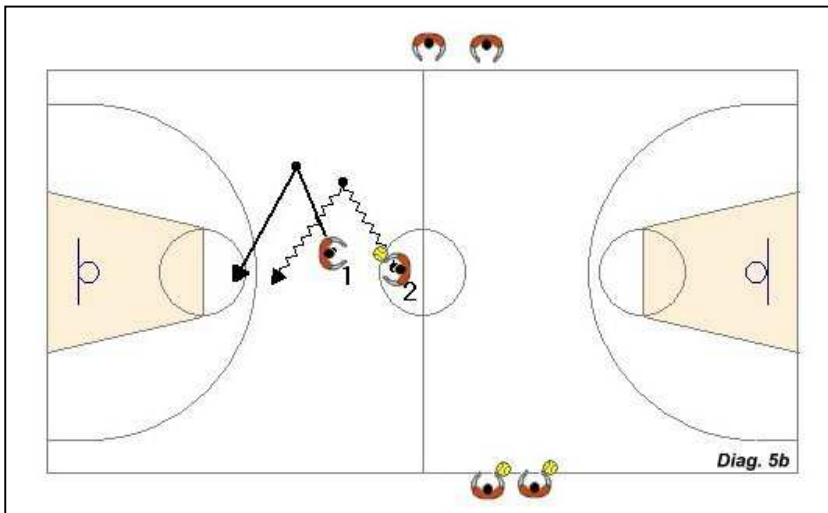
Precedentemente ho provocato un'idea ed un concetto che non è però corretta, ovvero il dire ai bambini che la difesa si fa rincorrendo, ma dove ci deve posizionare? Il corpo andrà posizionato tra avversario e canestro! Ai bambini si deve dare l'idea di recuperare la linea avversario-canestro ed il visualizzare questa linea è determinante.

A coppie, uno di fronte all'altro, passarsi la palla. Al segnale, chi ha la palla attacca e l'altro difende. (Diagramma 4). Secondo il mio punto di vista, sotto l'aspetto metodologico, questa **proposta non è corretta** in quanto si pone il difensore in una condizione di svantaggio. **Se si vuole che un obiettivo venga raggiunto, deve essere riconoscibile e raggiungibile!**



- Ben diverso è: al segnale, chi ha la palla la depone a terra (nel punto centrale del cerchio di metà campo) e sceglie quale canestro difendere, ovvero si posiziona sulla linea palla-canestro. Così il difensore è facilitato, è avvantaggiato (Diagramma 5/A e Diagramma 5/B).





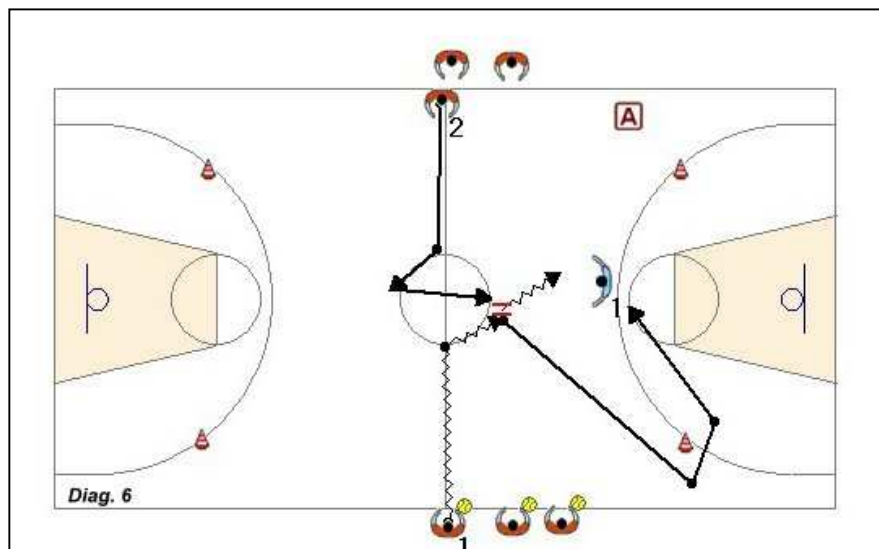
Anche questo, però, è un aspetto debole nel senso che è statico, laddove serve invece maggior dinamicità.

Due file disposte di fronte, sulla linea di metà campo, come da Diagramma 6. Il difensore parte in palleggio e gira intorno al cerchio di metà campo, l'attaccante si muove senza palla di fronte al difensore che palleggia (a

specchio). Al segnale dell'Istruttore, il difensore depone la palla a terra, corre intorno

al cono più vicino e si posiziona sulla linea avversario-canestro. Nel frattempo l'attaccante raccoglie la palla per dirigersi a canestro.

Variante: il segnale viene dato dal difensore che decide di deporre la palla a terra.

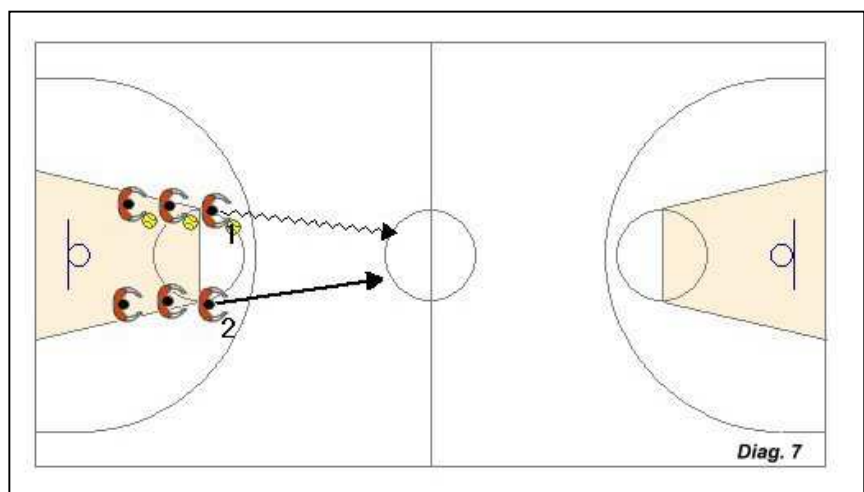


E' fondamentale dal punto di vista didattico ipotizzare le risposte

che potrebbero dare i bambini per poter poi intervenire con i rinforzi e le correzioni. I bambini spesso si posizionano dentro l'area: è corretto questo atteggiamento difensivo? No! Si deve invece stimolare a riconoscere la linea della difesa e la capacità di correre ad occupare, la linea avversario-canestro.

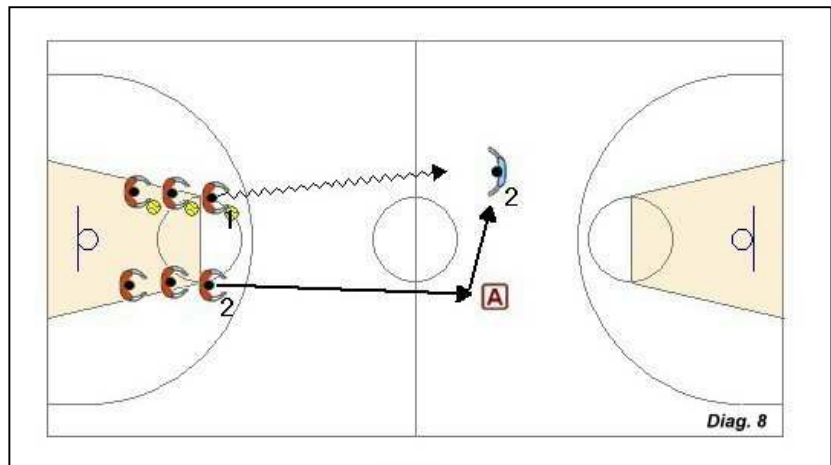
La progressione viene quindi sviluppata con l'inserimento di un gioco di rinforzo che tende ad enfatizzare maggiormente il concetto della linea avversario-canestro.

Due file disposte come da Diagramma 7. (1) parte in



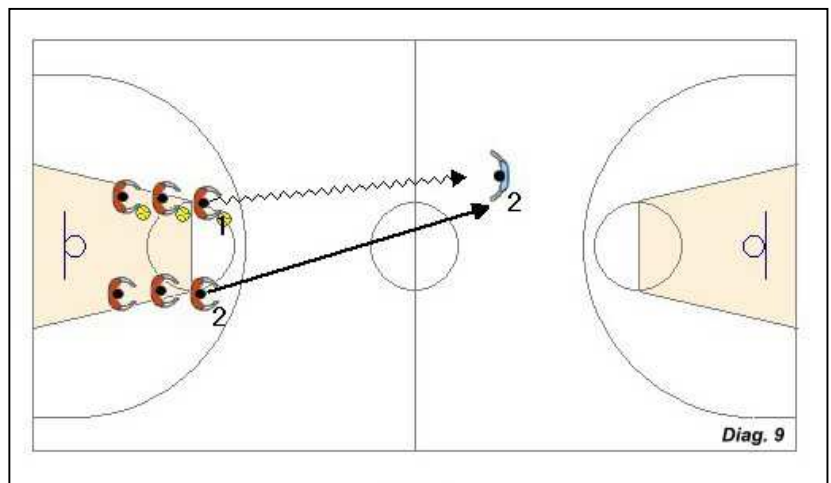
palleggio, (X) corre a difendere. Quante volte si propone questo gioco? Tantissime, ma a cosa serve? A poco!

Stessa disposizione del Diagramma 7 con l'Istruttore nel cerchio di metà campo. Quando (1) parte, il difensore (X) va a "battere cinque" con l'Istruttore e recupera la linea avversario-canestro (Diagramma 8).



Attraverso la combinazione dei vari giochi e dei vari obiettivi si devono creare delle abitudini corrette.

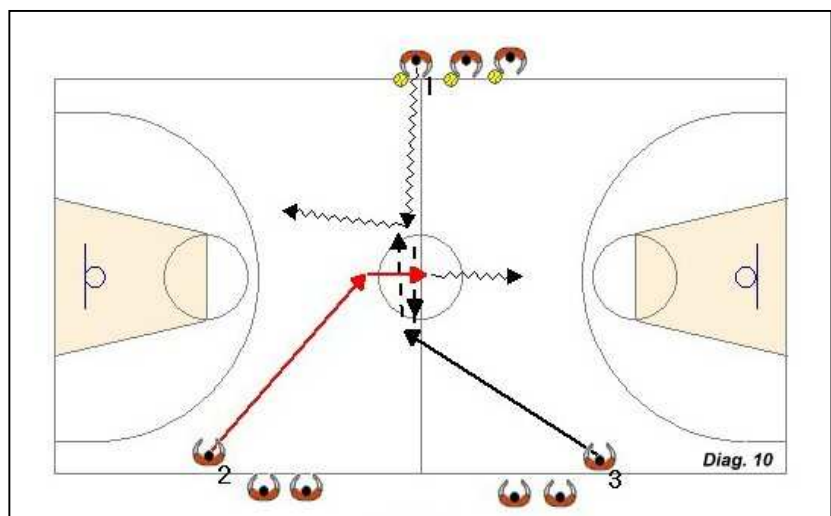
Stessa disposizione degli ultimi due diagrammi, ma con l'attaccante (1) con la palla a terra frammezzo i piedi. Il difensore deve sempre cercare la linea avversario-canestro (Diagramma 9).



E' importante anche fornire delle precise indicazioni sull'organizzazione. Con il seguente gioco si possono realizzare punti sia partendo dall'attacco che dalla difesa.

Le squadre (file) periodicamente ruotano di posizione di partenza.

1) e (2) si passano la palla.
(3) guarda la linea di passaggio e quando si sente pronto, cerca di anticipare.
Se riesce a rubar palla, attacca in uno contro due.
Chi ha la palla, quando vede che (3) si muove, attacca insieme al compagno contro



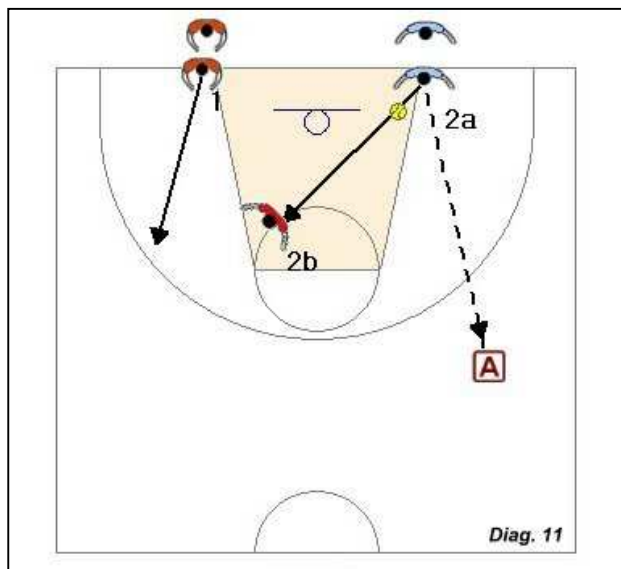
lo stesso (3) in due contro uno (Diagramma 10). Criteri di punteggio: la difesa, che gioca in sottonumero (uno contro due), se ruba palla e va a segnare guadagna 2 punti

per la sua squadra se segna l'attacco, 2 punti da suddividere uno per squadra. Siccome è prevista la rotazione, alla fine del gioco la squadra che ha totalizzato più punti vince la gara. L'obiettivo di questo gioco è riconoscere una linea ovvero la linea di passaggio che a questo punto va maggiormente inserita nel gioco osservando la corretta progressione didattica.

E' importante sottolineare due concetti appena presentati:

- 1) "Visualizzare e Leggere" la linea di passaggio da parte di (3).
- 2) "Riconoscere e Leggere" la difesa da parte di (1) e (2).

In questo modo si educa l'attacco a "leggere" la difesa e la difesa a vedere la linea di passaggio e quindi abituare i bambini ad intercettare.



Obiettivo di questa proposta: inserire la linea di passaggio in situazione di gioco combinandola al precedente concetto di linea avversario-palla perché imparare una cosa non significa poi dimenticarla. La linea di passaggio è pertanto collegata alla linea avversario-canestro. (X) passa all'Istruttore e va a difendere contro (1), che si muove per riceverla. E' la stessa situazione del gioco precedente! E' identica, con la differenza che è cambiata la linea e il difensore cercherà, se può, di

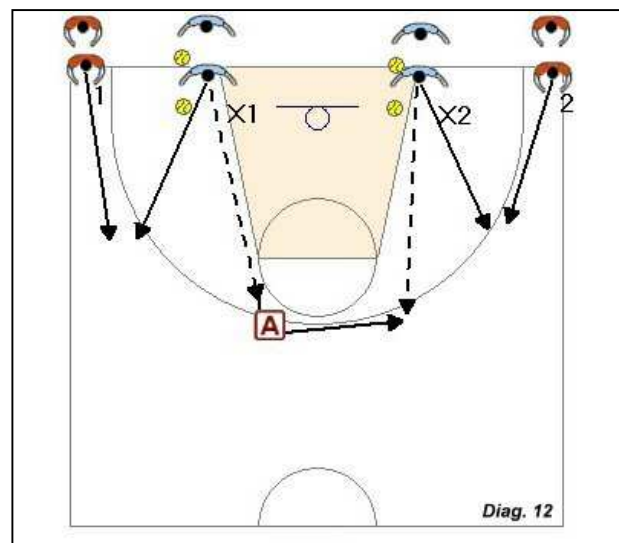
intercettare la palla perché se riesce a rubarla può andare a canestro e se segna guadagna un punto per la sua squadra. Se l'Istruttore passa la palla a (1), come deve posizionarsi (X1)? Sulla linea del canestro! Ecco la combinazione linea della palla - linea del canestro. Il difensore deve riconoscere la linea e deve tentare di occuparla, non importa come! Non è importante insegnare subito a tenere il braccio sulla linea della palla, ma si deve iniziare dall'esperienza maturata dai bambini. In questo caso se il difensore (X) si posiziona sulla linea girato verso l'Istruttore che passa la palla a (1) il quale a sua volta segna, (X) cosa non riesce a vedere? La palla! La volta successiva il difensore guarderà il suo avversario. Qual'è pertanto la scelta più conveniente per il difensore? Vedere sia l'avversario che la palla! Si deve arrivare a questo stadio in quanto il bambino è riuscito a scoprirlo e non perché l'Istruttore gli ha suggerito come posizionarsi. Attraverso la tecnica il bambino successivamente imparerà quale posizione assumere, come angolerà il braccio, come posizionerà i piedi. Questo è quanto si insegnerà successivamente con la tecnica, ma prima occorre dare la comprensione del problema. (Diagramma 11).

Importante è anche la contro-azione per dare un senso alla difesa, perché l'attacco nasce dalla difesa e con intelligenza vanno sviluppate entrambi gli aspetti come

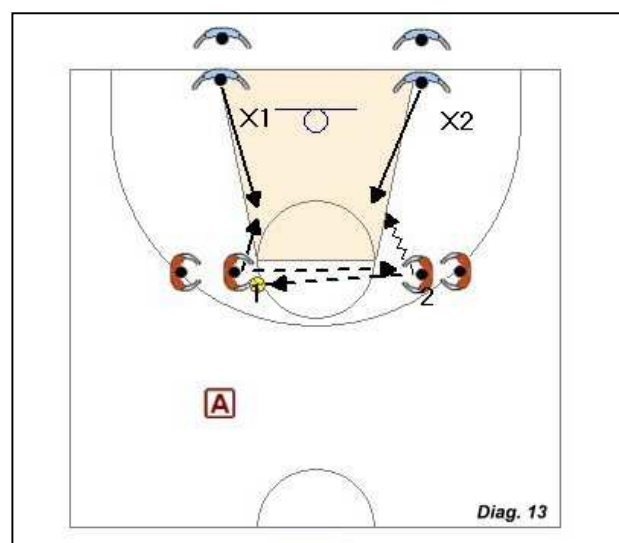
affermerò Giancarlo Primo nel 1972. Se si cercherà pertanto di stimolare la difesa, se il proprio avversario non segna, si parte e si va a canestro e l'altro difende, ovvero dall'attacco si passa alla difesa! Personalmente propongo 10 azioni e poi cambio perché la difesa è uno strumento formidabile per sviluppare il concetto di squadra. Guadagnare dei punti per il gruppo, rubare dei palloni per la propria squadra premia già in sé. Io preferisco premiare la squadra piuttosto che proporre attacco e difesa individuali, gratificare la squadra, stimolare il senso di appartenenza.

Un piccolo inciso: nella composizione delle file è utile "spareggiare i gruppi", ovvero disporre gruppi diversi per quantità (ossia non tutti i gruppi composti da uno stesso numero di bambini) affinché nessuno giochi sempre contro lo stesso avversario.

Quattro file disposte sulla linea di fondo campo come da Diagramma 12. Le due file interne di difensori, le due file esterne di attaccanti. (X1) passa la palla all'Istruttore e va a difendere contro (1); appena l'Istruttore ha passato la palla a (1), si sposta sull'altro lato per ricevere da (X2) e passare a (2). L'Istruttore si sposta alternativamente sui due lati del campo. Così si propone il "quarto di campo", ovvero gioco sugli spazi. Al cambio, rotazione delle squadre.



Quattro file disposte come da Diagramma 13. Questo gioco nasce dalla situazione di lettura del passaggio. (1) e (2) si passano la palla, al segnale dell'Istruttore partono i due difensori X1 e X2 per difendere rispettivamente contro (1) e (2). Quale situazione si crea? Un cambio di lato della palla rispetto al canestro e poi sicuramente al terzo passaggio chi è sulla palla occuperà la linea del palla ma probabilmente arrivando in velocità è possibile che il difensore



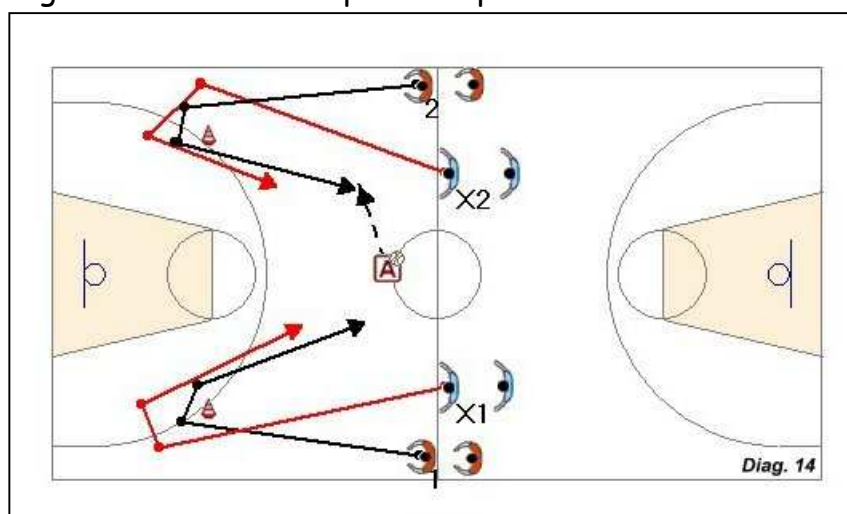
dell'attaccante con palla venga battuto. Il difensore dell'attaccante senza palla deve prestare attenzione a non allontanarsi eccessivamente dal diretto avversario, ovvero a

schacciarsi eccessivamente perché se quest'ultimo riceve la palla risulterà più difficile recuperare.

L'aspetto didattico importante è il cambio di lato del passaggio ed una situazione necessariamente di lettura perché uno è sulla palla per cercare di contenere la linea e l'altro può essere che sia sulla linea di passaggio.

E' il problema che crea i presupposti per l'apprendimento, non sono le indicazioni.

Quattro file disposte a metà campo come da Diagramma 14. Le file esterne sono gli attaccanti, le file interne i difensori. L'attacco appena oltre la linea di metà campo, la difesa appena dietro la stessa linea di metà campo, quindi un leggero vantaggio per gli attaccanti. Gli attaccanti partono per girare attorno ai rispettivi coni posizionati come da Diagramma e i difensori seguono. L'Istruttore passa la palla all'attaccante che si libera per primo e si gioca 2>2. L'obiettivo è sempre di riconoscere la linea canestro-canestro. Si evidenzia l'esistenza di due quarti di campo, ovvero lato della palla e lato lontano dalla palla, lato forte e lato debole come recita la tecnica della pallacanestro.



L'obiettivo di quest'ultimo gioco è di riconoscere la linea canestro-canestro.

L'obiettivo di questa lezione è stato di **focalizzare** alcune **abitudini** da dare nel Minibasket, ossia il giocare a prendere un avversario, giocare a posizionarsi sulla linea, riconoscere la linea di passaggio, riconoscere la linea del canestro senza proporre alcuna osservazione di carattere tecnico. **Se i bambini alla fine del Minibasket conoscono questi concetti, al di là della tecnica, saranno capaci di giocare.** Costruire una difesa basata sulla tecnica ossia cercare di contenere con gli scivolamenti difensivi o cercare di impedire un passaggio con l'anticipo non ha alcun senso. Se non si danno ai bambini gli strumenti per capire, si avranno i soliti robottini che eseguono alla lettera e mai dei **giocatori intelligenti** che capiscono e che interpretano i problemi. L'ambizioso **traguardo** da raggiungere è avere **bambini più autonomi**, più intelligenti e più responsabili. Questo percorso è costituito da problemi, da situazioni che ho creato che i bambini devono interpretare.

Focalizzando alcune abitudini nel Minibasket, insegnare successivamente la tecnica di basket diventa più facile.