

Master Follonica 2005

02/08/2005, h 12.00

MARCO TAMANTINI

(Lezione pratica)

LA DIFESA NEL MINIBASKET PRIMI RIFERIMENTI A 7 ED 8 ANNI

* * * * *

Premessa

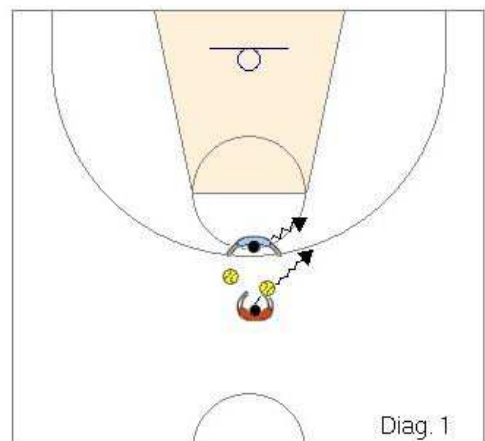
Ai bambini di 7 e 8 anni si cerca di far capire i primi comportamenti difensivi in campo, come si deve proteggere per progressivamente condurli in situazioni di uno contro uno. S'inizia da situazioni generiche, curando alcuni aspetti della motricità, ma una motricità molto particolare. Vengono pertanto attivati dei muscoli particolari che non si possono, a questa età, sviluppare. A livello coordinativo si può comunque già iniziare ad introdurre qualcosa come ad esempio lo scivolamento, che è molto simile al galoppo laterale per quel che riguarda il movimento. Saranno inoltre curate delle situazioni in cui si deve comunque reagire sia in forma generica, sia in situazione di uno contro uno. Nella difesa si deve scegliere in relazione al coprire, rubare la palla od un'altra scelta, però bisogna soprattutto reagire, ovvero bisogna allenare la mente a cercar di capire, a lavorare sulla capacità di anticipazione, sulla reazione ad un movimento. Il lavoro dei piedi non è trattato in questa lezione, in considerazione che il programma di questo Master prevede già un intervento specifico in merito. Tra i compiti di questa fascia di età è evidenziato quello di **rubare la palla**, ovvero lavorare sul concetto di esercitare una difesa attiva e comunque di rubare la palla da davanti, da dietro etc.

PARTE PRATICA

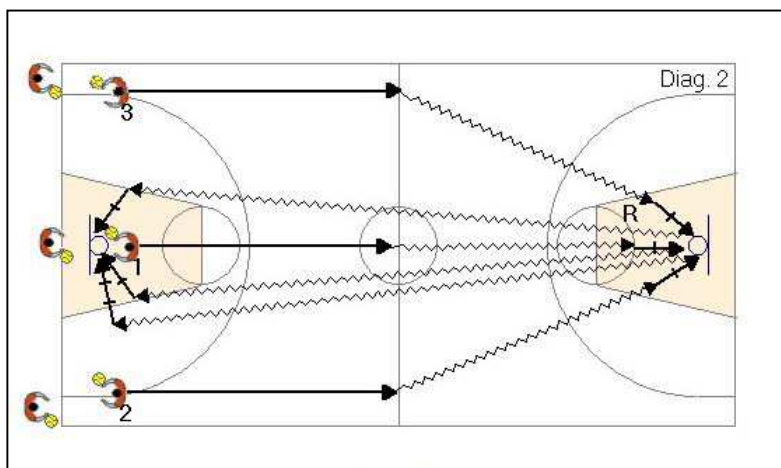
Attivazione.

Tutti con palla. A coppie sparsi per il campo.

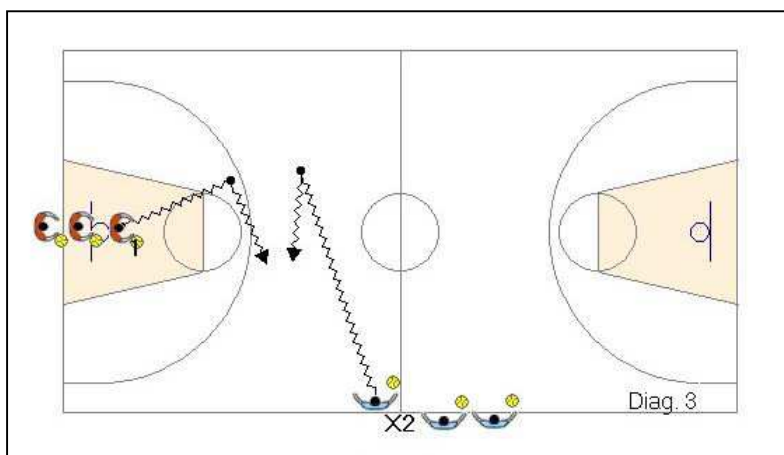
- Toccarsi: -) ginocchio; -) piedi; -) palla. -) Togliersi la palla. Al segnale "cambio!", cambiare il compagno.
- "Proteggi il cerchio". (1) cerca di penetrare nel cerchio e X cerca di impedirglielo. Diagramma 1. Variante: "Proteggi la linea".



- Tre file a fondo campo disposte come da Diagramma 2. Corsa all'indietro (facendo girare la palla attorno al busto; oppure con galoppo laterale; oppure con passo incrociato ed ogni 2 passi cambiare di fronte; oppure galoppo-corsa-galoppo, ogni 3 o 4



passi cambiare) fino a metà campo, giro, aprire il palleggio ed andare al tiro. Soltanto dopo aver segnato, discesa verso l'altro canestro e cercare di realizzare ancora. Il primo dei tre che realizza su entrambi i canestri guadagna 1 punto. Variante: il primo che realizza entrambi i canestri, ha l'opportunità di guadagnare un ulteriore punto correndo a difendere contro uno degli altri due che stanno arrivando. Il secondo realizza due canestri ed è salvo, il terzo giocatore, se non segna, toglie 1 punto. Il difensore quindi ha guadagnato 1 punto per il tiro, 1 punto se riesce a non far segnare l'altro attaccante e chi viene marcato, se non segna, perde 1 punto.

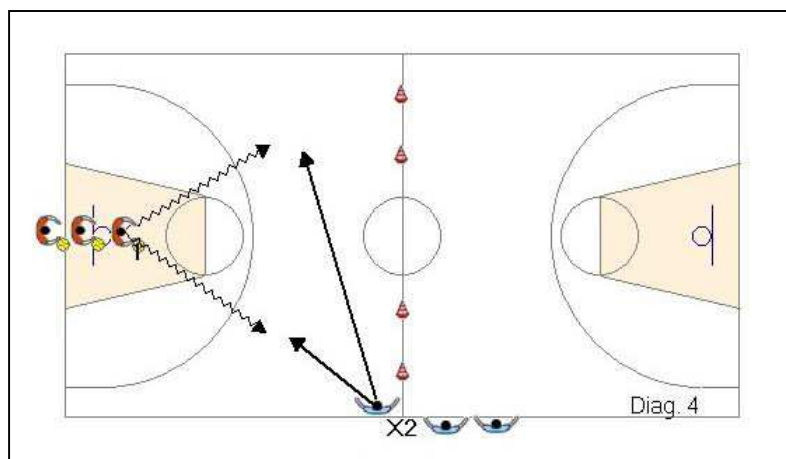


- "Pescatore e pesce". Due file disposte come da diagramma 3, tutti con palla. (1) = il pesce = si salva se supera la linea di metà campo senza farsi toccare da (X) = il pescatore =. Se (1) si salva, va a tirare.

Personalmente lo uso sempre con due coppie alla volta ed associo il fatto di avere l'obiettivo da difendere, il toccare, poi dal toccare al togliere la palla però con due coppie, mantenendo la coppia fissa. A coppie, però dopo si lavorerà sempre l'uno contro l'altro, quindi cominciare a comporre l'abbinamento difensivo, per evitare poi che si ammucchino tutti sulla palla o creino delle confusioni. Ognuno lavorerà quindi sempre contro il proprio avversario.

Varianti:

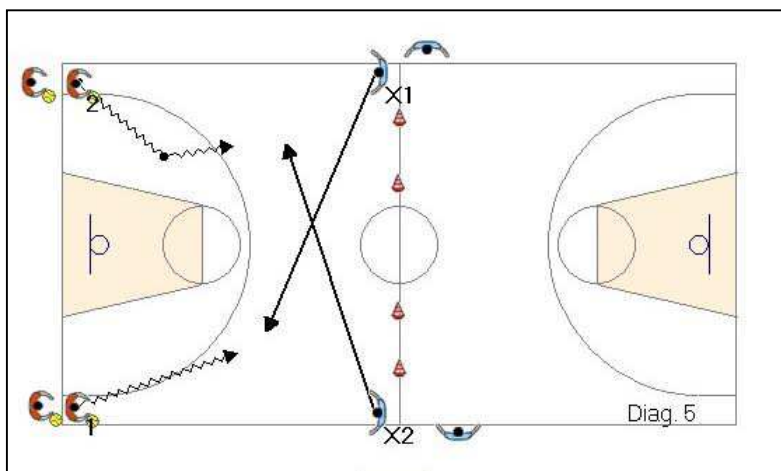
- (1) non deve farsi toccare la palla;
- (X) senza palla, (1) deve cercare, entro 5", di superare una delle due porte



collocate sulla linea di metà campo (Diagramma 4). Compiti di (X): o rubare la palla o chiudere la porta. Non rinunciare ad un compito!

- "2 contro 2 a coppie fisse".
Quattro file

disposte come da Diagramma 5, due file di difensori ("Pescatori") [X1 e X2] agli angoli di metà campo e due file di attaccanti ("Pesci") [(1) e (2)] a fondo campo, uno con palla ed uno senza. X1 contro (1) e X2 contro (2). Regole: 5" per attraversare una delle due porte, 7" per andare al tiro da sotto, altrimenti il punto è per la difesa. Con questo gioco si stimola l'aiuto, le coperture soltanto sul lavoro a tutto campo.



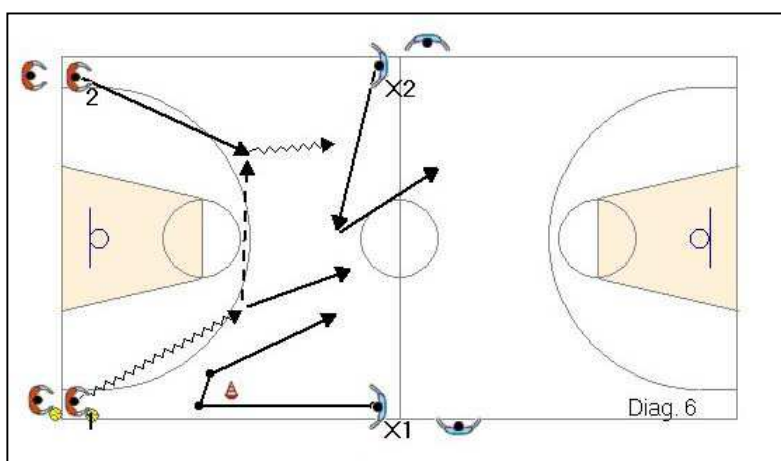
Riflessioni sulla prima parte di lezione

L'avvio di lezione ha proposto situazioni generali, ossia difendere una parte del corpo (ginocchio, piede), difendere la palla e si può osservare già, a livello mentale, il cambiamento dell'atteggiamento, ossia il concetto di avere un ostacolo tra un oggetto da marcare, un obiettivo, l'attaccante e il difensore. **Un altro aspetto è il lavoro sull'equilibrio, sulla forza degli arti inferiori, nel toccare il piede non vale il punto se si appoggia la mano a terra, se ci s'inginocchia, se ci si tuffa.** Così sviluppano sicurezza, non si buttano, non si fanno male e contemporaneamente si lavora anche sulla capacità di avere un buon equilibrio, di abbassare la palla, di piegare le gambe e di lavorare cercando di allargare il più possibile la base

d'appoggio. La fase successiva ha contemplato la difesa di uno spazio: il gioco del cerchio, un giocatore all'esterno che deve cercare di entrare e chi sta dentro deve impedire che l'attaccante entri nel cerchio. Porre, anche in questo gioco, un ostacolo fisico tra l'attaccante (in questo caso il cerchio, essendo un gioco generico) e poi sarà il canestro. Il passo successivo è stata la proposta di situazioni specifiche partendo sempre da situazioni generali: 1c1 a toccarsi, tutti con la palla ed uno che va a toccare, però toccare è fallo, non si può commetterlo, si corre il rischio. Si può rubare il pallone e lavorare sul palleggiatore, si può rubare la palla cercando di capire che se l'avversario palleggia davanti è scoperto, se palleggia protetto risulterà più difficile rubare la palla. Se palleggia davanti si può intervenire in una situazione estremamente vantaggiosa per chi attacca e dopo un po' più vantaggiosa per la difesa perché sono stati inseriti dei canali entro cui dovevano passare. Altro obiettivo: rubare e proteggere la porta. Con soli 5" per superare la porta, la pressione era molto alta. E' stato poi inserito rubare la palla entro 5" e rubare la palla entro 7", comunque pressione sull'attaccante e il difensore è bravo se riesce a non far entrare l'attaccante nella zona dei 3". Gestione del punteggio: rubando la palla si guadagna 1 punto, impedendo un buon tiro si guadagna altrettanto 1 punto. Se il difensore ruba la palla e commette fallo, 1 punto per l'attaccante. Questo comporta scelta e reazione. **E' importante, metodologicamente, variare le coppie, anche se emerge una notevole differenza di valori tra l'uno e l'altro. In allenamento non serve accoppiare sempre elementi di pari livello, ma è utile cambiare, pur a fronte di una disparità di valori.** E' importante lavorare anche su una programmazione ottimale di partita. Proporre le gare è valido nel contesto di un determinato processo di lavoro e non come prodotto. La gara serve per valutare che tipo di livello di apprendimento nel gioco è stato espresso e soprattutto la gara è un qualcosa che non si può ricostruire in allenamento. Non esiste un sistema delle situazioni emotive della gara. Un lavoro che va considerato nella giusta importanza è costituito dalle situazioni di inferiorità numerica.

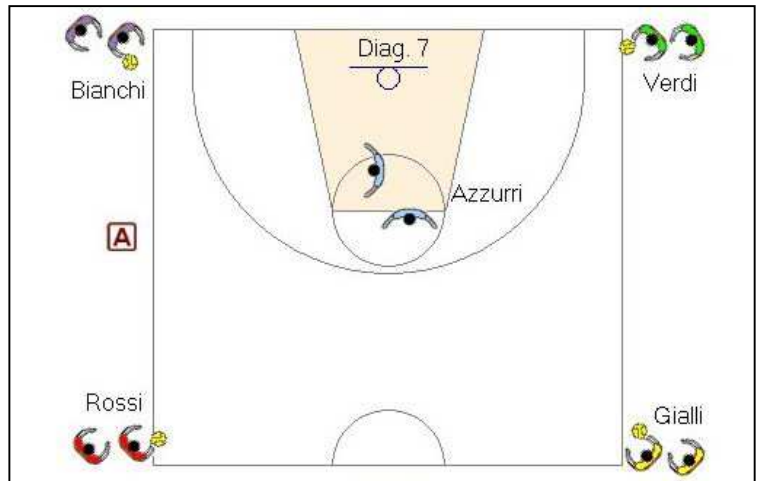
- "2 contro 1 più uno".

Quattro file come da Diagramma 6, con una situazione iniziale di 2c1 per passare a 2c2 a tutto campo. X1 deve girare attorno al cono e recuperare. In questo caso gli accoppiamenti devono essere sempre gli stessi. Così si lavora sul

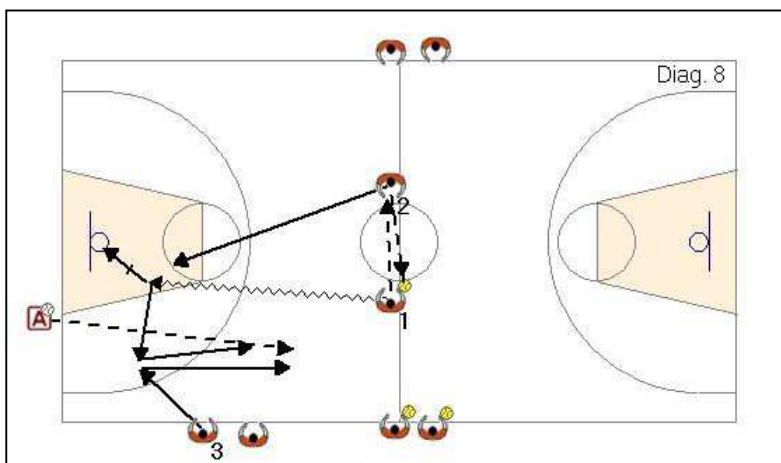


concetto che ognuno si marca un avversario ben identificato, mentre nella situazione di sottonumero si deve aiutare.

- **"Gioco dei colori"**. 2c2 e 3c3, accoppiamenti difensivi liberi, oppure su indicazione dell'Istruttore. Su metà campo, quattro coppie di attaccanti, ciascuna con un pallone, ai quattro angoli (bianchi, rossi, verdi, gialli), una coppia di difensori (azzurri) dentro il cerchio di tiro libero (Diagramma 7). L'Istruttore chiama un colore e la coppia corrispondente va a canestro, i due difensori corrono a marcare. Conclusa l'azione ogni coppia va a rioccupare la propria "stazione". Rotazione: la squadra che ha attaccato, se ha perso palla, sostituisce la squadra dei difensori. In questo modo si lavora sulla capacità di orientamento sul campo e poi di assumere una posizione in relazione al canestro. Questo è un gioco che mantiene molto alta l'attenzione ed è sempre l'Istruttore che gestisce il gioco e l'idea è sempre di allenare la reattività amministrando i tempi in una situazione generica ma reale. E' un lavoro a metà campo, il gioco dura un'azione. Quali gli aspetti aggiunti? Prendere l'avversario, orientarsi sul campo, capire il pericolo, abbinare le marcature, chiudere la posizione, posizionarsi correttamente rispetto al canestro, il rimbalzo, ovvero la conquista della palla. E' una proposta molto allenante sul piano della reattività e dell'immediatezza nelle situazioni. Un obiettivo importante a questa età è la responsabilizzazione al compito, ovvero la responsabilità di marcare un avversario nei modi e nei tempi adatti.



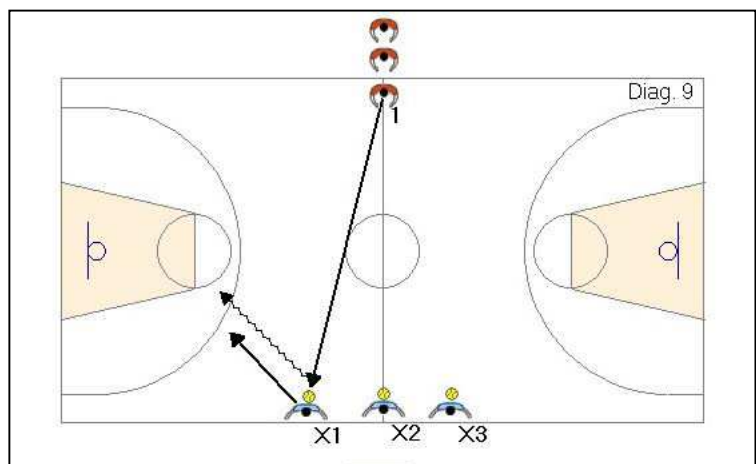
- **Varianti:** -) i due difensori partono da sotto canestro anziché dal cerchio del tiro libero. -) La squadra che attacca, passa la palla all'Istruttore per poi riceverla di nuovo; -) proporlo in forma 3c3.



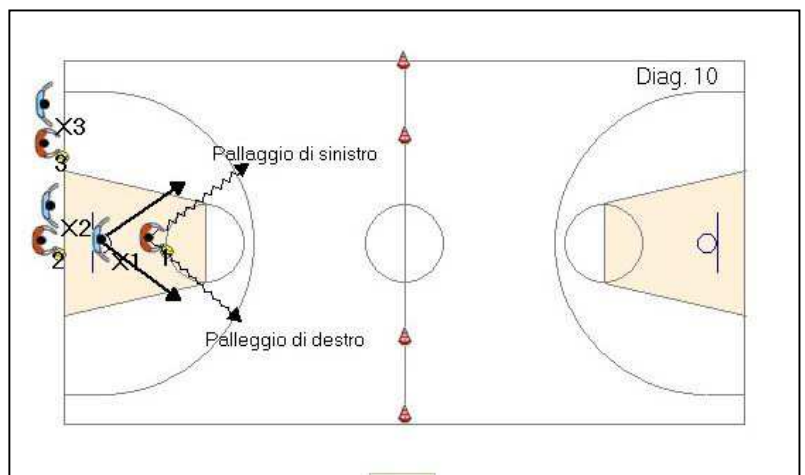
- **"Recupera la linea + pallonetto"**. Tre file disposte come da Diag. 8. (1) e (2), sugli incroci del

cerchio con la linea di metà campo, si passano la palla, quando (1) decide, va a canestro e (2) corre a difendere. Se (2) recupera la palla o conquista il rimbalzo (sia su tiro realizzato o errato), passa all'Istruttore e (1), che ha appena attaccato, corre a difendere su (3). L'Istruttore passa la palla a (3). E' un esercizio mirato alla difesa sul giocatore senza palla. Principi: **linea di passaggio**; **recupero sul pallonetto**; **difesa aperta verso la palla**. Si lavora sull'analizzatore visivo ottico, quando parte l'attaccante il difensore deve essere reattivo al massimo. Due sono gli elementi da allenare attraverso questa proposta: 1) capire, anche in difesa, come si può sviluppare il gioco. Far capire come recuperare il pallone, ovvero orientarsi sulla palla piuttosto che non guardarla per niente; 2) Recupero: l'obiettivo è recuperare la palla. Se il difensore la recupera, guadagna 1 punto, se non riesce, protegge il canestro, si pone davanti. Difesa pertanto "aperta", cercando di orientarsi sulla palla per capire ciò che può accadere ed ognuno sceglie la sua posizione. E' importante lavorare sulla visione periferica, molto spesso trascurata e che invece serve moltissimo.

- **"Reazione".** Due file, schierate come da diagramma 9. (1) deve correre a strappare dalle mani il pallone, tenuto dietro la schiena, di uno qualsiasi della squadra dei difensori. Appena il difensore sente strapparsi la palla, corre a difendere. Scelta da parte di (1) del canestro da attaccare.

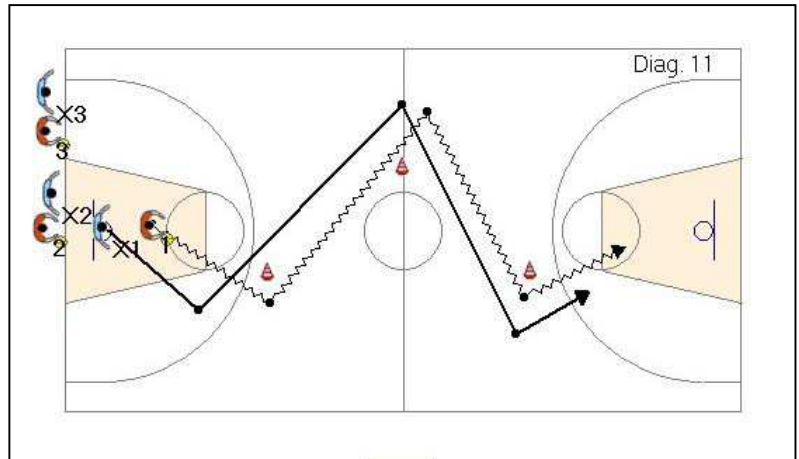


- **"Ruba la palla da dietro".** A coppie sotto canestro, attaccante (1) con palla a terra, difensore X dietro a (1), il quale decide di raccogliere la palla, partire per attraversare una delle due porte collocate sulla linea di metà campo ed andare a canestro. X cerca di rubare la palla a (1) da dietro. (Diagramma 10). L'attaccante deve passare obbligatoriamente con mano



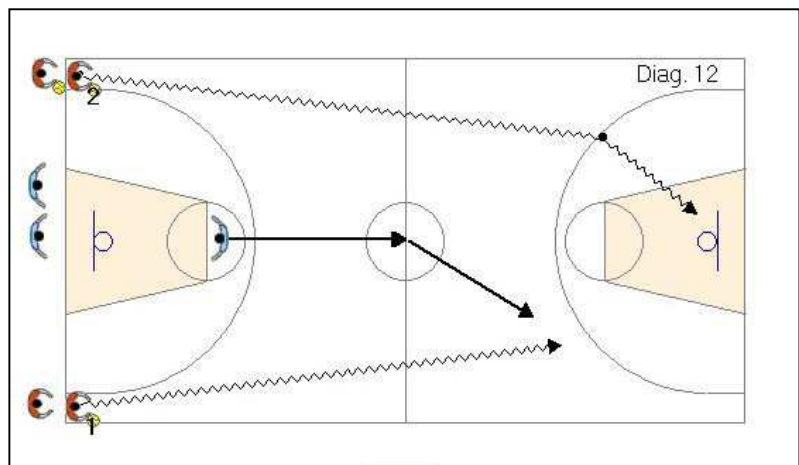
sx attraverso la porta a sx e mano dx attraverso la porta a dx. 1^a regola: (1), fino a metà campo, non può cambiare mano, (X) cerca di rubare da dietro. Come (1) supera la porta, (X) recupera e va davanti (1c1). Variante: X con palla, la lancia da dietro a (1) in vari modi.

- **"Ruba o proteggi il canestro".** Tre coni disposti come da Diagramma 11. Se il difensore X insegue, l'attaccante (1) deve eseguire i cambi di mano in corrispondenza di ogni cono e guadagna 1 punto per ogni cono superato.



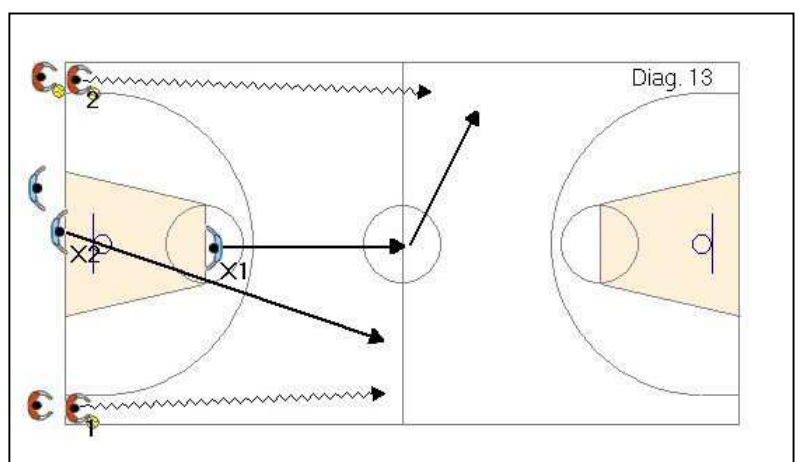
Ogni volta che il difensore recupera la palla, guadagna 1 punto. Se il difensore corre verso canestro, l'attaccante può dirigersi direttamente a canestro.

- **"1c2 scelta".** Tre file a fondo campo disposte come da Diagramma 12. La fila centrale (X) è dei difensori, le due file esterne di attaccanti con palla, (1) e (2). Il difensore (X) si dispone nel cerchio di tiro libero con la fronte rivolta verso i due attaccanti.



Quando quest'ultimi partono, (X) corre all'indietro fino alla linea di metà campo, poi sceglie di correre a marcare l'attaccante che si trova più avanti. L'altro attaccante va a canestro. Quando (X) si trova nel cerchio di tiro libero, se è più avanti gli resta più difficile analizzare la situazione; viceversa sarà più facile se si trova più arretrato.

- **"2c2 scelta".** Come il gioco precedente con il secondo difensore X2 che recupera sull'attaccante non scelto dal compagno. (Diagramma 13). Si lavora sulla scelta del primo difensore (marcare quello



più avanzato), deve vedere cosa avviene in campo, quindi analizzare visivamente la situazione e reagire ad un'azione del compagno. Variante: comanda il secondo difensore.

- Preacrobatica. Con tappeto paracadute, tuffo sulla palla da posizione in ginocchio. Recuperare il pallone e rialzarsi, tiro, chi segna per primo guadagna 1 punto e attacca sull'altro canestro. Serve per imparare a cadere. Varianti: tuffo laterale; due appoggi con le mani e tuffarsi per prendere la palla ("tipo portiere"); sul lato corto del tappetino, in ginocchio, tuffo per prendere la palla laterale, rotolamento fino alla fine del tappetino, rialzarsi per eseguire una determinata esercitazione.

Conclusioni

Non è stato fatto alcun riferimento agli "scivolamenti", alla dissociazione del movimento braccia-gambe, all'evitare di incrociare le gambe. E' stata trattata la motricità, sono state costruite situazioni generiche per arrivare a costruire una situazione di 2c2 molto simile alla partita, in cui era necessario fare analisi, comunicazione, scelta, reazione in una situazione di gioco, dove possono scambiarsi l'avversario, rubare la palla e quindi essere pronti per stare in campo in una partita regolare. Si è cercato, pertanto, di lavorare su questi pre-requisiti. Gradualmente su questi fattori s'inseriscono gli elementi tecnici. Lo scivolamento difensivo è un movimento molto particolare, occorre forza, gli adduttori e gli abduttori generalmente sono muscoli che non si tende a muovere molto. La struttura dell'articolazione non ha i requisiti per muoversi lateralmente, soprattutto caviglia e ginocchio e quindi sono tutti dei lavori particolari da sviluppare. Questa lezione ha toccato anche l'aspetto coordinativo e la comprensione del compito, oltre che la reattività che a 7 e 8 anni è l'obiettivo prioritario da perseguire. Tutte queste esercitazioni possono essere gestite dall'Istruttore. Non sono giochi difficili, possono diventare difficili se l'Istruttore non li gestisce in relazione alla capacità dei ragazzi. Qualsiasi gioco, sia pure adattato, è proponibile a tutte le età, dipende dagli obiettivi e da come i giochi stessi vengono adattati.