

"Il Signore degli Anelli" parte 1 e 2 di Pietro Cioni

Parte 1° Metodo induttivo dinamico per bambini di 8 –9 anni

Chiamo questo programma di esercizi "IL SIGNORE DEGLI ANELLI" per una identificazione da parte dei bimbi di una parte di giochi che sia vicino al loro mondo; al termine dell'allenamento il più "bravo" sarà proclamato ovviamente "IL SIGNORE DEGLI ANELLI".

Dispongo quattro cerchi di diverso colore ai punti estremi del campo, chiamo un colore e tutti devono correre verso quel cerchio; quindi procederanno in palleggio di sinistro verso il colore di sinistra e destro verso il colore a destra con rapide conversioni verso quelli sotto i canestri usando l'una e l'altra mano. In questo esercizio sviluppo la conoscenza del campo in tutta la sua grandezza, la lateralità, l'utilizzo giusto di ambedue le mani, la competizione e l'abitudine a non abbandonare mai il palleggio nel caos che si genera con 15 bimbi che corrono assieme verso un punto preciso.

I Bimbi allineati sulla linea di fondo spingono al mio via il cerchio in avanti e con una mano e con l'altra palleggiano: in fondo al campo ci saranno vinti e vincitori. Con questo secondo esercizio oltre ad obbligarli a non guardare la palla come nel precedente devono sviluppare la visione laterale per controllare i compagni ed usare contemporaneamente ambedue gli arti superiori.

Dal fondo del campo esattamente da sotto il canestro faccio rotolare il cerchio verso l'altro canestro più o meno velocemente, il bimbo lo insegue palleggiando con la mano giusta in relazione alla direzione che ha preso l'attrezzo, una volta recuperato tirano in corsa usando una sola mano; così i bambini sono costretti a non guardare la palla e controllare la velocità in relazione all'attrezzo.

Sempre dal fondo lancio un il cerchio ed il bimbo deve riuscire a passare la palla dentro mentre ruota simulando un cambio di mano; in questo esercizio stimolo la destrezza ed il tempo giusto nell'attuazione del cambio di mano.

Un cerchio per coppia, lo lancio, vince chi lo recupera per primo; i nostri campioncini ora sono in piena competizione ed ognuno sceglie un lato ma deve impegnarsi anche se non usa la mano preferita se vuole arrivare per primo a recuperare l'attrezzo e poi è impossibile guardare la palla altrimenti si perde di vista cerchio e avversario.

Bene penso che siano passati circa 40 minuti quindi è giusto fare una buona partita.

Durante tutti gli esercizi i bimbi hanno corso in gara con il cerchio ed anche con i compagni, sviluppando la competizione, migliorando il palleggio, conoscendo il campo ed il proprio corpo.

Lasciando al passato quel noioso e statico Ball Handling.

Parte 2°

Disponiamo i cerchi sul campo in ordine sparso, uno per bimbo; al mio segnale partono da fondo campo in palleggio e vanno dentro il cerchio eseguendo un arresto. Tolgo un cerchio quindi dovranno lottare per non rimanere fuori, poi ne tolgo due e così via. Competizione, non si guarda la palla in palleggio perché occupati a controllare gli avversari, arresto; curiamo la visione periferica in una situazione di agonismo. Ora i nostri bimbi si arrestano con un piede all'interno ed uno all'esterno, poi quando ripartono per tornare sulla linea di fondo ruotano sul piede all'interno del cerchio: primo insegnamento del perno.

Dispongo tre cerchi all'interno della campana, dispongo i bimbi su tre file a metà campo, al segnale partono in palleggio si arrestano ad un tempo dentro il cerchio ed eseguono un tiro ricadendo dentro lo spazio interno: arresto e controllo del corpo in una situazione che li vede impegnati in qualcosa che li appassiona maggiormente, e cioè il canestro.

Dispongo ora i cerchi in un ordine di uno, due, uno e via attaccati assieme: i bimbi palleggiando devono fare il vecchio gioco "zoppo intinto". Così è stimolata la percezione dei piedi mentre simultaneamente sono occupati con una mano nel palleggio. Ora i cerchi sono due allineati a due metri dell'angolo del canestro. I bimbi in palleggio da metà campo eseguono il terzo tempo mettendo prima un piede e poi l'altro dentro i due cerchi: così do un riferimento preciso su quando e dove iniziare questo fondamentale; naturalmente posso spostare la posizione dei cerchi su qualsiasi angolazione del canestro.

Dispongo i cerchi attorno alla campana a diversa distanza dal canestro ed ogni bimbo con il piede destro dentro il cerchio, quindi li faccio partire a turno veloce per un terzo tempo in partenza incrociata e cambiando ogni volta cerchio di partenza. Naturalmente si genera un certo affollamento senza regola dentro la campana, ma è quello che voglio così

imparano a muoversi in entrata in un contesto imprevedibile. Il piede nel cerchio da un riferimento al bambino che ancora distingue male il destro dal sinistro, la varietà della distanza dei cerchi li abitua a muoversi nello spazio , l'alternarsi un po' caotico insegna loro la scelta del tempo. Poi si cambia piede all'interno del cerchio.

Bene, non abbiamo mai guardato la palla, abbiamo iniziato a conoscere i nostri piedi e a ruotarli, i primi rudimenti del terzo tempo e a muoversi nello spazio e nel tempo.
Il più bravo sarà il nostro Padron Frodo.

Vi basta.....

Pietro Cioni