

IL BALL-HANDLING NEL MINIBASKET

www.MINIBASKET.it

Prof. Maurizio Mondoni

Premessa

La palla, meglio di qualsiasi altro attrezzo, è un elemento simbolico, motivazionale, simpatico e data la sua poliedricità d'utilizzo, è una fonte ricchissima di stimoli nuovi e diversi, soprattutto se posti in relazione agli oggetti e al mondo esterno.

"Giocare la palla con le mani" evidenzia macroscopicamente la tridimensionalità dello spazio (altezza, lunghezza, profondità), motiva ogni movimento e ogni gesto, permette di conoscere i movimenti che si possono eseguire con il corpo, coinvolge emotivamente e diverte.

La palla aumenta le creatività e la fantasia motoria individuale, stimola l'intelligenza motoria, favorisce il controllo del proprio corpo, può essere fatta rotolare, portata, manipolata, pizzicata, lanciata, palleggiata, tirata.

Nella lezione di Minibasket la palla deve recitare una parte importante e l'Istruttore deve sfruttare al massimo la valenza ludica di quest'attrezzo-giocattolo, così importante per il bambino.

All'inizio della lezione

Gli esercizi di manipolazione della palla devono essere eseguiti all'inizio della lezione, dopo una prima fase di riscaldamento e siccome servono ad educare la capacità di rapidità di reazione e d'esecuzione, il Sistema Nervoso è sollecitato in modo interessante dagli stimoli esterocezionali.

Fare ball-handling all'inizio della lezione, non significa perdere tempo, vuol dire invece educare e sviluppare le capacità senso-percettive del bambino (5-6 anni), educare gli schemi motori (6-7 anni), le capacità e le abilità motorie individuali in modo progressivo (dagli 8 agli 11 anni).

E' importante utilizzare palle e palloni di diverso tipo, peso e forma, perché la varietà di esercizi proposti aumenta notevolmente il bagaglio motorio individuale. Giocare con la palla permette, inoltre, di migliorare la presa, la ricezione, la sensibilizzazione (propriocezionali) e i fondamentali individuali con palla.

Lavorare in questo modo (in forma ludica, dal semplice al difficile, dal conosciuto allo sconosciuto), consente ai bambini di appropriarsi nel modo migliore e più sicuro, più rapido e progressivamente più economico (sinergico), di piccoli e brevi movimenti, che non sono altro che una fusione equilibrata tra la coordinazione tecnica e il virtuosismo (fantasia motoria e creatività).

Gli esercizi di manipolazione con la palla si possono eseguire da fermi, specialmente con i bambini più piccoli, poi è preferibile farli eseguire in forma libera, dopo alcuni esercizi di riscaldamento di palleggio (con o senza segnale

dell'Istruttore).

Attraverso la pratica degli esercizi di ball-handling si crea una base multilaterale ampia e valida su cui "costruire" i fondamentali (palleggio, tiro, passaggio, gioco di gambe, posizione delle mani sulla palla); si passa progressivamente dagli schemi motori di base (correre, lanciare, ricevere, saltare) ad abilità specifiche (palleggiare, tirare, passare, andare a rimbalzo).

Gli esercizi devono essere sempre differenti, nuovi, curiosi, in modo che si stimolino sempre risposte motorie nuove ed efficaci (reazione ad una reazione).

Attraverso gli esercizi di ball-handling si educano e si sviluppano le capacità motorie (condizionali, coordinative e di mobilità articolare); più esercizi di ball-handling si propongono, maggiormente la tecnica cestistica migliora.

Il ball-handling offre ai bambini una gratificazione particolare, che deriva dal rendersi conto di potersi migliorare continuamente (autovalutazione) e stimola continuamente ad impegnarsi per non sfigurare all'interno del gruppo.

L'Istruttore deve lasciare ampio spazio alla fantasia dei bambini nell'eseguire gli esercizi di ball-handling, deve fornire suggerimenti e consigli per quanto riguarda la tecnica esecutiva (non deve correggere troppo).

Gli esercizi

Gli esercizi di ball-handling possono essere eseguiti:

- + da fermi (in piedi, in ginocchio, seduti, proni, supini, in decubito laterale)
- + in movimento (saltando, camminando, correndo)
- + a coppie, a tre, a quattro, a cinque, in gruppo
- + con uno, due o più palloni
- + contro il muro
- + su terreno diverso
- + con palloni ruvidi, lucidi, gonfi, sgonfi
- + con palline da tennis
- + con palloni leggeri, pesanti

L'insegnamento va individualizzato, perché ogni bambino possiede un proprio ritmo di esecuzione, una propria rapidità di reazione e l'Istruttore deve prestare attenzione (osservazione) a non pretendere dai bambini subito una velocità di esecuzione ed una precisione del gesto, perché si devono rispettare le fasi dell'apprendimento (coordinazione grezza, coordinazione fine, disponibilità variabile) e la conoscenza delle varianti di tipo spaziale (alto, basso, davanti, dietro, laterale) e temporale (prima, dopo, contemporaneamente).

Il ball-handling è una motivazione continua, migliora la concentrazione, l'attenzione; deve però essere presentato bene ai bambini, altrimenti diventa una perdita di tempo.

Attraverso la pratica del ball-handling i bambini acquistano progressivamente fiducia nei loro mezzi e nelle loro capacità, si sicurizzano, eliminano le sincinesie

muscolari, si divertono.

I movimenti di ball-handling devono essere eseguiti con le dita, non devono mai superare la durata di 15"-30", possono essere eseguiti con un sottofondo musicale (con variazioni di ritmo), i risultati devono essere trascritti ed affissi in palestra (workout record report).

Ogni Istruttore può predisporre una batteria di esercizi di ball-handling da eseguirsi in palestra prima dell'inizio della lezione; in ogni modo ci si può esercitare anche a casa, nel cortile, da soli.

L'importante è saper "domare" e controllare la palla, le dita sono la "lingua" del bambino che comunica con la palla. Nell'area motoria degli emisferi cerebrali, la parte che interessa le braccia e le mani è molto più ampia rispetto a quella degli arti inferiori e dei piedi: i movimenti con le mani sono più fini e molteplici e si possono eseguire su tutti i piani.

Più si è mobili articolamente, rapidi, coordinati, meglio si controlla la palla!

Esempi di esercizi di ball-handling:

- 1) Far rotolare la palla a terra con una mano, con l'altra, con il capo (in tutte le direzioni).
- 2) Lo stesso esercizio e al segnale fermare la palla con le mani o con i piedi.
- 3) Palleggiare liberamente per il campo e al segnale:
 -  far girare la palla attorno ad una gamba, all'altra;
 -  far girare la palla ad "8";
 -  far girare la palla attorno al capo, al busto.
- 4) Far rotolare la palla a terra e girargli attorno fino a quando non si ferma.
- 5) Camminando, far passare alternativamente la palla attorno alle gambe (anche facendola rotolare).
- 6) Lo stesso esercizio correndo.
- 7) "Pizzicare" la palla.
- 8) Palla tenuta davanti a braccia tese: lasciarla cadere, toccarsi le gambe e riprenderla.
- 9) Palla tenuta davanti a braccia tese (una mano sopra ed una sotto): cambiare velocemente la posizione delle mani ("patata bollente").
- 10) Palla tenuta davanti a braccia tese: lasciarla cadere, battere le mani dietro alla schiena e riprenderla.
- 11) Lo stesso esercizio, battendo le mani dietro le ginocchia.
- 12) Palla tenuta tra le caviglie: saltare, alzarla e riprenderla al volo con le mani.
- 13) Lo stesso esercizio, riprendendo la palla dietro la schiena.
- 14) Ritti, gambe divaricate, palla tenuta tra le gambe, con una mano davanti e una dietro: cambiare velocemente la posizione delle mani.
- 15) Lo stesso esercizio, lasciando cadere ogni volta la palla a terra.
- 16) Ritti, palla dietro il capo: lasciarla cadere e dopo aver battuto le mani davanti, riprenderla.
- 17) Da in ginocchio, palleggiare sotto una gamba di seguito, palleggiare attorno

ad una gamba.

- 18) Da seduti palleggiare in mezzo alle gambe (piano, forte, alto, basso, con 1-2-3-4-5 dita), attorno alle gambe (unite, incrociate, divaricate).
- 19) Da seduti palleggiare la palla da dx verso sx sollevando le gambe.
- 20) Da proni e da supini palleggiare la palla a terra.
- 21) Lanciare la palla in tutte le direzioni e riprenderla (al volo, dopo un rimbalzo a terra, dopo due rimbalzi).
- 22) Lanciare la palla in alto a due mani e riprenderla con una (dx-sx).
- 23) Lanciare la palla in alto e passarci sotto.
- 24) Lanciare la palla in alto, battere le mani, passarci sotto e riprenderla dietro la schiena.
- 25) Lanciare la palla contro il muro (variare la distanza di lancio e il tipo di passaggio) e riprenderla:
 - + dopo aver battuto le mani davanti
 - + dopo aver battuto le mani dietro
 - + dopo aver toccato terra con una mano (dx e sx)
 - + dopo aver toccato terra con due mani
 - + dopo essersi girati a 360°
- 26) Palleggiare sul posto (alto, basso, a dx e a sx), idem in movimento.
- 27) Palleggiare a otto attorno alle gambe.
- 28) Da ritti iniziare a palleggiare, poi mettersi in ginocchio, poi seduti, poi coricati; di seguito di dx e di sx.
- 29) Da ritti palleggiare attorno alle gambe unite.
- 30) Palleggiare "a dondolo"(in avanti, indietro, a dx e a sx).
- 31) Palleggiare saltando da fermi e in movimento (tutti i tipi di saltelli).
- 32) Palleggiare con una mano (dx e sx) e saltellare sulla gamba corrispondente alla mano che palleggia, cambiando di mano e di gamba.
- 33) Palleggiare contemporaneamente due palloni (da fermi e in movimento).
- 34) A coppie, un pallone a testa, passarsi la palla in tutti i modi (inventare passaggi); da fermi e in movimento.
- 35) A coppie, un pallone a testa, palleggiare (in riga, in fila, da fermi, camminando, correndo) e al segnale cambiare di posto e palleggiare il pallone del compagno.
- 36) Come l'esercizio n. 35 a tre e a quattro.

Ogni Centro Minibasket, ma anche ogni Società di Pallacanestro può predisporre per ogni atleta delle schede di valutazione con esercizi di ball-handling, di rapidità, di coordinazione e di mobilità articolare.

Gli esercizi sono da proporre a 10-11 anni ed ogni esercizio deve durare 30": più risultati un Istruttore possiede e meglio può definire i punteggi (ottimo, buono, sufficiente, insufficiente).

Conclusioni

"Giocare con la palla con le mani" non è una perdita di tempo che "ruba" spazio all'apprendimento dei fondamentali, ma è un momento importante della lezione di Minibasket (ma anche dell'allenamento di Pallacanestro successivamente), perché, se presentato bene, è educazione motoria completa, divertente e propedeutica.

Non bisogna esagerare con il ball-handling, perché è come la caramella, all'inizio piace ma poi rovina i denti!