

Lunedì 26 Agosto, ore 13,00

Prof. MARCO TAMANTINI

“I PREREQUISITI MOTORI DELL’APPRENDIMENTO DELLA TECNICA”

* * * * *

Premessa

Il messaggio che vorrei lanciare è di porre in risalto l'obiettivo di migliorare tutti quegli aspetti che precedono lo sviluppo e l'apprendimento.

Il primo capitolo comprende il **palleggio** ed il **tiro**. Come si deve migliorare il palleggio prima di arrivare ad un'esecuzione corretta? Nel tiro, cosa si deve insegnare prima della tecnica, dell'impostazione di una parabola, della valutazione delle distanze, della valutazione della traiettoria, della coordinazione delle spinte fra gli arti inferiori e gli arti superiori?

Sarà poi il turno del **passaggio**, che comprende la comunicazione, l'equilibrio, le linee di passaggio e soprattutto come evidenziare una linea di passaggio, la direzione da imprimere al passaggio, l'uso della forza.

Per quanto riguarda la **difesa**, infine, evidenziare alcuni concetti che possono far comprendere ai bambini un comportamento difensivo corretto.

Tutto questo non contempla però l'affrontare argomenti di movimenti tecnici specifici. Trattasi di idee che io applico a bambini di 9-10-11 anni, che hanno anche una discreta esperienza, apportando però degli appropriati aggiustamenti. Le proposte che presenterò le ho messe in pratica anche con bambini di 8 anni in quanto si basano sui giochi, senza addentrarsi nello specifico e senza trattare posizioni tecniche, anche se ad un certo momento si possono precisare alcuni movimenti. La mia idea è di arrivare ad insegnare un gioco del Minibasket il più aperto possibile in relazione alle capacità di apprendimento e di sviluppo dei bambini. Lo scopo è che i bambini imparino a giocare a pallacanestro. Devono giocare a Minibasket perché vogliono praticare il Minibasket. Se si parte da un principio corretto, non mancheranno certamente i mezzi, le possibilità, gli strumenti per dimostrare di giocare bene a pallacanestro.

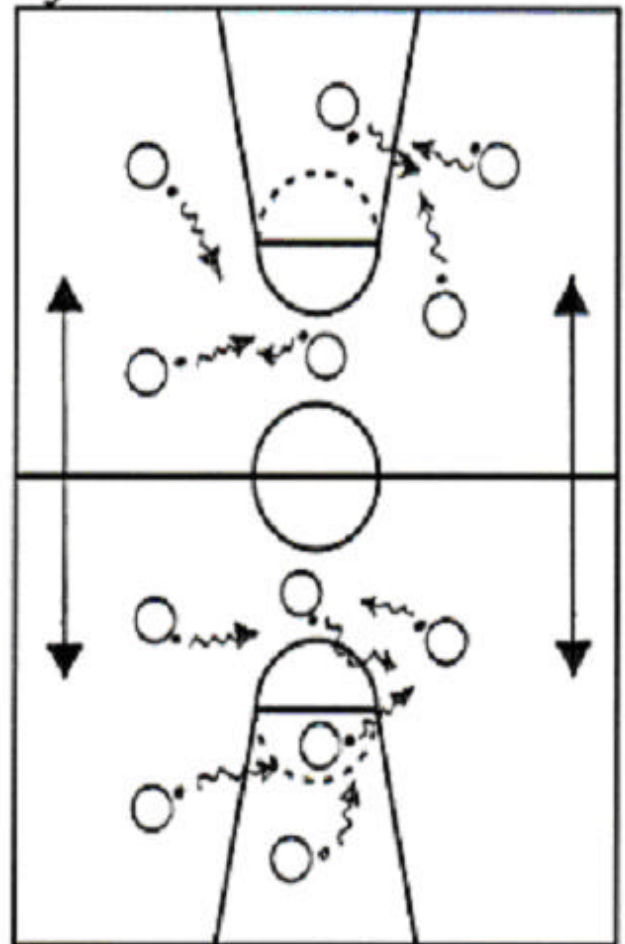
Applicazioni pratiche

Palleggio e tiro

Tutti con palla

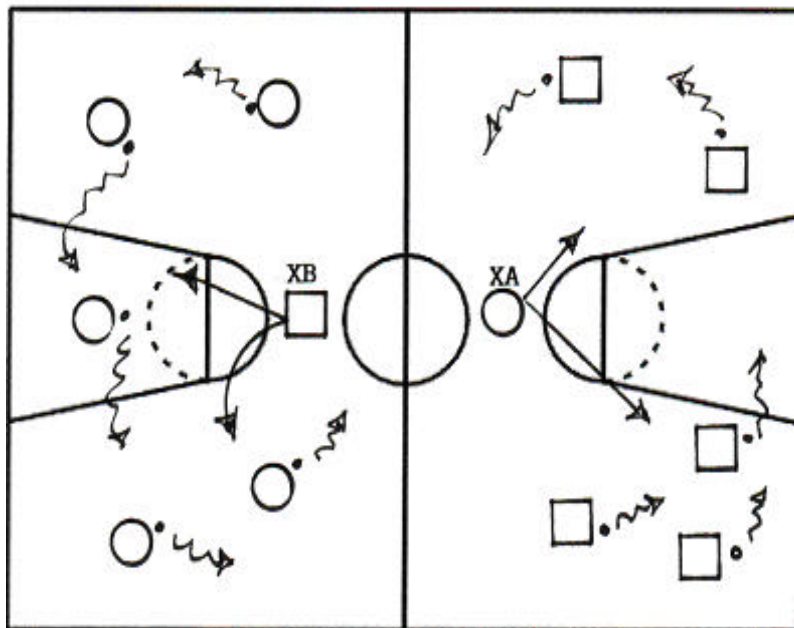
- A tutto campo, correre liberamente girando la palla attorno al busto. Mantenersi larghi, non correre in circolo.
- Passare la palla fra le gambe. Correre avanti ed indietro, cercando sempre di mantenere le distanze!
- Scivolare e battere la palla a terra con due mani (palleggiare la palla con tutte e due le mani).
- Palleggiare liberamente entro una metà campo.
- Arrestarsi, eseguire due giri ad “otto coricato”, depositare il pallone a terra, correre a raccoglierne un altro, riprendere a palleggiare (dove non c'è nessuno!).
- “Gioco del mago”. Il mago, di fronte a tutti gli altri, esegue giochi di prestigio (lavorare senza guardare la palla!) e gli altri lo imitano. Quando il mago decide, insegue tutti gli altri per toccarli. Tutti scappano in palleggio.
- Tutti contro tutti a togliere il pallone. 6 su una metà campo, gli altri 6 sull'altra metà campo, palleggiare e cercare di rubare la palla. Al fischio, cambio! Lasciare la palla a terra e cambiare metà campo (Diagramma 1).

Diagramma 1



- Due squadre ("A" e "B"), una per ogni metà campo. Un bambino della squadra "A" [(X-A)] si trasferisce nella metà campo della squadra "B" e, viceversa, un bambino della squadra "B" [(X-B)] si trasferisce nella metà campo della squadra "A". (X-A) e (X-B) cercano di rubare più palloni possibili. Variante: toccare gli avversari (Diagramma 2).

Diagramma 2



• Gara di tiro.

Tutti con palla, suddivisi in quattro squadre, disposte come da Diagramma 3: due saltelli sul posto e al terzo, tirare. Cambiare poi lato.

Variante.

- 1° saltello con giro in volo a 180°;
- 2° saltello sempre giro in volo a 180° e tirare.

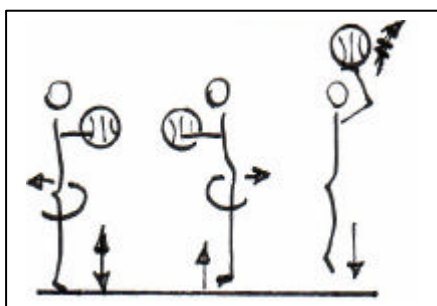
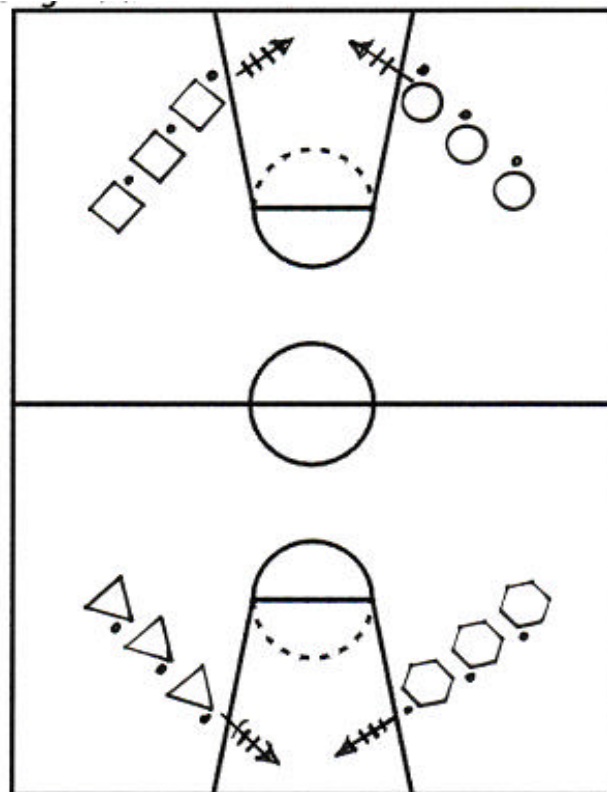


Diagramma 3



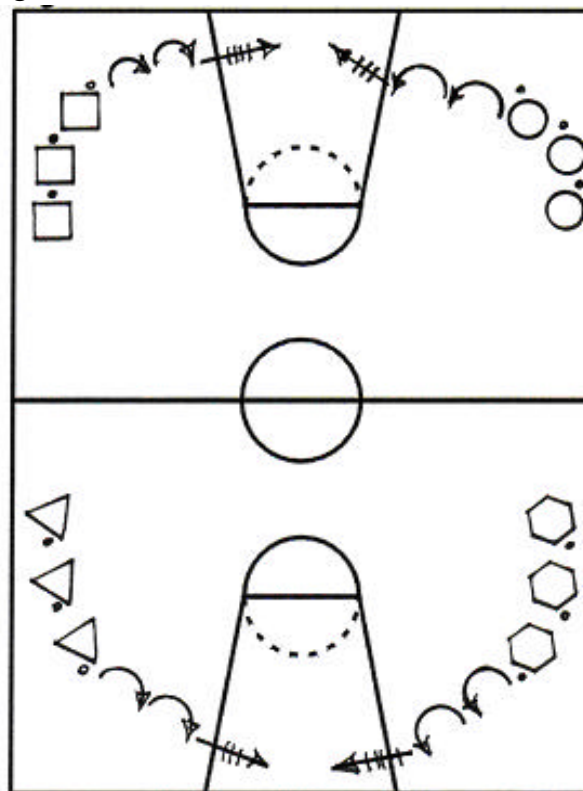
- Palla davanti al petto, due saltelli in avanti a piedi pari, terzo saltello in verticale e tiro (Diagramma 4).

Variante.

Un passo avanti, saltello e tiro.

Si deve cercare di modulare la lezione alternando tempi di recupero a tempi di lavoro elevato. E' importante lavorare sulla capacità di salto con la palla, sul movimento, in quanto è contemplato un lavoro di spinta e di coordinazione, di salto e di sollevamento della palla.

Diagramma 4



Cerchi

- Suddivisi a terzetti, un pallone ed un cerchio per ogni terzetto. (1) lancia il pallone nel cerchio sostenuto da (2) in alto (il cerchio deve essere parallelo al terreno), (3) raccoglie il pallone per passarlo ad (1). Ogni 3 tiri: rotazione (1x2x3) [Disegno 1].

E' importante mantenere l'equilibrio della palla sulla mano e curare la distensione del braccio. Suggestimenti: "Butta le mani dentro al cerchio"; "Spingi il braccio verso il soffitto".

Variante: lanciare dalle posizioni di "in ginocchio" e "seduti".

Obiettivo: creare situazioni in cui il bambino scelga quando tirare e far velocizzare l'esecuzione del gesto tecnico.

Disegno 1

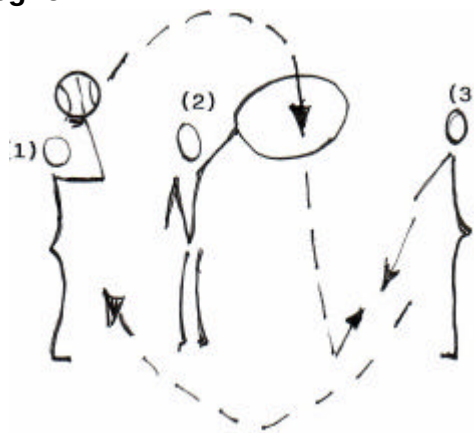
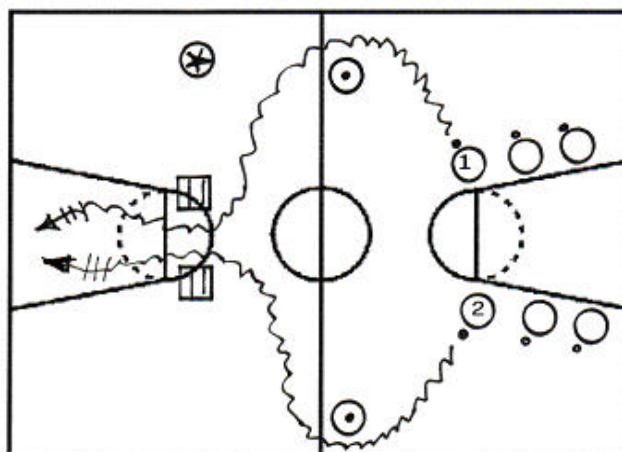


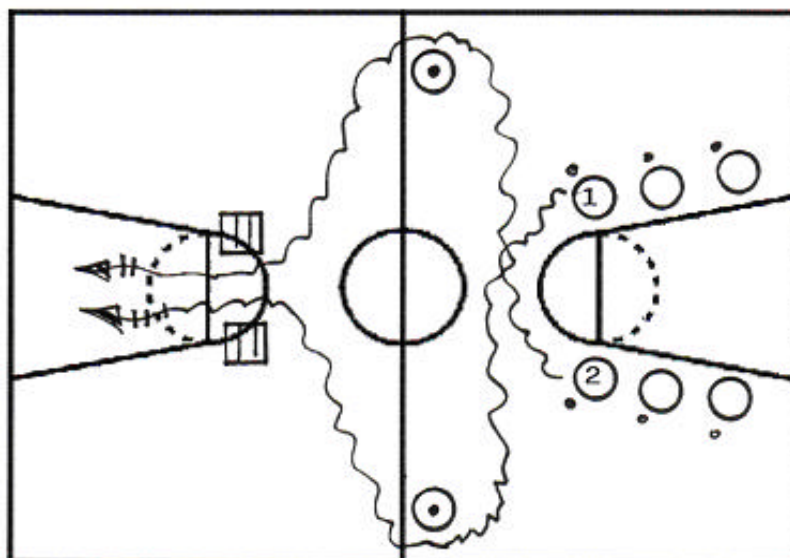
Diagramma 5



- Tutti con palla, suddivisi in due squadre, disposte come da Diagramma 5. Partire al segnale dell'Istruttore (*), passare esternamente ai con i e dentro la porta. Vince chi segna per primo. Variante: chi è secondo nell'attraversamento della porta esegue arresto e tiro.

- Variante: (1) e (2) passano esternamente al cono opposto (quindi si incrociano). (Diagramma 6).

Diagramma 6



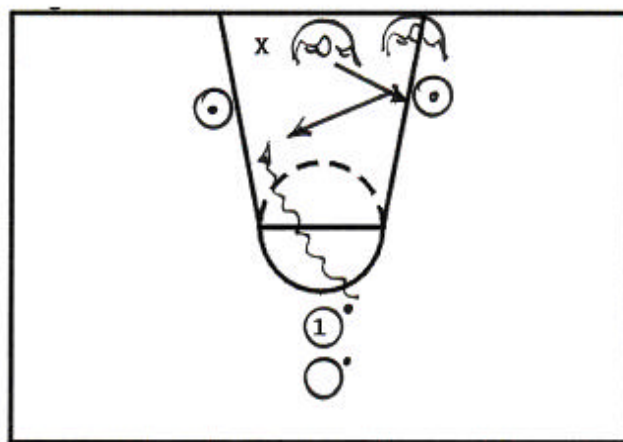
- *“Gioco dei rigori”*

Gara a punti, vince chi segna il maggior numero di canestri. Disposizione su due file, di cui una di difensori [(X)] sotto canestro, una di attaccanti con palla [(1)] al centro dell'arco dei tre punti. Obiettivo di X è toccare uno dei due coni collocati rispettivamente sulla tacche di destra e di sinistra dell'area dei 3" più vicine alla linea di fondo e poi va ad ostacolare (1). Obiettivo di quest'ultimo è segnare, quindi deve saper scegliere (Diagramma 7).

E' importante osservare l'apertura del palleggio in quanto diversi partono ancora con la mano sbagliata. Questo gioco offre lo spunto per trattare l'uso del **piede perno** e la coordinazione di un'azione di partenza. All'inizio si possono muovere i due piedi, poi un piede solo. Si può notare come un esercizio può sviluppare tanti altri inserendo dei “concetti tecnici”. Sono state ricostruite delle situazioni che si verificano in partita, in particolare per quel che riguarda l'attacco, con situazioni di vantaggio per l'attacco stesso. E' stata allenata l'abilità di esecuzione della partenza e delle scelte se eseguire l'arresto o l'entrata. Nel primo esercizio (Diagrammi 5 e 6), quasi tutti, nonostante l'obiettivo fosse di segnare per primi, preferivano l'entrata in terzo tempo; qualcun altro, rendendosi conto di arrivare secondo, eseguiva arresto e tiro, che tra l'altro è una buona scelta, perché spesso trattasi di una situazione reale in quanto il difensore sta recuperando.

Se in caso di entrata viene meno la possibilità di arrivare in fondo poiché manca lo spazio, l'alternativa è appunto arresto e tiro. L'obiettivo di quest'ultimo esercizio è comunque di allenare la capacità di reazione, rispondere ad uno stimolo visivo, lavorare sulla scelta di essere veloci in entrata. In definitiva, l'idea di lavorare sul concetto di scelta, sul come comportarsi in attacco, soprattutto sui tempi di esecuzione del movimento. I ragazzini preferiscono tirare marcati, ma da vicino, piuttosto che liberi e più lontani, perché ritengono che sia più facile segnare da posizioni più vicine al canestro.

Diagramma 7



2^ PARTE

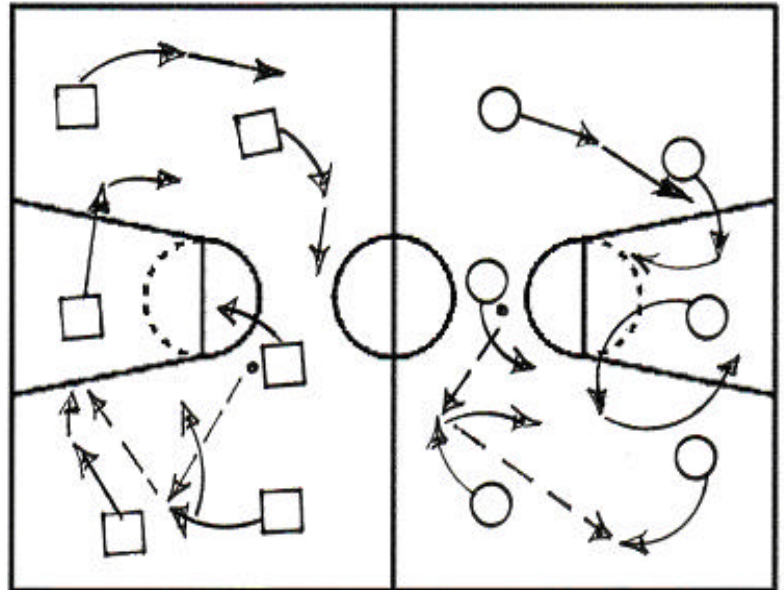
Passaggio

- Suddivisi in due gruppi, un pallone per gruppo, ciascuno dei due gruppi occupa una metà campo (Diagramma 8). Questo esercizio può esser proposto sia in fase di attivazione, che dopo un momento di attivazione senza palla. Gara ai 15 passaggi, senza palleggiare. Non si può stare mai fermi, ad eccezione di chi è in possesso di palla! Chi non è in possesso di palla deve sempre muoversi, correre. L'esecuzione deve essere sempre veloce!

Varianti:

- Gara ai 20 passaggi inserendo qualche palleggio; due palloni per squadra.
- Con tre palloni per squadra (graduale aumento delle difficoltà).
- Con un giocatore dell'altra squadra che disturba (gara a squadre senza palleggio). Si inizia prima con un pallone, poi si passa a due palloni. I passaggi che vengono toccati dal difensore non valgono come punti. Successivamente si può palleggiare liberamente.

Diagramma 8



Tutti devono contare e mantenere la massima concentrazione, ma la maggior sollecitazione in tutti questi giochi è proprio **la capacità di scelta**. Quando si passa la palla? Quando c'è una comunicazione! Come avviene una comunicazione? Guardando! Guardarsi per raggiungere un obiettivo che è di muoversi in un contesto estremamente confuso. Con un solo pallone è una situazione difficile passare la palla per cui occorre spiegare che nel passaggio, per ricevere la palla, si deve guardare e giocare insieme agli altri, si deve capire se il compagno può riceverla, quindi instaurare una comunicazione.

A tutto campo

- A coppie, un pallone ogni coppia. A 5 passi di distanza l'uno dall'altro, passarsi la palla, il concetto è sempre che chi ha la palla sta fermo e l'altro corre. Lanciare a proprio piacimento, ad una mano, a due mani, il più rapidamente possibile; al segnale cambiare compagno, cambia chi al momento si trova senza palla.
- Come il precedente, muoversi liberamente per il campo, chi ha la palla, palleggia, l'altro corre senza palla. Al segnale, chi ha la palla la lancia al compagno e cambia compagno. Quando uno va a segnare, deve scambiarsi la palla, cerca il proprio compagno lanciandogli la palla rotolata a terra. Il compagno la raccoglie e palleggia, l'altro corre muovendosi a tutto campo.

Il problema è lo spazio, ma in relazione al passaggio è la traiettoria, la direzione, la linea di passaggio. Questo è un gioco molto semplice ma allenante. La scelta di far passare la palla rotolandola a terra é per evitare che si colpiscano.

- Come il precedente, ma entro una metà campo. Quali difficoltà incontrano? Il problema è rappresentato dallo spazio, nei passaggi trovare le traiettorie ("linee di passaggio") libere.
- Sempre a coppie entro una metà campo: arresto, giro, passaggio. Il problema lo deve risolvere chi è senza palla e lo si può ricollegare allo smarcamento. Se chi ha la palla si ferma e chi è senza palla non è riuscito a risolvere il problema, inserire il piede perno, quindi la frontalità del passaggio. Evitare di perdere tempo, essere veloci nel passare la palla!

Il passo successivo consiste nella capacità di scelta tra quando passare e quando andare a canestro.

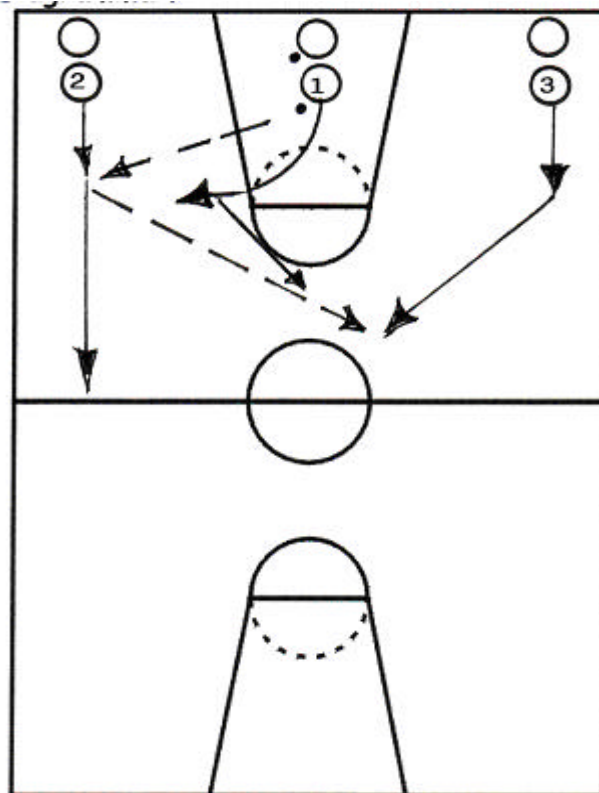
- Tre file a fondo campo, fila centrale [(1)] con palla, le due file esterne [(2) e (3)] senza la palla. Se (1) passa la palla a (2) e lo tocca se ha ancora la palla in mano, blocca il gioco. Anche il difensore [in questo caso (1)] si trova nella situazione di scegliere. L'obiettivo è segnare! Se uno dei due attaccanti viene toccato con la palla in mano, il gioco finisce (Diagramma 9). Successivamente si inserisce il 2>1 normale di difesa, dove è importante che il difensore impedisca che l'attacco segni. I due attaccanti devono scegliere se eseguire arresto e tiro o passare la palla al compagno libero. I giochi in soprannumero ed in sottonumero sono particolarmente utili ed importanti per sviluppare la comunicazione.

Difesa

I concetti difensivi più importanti sono:

- **Abbinamento tra attaccante e difensore;**
- **Linea che unisce la palla al canestro;**
- **Linea palla-avversario e linea canestro-canestro;**
- **Aiuto.**

Diagramma 9



- 1>1 in palleggio, toccare le ginocchia al compagno, toccare il piede, cercare di buttare via la palla. Se si osserva, quando si propone il gioco "a toccarsi", la palla sta sempre davanti. E' necessario inculcare il concetto di porre un ostacolo in funzione di un obiettivo da raggiungere, ossia interporre un ostacolo tra la palla e l'avversario.
- Gioco "Pescatore e Pesciolino" (Diagramma 10).

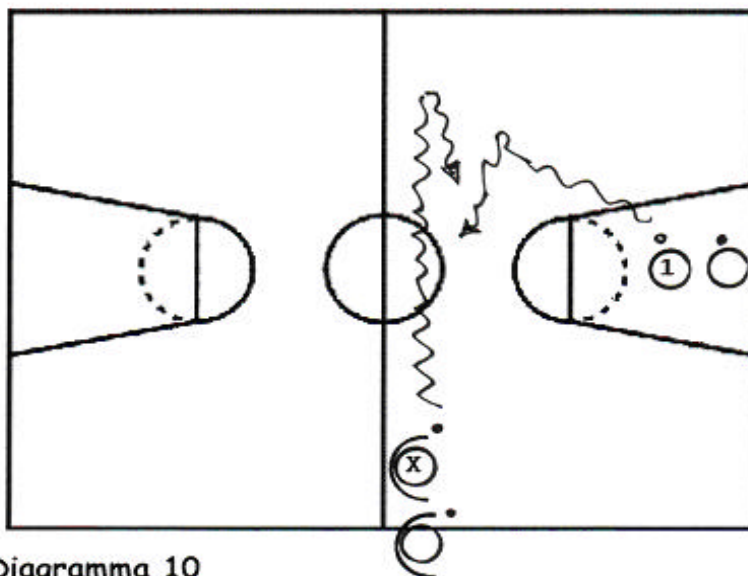


Diagramma 10

Gioco "2 porte"

(1) deve oltrepassare la linea di metà campo soltanto attraverso una delle due porte, che possono essere più larghe, più strette, dipende dall'indice di difficoltà da assegnare. X deve ostacolare, "chiudere" le porte. Si possono concedere 5": X ha 5" di tempo per impedire che (1) superi la linea di metà campo (Diagramma 11).

- Lavoro dei 7". (1) deve cercare di eseguire un tiro entro 7", X deve impedire che tiri a canestro, le porte si possono togliere; se il difensore recupera la palla, guadagna 1 punto. Si fa notare la difficoltà nel passare dal toccare al difendere, la capacità di scelta, si toglie la palla quando l'attaccante sbaglia il palleggio. **Scegliere i giochi che premiano l'atteggiamento difensivo.** Il difensore guadagna un punto se:
 - a) l'attaccante non tira entro 30", esercitando così una certa pressione sulla linea palla-canestro;
 - b) ruba la palla.

Diagramma 11

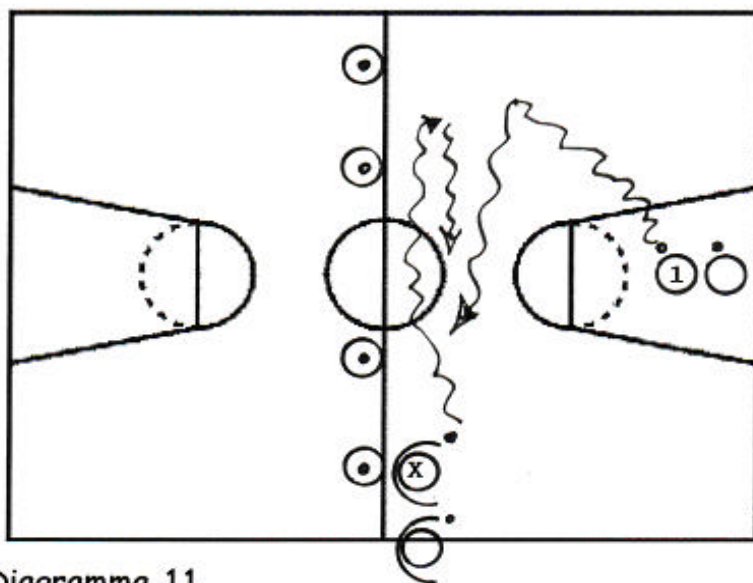


Diagramma 11

Passo successivo: abbinamento delle marcature.

- Due file [(1) e (2)] con palla, rispettivamente agli angoli di una delle linee di fondo campo, una fila di difensori su uno degli angoli della linea di metà campo. (1) e (2) partono entrambi in palleggio ed X1 e X2 (ossia i primi due della fila di fondo campo opposto) corrono incontro agli stessi (1) e (2) per marcarli (Diagr. 12).

Variante: (1) e (2) con un solo pallone.

Diagramma 12

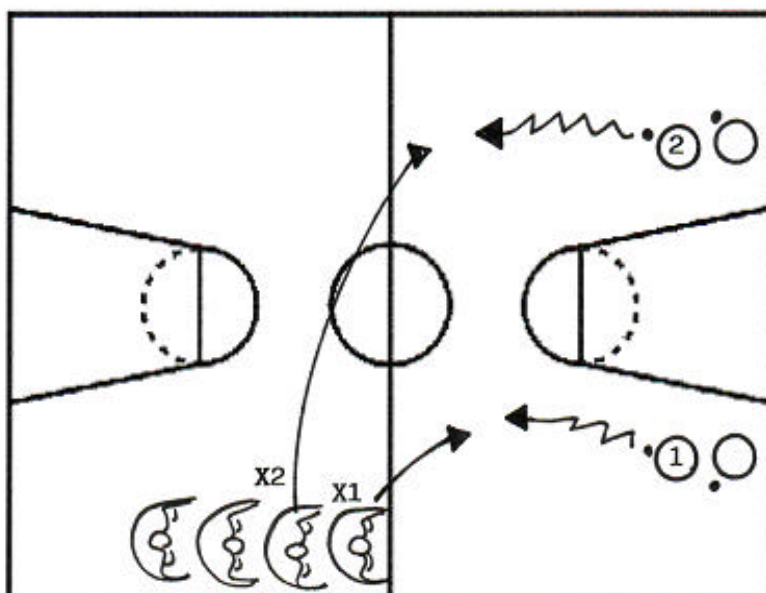
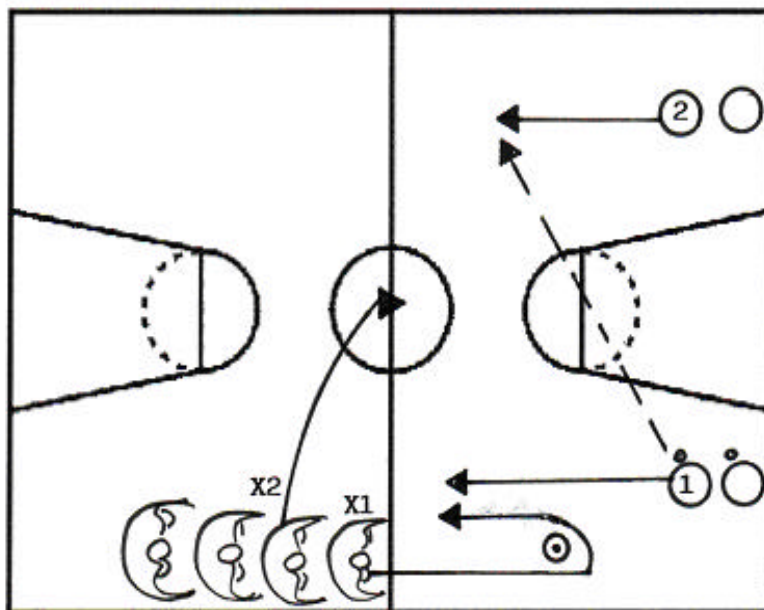


Diagramma 13

- “Handicap”. Come il precedente, X2, che deve difendere contro (2), prima deve correre intorno al cono e poi corre a difendere contro (2). X1 gioca così per alcuni secondi da solo contro due attaccanti. (Diagramma 13). Regolare la posizione del cono per modulare le difficoltà per la difesa.



Più si va avanti e più si tolgono le regole e più ci si avvicina a situazioni sempre più reali.

Ultimo passo: **conversione veloce da difesa ad attacco e da attacco a difesa**. Si inizia con una azione per passare a due azioni, si parte, ad esempio, con 2>1 con recupero, l'importante è costruire un percorso per gradi e poi si possono proporre due azioni: andata, se la difesa ruba la palla passa in attacco, abbinarsi, aiutarsi, così si costruisce una partita. Ho cercato soprattutto di dare una consequenzialità al lavoro.

Per migliorare il salto: un bambino sostiene un cerchio (parallelo al terreno), un altro schiaccia nel cerchio. Per migliorare la mobilità articolare nel tiro e nel passaggio, proporre il lavoro con la funicella.