

"La scoperta di un'amica: la palla !"

La palla e la sua storia, un po' di fantasia e un po' vera, un po' sentita raccontare, tanto vissuta a tutte le età in diverse esperienze.

Tracce di giochi con la palla nella tradizione e nella cultura dell'antico popolo Azteco.

La palla o "pila" multicolorata riempita di lana e crine e usata dai piccoli delle famiglie dell'antica Roma.

Ricordi medioevali di un gioco con la palla e un pozzo da difendere nell'antica "Contesa del Secchio" a S.Elpidio a Mare che diventa nella nostra fantasia di Istruttori un primordiale canestro certamente pittoresco.

La palla dei nostri nonni, ricavata dal fungo di castagna che cresce alla base dell'albero, modellata e poi usata per cantare filastrocche contro i muri o quella più dura e rimbalzante, fatta con pezzi di camere d'aria di biciclette e lanciata sui tetti delle case come ancora si usa in alcuni paesi delle alti valli bresciane.

A quante generazioni ha fatto compagnia una palla, e quanto ne sono affascinati i bambini piccoli ancor oggi, pur avendone sempre più paura, per la poca confidenza ?

La palla va scoperta, sentita, accarezzata; nelle sue diverse forme, molteplici misure e diverse consistenze.

La palla va lanciata, calciata, colpita, afferrata, schivata e palleggiata; con la palla ci si arrabbia quando rimbalzando sulle dita o in faccia a volte fa male, e ci si innamora perdutamente per un canestro o un goal realizzato.

La palla, strumento ludico affascinante ed insostituibile.

La palla ha accompagnato molte delle nostre notti passate a sognare di diventare campioni di qualcosa.

La palla ci aiuta ad essere Insegnanti migliori, se siamo pienamente consapevoli degli obiettivi e degli elementi didattici e metodologici che ne caratterizzano l'insegnamento.

OBIETTIVI

a 5/6 anni

la confidenza

a 7/8 anni

la sicurezza

a 9/11 anni

l'utilizzo

L'individuazione degli obiettivi deve però partire dalla piena consapevolezza dei pre-requisiti sui quali orientare importanti momenti delle nostre lezioni.

PRE - REQUISITI*Capacità senso - percettiva tattile**Coordinazione occhio - manuale*

Vi sono inoltre aspetti metodologici e didattici ai quali fare riferimento per sviluppare al meglio il nostro programma.

**METODOLOGIA
D'ALLENAMENTO***5/6 anni*confidenza

pallone piccolo
pallone leggero
pallone morbido
(pallone minibasket)

*7/8 anni*sicurezza

pallone minibasket

*8/9 anni*controllo

palloni diversi

*10/11 anni*utilizzo

pallone minibasket

L'efficacia dell'Insegnamento deve essere supportata da una giusta attenzione al metodo con il quale le proposte pratiche verranno presentate, tenendo sempre conto delle capacità dei propri bambini e delle esperienze acquisite.

**METODOLOGIA
D'INSEGNAMENTO***Libera esplorazione**Scoperta guidata**Risoluzione dei problemi*

Con proposte che mantengano la "palla" al centro della programmazione, possono altresì essere stimolati e sviluppati ulteriori obiettivi, facilmente ed adeguatamente posti all'attenzione dei bambini.

- * percezione e orientamento del movimento nello **spazio**
 - * sensibilizzazione propriocettiva dei **piedi**
 - * controllo ed **equilibrio** del corpo e del movimento
 - * stimolo all'educazione delle **Capacità Condizionali**
 - * scoperta e apprendimento dei **fondamentali**
-

Proposte pratiche.

5/6 anni Fase dell'esplorazione

- giocare a sentire la palla da minibasket con le mani e con il corpo
- sentire nello stesso modo palloni diversi (minibasket più piccoli - palloni grandi morbidi - da calcio leggeri - da ping pong - ecc.)
- distribuire sul campo cerchi con dentro palle e palloni diversi, i bambini giocano con 1 palla a scelta e quando vogliono la cambiano con una diversa
- come sopra con percorsi da fare spingendo la palla con le mani o con i piedi
- sfidare i bambini a muoversi con la palla diventando animali o personaggi di fiabe
- dividere il campo in più zone, in ogni zona palloni diversi, i bambini giocano a cambiare zona e palloni al segnale dell'Istruttore
- come sopra con percorsi e situazioni di gioco diverse in ogni zona
- gare di tiro a canestro con squadre con palloni diversi e cambio di palloni al segnale
- gare a punti con percorsi di palleggio, palla rotolata o spinta con i piedi

7/8 anni Fase Didattica

- provare con la palla da minibasket a fare esercizi sotto forma di gioco di trattamento e sensibilizzazione della palla stando fermi sul posto
- specchio
proposte eseguite davanti all'Istruttore
- cambio
proposte interrotte da cambi di palla improvvisi su segnale dell'Istruttore
- zona 1 e zona 2
bambini divisi in 2 gruppi nelle 2 metà campo con proposte diverse e cambio zona e proposta da eseguire al segnale dell'Istruttore
- 4 stagioni
come sopra con 4 gruppi, 4 zone di campo e 4 proposte pratiche diverse

8/9 anni

Fase di Adattamento

- esercizi di sensibilizzazione e trattamento eseguiti con palloni diversi
- 2 o 4 zone del campo con proposte diverse e palloni diversi per ogni zona
- a coppie con palloni diversi, proposte didattiche con cambi di palla al segnale
- a coppie con palloni diversi, passarsi la palla rapidamente
- special

2 o più squadre a fondo campo, un cerchio a metà campo con 3 o 4 palloni diversi, il primo di ciascuna squadra, al segnale dell'Istruttore, parte di corsa, prende 1 pallone a sua scelta, e va, palleggiando, a tirare a canestro; dopo aver realizzato con il primo pallone corre a sostituirlo con un altro. Fa il punto per la propria squadra il primo giocatore a segnare 2 canestri con 2 palloni diversi

9/11 anni

Fase di Consolidamento

- record

riproporre esercizi di sensibilizzazione e trattamento giocando contro il tempo

- leader

riproporre esercizi di sensibilizzazione e trattamento giocando contro il migliore della proposta precedente

- sfida

2 o più squadre a metà campo, i primi di ciascuna squadra eseguono esercizi di sensibilizzazione e trattamento sul posto, al segnale dell'Istruttore corrono palleggiando a tirare a canestro

- sfida lunga

come sopra con partenze da 3/4 o da fondo campo e con percorsi da eseguire in palleggio prima del tiro a canestro

- capitano contro 2

3 file a fondo campo, il primo della fila centrale è il capitano e quando lo decide parte per andare a canestro, gli altri 2 partono non appena si muove il capitano; chi segna per primo diventa capitano. Nell'attesa di partire, i giocatori eseguono esercizi di trattamento e sensibilizzazione sul posto

- capitano contro riserva

2 squadre di fronte sulla linea di tiro libero, una è la squadra dei capitani e 1 quella delle riserve, i prima della fila eseguono esercizi di sensibilizzazione e trattamento sul posto; quando il 1° capitano lo decide, va a canestro e la riserva reagisce.

(a punti o chi segna diventa capitano)

Spesso un legame affettivo nasce in modo naturale, anche verso oggetti o cose alle quali ci avviciniamo con entusiasmo ed emozione.

Aiutiamo i bambini a scoprire la palla, magari impareranno ad amarla, scoprendo nell'affetto per le cose, il rispetto per sé stessi e per gli altri.

Maurizio Cremonini