

DAL GIOCO AL GIOCATORE

di Gaetano Gebbia

La sequenza didattica proposta rappresenta solo un esempio di come si possa, attraverso l'uso di alcune situazioni di gioco, migliorare il bagaglio tecnico del giocatore.

L'applicazione dei movimenti individuali nelle situazioni di gioco è infatti uno dei passaggi fondamentali dell'insegnamento della pallacanestro; offre il vantaggio di apprendere non soltanto la tecnica ma anche il suo utilizzo nel gioco.

Non bisogna dimenticare che il giocatore deve saper riconoscere e risolvere i vari problemi che si succedono in maniera spesso imprevedibile durante una partita; la capacità di riconoscimento e di scelta, insieme ad una buona padronanza dei mezzi tecnici sono il presupposto per saper giocare e di conseguenza obiettivo principale dell'insegnamento.

I due aspetti, quello della tecnica e quello della tattica individuale sono strettamente legati, a tal punto che possiamo affermare che "non c'è tecnica senza tattica e non c'è tattica senza tecnica".

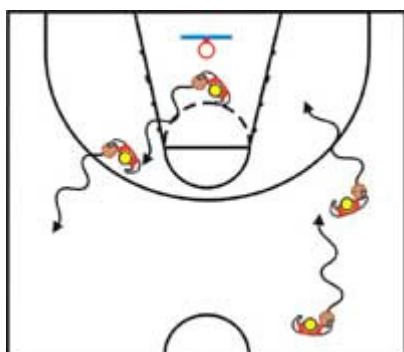
Una gestualità pur accurata ma fine a se stessa non è sufficiente, allo stesso modo di come la capacità di scelta è tanto maggiore quanto più ampia e varia è la gamma di movimenti che il giocatore sa padroneggiare.

E' evidente, come detto in apertura, che in una programmazione di lavoro l'insegnamento attraverso la proposta di situazioni di gioco rappresenta una dei metodi di insegnamento, ma non certamente l'unico; la ripetizione di movimenti analitici avulsi da un contesto situazionale è altrettanto importante, anzi, in quest'ultimo periodo andrebbe rivalutata.

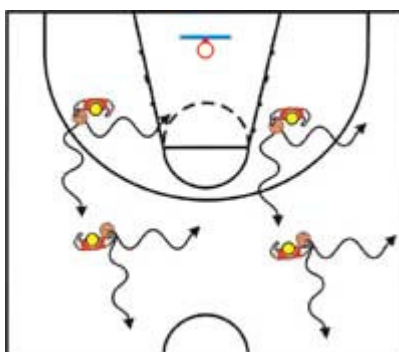
E' compito dell'allenatore, in definitiva, utilizzare e dosare i metodi didattici di cui dispone in base alle necessità dei propri giocatori, al momento ed agli obiettivi che vuole raggiungere.

ES. N°3: GIOCATORI A COPPIE, ENTRAMBI CON LA PALLA

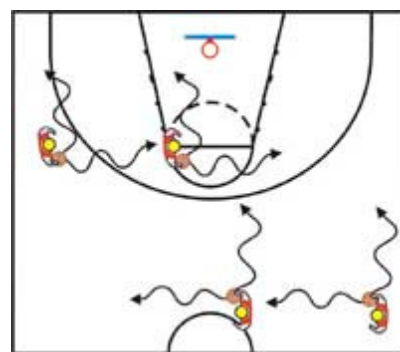
- * Uno avanti ed uno dietro: quello avanti si muove in palleggio per il campo ed esegue tutti i movimenti che vuole, quello dietro esegue gli stessi movimenti (diagr. 1).
- * Uno di fronte all'altro, il giocatore guida, palleggiando, si muove in avanti, indietro e lateralmente, quello di fronte esegue gli stessi movimenti mantenendo sempre la stessa distanza (diagr. 2).
- * Come l'esercizio precedente ma con i due giocatori posti uno di fianco all'altro (diagr. 3).



Diagr. 1



Diagr. 2



Diagr. 3

ES. N°4: GIOCATORI A COPPIE, UNO DI FRONTE ALL'ALTRO

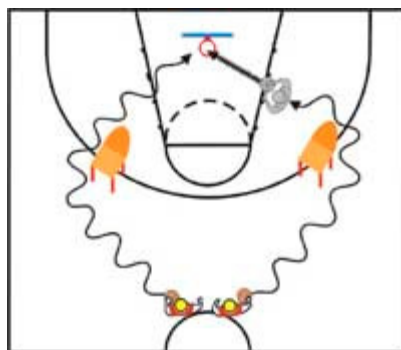
- * I giocatori, entrambi con la palla, palleggiano sul posto e contemporaneamente eseguono lavoro di reattività con i piedi.
- * Un giocatore con palla ed uno senza; quello con palla esegue esercizi di ball handling sul posto (ad esempio cinque volte la palla intorno alla vita, intorno alla testa), quindi passa la palla al compagno di fronte ed esegue lavoro di reattività con i piedi.
- * I giocatori si passano la palla e contemporaneamente eseguono lavoro di reattività con i piedi (si cambia tipo di passaggio dopo dieci passaggi ed una fase di recupero).

ES. N°5: PALLEGGIO E TIRO A COPPIE

I giocatori a coppie, entrambi con la palla, in posizione centrale dietro la linea dei tre punti; si toccano la palla, girano intorno all'ostacolo e tirano in corsa. Poi, vengono invitati a guardare mentre palleggiano e chi vede di essere in ritardo rispetto al compagno si ferma un attimo aspettando che il compagno abbia tirato prima di concludere. Poi, chi è in ritardo, esegue un cambio di direzione con arresto e tiro centrale (diagr. 4 e 5).

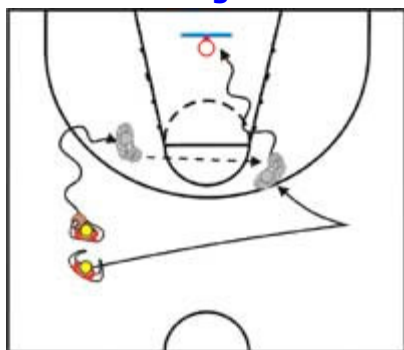


Diagr. 4



Diagr. 5

Obiettivi: partenza, palleggio, cambio di mano e direzione, tiro in corsa, arresto e tiro - muoversi in funzione del movimento di un altro giocatore.

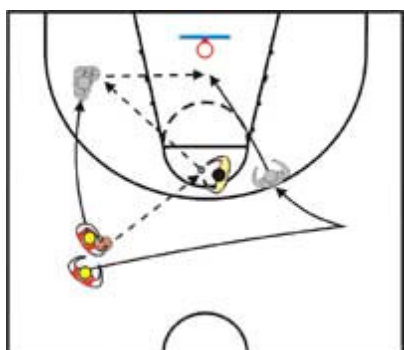


Diagr. 6

ES. N°6: 2 CONTRO 0 A META' CAMPO

Giocatori a coppie, il primo con la palla ed il secondo senza: il primo palleggia verso la linea di fondo o verso il centro, il secondo si muove dalla parte opposta; quando il primo esegue un cambio di direzione anche il secondo cambia direzione per ricevere e con una partenza incrociata andare a concludere in corsa da sotto (diagr. 6).

Obiettivi: partenza, palleggio, cambio di mano e direzione, ricezione e partenza, tiro in corsa - muoversi in funzione del movimento di un compagno, giocare insieme.



Diagr. 7

ES. N°6: 2 CONTRO 0 CON APPOGGIO A META' CAMPO

Giocatori a coppie, il primo con la palla ed il secondo senza: il primo passa la palla all'appoggio e corre verso la linea di fondo o verso il centro, il secondo si muove dalla parte opposta; l'appoggio passa ad uno dei due che, a sua volta, passa al compagno che taglia a canestro e conclude (diagr. 7).

Obiettivi: passaggio, palleggio, cambio di direzione e di velocità senza palla, ricezione e tiro in corsa - muoversi in funzione del movimento dei due compagni, uno con palla ed uno senza.

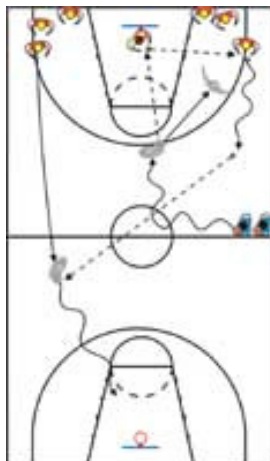


Diagr. 8

ES. Ni7: 2 CONTRO 1 CON APPOGGIO A META' CAMPO

Come sopra ma con un difensore sul primo giocatore con palla (diagr. 8).

Obiettivi: muoversi in funzione anche del comportamento di un difensore.

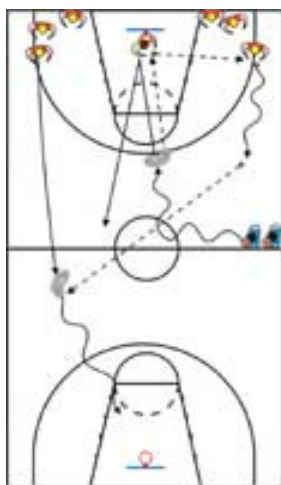


Diagr. 9

ES. Ni8: 2 CONTRO 1 TUTTO CAMPO

Giocatori disposti come da diagramma 9: il giocatore con palla passa all'appoggio e questi ad uno dei due giocatori in angolo; il primo giocatore va a difendere su chi riceve che deve passare al compagno che corre verso canestro.

Il giocatore con palla deve valutare la distanza del difensore: se è ancora lontano, esegue un passaggio che scavalca il difensore; se invece il difensore è vicino, allora prima lo supera in palleggio (con o senza cambio di mano e direzione) e poi passa al compagno (diagr. 9).



Diagr. 10

ES. Ni9: 2 CONTRO 1 TUTTO CAMPO

Giocatori disposti come da diagramma 10: il giocatore con palla passa all'appoggio e va a toccare la palla, quindi corre in recupero difensivo su quale dei due giocatori negli angoli non riceve dall'appoggio.

Chi riceve deve palleggiare e passare al compagno che corre verso il canestro, con un passaggio tempestivo e preciso (diagr. 10).

Obiettivi: passaggio, palleggio, ricezione e tiro in corsa - eseguire un passaggio in relazione al comportamento del proprio difensore o del difensore del compagno.