

COME INSEGNARE I MOVIMENTI SENZA PALLA IN ATTACCO IN FUNZIONE DEL PASSAGGIO (10-11 ANNI) (Maurizio Mondoni) <http://www.mauriziomondoni.com/>



CLINIC Treviso 10 dicembre 2016

Come insegnare i movimenti senza palla in attacco in funzione del passaggio (10-11 anni)

Premessa

Il Minibasket ha bisogno di bambini intelligenti, non di bambini “Joystick” o “Play-station”, o “Robot” che eseguono meccanicamente ciò che propone l’Istruttore, i bambini a quest’età preferiscono essere stimolati piuttosto che istruiti.

Non bisogna proporre ai bambini esercizi e giochi da ripetere senza pensarci, dobbiamo creare bambini creativi, fantasiosi, che commettano degli errori, che riflettano su che cosa devono fare, che prendano delle decisioni e che siano intraprendenti.

A tale scopo gli Istruttori devono:

- presentare esercizi “intelligenti”;
- infondere nei bambini entusiasmo, voglia di giocare e di divertirsi;
- coinvolgerli emotivamente;
- metterli in condizione di prendere delle decisioni, siano esse giuste o sbagliate.

Per fare tutto ciò l’Istruttore Minibasket deve essere creativo, fantasioso, sensibile, paziente, sereno, disponibile, intelligente, con buon senso, innamorato del Minibasket e capace di emozionarsi.

Ogni Istruttore ha una propria idea di cosa è il Minibasket, io ho la mia e credo in quello che faccio.

Mostrerò i miei giochi, il mio modo di concepire il Minibasket, che spesso ho messo in discussione, ma sono dell’idea che il Minibasket deve essere dei bambini e non dell’Istruttore.

Bisogna partire dal modo di giocare dei bambini e non da ciò che si vuole insegnare.

Quando i bambini vengono in palestra portano con sé delle grosse attese: vogliono giocare, divertirsi e conoscere nuovi amici.

L’ora di Minibasket è forse l’unico momento della giornata in cui i bambini si sentono liberi e deve essere una risposta positiva ai loro bisogni e alle loro esigenze.

A volte noi Istruttori inventiamo esercizi difficili, pensando che possano risolvere i problemi della partita e ci facciano vincere, inventiamo schemi di gioco, ma non risolviamo i problemi dei bambini che vogliono divertirsi e non diventare dei robot.

Io quando ho terminato una lezione di Minibasket mi chiedo subito "I bambini si saranno divertiti, saranno soddisfatti?"

Cosa bisogna proporre?

A quest'età (10-11 anni) bisogna presentare ai bambini giochi semplificati (come base dell'insegnamento) e utilizzare una metodologia d'insegnamento (di tipo misto: si parte dal globale, si passa per l'analitico per poi ritornare al globale) che parta da un gioco-base (es. 1 c 1, 2 c 2, 3 c 3, 2 c 1).

Durante l'esecuzione del gioco-base l'Istruttore deve osservare i bambini e rendersi conto di ciò che sono in grado di fare e di ciò che non sono in grado di fare bene.

In relazione a ciò che non sanno fare bene, deve lavorare in modo analitico e presentare esercizi "ad hoc" per poi ritornare al gioco-base e verificare che ciò che ha proposto abbia portato a dei miglioramenti nella capacità di gioco.

Se vogliamo che i bambini imparino a giocare bene 5 contro 5 (non bisogna fissare i ruoli, tutti i bambini devono giocare in tutte le posizioni) e in modo organizzato, facciamoli giocare spesso 3 contro 3 e in situazioni di sovrannumero e sottonumero.

Il nostro obiettivo è di trasformare gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, ricevere, etc.) e posturali (flettere, estendere, allontanare, avvicinare, etc.) che sono abilità motorie semplici, in abilità motorie complesse (fondamentali individuali cestistici) educando e sviluppando le capacità motorie individuali (condizionali, coordinative e di mobilità articolare). La tecnica cestistica non migliora se non si educano e si sviluppano le capacità motorie individuali. Bisogna far giocare subito i bambini e partire da ciò che sono in grado di fare: niente schemi di gioco, idee di gioco e non dobbiamo insegnare assolutamente gli scivolamenti difensivi perché il bambino non difende, ma attacca l'attacco.

I bambini in difesa attaccano solo chi è in possesso di palla, gli altri senza palla, per loro non contano nulla.

IPOTESI DI LAVORO (non si deve lavorare a minuti ma per obiettivi!)

Il mio lavoro è suddiviso in fasi:

- libertà
- riscaldamento
- gioco-base
- osservazione
- lavoro analitico
- ritorno al gioco-base

Libertà: osservare i bambini mentre palleggiano, tirano e si muovono nel campo.

Riscaldamento

a) Riscaldamento senza palla

- 1) Correre liberamente per il campo e saltare le linee del campo (a piedi pari, su di un piede e sull'altro, in avanti, indietro, lateralmente).
- 2) Correre e al segnale dell'Istruttore corsa laterale a dx e a sx, corsa all'indietro, arresto, cambio di direzione, scivolamenti, saltare in alto a braccia alte (e se si incontra un compagno "give me five").
- 3) Giocare a prendersi: il cacciatore deve cercare di toccare in 30" i compagni (a tutto campo, a metà campo, in spazi sempre più ristretti).
- 4) Lavoro propriocettivo sui piedi:
 - a) rimanere in appoggio su di un piede;

- b) partire da fermi, fare un salto, girarsi e ritornare nella posizione di partenza;
- c) saltelli su di un piede (dx e sx);
- d) salire e scendere da uno step;
- e) hockey step.

b) Riscaldamento con palla

- 1) Correre e palleggiare liberamente per il campo, saltando le linee del campo, cambiare di velocità, senso, direzione.
- 2) Correre liberamente per il campo e al segnale eseguire un esercizio di ball-handling e poi riprendere a correre.
- 3) "Tutti contro tutti": palleggiare e cercare di far uscire la palla dal campo agli altri (a tutto campo, a metà campo, in spazi ristretti).
- 4) 1 c 1: cercare di portarsi via la palla, toccare le ginocchia, toccare la schiena.
- 6) 1 c 1: con una mano palleggiare e con l'altra tirarsi (vedere chi resiste di più).
- 7) "Mani-piedi": palleggiare la palla con le mani, al segnale "portarla" per il campo con i piedi, al segnale lanciairla in alto e riprenderla; continuità.
- 9) Palleggiare liberamente per il campo e al segnale arresto in uno o due tempi e giro (utilizzo del piede perno) per vedere dove si trova l'Istruttore.
- 10) Palleggiare 2 palloni contemporaneamente (in avanti, indietro, a slalom).
- 11) A coppie: A comanda e B imita (l'ombra).
- 12) Esercizi individuali e a coppie con le palline di tennis.
- 13) Esercizi individuali e a coppie con i palloncini.
- 14) Esercizi individuali e a coppie con le bacchette di legno.
- 15) Esercizi a coppie di opposizione e resistenza.

In questa prima fase del lavoro l'obiettivo è di iniziare in modo piacevole, divertente, di innalzare la frequenza cardiaca, di mobilitare le articolazioni. Non utilizziamo il fischietto troppo spesso.

Dopo il riscaldamento si passa al gioco-base

Gioco-base

Possiamo proporre tantissimi giochi-base, in base al tipo di lavoro che vogliamo effettuare in palestra. Per esempio (in funzione dei movimenti senza palla) i giochi base possono essere:

- 1) 2 c 2
- 2) 2 c 1
- 3) 3 c 1

Osservazione

In questa fase e in base a ciò che l'Istruttore osserva (i bambini non sanno palleggiare, hanno poco equilibrio, non hanno il concetto di spazio, passano male la palla, non sanno a chi passarla, non sanno smarcarsi) deciderà cosa proporre in modo analitico: esercizi di equilibrio, esercizi di palleggio, di tiro, di passaggio, etc.)

Proposte analitiche di esercizi

- 1) Tre file sulla linea laterale: A e B al segnale entrano in campo e devono cercare di toccarsi le mani senza farsi toccare da X, che è entrato in campo subito dopo.
- 2) Lo stesso esercizio con palla: A e B devono cercare di passarsi la palla o palleggiare e X deve cercare di toccare A o B (chi è in possesso di palla).
- 3) 1 c 1: A cerca di oltrepassare la metà campo e B cerca di toccarlo (con e senza palla).

- 4) A coppie: A parte da fondocampo senza palla e deve cercare di ricevere la palla dall'Istruttore (situato a metà campo), senza farsi toccare da X che parte da metà campo; ricevuta la palla deve cercare di oltrepassare la metà campo senza farsi toccare da X.
- 5) A gruppi di 3 (da fermi): A e B si passano la palla e X deve cercare di intercettare la palla. In diversi modi:
 - a) A che si può muovere in palleggio;
 - b) B che può smarcarsi;
 - c) entrambi si possono muovere.
- 6) "Tracuzzi drills": situazioni di sovrannumero e sottonumero (2 c 1 a metà campo e a tutto campo).
- 7) Due file (A a dx e B a sx del canestro) e l'Istruttore in mezzo (con palla): A (con palla) gioca 1 c 1 contro X e poi va a difendere su B (che ha ricevuto la palla dall'Istruttore); continuità.
- 8) Lo stesso esercizio con due passatori.
- 9) Tic-tac a 3 andata e ritorno 2 c 1, oppure Treccia a 3.
- 10) Tic-tac a 3 (con 3 difensori che seguono) e ritorno 3 c 3 (in forma libera).
- 11) Giochi a 2 e a 3: dai e vai, dai e cambia di posto (2 c 2 e 3 c 3).
- 12) Esercizi di contropiede in forma libera (senza e con difesa).
- 13) 3 c 0 da fondo campo: fissa 3 posizioni e al segnale A passa a B e deve andare ad occupare una posizione e poi conclusione a canestro.
- 14) Lo stesso esercizio con un difensore, con 2 difensori, con 3 difensori.
- 15) 3 c 3: gioco dei 7 passaggi (senza palleggio, con palleggio, contare i falli, etc.).

Ritorno al gioco-base e verifica del lavoro svolto

E' importante ritornare al gioco-base e verificare se gli errori che erano stati commessi precedentemente sono diminuiti e la capacità di prestazione è migliorata:

- 1) 2 c 2
- 2) 2 c 1
- 3) 3 c 1

Idee-partita

Non dobbiamo creare giocatori robot o preparare schemi di gioco per vincere le partite. Dobbiamo cercare di migliorare i fondamentali individuali dei bambini, mettendoli in condizione di giocare a palleggiare, a difendere, a smarcarsi e passare la palla, facendoli divertire. E' importante fornire loro delle idee-partita da sfruttare al meglio in partita ("cassetto della memoria"):

- 1) Se hai la palla in mano e non hai un difensore davanti, vai a canestro per la via più breve e con la mano forte.
- 2) Se hai la palla in mano e hai un tuo compagno libero vicino al canestro avversario devi assolutamente passargli la palla.
- 3) Se sei vicino al canestro non palleggiare, tira subito.
- 4) Se hai la palla in mano e hai un difensore davanti cerca di batterlo in palleggio (di dx o di sx) o con un passaggio (se si è smarcato).
- 5) Se non hai la palla in mano, devi muoverti e trova uno spazio per riceverla (dove non c'è il difensore).
- 6) Se non sei in attacco, attacca chi sta attaccando e mettilo in difficoltà.

Esercizio finale

- 5 c 5 in forma libera a tempo o a punti (senza ruoli fissi, difesa individuale).
- Fulmine.

Conclusioni

Questo è il mio modo di insegnare.

Ho insegnato in Italia, in Europa e in tutto il mondo in questo modo e ho raccolto solo consensi, spero di raccogliarli anche qui a Treviso.

Il mio Minibasket e la mia pallacanestro sono fatti di cose semplici ma reali.

E' importante presentare in allenamento ciò che si vuole che i bambini rappresentino in partita.

Non mi piace insegnare i blocchi a 10-11 anni, io voglio che i bambini imparino a smarcarsi e quando l'avranno imparato, a 14-15 anni insegnerò i blocchi.

Mi piace molto lavorare sul contropiede e su "penetra e scarica": la pallacanestro è fatta di 1 c 1 con palla e di 1 c 1 senza palla e da qui nascono i giochi a 2.

Questa è il mio Minibasket a quest'età, questa è la mia pallacanestro!