

COME SI ALLENA NEL MINIBASKET LA CAPACITÀ DI ADATTAMENTO E DI TRASFORMAZIONE

(Maurizio Mondoni) <http://www.mauriziomondoni.com/>



Premessa

“La capacità di adattamento e di trasformazione è’ la capacità di adattare, trasformare o sostituire l’azione motoria programmata nel corso del suo svolgimento, in base al variare della situazione”.

Se l’azione motoria non deve cambiare radicalmente, ma richiede solo la modifica dei parametri del movimento, quali lo spazio, il tempo, la velocità di esecuzione, il ritmo e l’ampiezza, si parla di capacità di adattamento.

Si parla di capacità di trasformazione del movimento quando si rende necessario sostituire l’azione motoria in corso con un’altra azione. E’ il caso dell’azione di 1 c 1, nella quale l’attaccante effettua delle finte per provocare nel difensore una azione-reazione, oppure in area quando non si può tirare a canestro in un certo modo e quindi si ricerca un altro tipo di tiro per eludere il difensore.

La capacità di trasformazione dei movimenti dipende dalla precisione e dalla velocità con la quale il bambino recepisce le variazioni della situazione, nonché dal corredo delle esperienze acquisite.

Quanto più è vasto il patrimonio di esperienze motorie, tanto maggiori sono le possibilità di anticipare, adattare e trasformare i movimenti, con la possibilità di individuare le scelte più opportune.

Nelle esercitazioni in palestra l’istruttore dovrà introdurre all’inizio delle variazioni semplici e prevedibili e poi sempre più complesse, con fattori di disturbo che richiedono adattamenti a variabili di tempo e di spazio e la trasformazione delle situazioni.

Le capacità da acquisire

- 1) Tirare a canestro, dopo un improvviso cambio di posizione del difensore.
- 2) Prendere una decisione corretta o di realizzarla dal punto di vista motorio (tirare a canestro, battere in palleggio l’avversario, cambiare il tipo di passaggio al compagno) in situazioni di gioco che cambiano continuamente (passare dall’1 c 1 al 2 c 1 o al 2 c 2 o viceversa).
- 3) Tirare a canestro con l’arto non dominante.
- 4) Passare la palla con l’arto non dominante.
- 5) Controllo del palleggio in una situazione di 1 c 1 a campo aperto.
- 6) Controllo del palleggio in situazioni di spazi ristretti.

7) Controllo della traiettoria del pallone che sta arrivando e della situazione in campo (in mezzo al campo, vicino alle linee laterali, vicino a canestro, etc.).

8) Controllo del proprio corpo in situazioni di smarcamento.

Esempi di esercizi

1) Correre per lo spazio operativo e cambiare di ritmo, con risposte immediate a stimoli convenzionali.

2) Saltare in basso da una panca, capovolta in avanti, ricevere il pallone dal compagno e tirare a canestro.

3) Lo stesso esercizio e passare nuovamente la palla al compagno.

4) Corsa a slalom con e senza palla, con aggiunta di azioni motorie da eseguire in punti diversi.

5) Schiena a canestro, al segnale girarsi, ricevere la palla dal compagno e tirare subito a canestro.

6) Schiena a canestro, ricevere la palla dal compagno, eseguire un palleggio e tirare a canestro.

7) Lo stesso esercizio, ma passare la palla nuovamente al compagno.

8) Palleggiare per lo spazio operativo con la mano non dominante e senza segnale cambiare di mano e concludere a canestro.

9) Lo stesso esercizio a segnale dell'Istruttore.

10) Palleggiare con un occhio chiuso e uno aperto e poi concludere a canestro.

11) Tirare a canestro a piedi nudi in appoggio su un tappeto morbido.

12) Tirare a canestro dopo aver eseguito un salto in basso da una panca (controllo dell'equilibrio).

13) Tirare a canestro in condizioni di non equilibrio (seduti su una Swissball, seduti su un pallone di basket, in piedi sull'asse basculante, etc.).

14) Decidere cosa fare in breve tempo in situazioni di sovrannumero e sottonumero (1 c 2, 2 c 1, 3 c 1, 3 c 2, etc.). campo.

15) Passare la palla in condizioni di non equilibrio.

16) 1 c 1 a tutto campo, con l'Istruttore che chiama ad alta voce il tempo che manca per concludere l'azione (es: 5").

17) 1 c 1 vicino a canestro, limitando il numero dei palleggi a disposizione dell'attaccante.

18) Lo stesso esercizio con l'Istruttore che chiama ad alta voce il tempo a disposizione per concludere l'azione.