

# GLI ESERCIZI NEL MINIBASKET E I GIOCHI SEMPLIFICATI

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



## LEZIONE N.3. MINIBASKET IN PORTOGALLO (14-15 APRILE 2017)

### Gli esercizi nel minibasket e i giochi semplificati

*“Con troppa frequenza diamo ai nostri giovani giocatori soluzioni da ricordare piuttosto che problemi da risolvere” (R. Lewin)*

### I giochi e gli esercizi semplificati sono la base dell’insegnamento

Il far giocare a pallacanestro a 10-11 anni, il maggior numero di bambini e ragazzi e il creare atteggiamenti positivi verso la pratica e lo sviluppo di allenarsi in modo regolare, richiedono una metodologia di insegnamento che coinvolga il giovane giocatore, che lo incuriosisca continuamente con esercizi e giochi interessanti, emozionanti, che rispettino il suo stato psicofisico: tutto ciò stimola l’iniziativa personale, autonoma e la spontaneità.

Cosa sono gli esercizi semplificati?

Gli esercizi semplificati sono esercizi da svolgersi sotto forma di gioco-base; ogni gioco-base è pensato in funzione di uno scopo preciso da raggiungere. Se ad esempio si presenta “il gioco-base 1 c 1” e l’Istruttore osserva che i suoi giocatori non sanno palleggiare, lavorerà sul palleggio e poi ritornerà al gioco-base 1 c 1 per verificare se il lavoro svolto ha portato dei miglioramenti.

I giochi semplificati sono così definiti per:

- il numero ridotto di giocatori che vi partecipano;
- il terreno di gioco ridotto;
- le regole di gioco semplificate;
- perché le complesse azioni del basket sono ridotte ad una fase rappresentativa di situazioni e combinazioni di gioco, senza cambiare mai l’essenza del gioco della pallacanestro;
- i ridotti compiti motori assegnati ai bambini e ai ragazzi.



### **Esempi di esercizi semplificati**

- 1) 1 c 1 con la palla a tutto campo.
- 2) 1 c 1 a tutto campo senza palla.
- 3) 1 c 1 a metà campo (a dx, a sx e al centro).
- 3) 1 c 1 in spazi più ristretti.
- 4) 2 c 1 a tutto campo e in spazi più ristretti.
- 5) 2 c 1 a tutto campo: chi realizza canestro gioca 1 c 1 nel ritorno.
- 6) 2 c 1 solo a passaggi o con palleggi e passaggi a tutto campo.
- 7) 2 c 2 a tutto campo con conclusione a canestro.
- 8) 2 c 2 a un canestro (continuità).
- 9) 2 c 2 con l'obbligo ogni volta di giocare 1 c 1 e se non è possibile concludere a canestro è importante capire che bisogna passare la palla al compagno e giocare con lui.
- 10) 2 c 2 con l'obbligo di effettuare 3 passaggi di seguito, prima di concludere.
- 11) 3 c 1 a tutto campo con conclusione a canestro.
- 12) 3 c 2 a tutto campo nell'andata e continuità 2 c 3 nel ritorno.
- 13) 3 c 3 a un canestro: ci si dispone in campo come si vuole, l'importante è che dopo ogni passaggio chi ha passato la palla si muova (occupare uno spazio libero, seguire, cambiare chiamando il compagno con cui si vuole cambiare di posto, etc.).
- 14) 3 c 3 a tutto campo, partendo dal salto a 2 a metà campo (difesa individuale).