



Lezione di aggiornamento per istruttori di Minibasket

Idee per una lezione con bambini di 10 anni

Relatore: Marco Tamantini

Roma, 14 febbraio 2009 - Campo Tre Fontane

Il punto di partenza per l'elaborazione di questa lezione nasce da una serie di considerazioni derivanti dall'area Biologica e dall'area relativa alla Metodologia dell'Allenamento che ci aiuta a pianificare obiettivi e priorità in relazione alle indicazioni della Biologia. Da ciò derivano alcuni principi fondamentali sul perché è meglio scegliere un certo tipo di lavoro rispetto ad un altro in queste fasce di età ma soprattutto mi preme chiarire come questi tipi di lavori possono essere gradualmente indirizzati per risolvere le problematiche relative al nostro sport specifico.

Sostanzialmente è importante capire che si deve lavorare sullo sviluppo delle capacità coordinative partendo dagli schemi motori di base ma, soprattutto da questa fascia di età in poi, diventa di fondamentale importanza lavorare sulle capacità coordinative speciali, con particolare riferimento ai gesti tipici della pallacanestro, in modo tale da strutturare dei solidi pre-requisiti per l'apprendimento sempre più preciso della tecnica.

NON ESISTE UN CORRETTO APPRENDIMENTO DELLA TECNICA SE NON SI POSSIEDE UNA VASTA E CORRETTA BASE MOTORIA. Correre, saltare, lanciare, tirare vanno utilizzati in COMBINAZIONI MOTORIE utili per il gioco del minibasket, in situazioni dinamiche, con riferimenti SPAZIALI e TEMPORALI relativi ai movimenti individuali, dei compagni, degli avversari e della palla, con particolare riferimento al calcolo delle traiettorie. Tutto con il giusto RITMO di esecuzione e di gioco, in EQUILIBRIO e senza ingabbiare la CREATIVITA' dei bambini nelle scelte e nelle esecuzioni tecniche.

A conclusione di questa piccola introduzione mi preme sottolineare come sia importante utilizzare una Metodologia di Insegnamento adeguata e includente, che rispetti i ritmi di apprendimento dei bambini, divertente ma con contenuti solidi, che susciti le giuste motivazioni alla partecipazione attiva di tutti e soprattutto che stimoli la parte cognitiva con giochi che richiedano scelte in base a situazioni di gioco. Quindi esercitazioni dove ci sia confronto, dove l'uno sia di supporto all'altro e dove le attivazioni, fisiche e mentali, siano al massimo ma soprattutto richiamino le situazioni che si presentano in partita.

PARTE APPLICATIVA

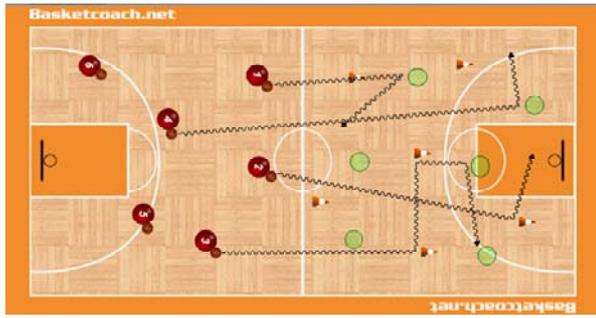


Gara di Tiro

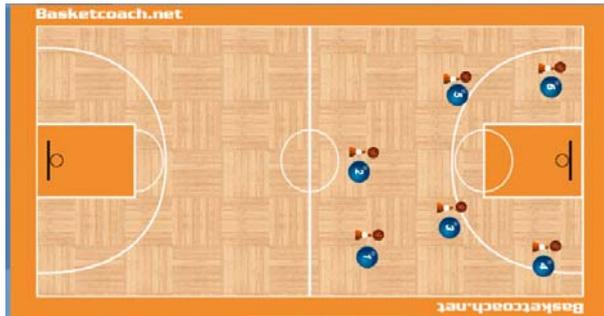
Chi segna prende un oggetto, lo sistema sul campo e torna in fila. Chi sbaglia torna subito in fila. Finiti gli oggetti da sistemare si gioca sul campo.



Lavoro su due metà campo senza palla, una con cerchi e birilli, l'altra libera. Esecuzione di movimenti che richiamano i fondamentali individuali senza palla tutto sotto forma di gara. Al segnale si cambia campo

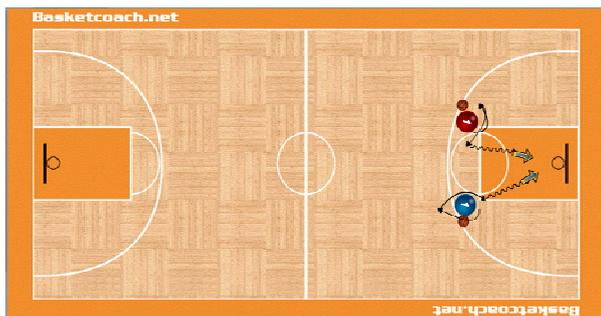


Stessi giochi con la palla. Nella metà campo libera si lavora sul ball-handling e sulle partenze. Al segnale si cambia campo



Partenze

Ogni bambino sistema la palla su un birillo e si posiziona davanti a gambe piegate con le mani vicino alla palla. Se l'istruttore dà il segnale "Cambio" tutti i bambini cambiano birillo senza prendere la palla, se il segnale è "Palla" ciascun bambino prende la palla e apre il palleggio con una partenza incrociata dirigendosi verso un birillo libero dove sistemerà di nuovo il pallone.



Partenze + 1c1. Due file a fondo campo, tutti con palla. I primi due partono dal gomito del tiro libero e iniziano a muoversi sul piede perno, al segnale dell'istruttore si va a canestro con un palleggio. Chi segna per primo guadagna due punti e con il proprio pallone attacca all'altro canestro, l'altro corre a difendere.



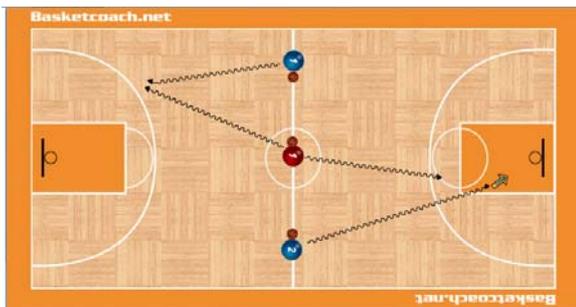
1c1 in palleggio - 1c1 piede perno

Coppie con un pallone a testa. Palleggiare e buttare via la palla all'altro. Variante: uno dei due bambini palleggia e cerca di togliere la palla, l'altro si muove sul piede perno e nasconde la palla per non farla toccare



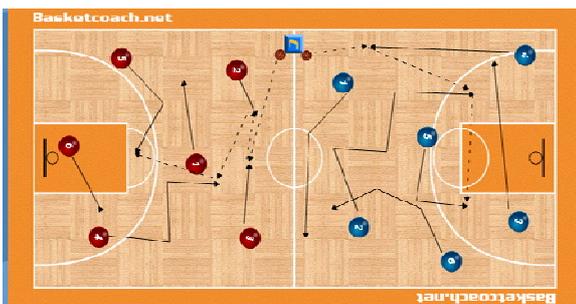
Palleggio in velocità

Due file tutti con palla, una a metà campo e una sotto canestro. Il bambino sotto canestro esegue giochi di trattamento di palla, il bambino a metà campo entra in palleggio nel cerchio, sceglie il birillo nell'angolo sul quale girare e corre all'altro canestro a tirare prima di essere preso. L'altro gira sul birillo al gomito opposto, tira finché non segna, recupera la palla e corre a cercare di prendere.



Visione periferica

Gruppi di tre, tutti con palla. Il cacciatore si posiziona in mezzo e cerca di guardare tutti e due i bambini laterali. Tutti devono giocare con la palla. I due laterali comandano il gioco e quando uno dei due decide di partire verso un canestro si attiva il gioco. L'altro bambino laterale deve andare a tirare nel canestro opposto e il bambino centrale sceglie quale dei due andare a prendere. Il gioco finisce quando un bambino è stato preso o quando i due che tirano hanno fatto canestro

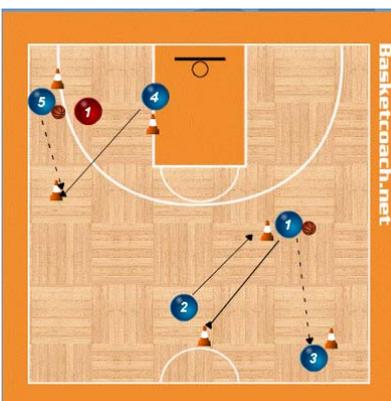


Gara di passaggi a squadre

Bambini divisi in due squadre, ciascuna si muove in una metà campo. L'istruttore inserisce un pallone per squadra e si inizia la gara di passaggi. Vince chi esegue prima 10 passaggi validi. Regola: tutti devono correre, solo chi riceve la palla si può fermare. Non si può palleggiare.

Variante: stesso gioco ma si può usare il palleggio

Variante: stesso gioco con l'uso del palleggio e 1 o 2 difensori dell'altra squadra che ostacolano i passaggi



Giochi di passaggio e movimento nel triangolo

3c0: passare e cambiare posto con l'altro compagno

2c1: muoversi per creare linee di passaggio libere.

Gli stessi principi si possono applicare nel quadrato.

3c1 e 3c2



Giochi di passaggio e movimento nel quadrato

3c1 e 3c2

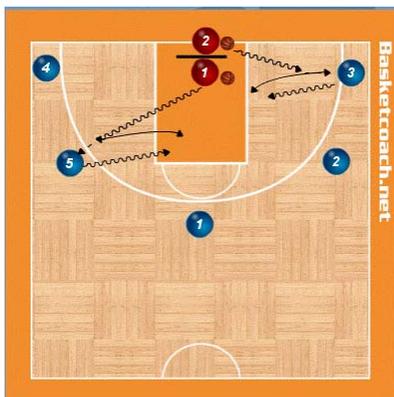


Pescatore e pesce

1c1 tutti con palla

1c1 con le porte

2c1+1

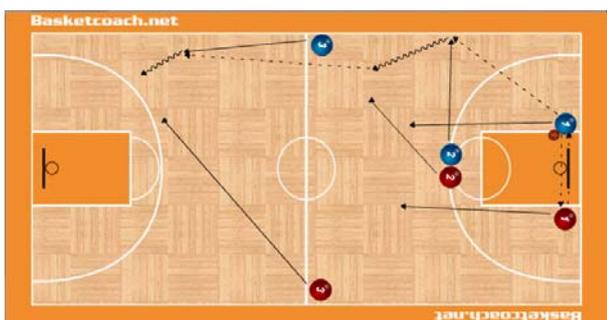


1c1 dalle posizioni. 5 bambini disposti nelle 5 posizioni, i difensori sotto canestro scelgono contro chi giocare. Nell'1c1 se due bambini si scontrano finisce il gioco, non possono tirare, attenzione agli spazi e ai movimenti dei compagni. Dopo l'1c1 si cambia posizione. Gara.



1c1 dalle posizioni

L'istruttore fa partire i bambini da metà campo. Può far partire più bambini riducendo lo spazio operativo. Se due bambini si scontrano finisce il gioco.



Gioco 3c3

Due bambini a metà campo, due sulla linea dei tre punti che si spingono di schiena e due alla linea di fondo che si passano la palla. Comandano gli azzurri. Il bambino azzurro che si trova sui tre punti decide quando saltare fuori per ricevere il passaggio e iniziare a giocare. Scelta di tempo in relazione al possesso della palla da parte del proprio compagno. I rossi devono velocemente organizzare la difesa. Si gioca 3c3 per due o tre azioni.