

“ L’insegnamento dei fondamentali nel Minibasket “

“ L’insegnamento dei fondamentali nel Minibasket “

INDICE

Cap. 1 L’insegnamento del Minibasket.

- 1.1 Generalità.....
- 1.2 Programmazione ed obiettivi.....

Cap. 2 I Fondamentali nel Minibasket.

- 2.1 Aspetti metodologici
- 2.2 Generalità sui fondamentali.....
- 2.3 Programma tecnico-didattico nel Minibasket.....
- 2.4 Il palleggio.....
- 2.5 Il Passaggio.....
- 2.6 Il Tiro.....
- 2.7 La Difesa.....
- 2.8 Dall’ 1 c 1 al 5 c 5 in forma libera.....

Cap. 3 Esperienze personali.

- 3.1 Premessa.....
- 3.2 Categoria Pulcini.....
- 3.3 Categoria Scoiattoli/Libellule.....
- 3.4 Categoria Aquilotti/Gazzelle.....

Cap. 4 Conclusioni.....

1. L'INSEGNAMENTO DEL MINIBASKET

1.1 Generalità

Il Minibasket è un gioco-sport e non a caso la sequenza di questo binomio vede privilegiare la parola gioco e quindi l'aspetto ludico, rispetto alla parola sport intesa nel senso stretto del termine (dal Francese – desport: svago; attività fisica eseguita secondo determinate regole in forma di competizione individuale o collettiva e tendente, perlopiù, a fini agonistici). Per il bambino il gioco è una “ cosa seria “, del quale non può fare a meno per la sua crescita fisica e intellettuale. Le sue esperienze sociali e materiali, direttamente collegate al suo sviluppo, scaturiscono essenzialmente dal gioco, attraverso l'accomodamento e l'assimilazione (mutuo adattamento del bambino e l'ambiente) e la locomozione intesa come movimento del proprio corpo nello spazio e nel tempo. Quindi il gioco ha un grande ruolo nella vita del bambino e risulta determinante sulla strutturazione e lo sviluppo degli schemi motori di base.

La pratica di un Gioco-Sport (giocare allo sport) rappresenta quindi uno strumento efficace per avviare il bambino all'attività motoria attraverso un percorso di conoscenza e di esplorazione di se stesso (schema corporeo), del mondo esterno (tempo – spazio) e del movimento (educazione e sviluppo delle capacità senso-percettive, degli schemi motori di base e degli schemi posturali). Per ottenere questo si deve agire attraverso un processo che vede il bambino soggetto del gioco e quest'ultimo strumento per raggiungere gli obiettivi prefissati. Gioco quindi, anche se posto sotto varie forme, da quello di esplorazione, a quello spontaneo, fino ad arrivare al gioco di regole e quindi all'approccio al Minibasket.

Circa due secoli fa, il poeta tedesco Schiller, definiva il ruolo fondamentale del gioco, non solo per i bambini, ma per gli esseri umani di ogni età asserendo che “l'uomo gioca solo quando è uomo nel significato più pieno del termine ed egli è interamente uomo solo se gioca”.

I bambini hanno bisogno di avvicinarsi gradualmente allo sport, passando attraverso il gioco associato all'educazione motoria, al gioco-sport vero e proprio, sottolineando i concetti di lealtà sportiva e abituantoli al confronto leale seppur ricco di competizione.

E' importante quindi che gli Istruttori, ovviamente congiuntamente a quanti hanno a diverso titolo tale responsabilità, ridiano al gioco un posto centrale nella formazione dei bambini, affinché questi abbiano una infanzia fertile di sogni e spensieratezza, che li possa preparare adeguatamente per vivere con serenità e gioia l'età della fanciullezza e dell'adolescenza.

Del resto la fascia di età a cui è rivolta tale attività, ovvero compresa tra i 5 ed i 10 anni , non lascia dubbi su tale affermazione e sul compito delicato a cui conseguentemente è chiamato l'Istruttore.

Questi, quale figura di riferimento del Minibasket e principale regista/conduuttore del gioco, deve rispettare il ritmo di apprendimento dei bambini/attori, senza pretendere anzitempo determinate azioni o movimenti (performance), anche perché le caratteristiche dinamiche del Minibasket, legate al repentino cambiamento delle situazioni di gioco, richiedono continui adattamenti e quindi capacità decisionali che hanno bisogno di tempo per concretizzarsi (strutturazione e sviluppo dei processi cognitivi – elaborazione dell'informazione – azione finale).

Le lezioni di Minibasket devono essere quindi improntate sia sulla strutturazione e lo sviluppo della capacità di gioco, ma anche sulla sana e leale competizione, sul desiderio innato che hanno i bambini di confrontarsi e di giocare se l'attività proposta risulta interessante e stimola curiosità.

Tutti aspetti questi ultimi che hanno come filo conduttore la motivazione, in quanto è senz'altro quest'ultima che rappresenta l'elemento che produce e sostiene l'azione del bambino a questa delicata e complessa età.

Sarà quindi compito dell'Istruttore trasformare la motivazione intesa come interesse e voglia di fare, in risultati tangibili, ovvero nel miglioramento delle capacità ed abilità motorie.

E' necessario quindi partire dall'osservazione dei propri bambini mentre giocano ed individuare, in relazione alle caratteristiche degli stessi (requisiti strutturali e funzionali) e della loro spinta motivazionale, gli elementi da modificare per proporre e sviluppare dei giochi progressivamente più complessi (dal facile al difficile – dal semplice al complesso – dal globale all'analitico), con situazioni-problema da risolvere e che stimolino l'interesse e la fantasia, insegnando loro in modo "mascherato" gesti, movimenti, situazioni, che probabilmente risulterebbero difficili e "pesanti" da far acquisire se pretesi in modo diretto e con schemi rigidi (ripetizione sistematica del gesto tecnico e/o di situazioni globali di gioco).

Sarà importante, soprattutto nel primo anno di attività di Minibasket, cioè quando i bambini si trovano di fronte ad una novità, verificare come questi reagiscono agli stimoli che ricevono, cercare di capire ed interpretare i loro atteggiamenti. Ogni bambino proviene da una realtà propria, da un proprio "background" socio-familiare ed il suo comportamento ne è la diretta conseguenza.

Sarà differente l'approccio alla lezione di Minibasket di un bambino spinto dal genitore ex cestista, rispetto a quello avvicinato spontaneamente perché magari lo ha provato a scuola nel Progetto-Sport, piuttosto che al giardino pubblico del paese con altri coetanei. Un Istruttore deve necessariamente tener conto di tutti questi aspetti, saper valutare le diverse situazioni che gli si presentano e, per non risultare impreparato, dovrà programmare sempre le sue lezioni in funzione di queste problematiche.

Una scelta metodologica richiede comunque di seguire una progressione didattica ben precisa che, sulla base di una programmazione, porti al raggiungimento degli obiettivi prefissati. Nel Minibasket l'Istruttore deve educare le capacità senso-percettive, gli schemi motori e posturali per trasformarli in un secondo momento (con periodicità estremamente variabile da bambino a bambino) in abilità motorie complesse (fondamentali di gioco) che richiedono la strutturazione e lo sviluppo delle capacità motorie.

Nel Minibasket la tattica (intesa come la capacità di scegliere l'azione o la soluzione migliore in relazione alla situazione contingente di gioco) **deve prevalere sulla tecnica** (che definisce le modalità precise per eseguire un gesto tecnico, un movimento) e da tale considerazione emerge l'importanza di un approccio globale e dinamico d'insegnamento, che privilegia l'incertezza e la variabilità del gioco in situazioni di gioco comunque reali e riconducibili quindi a quello che verosimilmente accade in campo durante una partita "vera".

Le lezioni, variando dal semplice al complesso ed adattate alle caratteristiche dei singoli bambini e del gruppo nella sua totalità, dovranno ad esempio mettere in condizione i bambini di padroneggiare con gradualità il palleggio (fondamentale di gioco molto amato dai bambini ed espressione dell'innato egocentrismo) per poi, superato il problema legato al controllo della palla (ricezione del passaggio prima e poi gestione del palleggio), focalizzare la propria attenzione sulla scelta del dove e come superare l'avversario per poter andare a canestro.

Volendo sintetizzare alcune indicazioni metodologiche da seguire e finalizzate allo sviluppo dei processi cognitivi e delle conseguenti azioni, movimenti e scelte che il bambino dovrà conseguire nella sua progressione didattica di assimilazione, l'Istruttore dovrà aver cura di:

- ⌚ **sviluppare una progressione dell'insegnamento**, dal semplice al complesso, dal facile al difficile, dal globale all'analitico, privilegiando in tale contesto la tattica (cosa, dove e quando) alla tecnica (in che modo);
- ⌚ **presentare esercizi che sviluppino la capacità di scelta** e che prevedano situazioni di gioco incerte e variabili, anche se comunque riconducibili a momenti di gioco-sport reali;
- ⌚ **creare situazioni di disturbo ambientale**, finalizzate ad aumentare l'attenzione dei bambini al gioco a scapito dell'esecuzione corretta e guidata del gesto tecnico (inizialmente il risultato positivo di un movimento è da preferire perché comunque fortifica il bambino dal punto di vista

emotivo e della gratificazione, avendo poi quest'ultimo tempo per affinare la tecnica);

⌚ **scegliere esercizi stimolanti e dall'esito incerto**, attraverso i quali calamitare l'attenzione dei bambini che fisiologicamente tendono facilmente a distrarsi e si concedono diverse "pause riflessive" all'interno di una lezione;

⌚ **ridurre progressivamente tempi e spazi a disposizione per l'esecuzione di gesti e movimenti**, creando in tal modo le condizioni per accelerare i processi mentali e predisporre le basi affinché in un momento successivo il gesto tecnico possa essere automatizzato perché "completamente interiorizzato".

L'importanza di una corretta metodologia e di una progressione didattica adeguata al gruppo di bambini a disposizione, è indispensabile in un gioco come il Minibasket che, con caratteristiche di dinamicità e di situazioni variabili, passa senza soluzione di continuità attraverso le seguenti tre fasi:

⌚ **Attacco;**

⌚ **Difesa;**

⌚ **Conversione Attacco – Difesa.**

Uno dei problemi più evidenti che si trova ad affrontare un bambino che si appresta a giocare una partita (soprattutto a livello di Aquilotti, magari principianti, ovvero alle prime armi, dove il ritmo di gioco risulta frenetico e generalmente dominato dalla confusione a causa della presenza in campo di 10 bambini), é legato al riconoscere ed integrarsi alla mutabilità delle situazioni di gioco.

Capita ogni tanto di vedere bambini che, disorientati dalla repentina conversione attacco-difesa, situazione normale nella pallacanestro, ma che rappresenta una fase critica delle partite di Minibasket, perdono i punti di riferimento e magari realizzano un "magnifico auto-canestro".

L'Istruttore deve quindi insegnare a capire il gioco attraverso situazioni reali, mettendo in condizioni il bambino di assumere una decisione e produrre

7

una azione giusta per la situazione-gioco in atto. Non importa se il tiro o il passaggio inizialmente risulteranno sbagliati o tecnicamente mal eseguiti, ci sarà tempo per migliorare tali abilità mentre solo ponendo le basi per “capire il gioco“ attraverso le situazioni, si potrà consentire al bambino di farle proprie, interiorizzarle e di riviverle ogni volta che entra in campo e riuscendo ad adattare le proprie scelte al mutare delle situazioni.

8

1.2 La programmazione e gli obiettivi

Programmare l'attività da svolgere in palestra, significa definire un percorso formativo finalizzato al raggiungimento di obiettivi che, funzionali alle caratteristiche dei componenti del gruppo (bambini “ a disposizione”), tenga conto delle esigenze di tutti, delle loro potenzialità e possibilità di sviluppo fisiologico e biologico, delle spinte motivazionali. Ciascun bambino che si appresta a giocare a Minibasket possiede delle proprie capacità motorie, coordinative e condizionali frutto delle precedenti esperienze “ di vita” che l'Istruttore dovrà valutare, migliorare e se necessario correggere. Lo schema concettuale è il seguente:

Analisi della situazione iniziale:

Definizione degli obiettivi.

Scelta delle cose da proporre in funzione degli obiettivi.

Programmazione delle Lezioni.

Verifiche periodiche e finali.

Indipendentemente dal concetto di programmazione che ciascun Istruttore assume quale punto di riferimento della propria attività, la cosa certa è che i parametri di fondo sono sempre gli stessi, ovvero:

PROGRAMMAZIONE

9

Si evidenziano sinteticamente gli aspetti salienti della programmazione, ma ciascuna area rappresenta un ambito complesso ed impegnativo con il quale ogni Istruttore deve quotidianamente confrontarsi ed identificarsi.

I presupposti per un buon lavoro sono ovviamente la conoscenza del Minibasket e dell' attività motoria in generale, ma gli elementi più difficili da acquisire sono senz'altro riconducibili alla conoscenza dei bambini. Per conoscere è necessario sapersi integrare con i bambini,

comunicare con loro ed imparare a sintonizzarsi sulla loro frequenza in maniera bidirezionale.

Gli obiettivi obbligatori, come si evince dalla parola stessa, devono essere raggiunti con tutti i bambini, in modo che questi possano crescere nella loro motricità; gli obiettivi optativi sono invece legati alla specificità della singola pratica sportiva e sono successivi ai primi.

Insegnare con metodo e ricercare il raggiungimento degli obiettivi prefissati è senz'altro il compito di ogni Istruttore, che però deve saper valorizzare i bambini rispettandone le singole specificità e curve di apprendimento, gratificandoli anche per piccoli miglioramenti ancorché lontani dalle mete ottimali definite in fase di programmazione.

La scelta dell'esercizio da proporre deve essere fatta quindi in funzione degli obiettivi che si vogliono raggiungere nel momento considerato (inizio anno, metà anno, fine anno) ed in relazione al gruppo di bambini a cui esso è destinato.

OBIETTIVI

- 1) Cosa insegnare
- 2) Come insegnare
- 3) Quando insegnare
- 4) Quali mezzi utilizzare

10

Ne consegue che l'individuazione dell'esercizio ritenuto più idoneo è subordinata alla definizione degli obiettivi. Agire quindi invertendo tale logica, comporta il preparare lezioni inadatte alle esigenze del proprio gruppo, ancorché perfette come progressione didattica e contenuti.

11

2. I FONDAMENTALI NEL MINIBASKET

2.1 Aspetti metodologici

L'attuale " metodo multimediale ", inserito recentemente a scapito del precedente metodo di insegnamento più rigido e guidato, ha creato i presupposti per una formazione di base degli Istruttori a 360° dove, oltre alla preparazione tecnica legata al Minibasket che deve essere necessariamente conosciuta, richiede anche conoscenze relative alla

biologia, psicopedagogia, metodologia di insegnamento ed allenamento finalizzate tutte ad assicurare una corretta “educazione motoria di base”. Tale approccio metodologico dovrà essere finalizzato quindi ad un Minibasket proposto sotto forma di gioco, divertimento, dove i fondamentali, in passato spesso “somministrati” attraverso esercizi ripetitivi ed analitici, devono essere insegnati e trasmessi sotto forma ludica, non ricercando la perfezione del gesto tecnico, ma puntando l’attenzione sull’importanza che i bambini capiscano cosa fare, realizzino autonomamente e spontaneamente delle azioni di gioco che, seppur nel rispetto delle regole di gioco, lascino spazio alla libera interpretazione del movimento.

12

2.2 Generalità sui fondamentali

Per realizzare lo scopo del gioco Minibasket nel rispetto delle regole, i giocatori devono compiere dei gesti tecnici che vengono definiti “fondamentali”. Sono la base del gioco, l’alfabeto da imparare per poter parlare in modo fluente. In termini generali i fondamentali possono essere “individuali” , legati cioè al controllo del corpo e del pallone e sono quelli che interessano prevalentemente il Minibasket, ed i fondamentali di “squadra”, che definiscono il controllo da parte dei componenti di una squadra e dei loro movimenti e spostamenti in relazione a quelli degli avversari per la realizzazione degli obiettivi del gioco (strategie e tattiche di gioco) e riconducibili al Minibasket ad esempio nella ricerca di collaborazioni con i compagni nelle situazioni di sovrannumero e sottonumero.

I fondamentali individuali sono i seguenti:

⌚ **PALLEGGIO** per rispettare le regole del gioco che

impediscono di camminare con la palla in mano, per potersi spostare sul campo controllando il pallone, per giocare uno contro uno, migliorare l’angolo di passaggio.

(Si attua con la spinta del pallone verso il pavimento, dal quale il pallone rimbalza per tornare nella mano del giocatore, in continuità e senza interruzione del gesto. Le regole per il controllo del pallone in palleggio sono numerosissime e riguardano sostanzialmente le infrazioni di imperfetto controllo, "passi" e "doppio palleggio").

🕒 **TIRO** per realizzare i canestri, scopo del gioco.

(Possiamo considerarlo l'anima del basket, ovvero il fondamentale che permette di realizzare i punti e quindi vincere le partite. Dal punto di vista tecnico ci sono molti tipi di tiro: piazzato (il più naturale ed immediato), in sospensione (plastico ed elegante), in terzo tempo (l'entrata a canestro, ovvero il solo gesto tecnico che prevede la parziale deroga all'impossibilità di camminare con la palla in mano).

13

🕒 **PASSAGGIO** per costruire azioni che consentano di

andare al tiro con più facilità ed efficacia, con maggiore possibilità di fare canestro per tutti i componenti della squadra.

(E' un gesto tecnico che si concretizza attraverso la spinta impressa dalle braccia e dalle mani al pallone, cercando di indirizzare quest'ultimo verso un compagno. L'importanza del passaggio è legata alla possibilità che questa soluzione tecnica offre ai fini del miglioramento del gioco e che consente, se adeguatamente utilizzato, di procurare "buoni tiri", ovvero situazioni in cui il compagno possa andare agevolmente a canestro. Ci sono diversi tipi di passaggio: a due mani, a una, tipo baseball, laterale, ognuno con una specifica tecnica e una particolare scelta esecutiva, in relazione alla situazione di gioco).

🕒 **DIFESA** per tentare di ostacolare gli avversari nei

loro movimenti finalizzati a realizzare il canestro.

(I movimenti difensivi sono quelli che permettono di mantenere la "POSIZIONE DIFENSIVA" durante lo spostamento; nella pallacanestro la "postura difensiva" e i cosiddetti "scivolamenti e flottaggi", non sono naturali ma sono stati individuati e tecnicamente impostati, per tentare di ostacolare l'iniziativa dell'attaccante nel rispetto delle regole di gioco. Naturalmente l'efficienza della difesa è funzionale alla rapidità degli spostamenti).

2.3 Programma tecnico-didattico nel Minibasket

Nella Categoria Pulcini (5-6 anni) i fondamentali di gioco non rientrano ovviamente negli obiettivi didattici, ma l'attenzione è rivolta sull'educazione delle capacità senso-percettive, degli schemi motori e posturali e sullo sviluppo delle capacità di mobilità articolare, il tutto presentato sotto forma di gioco globale e non utilizzando il metodo prescrittivo o del comando, di scarso effetto in tale fascia di età.

Nella Categoria successiva (7-8 anni, Scoiattoli-Libellule), oltre a continuare il lavoro iniziato precedentemente, si possono introdurre i primi concetti sui fondamentali di gioco, attraverso l'insegnamento delle regole del gioco ed utilizzando giochi propedeutici per avviare il bambino alla conoscenza dei fondamentali e delle loro combinazioni, partendo dal metodo globale, che porterà a fine ciclo al gioco 3 c 3 in forma libera.

Infine nella Categoria Aquilotti-Gazzelle, pur continuando lo sviluppo e l'educazione delle capacità ed abilità motorie, si proseguirà nell'insegnamento dei fondamentali e delle regole di gioco che porterà i bambini al gioco 5 c 5 in forma libera.

Pertanto nei punti seguenti, laddove si parlerà a grandi linee dei vari fondamentali di gioco, è implicito che saranno riferiti ed applicabili gradualmente dalla fascia di età 7-8 anni per meglio strutturarli successivamente

all'età di 9-10 anni e preparare i bambini al difficile momento del passaggio dal Minibasket al Basket nella fascia di età 11-12 anni.

2.3 Il palleggio

Il palleggio è uno dei movimenti base della pallacanestro ed usato continuamente per tutta la partita quasi ad esaltare l'istinto individualistico del giocatore. La prima differenza che si può notare nell'assistere ad una partita di pallacanestro rispetto ad una di minibasket è legata all'uso di questo fondamentale. Ridotto all'indispensabile nel primo caso, dove il gioco di squadra ed il movimento armonico e coordinato dei giocatori "senza palla" sono alla base del gioco offensivo, diventa invece nel minibasket l'obiettivo principale di tutti i bambini, che intravedono nell'uso del palleggio lo strumento privilegiato del divertimento e il sistema per loro più idoneo per avvicinarsi al canestro avversario.

In un gruppo minibasket è importante creare esercizi-gioco per far familiarizzare i bambini con la palla e lavorare contestualmente sugli schemi motori di base. E' utile inoltre lavorare sullo sviluppo dell'ambidestrità, facendo palleggiare i bambini prima con la "mano forte" e facendo ripetere gli stessi esercizi anche con l'altra mano. Solo dalla categoria Propaganda, zona obbligata di passaggio tra il minibasket e la pallacanestro, si dovrà lavorare di più sul gesto tecnico e curare l'utilizzo di questo fondamentale ad esempio senza incorrere nella diffusa infrazione dei "passi di partenza".

A differenza degli altri fondamentali, insegnare a palleggiare non è difficile, magari è più impegnativo contenere l'eccessivo e spesso inutile abuso dello stesso. Ovviamente si dovrà partire da esercizi sul posto, aiutando i bambini a familiarizzare con la palla e a scoprire le tante varianti di esercizi-gioco che si possono realizzare. Successivamente si passerà all'insegnamento del palleggio in movimento che, dopo aver adeguatamente lavorato sulle capacità coordinative, sull'equilibrio, sul ritmo e sugli schemi motori di base, ci consentirà di eseguire un gesto apparentemente semplice ma che eseguito in corsa, con l'ostacolo del difensore e magari in spazi ristretti, racchiude un buon bagaglio motorio e coordinativo.

Relativamente alla progressione didattica da seguire per la fascia di età 5 –10 anni, l'itinerario potrebbe essere il seguente:

- ⌚ palleggio in forma libera (la linea guida iniziale è semplicemente quella di dire " battere il pallone a terra con una mano sola per volta e quando arriva all'altezza dell'anca ribatterlo nuovamente a terra");
- ⌚ palleggio da fermo e in movimento;
- ⌚ palleggio protetto;
- ⌚ palleggio con cambio di mano, di direzione, di senso, di velocità in situazioni di gioco;
- ⌚ combinazioni del palleggio con altri fondamentali.

2.4 Il passaggio

Il passaggio è senz'altro il “gesto tecnico“ meno amato dai bambini. Infatti per i bambini passare la palla è un po' come perderla, privarsi cioè dell'oggetto preferito del gioco che, tenuto gelosamente tra le sue mani, è disposto a privarsene solo per tirare o palleggiare gioiosamente e senza tante regole per l'intero campo di gioco.

Pertanto, se ad esempio il palleggio può essere considerato il primo movimento che i bambini compiono spontaneamente quando sono in possesso di una palla, anche lontano da un campo di basket e con qualsiasi tipo di palla, il passaggio è un movimento “innaturale” per il bambino, soprattutto in funzione del suo innato egocentrismo, che va educato e sviluppato innanzitutto dal punto di vista mentale, insegnando l'importanza di tale gesto attraverso una progressione metodologica su base cognitiva, che “convince” il bambino che il passaggio è una forma di comunicazione con i propri compagni, finalizzata al raggiungimento di uno scopo comune, ossia quello prioritario di divertirsi tutti insieme, ponendo dunque le basi per una corretta impostazione di un gioco che è di tipo collettivo e quindi da condividere con gli altri.

Ovviamente il percorso che passa attraverso il “gioco passaggio” per giungere e consolidare successivamente il “fondamentale passaggio”, comporta il superamento di tutta una serie di difficoltà, di natura motoria inizialmente e tecnica successivamente, che richiedono una attenta programmazione didattico-tecnica con la quale seguire un preciso itinerario metodologico finalizzato al raggiungimento di obiettivi predeterminati.

Ad esempio una tipologia di progressione didattica, svolta in sintonia con l'attività motoria di base e dell'educazione delle capacità senso-percettive, potrebbe avere, nel periodo di età che va dai 5 ai 10 anni, il seguente sviluppo:

- passaggio in forma libera, per aumentare la conoscenza della palla e del proprio corpo;
- passaggio da fermi ed in movimento, seguendo (imitando) le indicazioni

dell'Istruttore, ricevendo da questi stimoli diversi (uditivi, visivi,) e percorrendo itinerari-gioco finalizzati all'approfondimento del concetto di spazio e di tempo, con l'aiuto di ausili didattici opportunamente disposti nel campo di gioco (birilli, cerchi, "cinesini", ostacoli vari, ecc...);

- passaggi ostacolati in diverse situazioni di gioco (da fermi, in movimento,

sulle rimesse laterali e dal fondo).

Inizialmente non è importante la corretta esecuzione del gesto tecnico, ma bisogna badare all'essenzialità del movimento che ha come obiettivo principale di far pervenire la palla al proprio compagno. Per fare questo è necessario che il bambino conosca diversi modi di passare la palla e recepisca i benefici che questo movimento avrà in futuro sul gioco, sia nella sua globalità, sia sulle prestazioni del singolo giocatore (possibilità di tirare con più libertà se riceve un passaggio nel modo giusto ed al momento giusto, gratificazione nel passare la palla ad un compagno che fa canestro "assist", ecc...).

Pertanto il bambino dovrà imparare a "scegliere", quale tipo di passaggio risulta più opportuno fare in relazione alla situazione di gioco, esaltando quindi l'importanza dell'impostazione degli esercizi e privilegiandone la base cognitiva. E' quindi da evitare, o comunque ridurre all'indispensabile, (magari sotto forma di gara a punti), l'utilizzo di esercizi ripetitivi e stereotipati, dove chi passa la palla e chi la riceve, conoscono sin dall'inizio cosa fare e come farlo.

A 10 anni il bambino dovrebbe già aver assimilato, almeno a livello quantitativo, le principali tipologie di passaggio eseguibili.

Nel percorso formativo che lo porterà a giocare 5 c 5 in forma libera, assume molta importanza il miglioramento delle capacità di passaggio e, conseguentemente, la capacità e l'abitudine del bambino di "dettare il passaggio".

Conoscerà quindi il passaggio a due mani, schiacciato a terra e ad una mano. Sarà in grado, di massima, di dosare il lancio della palla in funzione della distanza del compagno ed in relazione agli ostacoli presenti, scegliere il tipo di passaggio più idoneo. Sarà in grado di liberarsi dalla marcatura di un difensore

(smarcamento) per ricevere un passaggio e di passare la palla, ancorché marcato e pressato da un avversario.

Ovviamente, raggiunto l'obiettivo dell'assimilazione, seppur a grandi linee, delle principali forme di passaggio, occorre migliorare tale fondamentale soprattutto per quanto riguarda la rapidità di reazione e di esecuzione del gesto. L'obiettivo sarà quello di passare da un movimento prevalentemente volontario, sul quale lavora inizialmente l'Istruttore, ad un movimento automatico, meno cosciente e pensato, tale da risultare più fluido, rapido e soprattutto più economico.

Per realizzare questo, si dovranno scegliere esercizi che tendono a privilegiare le situazioni dinamiche, dove nulla è dato per scontato e dove l'inventiva, l'intuizione, la fantasia del bambino, unita ad una buona padronanza dell'abilità di passaggio, portino a migliorare il gesto tecnico. Successivamente, si potranno inserire esecuzioni cicliche di esercizi di passaggio, con l'obiettivo di garantire al bambino, oltre che la conoscenza di diverse tipologie di passaggio in situazioni variabili e dinamiche, anche la continuità e la precisione ripetuta di tale gesto tecnico.

In conclusione, si può ragionevolmente affermare che il "passaggio" ed i conseguenti movimenti in attacco senza palla, rappresentano senz'altro i fondamentali più difficili da insegnare ai bambini, non tanto per le difficoltà legate al gesto tecnico, quanto per l'impegno derivante dal convincere, persuadere, rassicurare, dimostrare al bambino che "passare" bene la palla può valere quanto tirare bene a canestro e che comunque, i fondamentali del basket solo se assimilati tutti insieme nella loro globalità, seppur con diversi livelli di abilità tecnica, consentono il raggiungimento dello scopo finale del nostro "lavoro", giocare divertendoci.

2.5 Il tiro

L'attuale metodologia di insegnamento del tiro, a differenza di quanto avveniva in passato dove la ripetizione del gesto tecnico e la ricerca precoce degli automatismi era la regola generale da applicare, è adesso generalmente basata sulla ricerca di creatività ed inventiva del bambino che pertanto assume una posizione privilegiata nel gioco, posticipando il tecnicismo e potenziando le capacità intellettive dei mini atleti.

La metodologia di insegnamento del tiro si basa essenzialmente sulle seguenti linee guida:

- ⌚ Spiegazione e dimostrazione da parte dell'Istruttore;
- ⌚ Prova pratica del bambino, privilegiando le situazioni reali di gioco e le correzioni globali, lasciando inizialmente largo margine interpretativo ai bambini.

Ovviamente sia la fase 1 che la fase 2, risulteranno diverse come intensità e difficoltà in funzione del gruppo a cui sono rivolte. Inizialmente la parola chiave deve essere: per provare a vincere è necessario mandare la palla nel canestro più volte degli avversari e quindi bisogna tirare.

A questa semplice e confortante affermazione, i bambini reagiscono in modo diverso a seconda delle loro caratteristiche, del loro livello di motricità e della loro voglia di provare a fare canestro e quindi sostanzialmente dalla loro motivazione.

Del resto il nome originario del gioco-sport Minibasket è stato bidy basketball, che dal verbo to bid (provare, tentare..) individua con chiarezza lo scopo del gioco, provare a fare canestro senza limiti ed inibizioni, ma con voglia di divertirsi e confrontarsi.

I bambini devono quindi provare subito l'emozione di "lanciare" la palla verso il canestro e ricevere gratificazione nel fare centro. In un secondo momento si potrà introdurre qualche elemento di "tecnica" per migliorare la qualità del tiro, non tanto dal punto di vista estetico, dello stile (che a questa età

è del tutto personale) ma per aumentare la possibilità di far centro e quindi gratificare il bambino, fornendo ad esempio indicazioni sulla posizione delle gambe (non tenerle né troppo larghe né troppo strette, cerca di essere in equilibrio), oppure (piega le gambe e prova a “caricarle” come una molla, vedrai che la spinta che darai alla palla sarà sufficiente ad arrivare al canestro) o ancora (se non riesci a tenere la palla con una mano sotto e l’altra laterale a sostegno della stessa, tira con due mani finché non diventerai più forte o la tua mano diventerà un po’ più grande). Insomma non stiamo parlando di tecnica, ma di suggerimenti che, dati al bambino con la complicità di un amico, possono portarlo almeno inizialmente a “crederci” ad appassionarsi al gioco, a non mollare in attesa di strutturare in futuro il gesto tecnico del tiro nelle sue varie modalità di esecuzione.

Ovvia eccezione è come sempre il gruppo Pulcini per i quali l’insegnamento dei fondamentali e quindi anche del tiro è chiaramente utopia. Il metodo prescrittivo classico (spiegazione, dimostrazione, esecuzione e correzione) non è applicabile. L’istruttore potrà invece, attraverso giochi lavorare sulla coordinazione oculo-manuale e sulla percezione delle distanze (spesso i bambini presumono di riuscire a tirare da molto lontano perché non hanno una corretta percezione della distanza, percorso della palla...).

Utilizzare palloni di diversa grandezza e peso, canestri più bassi, canestri “modificati” quali ad esempio cerchi posti su birilli e/o grandi secchi, possono rappresentare il giusto compromesso per abituare i piccoli atleti al tiro e lasciare che trovino il metodo a loro più congeniale per fare centro.

2.6 La difesa

In generale la pallacanestro richiede ai giocatori di anticipare lo sviluppo degli eventi e prendere decisioni in tempi brevi. I giocatori di pallacanestro devono essere grado di prevedere subito che cosa accadrà in una particolare zona del campo (anticipazione spaziale dell'evento) e quando l'evento si presenterà (anticipazione temporale). Un difensore, ad esempio, analizzando la posizione sul campo di gioco dei compagni e degli avversari e “ leggendo” le intenzioni del portatore di palla, potrà scegliere l’intervento in quel momento più idoneo ed eseguirlo in modo tempestivo e preciso, o comunque con maggiori possibilità di successo

rispetto ad un'azione improvvisata ed istintiva. Questo richiederà ovviamente la capacità di tenere costantemente sotto controllo i cambiamenti della situazione di gioco, per poter poi adattare le proprie risposte. Tutto questo richiede delle abilità tecniche adeguate e che, subordinate alle scelte tattiche legate al momento contingente di gioco, permettono una efficace azione difensiva.

Nel Minibasket quanto detto non può concretizzarsi in poco tempo, in quanto il bambino non è in grado di decidere subito cosa fare (a prescindere poi del come farlo!) e difficilmente riesce ad avere una visione globale di quanto avviene sul campo di gioco.

L'Istruttore deve quindi lavorare in modo globale, iniettando le informazioni a piccole "dosi" e soprattutto in modo "indolore", finalizzando inizialmente il lavoro ad obiettivi generali che mettano subito in grado il bambino di difendere, ovvero di opporsi alla facile realizzazione di un canestro .

E' necessario quindi far capire ai propri bambini l'importanza del saper difendere la propria palla quando se ne è in possesso (palleggio protetto inizialmente e più avanti uso del piede perno, cambio di mano, di direzione.....) e del provare a riconquistarla se la si perde, del saper difendere il proprio canestro ostacolando l'azione dell'avversario.

22

La cosa più difficile a livello di minibasket (sia nel gioco 3 c 3, ma soprattutto nel 5 c 5 in forma libera) è riuscire ad ottenere una distribuzione omogenea dei bambini sul campo, che veda ciascun elemento "prendersi cura" del rispettivo "avversario", mantenendo questo equilibrio nelle frequenti conversioni attacco-difesa o in alternativa, insegnando a muoversi negli spazi nelle situazioni di "sovrannumero" (aiuti e collaborazioni).

E' invece più comune vedere che si difende solo su chi è in possesso di palla e trascurare chi è senza, oppure volersi impossessare della palla a tutti i costi commettendo inevitabilmente fallo, o ancora di provare a "stoppare" sempre il tiro del diretto avversario.

La difesa deve essere intesa come un concetto dinamico, non come sinonimo di disinteresse al gioco in quanto non ho la palla. La frase " la difesa comincia dall'attacco" è quanto mai vera e applicabile, ma deve diventare un modo di fare e di pensare, non un movimento preconfezionato e ritenuto dispendioso e non pagante.

Il bambino deve percepire e interiorizzare tale affermazione e quindi bisogna insegnargli che nella pallacanestro si “gioca sempre”, senza pause, una magnifica soluzione di continuità legata al divertimento ed alla competizione.

Chi ha la palla deve difenderla, utilizzando braccia, gambe, lo spazio libero del campo, le finte, la collaborazione dei compagni (passaggi, movimenti senza palla....). Nel contrastare l'avversario con la palla, una prima linea guida può essere di dire al bambino di stare davanti al giocatore che attacca, che abbia il possesso di palla o meno, più avanti si potranno inserire ulteriori indicazioni come attento alla linea pallacanestro, attaccante con palla....., difesa d'anticipo, ecccc

In definitiva il concetto di base che scaturisce da quanto sopra esposto e che la difesa nasce dall'attacco e quindi risulta necessario coinvolgere i bambini protagonisti delle partitelle di minibasket con esercizi che tendono a

23



“gratificare” l'impegno profuso in fase difensiva e convincere i bambini che con grinta e decisione, purché nel rispetto delle regole e della sportività, risulta premiante ostacolare l'attaccante e metterlo in difficoltà in tutte le situazioni di attacco perché da queste scaturiranno i ribaltamenti che vedranno il difensore diventare attaccanti.

24

2.7 Dall'1 c 1 al 5 c 5

La partita è la logica ed ambita aspirazione dei bambini che giocano a minibasket e pertanto al termine della lezione, normalmente si inserisce uno spazio di tempo destinato a tale situazione di gioco e che ovviamente assumerà svariate modalità di esecuzione.

Ciascuna categoria ha come noto diversi obiettivi. Con i Pulcini si potrà gradualmente portarli a giocare 2 c 2 (alla fine del 2° anno, con tanto aiuto e intermediazione dell'Istruttore e senza il rispetto delle regole canoniche del minibasket, ma inserendo regole nuove e finalizzate a limitare i contatti tra i bambini e favorire il gioco da parte di tutti), con gli Scoiattoli/Libellule si arriverà a giocare fino al 3 c 3 in forma libera, mentre con gli Aquilotti/Gazzelle si raggiungerà il 5 c 5 che rappresenta anche la configurazione tipo di una partita di basket.

Ovviamente tali traguardi, riferiti a situazioni di gioco in forma globale e libera, dovranno essere raggiunti gradualmente e secondo una precisa programmazione metodologica di insegnamento.

Dopo aver adeguatamente lavorato soprattutto sugli schemi motori di base e sulle capacità coordinative, si partirà dal gioco base 1 c 1 che rappresenta la situazione fondamentale sulla quale costruire il complesso mosaico finalizzato a riuscire a giocare insieme, inteso nel senso più ampio del termine e quindi non solo come presenza contemporanea di più bambini in campo.

A seconda del gruppo (età e caratteristiche), dopo aver ben identificato il campo di gioco e le regole di base, si partirà dall' 1 c 1 e, passando attraverso tutte le possibili soluzioni (2 c 1, 2 c 2, 3 c 2, eccc....), si abitueranno tutti i bambini a giocare nello spazio e nel tempo in collaborazione con i propri compagni, mettendo in pratica i movimenti acquisiti durante le lezioni (fondamentali di gioco) in situazioni reali di gioco.

25

Dall'osservazione attenta di quanto accade in campo durante le partite, l'Istruttore dovrà ricavare l'indispensabile feed back per poter poi ritornare dal globale all'analitico e cercare di migliorare i singoli fondamentali.

Attraverso questo percorso altalenante tra globale e analitico, quest'ultimo comunque poi strutturato soprattutto in situazioni reali di gioco anche durante le lezioni, si basa la sceneggiatura di un film che porterà i bambini/attori a riuscire a disputare con sufficiente padronanza la partita di minibasket.

26

3. ESPERIENZE PERSONALI

3.1 Premessa

Dopo aver riassunto gli elementi ritenuti più significativi relativamente all'insegnamento del Minibasket ed in particolare dei fondamentali, seppur in forma sintetica ma sempre con riferimento ad elementi connessi evidentemente al pensiero ed alle idee di esperti del settore, dei quali ovviamente condivido le finalità e le linee guida generali, non potevo esimermi dal rappresentare alcuni aspetti personali, frutto di esperienze dirette con i bambini. La palestra è infatti l'habitat naturale all'interno del quale verificare quanto preparato e provato " a tavolino" e dal quale solitamente ci si alza convinti (ed è giusto che sia così!) di aver scelto le cose giuste da fare.

Naturalmente non sempre gli esercizi "pensati" su carta risultano poi efficaci ed adatti alle situazioni reali. Sicuramente l'Istruttore dovrà

imparare ad adattarli, modificarli e, se necessario, avere l'umiltà di non utilizzarli, qualora pur essendo ben impostati, belli a vedersi, ecc... non soddisfano i requisiti di applicabilità al proprio gruppo, anche in relazione alla programmazione effettuata.

In questa breve “tesina” preferisco non inserire ipotesi di lezione, avendo scelto un indirizzo prevalentemente discorsivo e basato su considerazioni personali, ma ritengo non banali e su constatazioni pratiche che scaturiscono dalla realtà in palestra. In effetti, sono riuscito ad evadere mentalmente e ovviamente temporaneamente, dalle necessità quotidiane del mio essere Istruttore (programmare l'attività, preparare le lezioni, passare tante ore in palestra, ecc...), alla ricerca di un momento di riflessione sull'attività che svolgo talvolta con molta fatica e sacrifici, essendo per me tale impegno non di tipo lavorativo, ma bensì inteso come un hobby per il quale però si è costantemente coinvolti, essendo frutto della grande passione per il basket e per i bambini, diventando quindi una sorta di “stile di vita” che coinvolge te stesso e la tua famiglia.

27

Sono convinto dell'importanza dell'informazione e della formazione degli Istruttori, ed ho cercato di adoperarmi in tal senso attraverso ad esempio la consultazione di testi specializzati, la ricerca di argomenti pubblicati su internet e lo scambio di idee con colleghi. Tutto questo mi ha aiutato ad analizzare con senso critico alcuni aspetti ed approfondire le conoscenze della materia, aumentando la consapevolezza del compito da svolgere, e penso, forse con un pizzico di presunzione, che un contributo emozionale e accorato sul mondo del Minibasket possa aiutare, oltre che me stesso, anche chi pur svolgendo tale attività, ha ancora qualche dubbio sul grande investimento che sta facendo su se stesso e sui bambini che con lui cresceranno giocando e possa al contempo scoraggiare coloro che utilizzano ancora il Minibasket quale “trampolino di lancio” per la pallacanestro dei grandi.

28

3.2 Insegnare il Minibasket ai bambini di 5 – 6 anni.

Come già detto in precedenza, per questa fascia d'età non si può parlare di insegnamento dei fondamentali, anche se nella parte finale dell'ultimo anno mi piace coinvolgere i bambini in brevi ma intense partitelle 2 c 2, durante le quali gioco spesso anch'io e nel corso delle quali, anche per fargli “tirare il fiato” gli spiego qualche piccola nozione “tecnica”. Ho notato che a molti di loro piace essere trattati da grandi, li fa sentire importanti e di tale

occasione approfitto per lanciare qualche piccolo messaggio che gli servirà in futuro.

In generale comunque per la categoria Pulcini spesso non basta preparare esercizi simpatici, coinvolgenti e stimolanti. Se in palestra non si riesce a creare subito la giusta atmosfera, risulta poi tutto molto più difficile. I bambini di 5 – 6 anni sempre più spesso arrivano in palestra dopo il famoso “tempo pieno” a scuola, ovvero dopo circa otto ore di permanenza in un’aula e dopo essersi alzati presto la mattina.

Da diversi anni mi occupo del gruppo Pulcini e, nonostante i tanti libri consultati relativi all’attività motoria ed il gioco-sport in generale, sono sempre più convinto che gioca un ruolo determinante la predisposizione e la voglia dell’Istruttore di diventare “bambino” e complice dei propri allievi, integrandosi con loro, cercando di capirli e di adattare la lezione alle loro esigenze.

Naturalmente il problema principale è legato al fatto che i bambini sono profondamente diversi e diversamente motivati, hanno difficoltà a cooperare e giocare insieme (se non a piccoli gruppi), alcuni sono iperattivi, altri devono essere trascinati nel gioco.

Gestire quindi una lezione con 15 o più bambini diventa quindi cosa impegnativa e, per quanto mi riguarda cerco di avere sempre la lezione pronta e “provata mentalmente”. Naturalmente lo scopo principale è quello di non improvvisare completamente la lezione, ma solo di adattarla alle situazioni estremamente mutevoli insite in questa fascia di età e se mi accorgo che il gioco proposto non piace lo cambio immediatamente. In questo caso un elemento

29

importante diventa il bagaglio personale di esperienze dirette o acquisite dalla bibliografia tecnica. **Il più delle volte comunque posso dire che per “risvegliare” i bambini è sufficiente dire ad esempio “ io sono il mangiatore di palloni da basket, attenti a voi, al mio fischio mi farò una bella scorpacciata, pertanto scappate!** E poi: Attenti però, se superate le linee bianche che indicano dove finisce il campo, finite nel burrone! Oppure ogni 3 passi dovete palleggiare perché il vostro pallone comincia a scottare! Insomma dopo cinque minuti l’entusiasmo è alle stelle ed io sono sudatissimo!

Ci sono tanti bei giochi da proporre, ma devo prendere atto che solo entrando in palestra sereni e motivati è possibile far divertire bambini così piccoli e naturalmente egocentrici e poco affini ai giochi di gruppo.

Ovviamente l'esperienza è importante, chi insegna da tanti anni sa "leggere" meglio e subito le caratteristiche dei bambini, possiede un folto archivio mentale di esercizi, riesce anche ad improvvisare le lezioni conservando un filo logico della stessa.

E' certamente utile confrontarsi con i colleghi Istruttori e magari assistere a qualche loro lezione, partecipare a concentramenti con altre Società, per poter in qualche modo testare il proprio livello di preparazione e di approccio con i bambini.

Personalmente ogni volta che arrivo in palestra e concedo ai "miei Pulcini" 5 minuti di libertà prima di cominciare la lezione, sento ogni volta di emozionarmi con loro, talvolta improvviso un "1 C 1" (molti imitano i miei movimenti e sembrano dei cestisti in miniatura), una gara di tiri (se coinvolti a tutti piace tirare, se sono da soli spesso non lo fanno per paura di non riuscirci), mi esibisco in una schiacciata, gli rubo la palla e scappo (e tutti a rincorrermi), insomma mi "trastullo" con loro e li sento vicini. Quando poi nel corso della lezione inevitabilmente c'è un calo di attenzione, vuoi per motivi fisiologici legati ai bambini che per mia insufficiente concentrazione, motivazione o altro, mi rifugio in giochi di gruppo molto graditi ai bambini ovvero agli "ever green" del gioco sport quali "lupo e pecore", "il pescatore" con tutte le possibili

30

varianti, guardia e ladri, ecc..... e torna immediatamente l'entusiasmo e la partecipazione di tutti ed anch'io ricarico le batterie e sono di nuovo pronto a divertirmi con loro.

3.3 Insegnare il Minibasket ai bambini di 7 – 8 anni.

A partire dalla categoria Scoiattoli è possibile inserire nel programma tecnico-didattico l'insegnamento delle regole di gioco del Minibasket, dei fondamentali e delle loro combinazioni, sempre partendo dal metodo globale per poi passare ad analizzare, educare e sviluppare le diverse situazioni che si manifestano in campo durante la fase di gioco che, per questa fascia di età, prevede a fine anno quale obiettivo ottimale da perseguire, il riuscire a giocare partite 3 c 3 in forma globale.

Personalmente curo questo gruppo da diversi anni e, se da una parte è gratificante avere a "disposizione" mediamente circa 25 bambini, di contro bisogna affrontare le problematiche legate alla disomogeneità inevitabilmente presenti, soprattutto in termini di diverse capacità motorie di base, ma anche di capacità coordinative e condizionali. Ho notato che non sono molti i bambini che provengono dalla categoria Pulcini, ma che sempre più spesso arrivano bambini di 8 anni provenienti

da altre esperienze, tra le quali primeggia il nuoto, ma che appaiono in evidenti difficoltà di coordinazione e motricità di base. Molti, nuoto a parte, non giocano ne a scuola ne in giardino e pertanto privi di quelle esperienze motorie previste nel programma della categoria Pulcini (di qualunque gioco-sport si tratti) , hanno difficoltà iniziali ad integrarsi con i compagni, soprattutto con quelli che a soli 8 anni hanno “ già ” 4 anni di Minibasket, sono dotati di adeguata capacità di gioco e magari indossano la maglia di Michael Jordan e tentano già di imitarne i movimenti!!

Quindi all’inizio dell’anno dedico molto tempo al lavoro finalizzato all’educazione, strutturazione e sviluppo degli schemi motori di base per poterli poi trasformare progressivamente in abilità motorie specifiche. Essendo in costante aumento le capacità coordinative dei bambini (questi risultano più precisi e coordinati nei lanci, nella corsa e nei salti, riescono ad eseguire movimenti combinati), è possibile cominciare a inserire, con discrete possibilità di successo, l’insegnamento dei fondamentali cestistici.

E’ un momento importante, contraddistinto dal passaggio dal gioco di esplorazione e di imitazione, al gioco di regole e quindi giocare in forma globale nel rispetto delle limitazioni regolamentari, inserendo quindi il concetto di “doppio palleggio – passi – ecc...”, e contestualmente inserire l’insegnamento ad esempio del palleggio, del passaggio e del tiro in corsa (terzo tempo), iniziando a tirare solamente con la mano DX anche sul lato SX.

A differenza dei bambini più piccoli, il bambino a 8 anni ha come caratteristica principale la socialità, amando in tal senso giocare con gli altri e confrontarsi in competizioni di tiro e partite. E’ questo un gruppo che amo particolarmente, soprattutto perché i bambini si concedono molto e senza riserve emotive e d’affetto, sono estremamente fiduciosi nella figura dell’Istruttore, molto ricettivi e creativi e talvolta imprevedibili.

A partire da metà anno, dedico molto tempo all’insegnamento dei fondamentali, generalmente proposti sotto forma di ball-handling individuale e di gruppo e poi sotto forma di gioco e di gara. In genere i gruppi sono abbastanza numerosi ed eterogenei e quindi trovo comodo utilizzare tutto il campo per confondermi con i bambini, chiedendogli di eseguire movimenti di palleggio, tiro e passaggio in una situazione di “ confusione” generale che secondo me, aiuta a giocare in condizioni reali e ripetibili di gioco, ma al contempo di imparare a prestare attenzione a quanto richiesto dall’Istruttore (esempio: i bambini dovranno fare attenzione a non urtarsi mentre palleggiano, ma contemporaneamente a seguire con lo sguardo l’Istruttore pronto a cambiare repentinamente

l'esercizio proposto). Naturalmente si passerà poi ad esercizi-gioco più specifici, dove a piccole dosi inserire l'uso dei vari fondamentali (spiegando a pillole e in modo semplificato anche il significato dei vari termini tecnici usati, aiuta i bambini ad aumentare la propria cultura cestistica e ad accrescerne l'interesse), inserendo gare di tiro, palleggio e passaggio da eseguire sia sul posto che in movimento, anche ad eliminazione per stimolare la competizione.

Il momento più atteso dai bambini rimane comunque la partita, che seppur proposta in diversi modi (inizio gioco dalla rimessa, dal tiro libero, dal salto a due, in sovrannumero, sottonumero, ecc.....), assicura il necessario feed-back all'Istruttore per poter preparare situazioni gioco più analitiche e lavorare sulle principali problematiche presenti nel gruppo a disposizione.

Quindi insegnamento dei fondamentali attraverso il metodo globale, tramite il gioco e proposte di giochi di squadra dove sia necessario cooperare ed opporsi agli avversari ma dove al contempo, sia necessario anche pensare ad un'elementare scelta strategica del tiro o del passaggio da effettuare.

Quindi ancora poca tecnica !!! L'obiettivo rimane quello di insegnare le regole del gioco, insegnare a tirare da fermo ed in corsa , a passare la palla in vari modi, a cercare gli "spazi vuoti", a fraporsi tra l'avversario ed il canestro, eccccc... Tutti questi sono in realtà elementi tecnici, ma l'importante sarà far acquisire al bambino la consapevolezza del movimento da effettuare (dove e quando) tralasciando il "come" nei dettagli, ma fornendo gli strumenti di base che ciascun bambini adatterà alle sue caratteristiche, ma soprattutto a cominciare a vivere la partita come un gioco entusiasmante.

Ritengo che in questa fascia di età, la cosa più importante sia entusiasmare i bambini, farli divertire, pur strutturando la conoscenza dei fondamentali che assumeranno una importanza maggiore nel gruppo Aquilotti. Mi capita spesso di arbitrare partitelle di Scoiattoli e di concedere " lunghe passeggiate senza palleggio" a bambini che altrimenti, se continuamente bloccati da un fischio, resterebbero con un senso di frustrazione e insoddisfazione. Naturalmente ci sono anche bambini in grado di palleggiare con entrambi le mani e di fare canestro in perfetto terzo tempo, ma se vogliamo gratificare tutti, anche arbitrando, è necessario ricordarsi che i bambini sono molto diversi tra loro, hanno tempi diversi di apprendimento e penso che riuscire a gratificare i " meno dotati" nel corso delle partite sia parte integrante delle competenze di un Istruttore.

Nel corso delle mie lezioni, dopo la fase di attivazione, introduco sempre l'argomento del giorno spiegando in modo rapido e comprensibile cosa si cercherà di fare insieme e perché è necessario farlo. I bambini a fine anno sanno cosa sono "i fondamentali", anche se non sempre sono in grado di eseguirli, ma in questo modo vivono attivamente il Minibasket e si preparano per il successivo "livello" didattico del gruppo Aquilotti con entusiasmo e cognizioni di causa.

3.4 Insegnare il Minibasket ai bambini di 9 – 10 anni.

In questa fascia di età i fondamentali di gioco possono essere insegnati in modo un po' più analitico, anche perché il bambino acquisisce una maggiore capacità di anticipazione e di scelta, riesce a controllare meglio l'esecuzione dei movimenti, anche se complessi e/o combinati.

E' un momento d'oro! La mobilità articolare e le capacità coordinative sono estremamente allenabili in quanto sufficientemente strutturate. Aumenta anche la voglia di apprendere ed il desiderio di migliorarsi e di ben figurare quando si è in campo a giocare. E' più attento al giudizio dei compagni, comincia a fortificare la propria autostima e cerca l'integrazione con il gruppo di appartenenza, con il quale condividere vittorie e sconfitte.

Quindi, sulla base del lavoro svolto in precedenza, si potranno migliorare i movimenti legati ai fondamentali di gioco, ricorrendo a correzioni più analitiche sui movimenti di base, partendo comunque da situazioni globali di gioco (5 c 5 in forma libera) ed estrapolando da queste i difetti e gli errori da esaminare.

Molto utili in questo senso sono i " giochi semplificati" che eseguiti con delle agevolazioni (campo ridotto, regole più semplici, poche combinazioni di gioco e/o cose da fare), permettono al bambino di interiorizzare " a pezzi" le cose da fare e di concatenarle pian piano nel corso dell'anno, fino al perseguimento dell'obiettivo finale.

31

Il bambino dovrà saper eseguire i singoli fondamentali, le loro combinazioni ed in ultimo concretizzarle in situazioni di partita, dove l'emozione, la mutabilità delle circostanze di gioco (nello spazio e nel tempo), mettono a dura prova le abilità dei bambini se queste sono state acquisite esclusivamente in situazioni didattiche e poco dinamiche e quindi non sfruttabili in partita.

Trovo molto utile iniziare le lezioni con del Ball handling in movimento, nel corso del quale inserire, a seconda del gruppo e del periodo dell'anno, esercizi per l'uso del piede perno, per migliorare l'arresto in 1 e 2 tempi con l'uso dell'auto-passaggio, per il palleggio (

solo mano DX, solo SX , con passaggio dietro la schiena, sotto le gambe, giochi di gruppo tipo “tutti vs tutti” in tanto spazio, poco spazio, ecc.....), alternando a coppie esercizi di passaggio ed esercizi di palleggio e inserendo anche il tiro, magari specificando dove tirare (di solito ho a disposizione 4 canestri e quindi invito i bambini, al mio segnale, a segnare in ciascun canestro senza un ordine prestabilito e ovviamente, spostandosi sempre in palleggio, a ritornare da me non appena finito). Sembra che ci sia tanta confusione, ma in realtà ogni bambino ha scelto il suo percorso, il suo ordine di scelta per tirare a ciascuno dei quattro canestri e cercare di tornare per primo dall'Istruttore. Importante sarà verificare che i bambini non interrompano il palleggio, commettano doppio palleggio, passi e questo converrà farlo in modo diretto e discreto relazionandosi con ciascun bambini e consigliandolo sul da farsi. Col tempo questo stesso esercizio potrà essere fatto inserendo ulteriori elementi di difficoltà e disturbo, ma bisognerà attendere che i bambini abbiano assimilato sufficientemente l'uso del palleggio ed il controllo del proprio corpo..

Nella fase centrale inserisco di solito esercizi in situazioni di sovrannumero e sottonumero, in modo da facilitare la scelta dei bambini ed i movimenti ad esse correlati, il tutto ovviamente legato ad uno specifico fondamentale (o combinazioni di più fondamentali) individuato come obiettivo della lezione. Utilizzando questi giochi, oltre ad agevolare i bambini ed a metterli in condizioni di partita, è più facile accorgersi delle loro lacune e ricevere pertanto il necessario feed back per rivedere la propria programmazione e le successive lezioni.

Prima di accedere alla fase finale, nella quale inserisco sempre partite 3 c 3 o 5 c 5 in forma globale, mi piace far svolgere qualche rapida gara di tiro ad eliminazione, per abituare i bambini all'emozione della competizione ed a tirare sotto “tensione”.

Per quanto riguarda la partita inserisco di volta in volta delle limitazioni sui movimenti (es. non si può palleggiare, tutti devono aver toccato la palla almeno una volta prima che la squadra possa andare al tiro, si segna solo in terzo tempo, ecc....), sugli spazi (si gioca all'interno dell'area dei 3 punti, si gioca in corsie predefinite, ecc...) e di tempo (rimessa da centro campo a 10” dalla fine, non si può tirare se non sono trascorsi almeno 15 “, ecc.....).

L'obiettivo finale che mi pongo rimane comunque di sviluppare nei bambini la capacità di gioco e di scelta e quindi di discriminare le proprie azioni in funzione delle situazioni di gioco.

4. Conclusioni

Scrivere questa breve tesi, è stato per me molto utile e spero che qualche piccola indicazione possa trarla anche l'eventuale malcapitato lettore, soprattutto se da poco entrato nella grande famiglia del Minibasket.

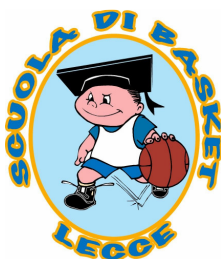
Per cercare di essere un Buon Istruttore è necessario mettersi in discussione, rivisitare il proprio passato in funzione del presente ed in relazione alle prospettive future.

Insegnare ai bambini è un po' come fare il papà, non bisogna dimenticare di essere stati bambini e provare a ritornarci ogni qual volta nascono delle difficoltà di comunicazione.

Certo è importante conoscere la tecnica della pallacanestro, l'attività motoria e le problematiche ad essa connesse, la fisiologia, ecc.....e non si può prescindere dalla professionalità e serietà che devono contraddistinguere comunque la figura dell'Istruttore.

E' importante conoscere il Minibasket e provo ad insegnarlo ai bambini, a trasferire loro quanto necessario per imparare i fondamentali e la capacità di gioco, anche se non posso etichettarmi come una mente esplosiva di idee e contenitore eccelso di esercizi ad effetto.

Però di una cosa sono certo, i bambini mi piacciono e cerco di avere con loro un rapporto di fiducia e complicità, e questo ritengo sia la cosa più importante, anzi”FONDAMENTALE”!



www.lascuoladibasket.it