



RACCOLTA AGGIORNAMENTI 22-25

CLINIC NAZIONALE MINIBASKET
PIOVE DI SACCO (PD) 21 e 22 Maggio 2022

San Donà di Piave (VE), 4 Novembre 2022 **Progetto Believe**
CLINIC MINIBASKET - SETTORE GIOVANILE

CAMMINARE INSIEME

Una tappa del Progetto "Camminare Insieme"
 MIRANO (VE), Mercoledì 3 Maggio 2023
MAURIZIO CREMONINI
 RESPONSABILE TECNICO FEDERALE
 SETTORE MINIBASKET E SCUOLA DELLA FIP



CAMMINARE INSIEME



Una tappa del Progetto "Camminare Insieme"
 viene a Bassano del Grappa
venerdì 5 maggio 2023
 palestra Comunale di vicolo Farolini
CON MAURIZIO CREMONINI
 RESPONSABILE TECNICO FEDERALE

CAMERI

(provincia di Novara)
 Domenica 7 Maggio 2023

CLINIC MINIBASKET
 «Allenare il controllo motorio»

Cecina (LI), 21 Ottobre 2023
Clinic Regionale
Minibasket Toscana 2023

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
 SETTORE SQUADRE NAZIONALI
PROGRAMMA "LOS ANGELES 1984"
FASE DI ADDESTRAMENTO E SELEZIONE
INTERREGIONALE MASCHILE
 GORIZIA, GIUGNO 1984 (RISCRITTO GENNAIO 2024)

GIUGNO 2024

PROPOSTE PRATICHE
PER IL MINIBASKET
PER L'EASY BASKET
E PER IL PASSAGGIO DAL MINIBASKET
ALLA PALLACANESTRO

SABATO 18 GENNAIO 2025
Palazzetto AFFRICO
Viale Manfredo Fanti, 20 - FIRENZE
Clinic MINIBASKET

PRESENTAZIONE

Questo imponente elaborato è una raccolta di aggiornamenti tecnici pertinenti al tempo “post-pandemia”, ovvero a partire dal 2022 a questi nostri giorni, a disposizione di allenatori ed Istruttori. Una collana di repliche “*per coloro che non avessero visto qualche puntata*”, ma anche per chi detiene la collezione al completo. In verità è stato inserito anche il raduno selettivo federale di Gorizia del Giugno 1984, ma questa edizione è stata rivisitata e riscritta nel Gennaio 2024. La relazione in questione non vuole indossare gli abiti di un ricordo nostalgico per evocare un passato oggettivamente un po' lontano ma risultare possibilmente un punto di confronto, nonché una riscoperta di certi concetti, di certi valori e di certe utilità senza tempo.

Un volo pindarico sul Nord e Centro Italia, da due regioni adriatiche al mar Tirreno, affacciandosi anche in Piemonte. S'inizia con **Piove di Sacco** (PD), vera piattaforma della “ripartenza” dopo l'inquietante isolamento imposto dal tristemente noto virus pandemico, per proseguire, in ordine cronologico, con **San Donà di Piave** (VE), **Mirano** (VE), **Bassano del Grappa** (VI), **Cameri** (NO), **Cecina** (LI), **Gorizia**, **Firenze**. Un viaggio che si snoda lungo varie tappe, per esplorare la luce del sapere.

Un super-volume di **455 pagine con un corredo di 408 diagrammi, 248 foto illustrative della pratica sul campo e 26 disegni figurativi**. Una sorta di scrigno dove poter pescare spunti utili per adattarli al lavoro quotidiano in palestra, con la possibilità di usufruire di un largo ventaglio di scelta in quanto gli argomenti che sono stati trattati abbracciano un'ampia fascia di età, praticamente dai 5 ai 19 anni. E tutti i relatori delle rispettive lezioni appartengono indubbiamente all'eccellenza della professionalità. Basta citare i nomi che attualmente sono all'apice di tutto il movimento, per gli incarichi che rivestono, come **Andrea Capobianco**, **Maurizio Cremonini**, **Roberta Regis** rendendo però giusto merito anche a tutti gli altri docenti, che hanno conferito eccelsa qualità ai loro interventi.

Da non dimenticare il patrimonio ereditato anche dai vari **Santi Puglisi**, **Claudio Bardini** (tuttora attivo come docente universitario in Scienze Motorie, nonché dirigente tecnico federale nella sua regione, il Friuli Venezia Giulia), **Pippo Faina e Claudio Corà** (quest'ultimo, purtroppo, non più tra noi), ascrivibile al capitolo riguardante Gorizia.

Questo elaborato, infine, appare come una sorta di grande architettura in cui mostra, si può dire, tutte le iridescenze, tutto l'arcobaleno del pensiero degli illustri relatori e sta al lettore coglierne il nucleo germinale. Dalla lettura s'intuisce quanto sia denso il pensiero che emerge dai loro insegnamenti fondamentali, riconoscibile come un grande vessillo attorno al quale ruota la metodologia.

Buona lettura!

Guido De Alexandris



ORGANIZZAZIONE:



SETTORE MINIBASKET



CLINIC NAZIONALE MINIBASKET PIOVE DI SACCO (PD) 21 e 22 Maggio 2022



Piove di Sacco - Palasport Sant'Anna



Piove di Sacco, Duomo e Torre Carrarese

Relatori:

Andrea Capobianco, Maurizio Cremonini, Roberta Regis

Luca Frigo, Giovanni Verde. Assistente: Valerio Salvato



Comune di Piove di Sacco

Con il supporto della società:



Estensore testo e grafici: Istr. Naz. MB Guido De Alexandris

PREFAZIONE

Piove di Sacco (PD), Sabato 21 e Domenica 22 Maggio 2022, Clinic Nazionale Minibasket integrato con la pallacanestro giovanile: un appuntamento irrinunciabile per il livello del cast dei relatori, per gli argomenti e soprattutto perché simbolo della ripartenza dopo il vuoto imposto dall'insopportabile pandemia.

Dalla terraferma veneziana si corre lungo la bassa ed orientale pianura veneta, greve di messi, ancora coltivata dalle superstiti stirpe di contadini, pesante di sole in questo fine settimana che declina verso la fine di Maggio. Ampie distese di grano, un grano accarezzato dal vento e che si piega leggero come le criniere dei cavalli al galoppo, un grano denso e a volte costellato di rossi papaveri. Lo sguardo si ristora al verde dei tanti prati squadrate, all'ombra dei filari d'alberi tremuli alla morbida brezza finché si approda a Piove di Sacco, in provincia di Padova, città gentile, amabile.

Sacrificare un week end quasi estivo è partire dalla passione, una passione solida, tenace, che si sposa con la professionalità, componenti che poi producono cultura, dalla quale nasce un lavoro che in palestra cerca di modellare i bambini e le bambine a capire e giocare il Minibasket.

Il modello del Minibasket, che l'ingegno italiano di **Maurizio Cremonini** e del suo staff nazionale ha forgiato in modo supremo, resta il più ricco patrimonio della nostra storia di questo gioco-sport, tanto pregno di significati da sapersi rinnovare di lustro in lustro per appassionare le generazioni degli Istruttori esperti ed affascinare e stupire quelle più giovani per restituirlo rinnovato, sfavillante e ardente. Un modello che ha raccolto consensi ed adozioni anche all'estero. Altrettanto la pallacanestro giovanile, così all'avanguardia grazie all'acume del tecnico federale **Andrea Capobianco**, il sommo sacerdote in materia.

Questa esperienza ha offerto spunti interessantissimi da stampare nel cuore della memoria, come testimoniano le numerosissime pagine che compongono questo elaborato, frutto di sacrifici e portato a compimento dopo lungo tempo.

Buona lettura!

Guido De Alexandris
Marzo 2024

* * * * *

Dall'omelia dell'arcivescovo di Cagliari, monsignor Giuseppe Baturi, ai funerali di Gigi Riva, 24 Gennaio 2024:

*<<Lo **sport** è come la vita. È **arte** e **disciplina**, **estro** e **fatica**. Si compete per conquistare qualcosa che fa bene a se stessi ma dentro una passione condivisa, collettiva, qualcosa che non si può comprare ma solo meritare con umiltà. Lo sport è gioia, porta ad offrire il meglio di sé nell'educazione della mente e del corpo, nella perseveranza, nella lealtà e nel coraggio, nella collaborazione con gli altri e nell'amicizia. Lo sport è un dono del **Creatore**, perché aiuta a vivere in modo bello, armonioso, equilibrato e forte>>.*



Home > Minibasket > Clinic e aggiornamenti > DISPENSA – Clinic Nazionale MB di Piove di Sacco

Minibasket

Clinic e aggiornamenti

DISPENSA – Clinic Nazionale MB di Piove di Sacco

By [Staff Palla A Due](#) - 12 Aprile 2024

3 0



**CLINIC NAZIONALE MINIBASKET
PIOVE DI SACCO (PD) 21 e 22 Maggio 2022**

Uno degli appuntamenti formativi più interessanti dell'ultimo periodo per gli istruttori **Minibasket** è stato il **Clinic Nazionale** andato in scena a Piove di Sacco a Padova.

Guido De Alexandris, uno dei tecnici Minibasket più esperti e preparati, e da sempre attento alla crescita e alla formazione del settore, ha realizzato una Dispensa che potete trovare qui in allegato.

Uno strumento molto utile per l'approfondimento e l'aggiornamento degli istruttori Minibasket.

Un ringraziamento a coach De Alexandris per l'incredibile lavoro svolto e gentilmente messo a disposizione per Palla a Due.

<https://palladue.it/category/minibasket/>

 **PALLA A DUE**
Il Basket per Tutti
CAMPIONATI ▾
MINIBASKET ▾
ALLENATORI ▾

Home > Minibasket

MINIBASKET

Clinic e aggiornamenti
E-learning
Tornei e manifestazioni
Trophes

I bambini sono il futuro: per questo si meritano una sezione tutta loro, dedicata alle attività svolte all'interno del movimento minibasket veneto.




CLINIC NAZIONALE MINIBASKET
PIOVE DI SACCO (PD) 21 e 22 Maggio 2022




Pieve di Sacco - PalaSport Sant'Anna Pieve di Sacco, Duomo e Torre Carrarese

DISPENSA – Clinic Nazionale MB di Pieve di Sacco

Minibasket Staff Palla A Due - 12 Aprile 2024 0

Uno degli appuntamenti formativi più interessanti dell'ultimo periodo per gli istruttori Minibasket è stato il Clinic Nazionale andato in scena a Pieve di Sacco a Padova. Guido De Alexandris, uno dei tecnici Minibasket più esperti e preparati, e da sempre...

Continua a leggere

FONDATO NEL 2003

SportViterbo

TESTATA GIORNALISTICA

 HOME
"RADIO"
AMARCORD
CALCIO
VARI
BASKET

Basket



BASKET
SPORT VARI

📅 16 Aprile 2024 👤 redazione svt

IL CLINIC DEL BASKET. PIOVE DI SACCO (2022)

di Guido De Alexandris



<https://www.sportviterbo.it/category/basket/>

Comunicato FIP

Clinic Nazionali Minibasket. A Piove di Sacco (21-22 maggio) e Napoli-Torre Annunziata (1-2 giugno)

04 Maggio 2022



Tornano i Clinic Nazionali Minibasket.

Stesso programma per due edizioni al Nord e al Sud.

Al Nord nei giorni **21 e 22 Maggio 2022** a **Piove di Sacco** in provincia di Padova (Palasport Sant'Anna – Via Petrarca 41 – Piove di Sacco).

Al Sud nei giorni **1 e 2 Giugno 2022**. Il Primo Giugno a Napoli (Palavesuvio, Palestra B, Via Argine 927) il 2 Giugno a Torre Annunziata (Istituto Istruzione Superiore "Guglielmo Marconi", Via Roma, Traversa Siano).

Relatori:

Andrea Capobianco, Responsabile Tecnico Squadre Nazionali giovanili maschili e Nazionali 3X3

Maurizio Cremonini, Tecnico Federale Minibasket

Luca Frigo, Staff Nazionale Settore Minibasket FIP

Roberta Regis, Staff Nazionale Settore Minibasket FIP

Valerio Salvato, CTR FIP Veneto

Giovanni Verde, Staff Nazionale Settore Minibasket FIP

IL PROGRAMMA DEL CLINIC

CLINIC NAZIONALE MINIBASKET NORD

Piove di Sacco – 21/22 maggio

Programma interventi e relazioni.

Sabato 21 maggio.

I gruppi eterogenei: accoglienza, inclusione e insegnamento.

- Ore 14.30 Accredito partecipanti
- Ore 15.30 Apertura 1^a giornata del Clinic
 - saluti istituzionali
 - presentazione degli obiettivi
- Ore 16.00 Attività pratica con un gruppo di 6/7/8 anni
Iniziare con emozione: per conoscere, per capire, per crescere.
Relatori: G.VERDE – V.SALVATO
Osservazioni di ambito socio-relazionale a cura di L.FRIGO
- Ore 17.00 Attività pratica con un gruppo di 9/10/11 anni
Conoscenze, abilità o competenze?
Relatori: M.CREMONINI – R.REGIS
Osservazioni di ambito socio-relazionale a cura di L.FRIGO
- Ore 18.00 Attività pratica con un gruppo di 6/7/8/9/10 anni FEMMINILE
Il valore dell'appartenenza.
Relatori: R.REGIS – G.VERDE
Osservazioni di ambito socio-relazionale a cura di L.FRIGO

Domenica 22 maggio.

L'Incontro con la "tecnica" nel Minibasket.

- Ore 08.30 Accredito partecipanti alla 2^a giornata
- Ore 09.00 Apertura 2^a giornata del Clinic
 - presentazione degli obiettivi
- Ore 09.15 Attività pratica con un quadro di Competenze FEMMINILE
*L'utilizzo della difesa come strumento per lo sviluppo della
 Capacità di Adattamento e Trasformazione.*
Relatore: R.REGIS
Osservazioni di ambito tecnico a cura di A.CAPOBIANCO
- Ore 10.30 Attività pratica con un quadro di Competenze MASCHILE
*L'utilizzo dei fondamentali con palla come strumenti per lo
 sviluppo della Capacità di Combinazione Motoria.*
Relatore: M.CREMONINI
Osservazioni di ambito tecnico a cura di A.CAPOBIANCO
- Ore 11.45 Attività con un gruppo U13
Dai pre-requisiti alla tecnica: esempi di integrazione.
Relatore: A.CAPOBIANCO
- Ore 13.00 Chiusura del Clinic

21 Maggio 2022 - Giornata di apertura del Clinic Nazionale di Piove di Sacco



Il responsabile della comunicazione del Comitato Regionale Veneto della FIP, **dottor Matteo Valente**, apre ufficialmente il **Clinic Nazionale Minibasket a Piove di Sacco (PD)**.

Matteo Valente

Buon pomeriggio a tutti e ben ritrovati a Piove di Sacco per il primo Clinic Nazionale Minibasket dopo la pandemia ed è sicuramente un appuntamento di grande interesse. Apriamo i lavori del Clinic con i saluti istituzionali per ringraziare chi ha permesso la realizzazione di questo importante evento ed il primo intervento è del Sindaco di Piove di Sacco, Davide Gianella. Un ringraziamento al signor Sindaco per l'ospitalità perché per noi questo momento di ripartenza è molto importante e significativo.

Davide Gianella

Buongiorno a tutti, meritate un vero e fragoroso applauso perché voi tecnici qui presenti rappresentate l'Italia che riparte. Questo è un evento del Centro Nord a livello nazionale e qui abbiamo la parte più bella e più nobile dell'Italia, ovvero lo sport che non è soltanto divertimento ma anche scuola di vita, è palestra per imparare non soltanto le regole ma anche lo spirito dello stare insieme ed il rispetto per gli altri. Un ringraziamento, pertanto, a tutti i 200 Istruttori qui presenti perché attraverso il vostro impegno riuscite a trasmettere la passione ai nostri ragazzi. Un ringraziamento anche alla società Pallacanestro Piovese e tutto lo staff organizzativo, siete veramente l'Italia che riparte e la nostra Piove migliore oggi offre un'immagine di tutto rispetto.



Foto 1. I saluti del Sindaco di Piove di Sacco, **Davide Gianella**

Matteo Valente

E' ora il momento del saluto da parte di chi governa la pallacanestro veneta, che l'ha guidata dopo lo sconvolgimento della pandemia in questi due anni appena trascorsi, il presidente del Comitato Veneto della FIP, Roberto Nardi.

Roberto Nardi

Buongiorno a tutti, è emozionante rivederci in presenza ed è fondamentale. Un ringraziamento d'obbligo all'amministrazione comunale e alla Pallacanestro Piovese per l'ospitalità e allo staff Minibasket nazionale perché questi appuntamenti servono sia a noi che ai nostri bambini. Numerosi Istruttori qui presenti si sono sobbarcati un lungo viaggio per arrivare in questa sede e questo è il lato migliore della pallacanestro, siamo una grande famiglia, lo dobbiamo dimostrare ai nostri bimbi, attingendo anche le loro energie per migliorare la nostra Federazione. Grazie a tutti, un abbraccio virtuale e personale e buon ascolto del Clinic.



Foto 2. **Roberto Nardi**, presidente del Comitato Veneto della FIP

Matteo Valente

E' il momento del saluto del presidente della Pallacanestro Piovese, Paolo Coin. Un ringraziamento per questa grande struttura di appoggio per il Clinic con il supporto di una grande società.

Paolo Coin

Grazie a voi tutti, con estrema sincerità lo sostengo da dirigente e credo in questo momento di rappresentarvi tutti. Il lavoro di voi Istruttori per il Minibasket è veramente prezioso, è quello che determina il futuro del nostro sport ed è, se viene svolto con competenza, l'occasione per far crescere le giovanissime leve in maniera armonica ed equilibrata. Un tempo il basket si imparava sui campetti a differenza di oggi, quindi dobbiamo entrare nella logica che i ragazzi vanno fatti crescere con un lavoro scrupoloso e ben costruito. Questo clinic è sicuramente il segnale di una rinascita e la vostra partecipazione è la credibilità di un progetto di crescita del nostro sport che deve continuare.



Foto 3. Il presidente Paolo Coin

Matteo Valente

Con **Lamberto Morello**, che è il consigliere regionale FIP con la delega al Minibasket, con il presidente **Nardi** e con **Maurizio Cremonini** abbiamo il piacere di premiare un'icona della pallacanestro veneta e di Vicenza in particolare, ovvero **Luciano Brunelli**, al quale va consegnata una targa al merito per i suoi 70 anni di attività.



Foto 4. **Luciano Brunelli** riceve il premio dalla FIP.
Da sinistra: Lamberto Morello, Roberto Nardi, Luciano Brunelli, Matteo Valente e Maurizio Cremonini

Matteo Valente

Apriamo i lavori tecnici con la presentazione di questo Clinic da parte di **Maurizio Cremonini**, responsabile tecnico nazionale Minibasket per la FIP, oltre ad esser appena entrato a far parte della FIBA Europe come rappresentante per tutto il Minibasket europeo. Questo riconoscimento è sicuramente un segnale significativo perché sta a certificare che il Minibasket italiano è stimato come modello e come esempio da tutta Europa.

Maurizio Cremonini



Foto 5. **Maurizio Cremonini** presenta il Clinic di Piove di Sacco

In 20 anni di attività di Settore eventi come Clinic ed incontri ne ho avuti davvero tanti però oggi avverto un'emozione diversa per l'importante responsabilità che sostengo sulle mie spalle.

Confesso che ci siete mancati! O meglio, ci siamo mancati! Sono stati due anni pesantissimi, due anni da difendere con le unghie, “lo sport di contatto”, “intollerabile” sport di contatto! Quanta sofferenza abbiamo dovuto sopportare per questi motivi! Aspettare con pazienza, nell’attesa che tornassero il tempo e le occasioni per riaprire le palestre e riaccogliere i nostri bambini! Programmare le nostre attività, riprendere a far disputare le partitelle, con qualche regolamento a volte nuovo e diverso, ci siamo impegnati al massimo per dimostrarci accoglienti nei confronti dei nostri bambini. Riteniamo, pertanto, che sia giusto ricreare le condizioni affinché tutti, bambini e bambine, possano giocare e quindi che il regolamento sia adeguato alla situazione di circostanza, alle difficoltà, ai problemi, alle tante problematiche che stiamo affrontando. Abbiamo deciso di ripartire finalmente con due Clinic, sostanzialmente abbastanza simili nei contenuti, soltanto con qualche marginale differenza in quello di Napoli che si terrà il 1° e il 2 Giugno.

La prima parte dei lavori odierni è quanto mai piacevole ed intrigante perché riflette la stessa situazione in cui molti Istruttori, in questo periodo, si trovano ad affrontare. Tantissimi bambini e bambine, infatti, sono tornati a praticare il Minibasket ma molti sono nuovi in quanto non giocavano prima. Abbiamo infatti perso quelli un po’ più grandicelli che probabilmente, nell’attesa di riprendere le attività come altre volte, si sono rivolti altrove. Abbiamo però tanti e tanti bambini nuovi, per cui ci troviamo di fronte ad una vasta tipologia di **eterogeneità**! Le eterogeneità per le diverse annate che compongono un gruppo ma anche per un gruppo specifico perché potrebbe esser composto, in ordine all’esperienza, da bambini più avanti ed anche da quelli più indietro nella preparazione e noi riusciamo ad offrire a tutti questi bambini una didattica adeguata? Le proposte giuste per le loro motivazioni, per le loro capacità? Per questi motivi abbiamo ritenuto di esporre questo tema nella riflessione di oggi con tre tipologie di eterogeneità diverse: per i più piccoli se ne occuperanno Giovanni Verde e Valerio Salvato ed è l’eterogeneità di quei gruppetti misti Pulcini e Scoiattoli. Qualcuno che ha appena cominciato, qualcuno che invece ha già iniziato, una eterogeneità che si può definire “bassa”, ossia all’inizio dell’attività, ai primi passi del percorso. In successione, una eterogeneità definibile come più “alta”, ossia quella dei ragazzini di 9, 10, 11 anni, con qualche esordiente esperto aggregato agli aquilotti tra i quali qualcuno che è all’inizio e qualcuno che sa destreggiarsi. In questa situazione, a che altezza posizionare l’asticella? L’abbassiamo verso i piccoli oppure l’alziamo verso i più grandi? Questo sarà il tema della seconda lezione chiudendo poi con Roberta Regis che vi offrirà l’eterogeneità più importante: le bambine. Sarà proposta una lezione con bambine di età dai 6 ai 10 anni soprattutto per recuperare **il valore dell’appartenenza di genere** perché è stimolante giocare tra ragazze. Io sono impegnato in questi tempi a realizzare, assieme al tecnico federale **Giovanni Lucchesi**, il progetto Believe e verremo prossimamente anche in Veneto a presentarlo attraverso un raduno di ragazze e bimbe. Posso assicurare che ad ogni conclusione degli allenamenti esse rimangono estremamente soddisfatte e pervase da profondo entusiasmo. Tutti coloro che operano da tanti anni nel Minibasket possono testimoniare che alle bambine è molto gradito il ritrovarsi a giocare solo in un contesto femminile. Certo! Sopportano i maschietti perché in molte circostanze sono costrette a giocare insieme ad essi ma quando possono giocare soltanto tra femmine si trovano in una situazione che le coinvolge e le convince che a pallacanestro possono giocare anch’esse perché poi per molte di queste ragazze non si apre una prospettiva.

Alla fine di ogni quadro è previsto il momento di valorizzazione dell’**ambito socio-relazionale**. E’ risaputo che noi descriviamo il nostro modello, il nostro progetto educativo cercando di raccogliere tutti gli ambiti che compongono la nostra metodologia, ovvero **l’aspetto motorio funzionale**, **l’aspetto tecnico** (che sarà approfondito nella giornata di domani), **l’aspetto cognitivo** ma deve esser valorizzato anche tutto ciò che riguarda le relazioni tra i bambini in modo particolare in questo periodo di grandi difficoltà e di importanti problematiche. **Luca Frigo**, componente dello staff tecnico nazionale Minibasket per quanto riguarda l’ambito socio-relazionale ed è anche membro dello staff tecnico territoriale Veneto, darà il suo contributo in tal senso. Alla fine di ogni quadro di attività, pertanto, proporremo 10 minuti, meritevoli di attenzione alle comunicazioni, mirati a valorizzare alcuni aspetti dell’attività che è stata realizzata. Domani arriverà anche coach

Andrea Capobianco con il quale tratteremo la tecnica nel Minibasket perché intendiamo **evidenziare il suo autentico metodo con i bambini più piccoli, ovvero non in modo analitico specifico ma sui prerequisiti di apprendimento.**

Una nota a margine riguarda i crediti, ovvero le certificazioni di presenza e che sono stati aboliti. Non era sicuramente gratificante, per un relatore, la presenza di persone sostanzialmente distratte invece di sentirsi coinvolte nell'ascoltare. Non esiste l'obbligo di insegnare gli stessi concetti ed adottare lo stesso metodo, tutti sono liberi di insegnare ciò che ritengono più efficace. Noi dello staff nazionale abbiamo una responsabilità: offrire un progetto, un'idea, dei contenuti per proporli al confronto, chi li accetta può recepirli e condividerli. Chi, in tal senso, vuol afferrare uno spunto per migliorare la propria azione didattica è libero di scegliere ma nessuno è obbligato a copiare e pertanto è stato deciso di revocare la norma che prevedeva l'obbligo dell'acquisizione dei crediti. Erano stati funzionali ad un progetto di descrizione della nuova impostazione didattica che intendevamo realizzare. Quando iniziammo questo progetto con l'allora presidente del Settore Minibasket e Scuola **Eugenio Crotti**, qui presente, avevamo ritenuto che per tutti gli Istruttori fosse stato doveroso aggiornarsi ma con l'intento di assegnare una scadenza alla stessa norma per cui è giunto il momento di abrogarla. L'importante non è il numero dei partecipanti ai clinic ma la disponibilità a condividere un modello.

Per informazione, al termine di ogni giornata del clinic tutto lo staff resterà qui a vostra disposizione per delle eventuali domande e per degli approfondimenti sia di ambito socio relazionale o di contenuto specifico che abbiamo proposto. Buon clinic e finalmente ben ritrovati!



Prima lezione del Clinic Nazionale Minibasket a Piove di Sacco.

TEMA: *“Iniziare con emozione: per conoscere, per capire, per crescere”*.

Relatori: Giovanni Verde e Valerio Salvato

Osservazioni di ambito socio-relazionale a cura di Luca Frigo

Giovanni Verde

Premessa

E' una grande emozione ritrovarci ad un Clinic così importante e dopo un lungo periodo di interruzione di eventi come questo. La lezione che io e Valerio abbiamo preparato è dedicata ad un gruppo di bambini di 6, 7 e 8 anni con delle attenzioni particolari legate proprio alla loro età ed alla eterogeneità del gruppo. L'obiettivo si configura nel proporre un'attività mirata a sviluppare **il controllo motorio**, partendo da una specifica particolare. Essendo appunto un gruppo eterogeneo, una parte molto accogliente ed inclusiva, ovvero quella introduttiva denominata “fase di attivazione”, sarà svolta con l'utilizzo dei palloni easy per inserire poi, nella fase centrale e nella fase finale, anche i palloni mini. Ovviamente è stata programmata una sequenza di lezione, che sarà però adattata in funzione dei feedback che risulteranno, a secondo delle circostanze, nel corso della lezione apportando pertanto, in caso di necessità, gli adeguati aggiustamenti.

Riguardo ai compiti, in presenza di un gruppo così numeroso e comunque eterogeneo è consigliabile la collaborazione di due Istruttori ed in tal senso lavorerò in sinergia con Valerio Salvato. Il sottoscritto condurrà la lezione e Valerio aiuterà i bambini più piccoli nelle varie attività, prestando particolarmente aiuto a coloro che potrebbero trovarsi in situazioni di difficoltà.

Fase di attivazione.

- *“Su quella linea sono posteggiate le moto”* (linguaggio metaforico, in realtà ogni cono sormontato da un pallone easy), “prima di giocare con le moto proviamo a caricare un pieno di benzina, a caricare le nostre energie, scaldiamo i motori. Cominciamo pertanto a correre all'interno dell'area delimitata dalla linea di fondo e dalla linea ove sono parcheggiate le moto”. Vedi foto 6.



Foto 6. I bambini corrono liberamente nello spazio designato.

- Correre velocissimi, ciascuno a modo proprio, senza scontrarsi.

- Correre sempre senza scontrarsi saltando le linee tracciate sul pavimento nella stessa zona del campo.
- Caricarsi per iniziare a correre (ovvero da posizione a gambe piegate), sempre stessa area operativa e saltando le linee (foto 7).
- Tutti velocissimi e ciascuno a modo proprio.
- Uso dei segnali visivi:

prestare maggior attenzione, correre velocissimi, saltare le linee ma quando si ferma l'Istruttore si fermano tutti e sempre attenti a non scontrarsi. Ripartire quando riparte l'Istruttore.

Variante: fermarsi quando si ferma l'Istruttore, ripartire quando riparte l'assistente.

Variante: un bambino designato, fermandosi, comanda al gruppo di fermarsi; un altro bambino designato, ripartendo, fa ripartire il gruppo.



Foto 7. Corriere e saltare le linee

- Variante: un bambino comanda il fermarsi, un altro comanda la ripartenza, l'Istruttore si finge "il bambino annoiato" che si trasferisce nell'altra metà campo (foto 8) e tutti spostano, al seguito dell'annoiato, nell'altra metà del campo evitando di urtare "le moto" (i coni con palloni).



Foto 8. "L'annoiato" (in questo caso l'Istruttore) conduce il gruppo nell'altra metà campo a correre poi nell'area operativa omologa.

- Correre sempre sull'altra area, designare chi comanda la fermata, chi comanda la ripartenza e chi funge da annoiato (comanda il trasferimento verso la zona opposta).
- Correre all'interno della linea dei tre punti, designare i tre che comandano il fermarsi, il ripartire e il trasferimento nell'altra metà campo (foto 9).



Foto 9. Muoversi all'interno dell'arco dei tre punti sempre con gli incaricati a far fermare, a far ripartire e l'annoiato che conduce il trasferimento del gruppo verso l'arco dei tre punti della metà campo opposta.

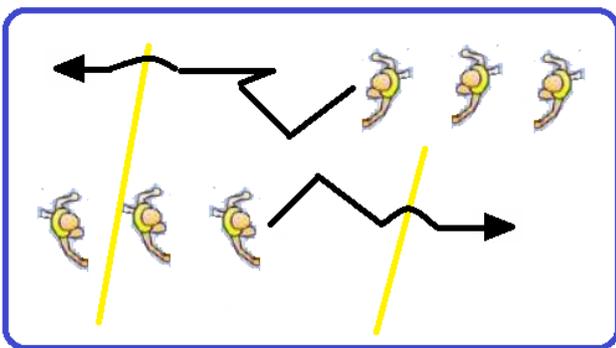


Figura 1. Gli spericolati

- **“Gli spericolati”**. Come nel gioco precedente, correre liberi senza scontrarsi. Al segnale vocale “via!!” formare dei gruppi, al massimo di tre, ovvero trenini da due o da tre bambini, che giocano da “spericolati”, ovvero con improvvisi cambi di ritmo e di direzione (vedi figura 1). Davanti il bambino spericolato che conduce gli altri due al suo seguito e giocano a saltare le linee senza scontrarsi con gli altri e senza scontrarsi tra se stessi. Al comando “Liberi!” ciascuno corre da solo; al successivo “via!!” formare dei gruppi nuovi.
- **“I motociclisti dispettosi”**. *“Ora che avete scaldato i motori si va a prendere le moto. Giochiamo con i motociclisti dispettosi”*. Disposizione sul campo come da diagramma 1. I coni rossi sono i riferimenti per le file dei “dispettosi” [(D)], i coni verdi per le file dei “non dispettosi” [(ND)].

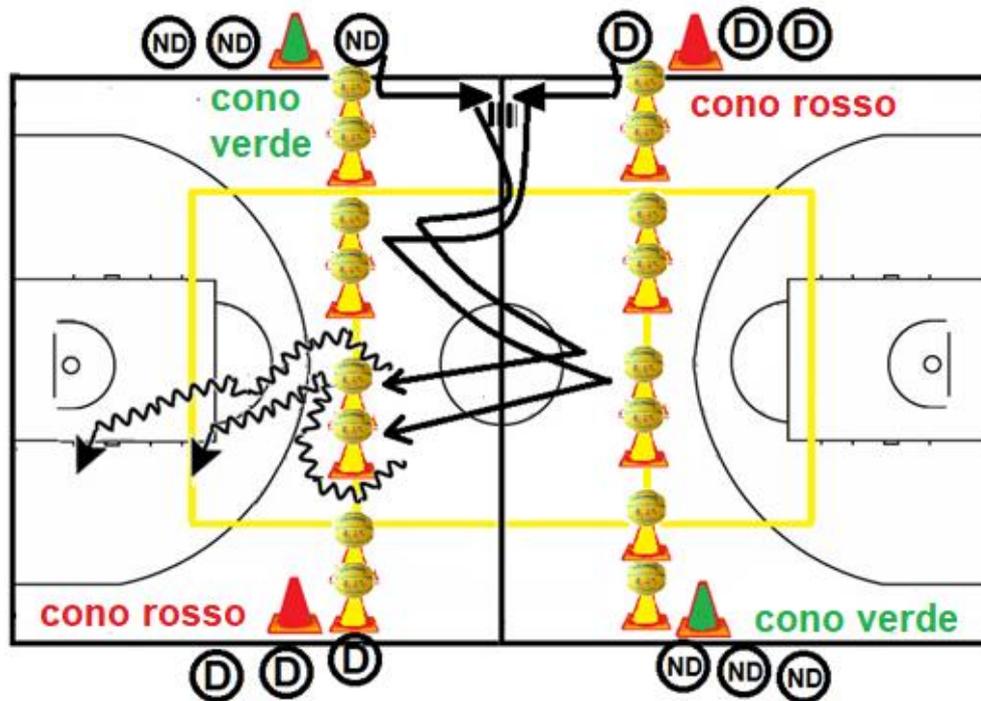


Diagramma 1

Il primo della fila dei dispettosi e il primo della fila dei non dispettosi si muovono incontro per battersi cinque. (D), il dispettoso, si muove liberamente e (ND), il non dispettoso, lo segue. (D) procura degli scherzi a (ND) fintando più volte di prendere un pallone (foto 10). Quando (D) decide, "prende una moto" (ossia un pallone) per muoversi in palleggio e (ND) prende il pallone del cono a fianco e segue (D) che guida la moto come uno "spericolato". (D) si muove in palleggio nell'area delimitata dalla linea dei cononi e dalla linea di fondo palleggiando e (ND) segue in palleggio cercando di evitare le collisioni (vedi sempre diagramma 1). Con la moto si va a giocare dove prima si correva senza scontrarsi ed è (D), il dispettoso, che comanda. Quando (D) è "stufo" depono la moto al suo posto, ovvero deposita il pallone sulla punta del cono dove si trovava, imitato da (ND). Rotazione nelle file: il dispettoso si accoda ad una delle file dei non dispettosi e viceversa il non dispettoso ad una fila dei dispettosi.



Foto 10. A coppie, un "dispettoso" seguito da un "non dispettoso".

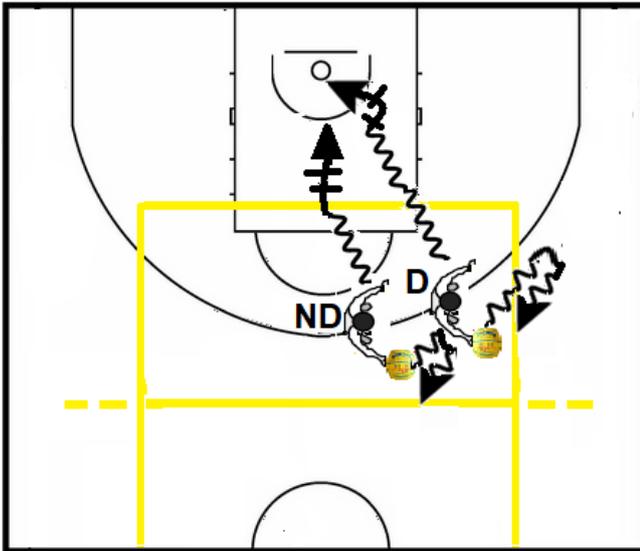


Diagramma 2

- Variante: **“Gli spericolati sul ponte”**. La coppia che ha raccolto i due palloni va a muoversi lungo l’arco dei tre punti con il dispettoso che mette in difficoltà il compagno che lo segue con finte e alternando avanzamenti in palleggio ad arretramenti e quando decide si lancia a canestro, come da diagramma 2. Chi realizza per primo 3 punti vince la sfida. Canestro realizzato vale 3 punti, se il pallone tocca il ferro 1 punto (quindi toccare il ferro 3 volte equivale a 3 punti). Il primo dei due che arriva per primo a 3 punti o li supera vince la sfida. Collocare le moto al loro posto, chi ha vinto va in coda alla fila degli spericolati (cono rosso) e l’altro in una delle due file dei non spericolati (cono verde).



Foto 11. A coppie, in palleggio dentro il pensatoio per poi giocare agli “spericolati sul ponte”.

- Disposizione come da diagramma 3 e foto 12. Ciascuno con una moto (un pallone). I primi di ogni fila si muovono in palleggio incontrandosi, si salutano toccandosi i palloni e poi (D), “il dispettoso”, si muove in palleggio seguito da (ND), il “non dispettoso”. (D) è molto spericolato e dispettoso tra i cono e, quando decide, tocca un cono (mantenendo sempre vivo il palleggio) oppure può toccare il cono con il pallone, anche (ND) tocca il cono con il pallone o con la mano e i due si sfidano lanciandosi al canestro più vicino rispetto al cono, come da diagramma 3. Stesso criterio di punteggio, chi realizza per primo i 3 punti o li supera vince la sfida e va nella fila del cono rosso dei “dispettosi”, chi perde nella fila del cono verde dei “non dispettosi”.

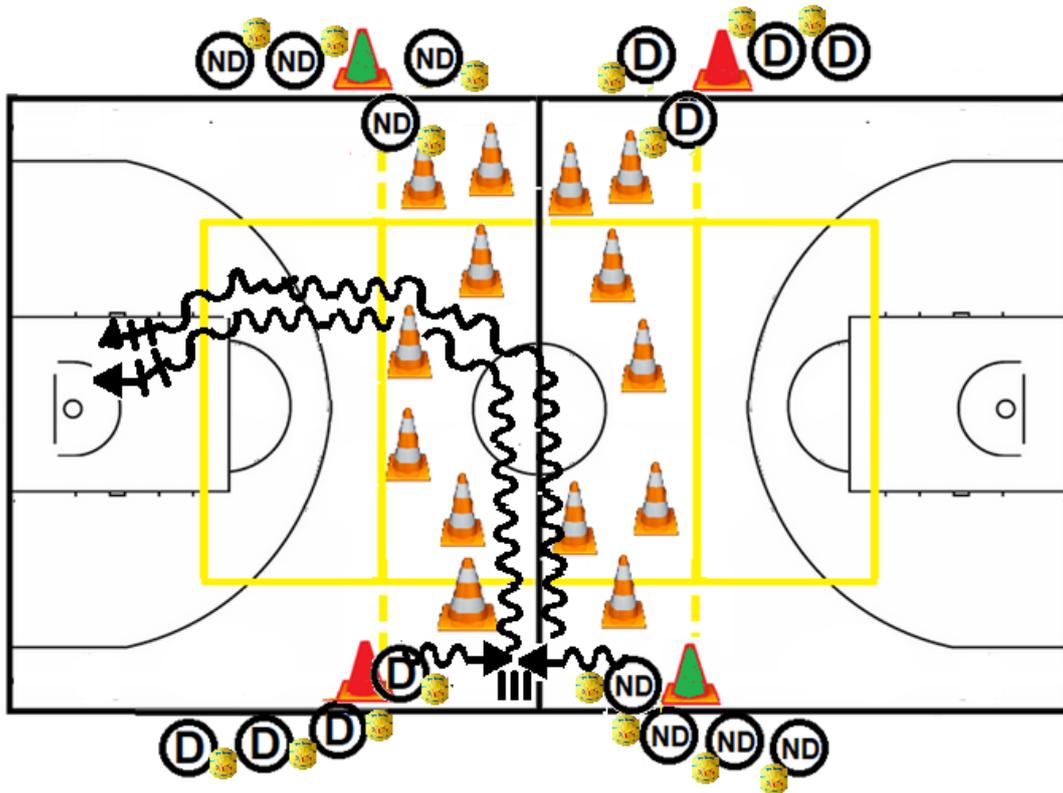


Diagramma 3



Foto 12. Disposizione sul campo dei conetti e delle file.

Riflessioni a margine della fase di attivazione.

In questa fase, che è stata lunga e sostanziosa, l'eterogeneità è stata trattata in maniera trasversale e lineare nel senso che hanno giocato tutti insieme, ossia i più piccoli con i più grandi ed è stato utilizzato uno strumento che è il più accogliente possibile e che è la palla da easy.

Fase centrale.

In considerazione del numero dei bambini abbiamo deciso di aggiustare le proposte che presenteremo in questa fase. Utilizzeremo da questo momento per i bambini un po' più grandi i

palloni da minibasket. Mentre in una metà campo Valerio seguirà i bambini più piccoli con i giochi di potere usando ancora i palloni easy, nell'altra parte con i bambini più grandi sarà proposto lo stesso gioco adattato con delle modalità diverse ed utilizzando i palloni da mini.

- Sulla metà campo dei più piccoli (quella a destra del diagramma 4) sono schierate una squadra "rossa" (fila del cono rosso) e una squadra "verde" (fila del cono verde), comandano i componenti della squadra "rossa". Il bambino della squadra rossa ("R") è con le spalle rivolte al canestro (vedi anche foto 13) e combina tutti gli scherzi possibili: può giocare a sua scelta con una delle due moto e il bambino della squadra verde ("V") reagisce tenendosi pronto ad adattarsi ad ogni iniziativa dell'avversario. R finta di prendere uno o l'altro pallone e V cerca di non farsi sorprendere. R afferra un pallone e V raccoglie quello corrispondente (vedi foto 14) per andare a tirare al canestro più vicino. Chi totalizza i 3 punti per primo acquisisce il potere e quindi si accoda alla fila del cono rosso.
- Sulla metà campo dei più grandi (quella a sinistra del diagramma 4) tutti con il pallone. Squadra "blu" e squadra "rossa" (in corrispondenza rispettivamente del cono blu e del cono rosso), la squadra blu inizialmente ha il potere. Il bambino "blu", che è disposto spalle al canestro da attaccare, esegue palleggiando varie finte di toccare uno dei due coni della porta in cui sono posizionati e il "rosso" lo fronteggia per tenersi pronto a partire. Quando il blu tocca un cono (vedi foto 15) il rosso tocca lo stesso cono e vanno a canestro. Chi segna per primo conferisce il punto e il potere alla sua squadra. Sull'altro lato stesso gioco con la squadra "blu" (inizialmente con il potere) e squadra "verde".

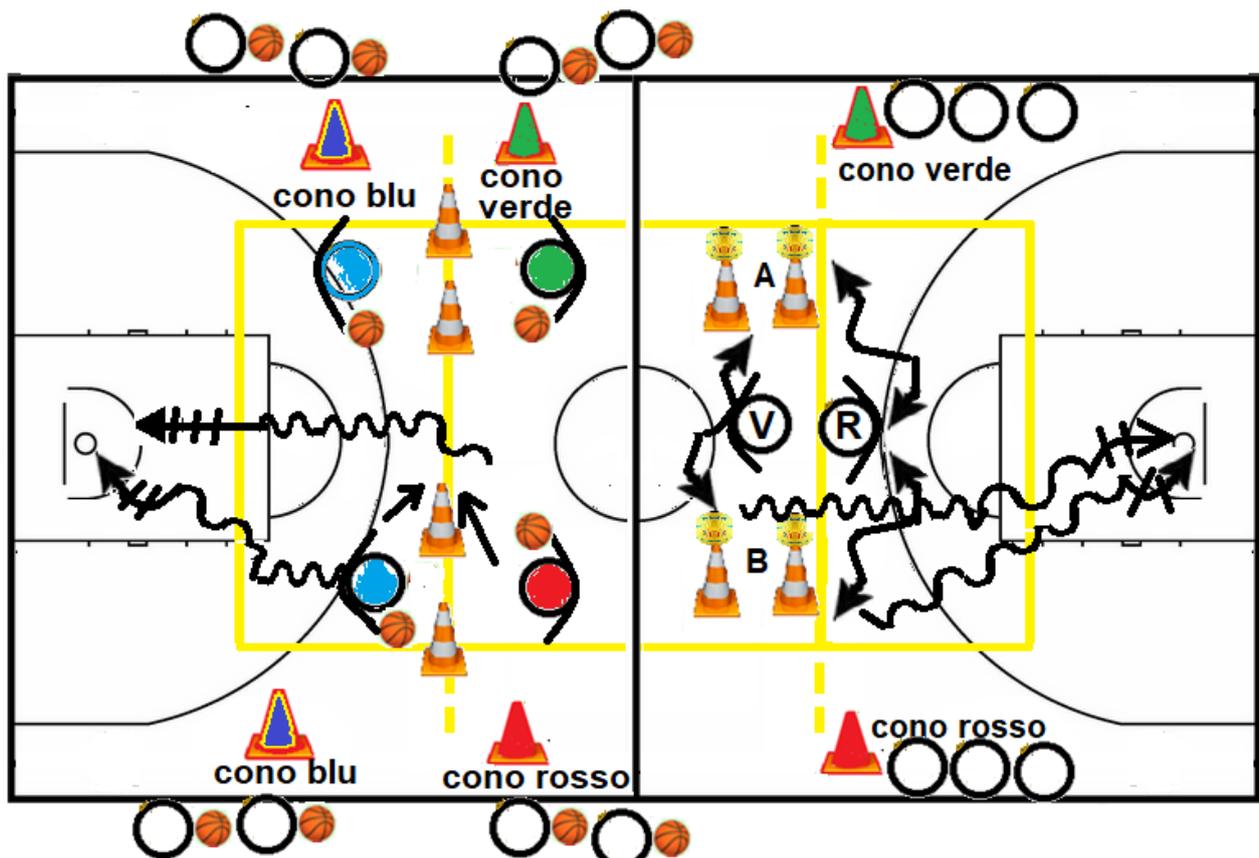


Diagramma 4



Foto 13. Metà campo dei più piccoli, si sfidano il bambino della fila cono rosso con quello della fila cono verde



Foto 14. Il rosso afferra il pallone dal cono e il verde si appresta anch'egli.



Foto 15. Nella metà campo dei più grandi, tutti in palleggio. I blu, dopo una serie di finte, toccano un cono della loro porta per iniziare la sfida contro i rispettivi avversari verde e rosso.

Mentre il gioco precedente si configurava a livello individuale, in questo i bambini giocano per la squadra, quindi chi conquista il potere lo conferisce alla sua squadra e pertanto ne usufruirà chi succederà nella sfida susseguente. Chi detiene il potere si dispone sempre con le spalle rivolte al canestro che dovranno attaccare.

Fase finale.

Suddivisi nelle due metà campo, per i più piccoli i bambini con la canotta gialla contro i bianchi, per i più grandi i bambini con la canotta gialla contro i blu.

- Gruppo dei piccoli, i gialli attaccano il canestro "A", i bianchi il canestro "B". **2>2** a tutto campo, tutti e quattro corrano velocissimi senza scontrarsi nel cerchio di metà campo. Quando il bambino designato (1) bianco decide, esce dal cerchio e corre a farsi consegnare la palla dall'Istruttore per far iniziare il 2>2 a tutto campo (diagramma 5 e foto 16).

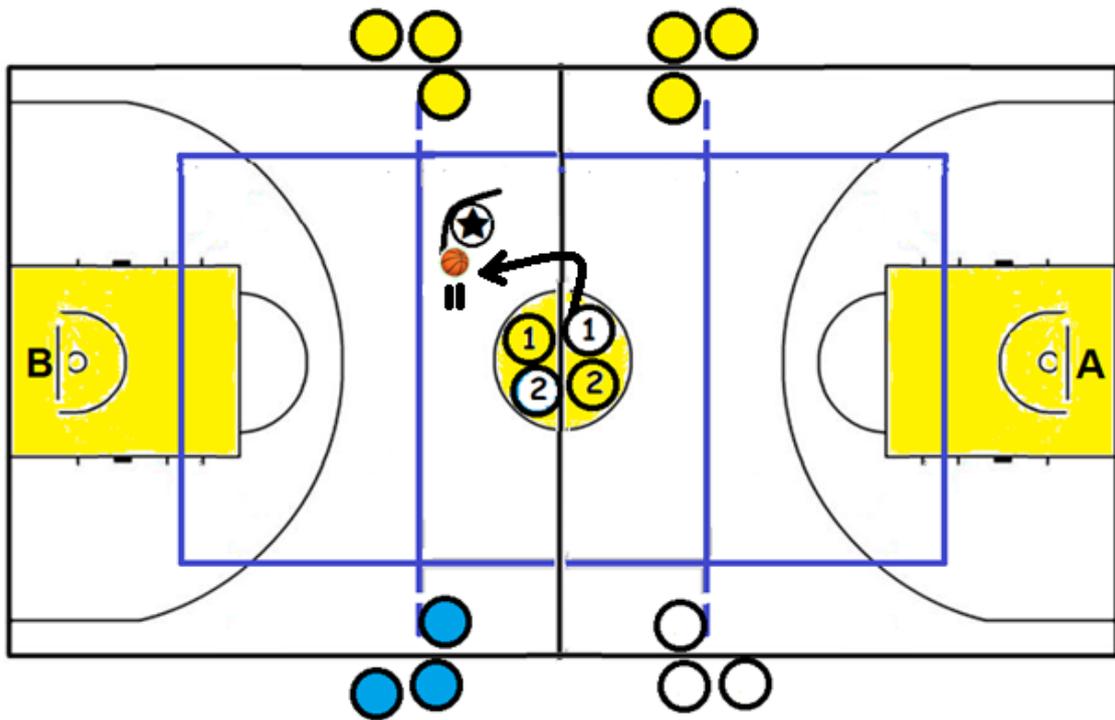


Diagramma 5



Foto 16. Due gialli contro due bianchi per i piccoli, nel cerchio di metà campo per iniziare il 2>2.

- Entrano in campo due gialli e un bianco con un blu per i piccoli (diagramma 6 e foto 17). I gialli attaccano il canestro A, la coppia formata da un blu e un bianco il canestro B. Correre all'interno del cerchio di centro campo, quando il giallo designato decide, esce dal cerchio e va a farsi consegnare la palla dall'Istruttore ed inizia il 2>2 a tutto campo.

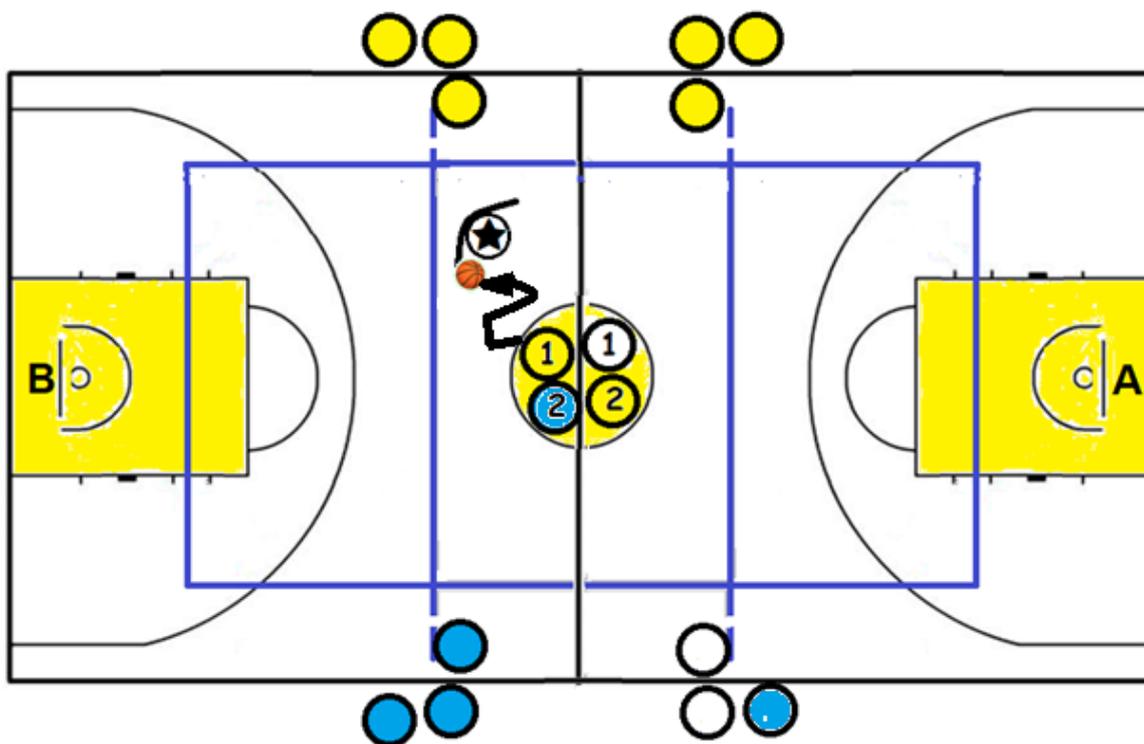


Diagramma 6



Foto 17. Una coppia di bambini con la canotta gialla e una coppia composta da un bambino in maglia bianca e uno in maglia blu corrono senza scontrarsi all'interno del cerchio di centrocampo per poi sfidarsi in 2>2 a tuttocampo.

- Entrano in campo tre gialli e tre blu per i grandi per giocare **3>3** a tutto campo, non è dichiarato il canestro da attaccare. Tutti e sei si muovono velocemente nel cerchio senza scontrarsi come da diagramma 7 e foto 18. Il bambino blu designato, quando decide, esce dal cerchio per farsi consegnare la palla dalle mani di uno dei due Istruttori e dare inizio al 3>3 a tutto campo scegliendo il canestro da attaccare. Nella partitina successiva attaccano i gialli e scelgono il canestro.

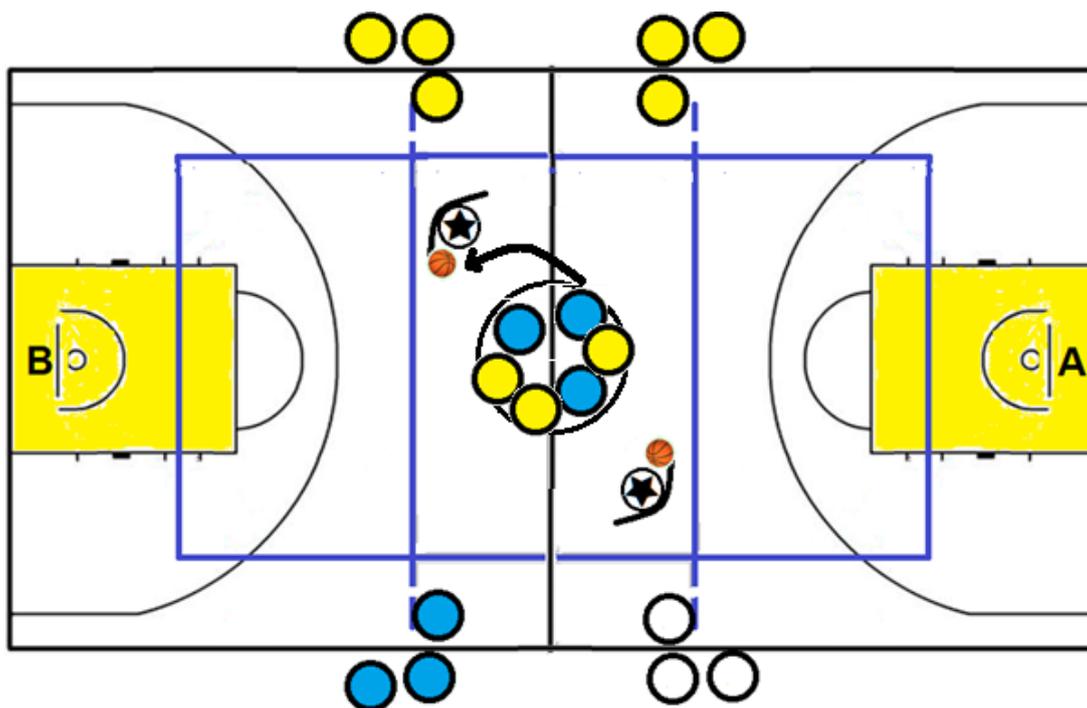


Diagramma 7



Foto 18. I tre gialli e i tre blu corrono all'interno del cerchio di centro campo in attesa che il bambino blu designato decida di iniziare il 3>3 correndo da uno dei due Istruttore per farsi consegnare un pallone.

Conclusioni

Alcuni parti, per ragioni di disponibilità di tempo, sono state compresse e mancava una parte della fase centrale. Riguardo poi la fase finale si è potuto osservare come abbiamo differenziato le varie modalità sia in termini di numeri che di strumento utilizzato (la palla mini e la palla easy), e in termini di indicazioni, di semplicità o di maggiore complessità rispetto a come si è sviluppata l'attività dei bambini in campo.

Luca Frigo: Osservazioni di ambito socio-relazionale.



Foto 19. Luca Frigo.

Vorrei evidenziare l'aspetto tipicamente **psicologico** e **sociale** delle proposte appena presentate sul campo dai colleghi, nel corso della loro lezione. Il tema di questa conferenza era incentrato sull'**emozione** con un gruppo eterogeneo di bambini piccoli. Le indicazioni impartite riguardano quindi il **coinvolgimento emotivo**. Si è potuto osservare che i bambini si sono emozionati, si sono divertiti, perché è importante l'emozione, perché è importante creare delle emozioni piacevoli soprattutto a questa età, perché **l'apprendimento non prescinde mai dal vincolo emotivo**. Ciò che apprendiamo è infatti associato ad uno stato emotivo. I bambini, se mentre apprendono, se mentre insegniamo loro qualcosa riescono ad esperire un'emozione piacevole e positiva, ogni qual volta che si ritroveranno in una situazione simile la loro "memoria autobiografica", se mi si può passare il termine, gusterà la stessa sensazione in forma ancor più piacevole. Essi proveranno sempre un senso di gradimento e saranno sicuri, tranquilli, emotivamente felici per disporsi a ricercare un altro apprendimento. A fronte invece di un apprendimento in cui l'emozione che pervade tutto il circuito è caratterizzata dalla tensione, dalla paura e dal sentirsi inadeguati, il bambino si ritroverà poi in una situazione analoga con una memoria cosiddetta "procedurale", magari sviluppata, però nello stesso contesto di apprendimento sarà tentato a cercare la fuga, cioè cercherà di evitare una situazione di apprendimento. Si può riconoscere che nella proposta odierna tutti i bambini hanno avuto l'opportunità di calarsi nella realtà di ogni gioco senza alcun timore, senza paura di sbagliare.

Nella proposta di Giovanni Verde, la parte iniziale contemplava il compito di un bambino che comandava il gruppo a fermarsi, un altro bambino che comandava la ripartenza ed infine un altro il bambino, appellato nel linguaggio metaforico come "l'annoiato", che trainava il trasferimento del gruppo nella metà campo opposta, quindi il cambio dello spazio operativo, e queste **sono tutte forme di autostima, di responsabilità** affinché i bambini si sentano importanti. **Non è l'Istruttore che con un fischio o una chiamata fa cambiare il gioco ma è il bambino che decide!** Questo è molto importante per quel senso di autoefficacia che i nostri bambini devono esperire.

Altro aspetto importante che vorrei rilevare è il **criterio dei 3 punti** per vincere la sfida a canestro. Capita spesso che i bambini piccoli non riescano a segnare al primo tentativo o ai primi tentativi, ma con questa regola possono vincere egualmente provandoci più volte e vengono così stimolati

a tirare velocemente. In questo modo si sta impartendo comunque un insegnamento e soprattutto non si penalizza la non riuscita al primo colpo.

Si è poi potuto osservare, negli ultimi giochi sia della fase centrale che della fase finale, che **tutti i bambini hanno avuto l'opportunità di esperire il ruolo**, che fosse di "dispettoso", oppure di recuperare uno svantaggio, o di guidare. Tutti hanno avuto la possibilità di provare, per cui è emersa un'attenzione dedicata ad ogni bambino.

Se è importante partire con il piede giusto, soprattutto con bambini così piccoli, condurre ogni lezione con queste idee, con questa didattica, con queste attenzioni e con questa cura direi che è la soluzione ottimale a questa età.



Piove di Sacco, 21 Maggio 2022 - Ore 17.00

Conoscenze, abilità o competenze?

Relatori: Maurizio CREMONINI e Roberta REGIS

Osservazioni di ambito socio-relazionale a cura di Luca FRIGO

Attività pratica con un gruppo di 9/10/11 anni.

Maurizio Cremonini

Premessa.

L'eterogeneità, inevitabilmente, impone delle scelte ed in questa situazione il gruppo dei ragazzini dimostratori a nostra disposizione è molto variegato sul piano fisico. Nello specifico, poiché alcuni ragazzini rientrano nella categoria Esordienti, si gioca con i canestri alti con l'aspettativa che gli Aquilotti, aggregati a questo gruppo, siano in grado di risolvere il compito al momento di tirare a canestro. Un interrogativo si pone spontaneamente: se si gioca però con i canestri alti perché è una scelta obbligata e poi gli Aquilotti non riescono mai a segnare, si risolve il problema? Si aiutano? Gli Esordienti, effettivamente, non incontrano difficoltà insormontabili nel tirare ma si può creare il problema agli Aquilotti cosicché la coperta si rivela corta. E le aspettative degli Esordienti? In questa situazione è stato infatti tenuto in considerazione il vissuto di questo gruppo, che è senz'altro eterogeneo ma che al canestro alto tutti questi ragazzini possono far arrivare la palla.

Per la lezione che sta per iniziare sarà dichiarata in seguito la capacità che costituirà l'obiettivo delle proposte, **utilizzando come strumenti i fondamentali del palleggio, del passaggio e del tiro**. Il coinvolgimento di Roberta in questa attività è proprio per rendere ancor più efficace e più esaustiva la comunicazione di tutto l'insieme dei suoi contenuti. In verità le proposte che saranno presentate sono gestibili da un Istruttore unico perché non sempre si è in due Istruttori a governare i gruppi eterogenei, molto spesso è un unico Istruttore a gestire questa fase. Le proposte che saranno pertanto presentate sono mirate ad attribuire ampio spazio a tre parole-chiave del nostro progetto educativo e nella fattispecie **s'insegna Minibasket per far crescere persone autonome, responsabili e collaborative**. Si può esigere da ragazzi di 9, 10, 11 anni un po' di autonomia? Certamente! Perché devono abituarsi a rendersi un po' autonomi negli allenamenti. Una volta che è stato spiegato il gioco essi devono essere motivati a svolgere autonomamente e al meglio il proprio compito perché devono desiderare di diventare più bravi, perché vogliono migliorare. Questo voler migliorare, essere responsabili del proprio miglioramento e della propria crescita si relaziona soltanto con la pallacanestro? Non solo, ma significa anche educare i bambini alla vita, educarli a restare attenti a quei valori che servono a loro nella quotidianità.

Attivazione.

Precisazione. All'occhio dell'osservatore attento non può sfuggire il criterio di suddivisione di questi dimostratori. Per rendere efficace la comunicazione, la gran parte di quelli più piccoli indossano la divisa bianca ma non tutti, qualcuno è un po' più grandicello. Ciò non significa organizzare la lezione sempre a gruppi fissi con suddivisione in "gruppo A" e in "gruppo B" ma che, tra i bianchi, che sono un po' di meno rispetto ai piccoli, c'è anche qualcuno che è sveglio e che può essere un modello utile per loro. Nel gruppo blu, invece, sono stati in gran parte inseriti coloro un po' più avanti in modo da aver sempre visivamente davanti il quadro della situazione in campo, ovvero riconoscere i rispettivi compiti dei bianchi e dei blu.

Tutti con il pallone.

- Liberi in palleggio per il campo! Scatenati! Liberare la propria fantasia!
- Nel muoversi liberamente per il campo concepire con la fantasia di battere un avversario immaginario. Al comando “via!” muoversi in palleggio, nell’immaginarsi di incontrare un avversario arrestarsi sul posto mantenendo il palleggio aperto, eseguire qualche finta e ripartire come per battere questo difensore virtuale.

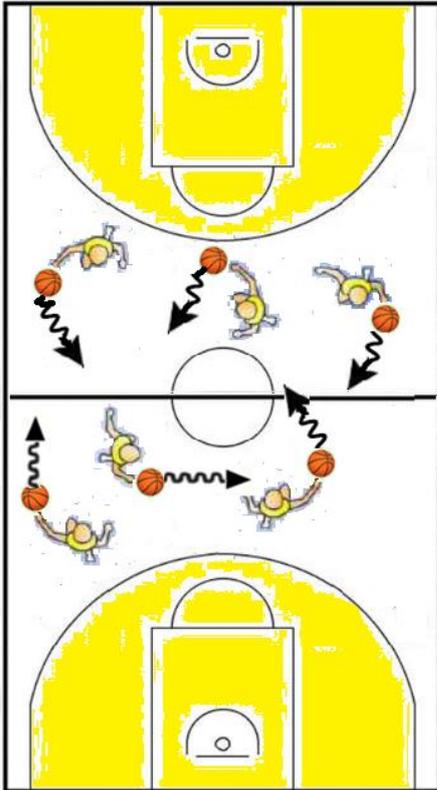


Diagramma 1

- Variante: riduzione della superficie operativa, ovvero a tutto campo ma escludendo le due aree dei tre punti evidenziate con il colore giallo, come visualizzato dal diagramma 1. Poiché lo spazio di gioco è un po' ridotto rispetto a prima, è necessaria maggior attenzione nella fase di movimento. Muoversi pertanto nello spazio esterno rispetto ai 3 punti sempre con l'avversario immaginario che compare all'improvviso e che bisogna battere con finte e cambio di velocità come nella situazione reale.



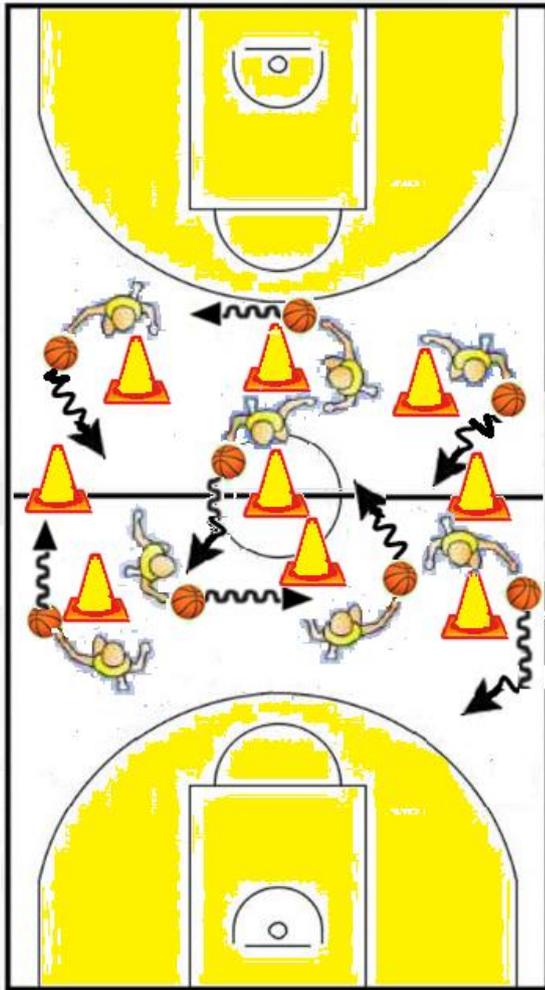


Diagramma 2

- Coni disseminati sul campo come da diagramma 2 e foto 1 e foto 2. Muoversi sempre all'esterno dell'area dei 3 punti e quando s'incontra un cono immaginarlo come fosse un avversario vero. Arrivare davanti, un paio di finte palleggiando e poi superarlo esplodendo con una ripartenza improvvisa e quindi un cambio di velocità. Avvicinarsi ad un cono quando è libero perché è l'avversario immaginario da battere nel contesto di uno spazio libero.



Foto 1. Giocare contro avversari immaginari rappresentati dai coni sparsi per il campo.



Foto 2. Giocare contro avversari immaginari rappresentati dai coni sparsi per il campo.

Osservazione: certamente non è vantaggioso arrivare davanti all'ostacolo quasi più velocemente rispetto alla ripartenza. Se si arriva a "velocità 5", si deve ripartire ad una "velocità 5" o almeno ad una "velocità 6"? Almeno 6! L'ideale è arrivare ad una "velocità 5" e ripartire ad una "velocità 10", come un proiettile che esplose! Nell'approssimarsi al cono si rallenta un po', eseguire un paio di finte e poi una ripartenza rapida! Come missili! Guardare! Avversario libero e andarci incontro! Scatenati! Fintare e scappare!

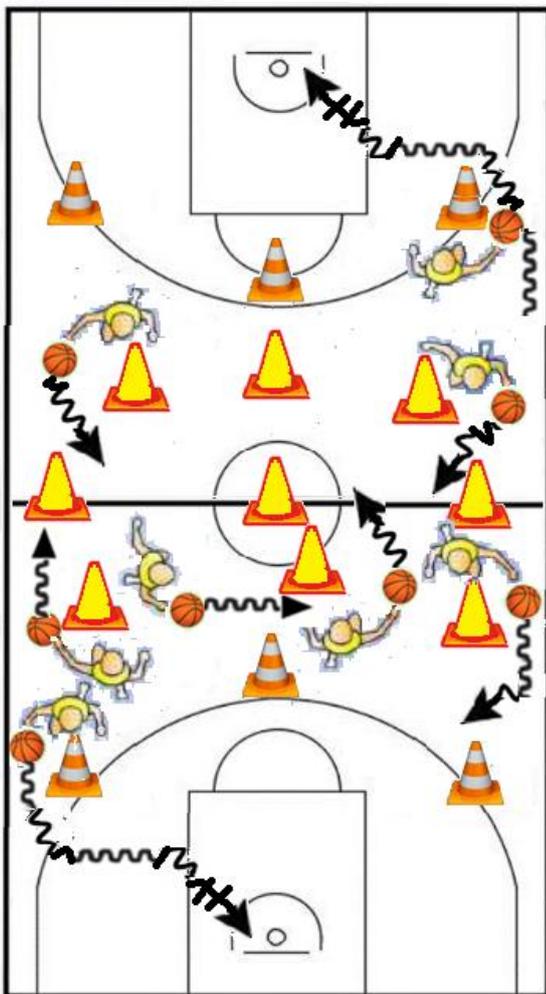


Diagramma 3

- Tre avversari immaginari (i coni rigati) collocati sulle rispettive linee dei tre punti, come da diagramma 3. Giocare contro gli avversari (coni) che sono sparsi sul campo in alternanza contro uno degli avversari (coni) che stazionano su una delle rispettive linee dei 3 punti per esplodere a canestro. Un tiro a disposizione e poi ricominciare di nuovo.

Attenzioni metodologiche. All'osservatore acuto non può essere sfuggito che non è stato sprecato neanche un secondo per preparare il campo. Nel mentre i coni venivano depositati i ragazzi si muovevano e giocavano. Il tempo a disposizione per la lezione deve essere ottimizzato al massimo per cui occorre abituarli all'autonomia!

Riflessioni. E' giunto il momento di individuare la capacità che costituisce l'obiettivo di queste proposte. Spesso l'Istruttore scivola sull'errore di valutazione nel sostenere di essere orientato, nella sua progettazione, ad allenare una sola capacità. Non si possono separare le capacità coordinative, è vero che in campo sono tutte coinvolte, quindi in questo tipo di lavoro è certamente coinvolto il **controllo motorio**, ma non è la capacità prevalente. Un'osservazione, in questa situazione, orientata sulla capacità prevalente: nel muoversi in palleggio contro gli avversari immaginari, dove volgere lo sguardo prima di andare a tirare a canestro? Si deve guardare quando si libera quell'avversario immaginario! Quando si arriva al cospetto di uno dei coni (avversario immaginario) collocato sulla linea dei tre punti e si attacca il canestro e sull'altro lato sono presenti altri avversari che sono andati a canestro e stanno tirando, si sceglie il tempo esatto per andare a canestro? No! Mentre si gioca si deve guardare l'avversario immaginario libero sulla linea dei tre punti, si arriva davanti ad uno dei coni sulla linea dei tre punti, eseguire delle finte, l'area si libera e in quel momento si deve esplodere a canestro! Si deve attaccare il canestro nel momento più opportuno e più propizio! Alzare la testa e guardare! **Orientamento spazio-temporale!** Il concetto di spazio libero e spazio occupato trova ragione nella contemporaneità di eseguire dei movimenti e saper guardare cosa sta accadendo, anzi, si deve intuire prima ciò che sta per avvenire. Stimolare a riconoscere prontamente il tempo e lo spazio significa allenare l'anticipazione, ma questo è Minibasket! I bambini si divertono a giocare a Minibasket soprattutto se si cimentano nelle gare, che, per risultare utili, devono però contemplare delle regole intelligenti e stimolanti.

- In ottemperanza a questi principi si può proporre la seguente gara individuale di tiro con le seguenti regole: al segnale "via!!" ciascuno deve conteggiare i propri canestri segnati e verificare **quanti canestri saranno realizzati in un minuto!** Eseguire le finte sull'avversario immaginario! Guardare! Guardare l'avversario, immaginarlo! Non sprecare il tiro! Un tiro a disposizione! Un tiro e poi rientro!

Su entrambe le linee dei tre punti stazionano tre coni, ovvero tre avversari immaginari. Se sono già occupati, aspettare che uno di questi si liberi per andarci a giocare con la regola che si ha un tiro a disposizione per poi dover rientrare a sfidare. Un aiuto che deriva da una piccola attenzione di mentalità è il seguente: un tiro a disposizione, ma se è sbagliato si concede la possibilità di correggere una volta il tiro, che comporta catturare il rimbalzo, eseguire un altro tiro ed uscire. E' importante, in questo caso, avere attenzione a non sprecare il tiro, ma, eventualmente, a correggerlo. Conteggiare lealmente e con precisione il numero dei canestri!

Parola-chiave: c'è carico motorio? Sì! Questi ragazzini sono già da 10-12 minuti che sono impegnati incessantemente. Stiamo allenando i fondamentali? No! Li stiamo utilizzando, scelta che rientra in un altro metodo, perché la tecnica in forma analitica dovrà esser curata più avanti nel tempo, a livello di settore giovanile! E' necessario però dimostrarsi più capaci contro questo avversario immaginario, ovvero, davanti al cono, eseguire un paio di finte e poi partire sfiorandolo. Si scoprirà in seguito perché sarà importante saperlo eseguire con precisione ma adesso è importante un principio: le modalità con le quali farli giocare. Si può proporre una gara a squadre a chi vince? No! La gara deve includere una spinta motivazionale!

- Ciascuno deve ricordarsi i punti realizzati perché ora il proprio obiettivo è, nello stesso tempo, migliorare il proprio record! Se qualcuno ha pertanto totalizzato 5 punti (1 punto per ogni canestro realizzato), quanto deve conseguire per vincere contro se stesso? Almeno 6!

Così l'asticella è e deve essere adeguata per tutti! L'obiettivo non è chi è più bravo in assoluto ma **chi è più bravo a migliorarsi!** Perché se uno migliora da 3 a 5 e un altro 5 va a 6, chi è stato più bravo? Quello che da 3 va a 5! Motivazione per tutti!

Domande da porsi: alla fine del tempo prestabilito, chi si è migliorato? Chi è rimasto uguale? Chi si è precipitato?



Diagramma 4

Disposizione come da diagramma 4. Nella metà campo "A" giocano i bianchi, nella metà campo "B" i blu. Tre bianchi che posano la propria palla sui coni collocati sulla linea dei tre punti della metà campo "A" e si posizionano fronte a canestro (vedere anche foto 3 e foto 4). Tre blu depositano la propria palla sui tre coni posizionati sulla linea dei 3 punti dell'altra metà campo.

Sulle rispettive metà campo i bianchi e i blu hanno a disposizione il "semi-pensatoio" [vedi parentesi graffa {, ovvero dalla linea della metà campo alla linea mediana del volley], che è uno spazio in cui devono "pensare" muovendosi in palleggio, impugnando un cono con l'altra mano.

Ciascuno che si muove in palleggio nel semi-pensatoio, quando decide, va a sfidare uno dei tre sulla linea dei tre punti e depone il proprio cono a terra al suo fianco (vedi diagramma seguente e corrispettivo paragrafo).

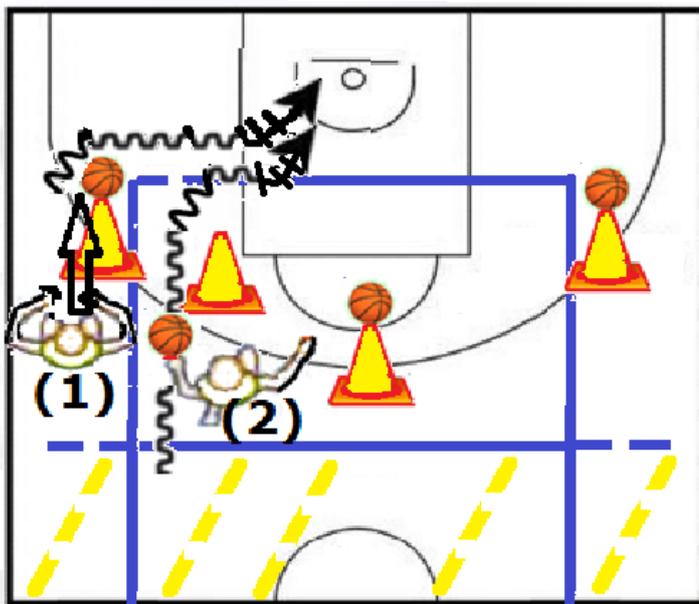


Diagramma 5

Lo sfidante (2) palleggia davanti al cono e, quando decide, va a canestro; lo sfidato (1), appena vede che (2) attacca, raccoglie il suo pallone dal cono e anch'egli va a canestro, come da diagramma 5 (vedere anche foto 5, foto 6 e foto 7). Il primo dei due che segna sarà colui che comanderà, chi perde prende il cono e si sposta in palleggio nel semi-pensatoio in attesa di un'altra sfida.

Riflessione. (1), mentre l'avversario (2) si posiziona e si muove con la palla, deve vedere e capire quando starà per attaccare e questa situazione si configura decisamente con la capacità di **anticipazione e scelta.**



Foto 3. Un bianco appoggia il pallone su un cono.



Foto 4. Altri due bianchi depongono la propria palla sugli altri due coni.



Foto 5. Palleggiare davanti al cono e quando lo sfidante decide di andare a canestro, lo sfidato raccoglie il suo pallone dal cono e anch'egli va a canestro.



Foto 6. Sfide ai cono.





Foto 7. Sfidante e sfidato al tiro.

Attenzioni metodologiche. Prima di dedicarsi alle correzioni squisitamente tecniche riguardanti la meccanica del tiro occorre aver cura e migliorare l'anticipazione perché è la capacità coordinativa speciale più alta come sensibilità, anche a 14-15 anni si può lavorare in funzione dell'anticipazione. Prima di correggere alcuni dettagli tecnici si deve intervenire su concetti ben più importanti: (1), quando deve decidere di sfidare l'avversario, al momento di partire deve saper valutare se, in funzione dello spazio disponibile all'interno dell'area dei 3 secondi, sia l'attimo propizio. Prima di partire, pertanto, quale strategia deve adottare? Guardare! Colui che comanda guarda, vede lo spazio, attacca. (2) deve capire che (1) sta per partire e deve farsi trovare pronto, perché si comincia a capire la posizione da assumere per poter partire in palleggio. Se s'inizia a mettere a punto questi semplici dettagli magari alla pallacanestro costerà minor fatica spiegare cosa significa eseguire una partenza incrociata. In questo momento, però, non si allena la tecnica della partenza in palleggio, ma la **capacità di anticipazione!**



Foto 8. Sfide ai coni.

Questo è il cosiddetto **“gioco-ponte”**, ovvero l’anello di congiunzione tra l’attivazione e la fase centrale. Si è abbassato il carico? È crollato il carico? No! Perché il movimento è sempre continuo! In un gioco di potere non si dispongono lunghe file di bambini che aspettano il turno! In questo tipo di gioco nessuno rimane fermo! Al massimo un attimo di attesa, ma tutti sono sempre attivi! Chi si trova nel pensatoio mentre palleggia deve guardare quando si libera una postazione.



Foto 9. Guardare prima di partire!



Foto 10. Coloro che devono recarsi a sfidare con il loro cono sono nei rispettivi “semipensatoi”, mentre “i capi” restano davanti al proprio cono palleggiando ad aspettare di essere sfidati.



Foto 11. Mani pronte a partire.

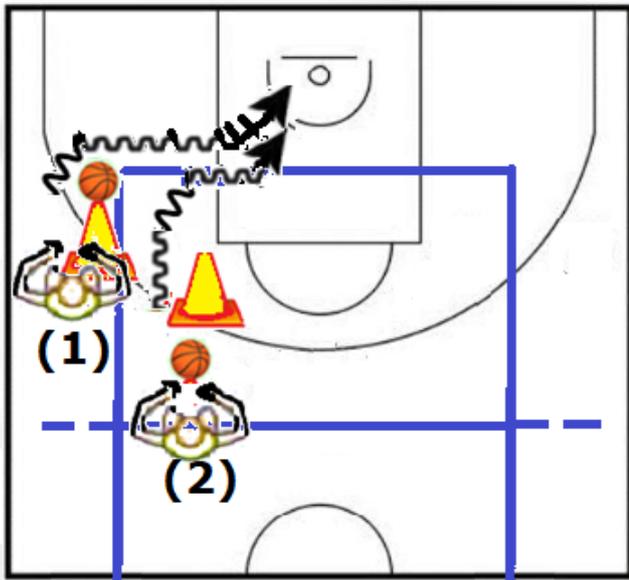


Diagramma 6

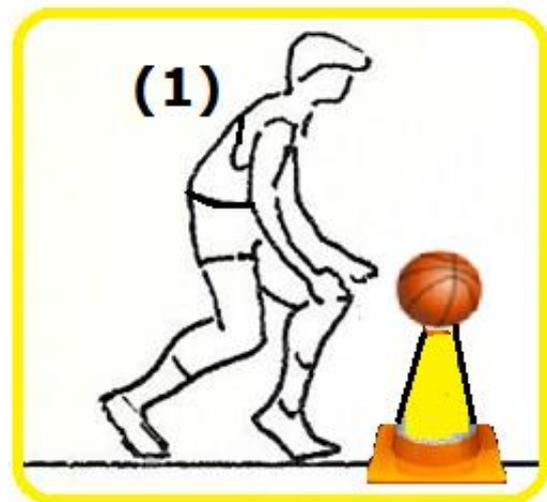


Figura 1

- Variante. (2) si sposta in palleggio dal "semipensatoio" alla linea dei tre punti, depone il suo cono sulla linea dei tre punti a fianco di (1) e si ferma con la palla, la trattiene nelle mani pronto a partire (diagramma 6 e foto 11, 12 e 13). (1) sta pronto con le mani vicino alla palla che è sopra il cono, come da figura 1. La modifica è partire entrambi da fermi. Lo sfidante (2) può, afferrata la palla, eseguire delle finte e, quando decide, parte!



Foto 12. Posizionare correttamente i piedi, guardare il canestro e pronti a partire!



Foto 13. Sfide ai coni. Sia lo sfidato che lo sfidante partono da fermi.

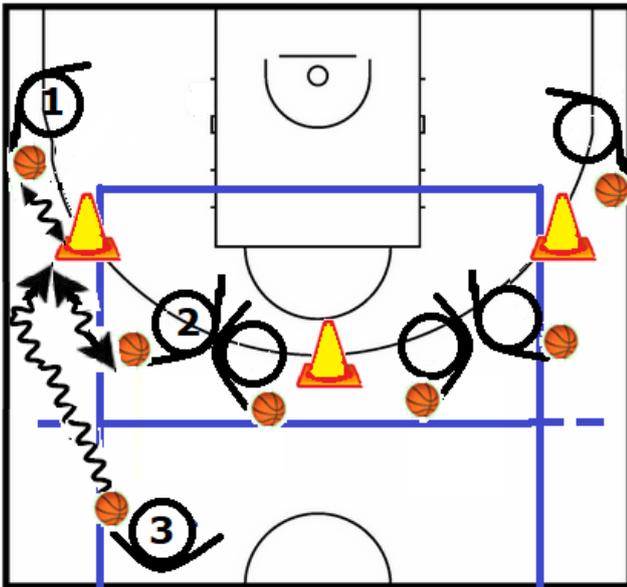


Diagramma 7a

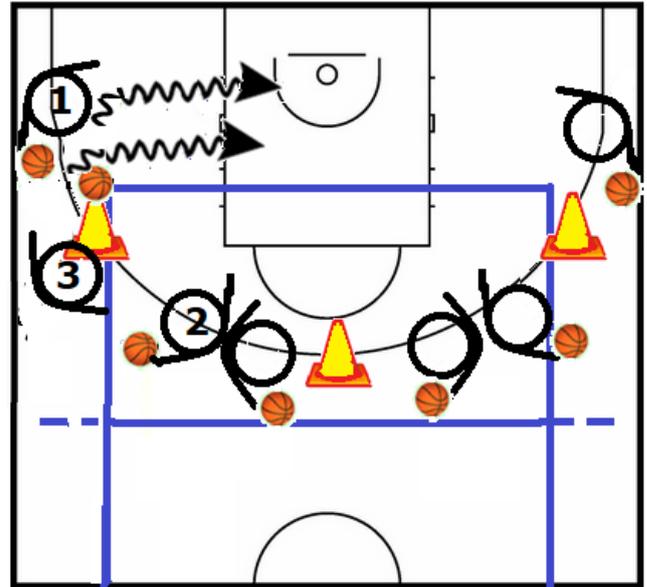


Diagramma 7b

- “Specchio”. Disposizione come da diagramma 7a, ciascuno dei coni collocati sulla linea dei tre punti funge da specchio. Chi è più vicino alla linea laterale comanda lo specchio quindi (1) può, palleggiando, in continuità ed alternativamente allontanarsi dallo specchio ed avvicinarsi (i due si muovono “a fisarmonica”). Allo stesso modo la coppia sull’altro lato, chi è più vicino alla linea laterale comanda lo specchio. Un terzo va a depositare il suo pallone sul cono mentre gli altri due continuano a giocare allo specchio. Quando (3) decide, sfida uno dei due tra (1) e (2) che giocano allo specchio. Se (3) raccoglie la palla e decide di partire a sinistra del cono questa iniziativa rappresenta il segnale di sfida a (1), come da diagramma 7b. Il primo dei due che segna va nel semipensatoio e sarà poi colui che comanda. Se invece (3), mentre lo specchio si stringe e si allarga, decide di partire dalla parte di (2), sfida (2). (1) e (2) muovono la palla e guardano da che parte inizia la sfida. Chi segna per primo diventa lo sfidante nel pensatoio e può scegliere un altro avversario, chi perde torna allo specchio (vedere anche foto 14, 15 e 16).





Foto 14. Sfide allo specchio.



Foto 15. Sfide allo specchio.

Attenzioni. Per cercare di ridurre il più possibile i tempi inattivi è preferibile che più ragazzi siano impegnati allo specchio piuttosto che in tanti ad aspettare nel semipensatoio. Cercare inoltre di farli coinvolgere utilizzando entrambe le metà campo.

E' importante, oltre a ciò, imparare ad utilizzare il piede perno ed eseguire una partenza per andare a canestro.



Foto 16. Attenti a quando partire!

Possono gestirsi in autonomia? Sicuramente! Una volta che hanno capito il gioco ed i suoi meccanismi possono gestirsi autonomamente e sotto l'attento controllo dell'Istruttore. Questo è un classico gioco di potere, inquadrabile nella fase centrale della lezione.

Fase finale

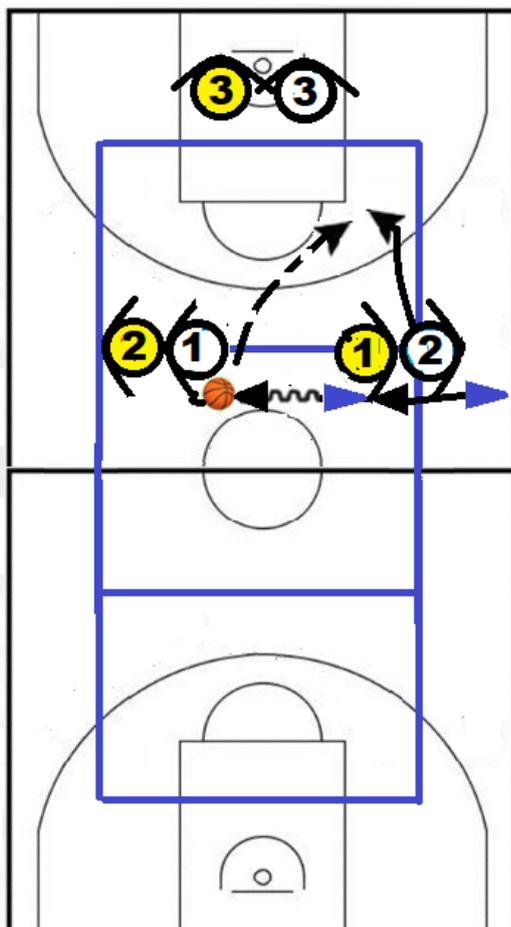


Diagramma 8

- **3>3.**

Partita tra due squadre omogenee (bianchi contro gialli), ogni squadra è mista, ovvero composta da alcuni bambini un po' più piccoli ed altri un po' più grandi.

Disposizione dei primi due terzetti come da diagramma 8. Al segnale "via!", (3) giallo e (3) bianco iniziano a muoversi all'interno dello smile, devono correre senza scontrarsi (vedi anche foto 17). Al tempo stesso devono farsi trovare pronti perché all'improvviso comincerà la partita su iniziativa di (2) bianco, per cui devono mettersi in movimento. (3) giallo e (3) bianco come devono regolarsi? Devono guardare per orientarsi poi convenientemente nello spazio di gioco quando inizierà la partita. (1) bianco deve muoversi verso (2) giallo come volergli rubare lo spazio (gioco del "rubapassi", vedi anche foto 18) per cui si muove in palleggio in avanti alternando tratti all'indietro, eseguendo finte e cambi di velocità. Intanto che accade tutto questo, (2) bianco (attivatore), mentre si sta muovendo, all'improvviso potrebbe decidere di scattare per andare verso il canestro e (1) bianco deve cercare di passargli subito la palla.

(2) bianco deve capire quando è il momento conveniente per partire. Appena i bianchi partono, i tre gialli devono precipitarsi a difendere. Quando i gialli recuperano la palla attaccano verso il

canestro opposto. Nel momento in cui (1) bianco passa la palla a (2) bianco quando quest'ultimo si è mosso, se (3) bianco è rimasto dentro l'area ad occupare spazio crea un problema a (2) bianco, invece deve muoversi in modo da non intralciare i compagni e al tempo stesso creare anche una linea di passaggio.



Foto 17: (3) bianco e (3) giallo corrono dentro lo smile evitando di scontrarsi.



Foto 18. (1) bianco si muove in palleggio avanzando ed indietreggiando e quindi comandando il "rubapassi".

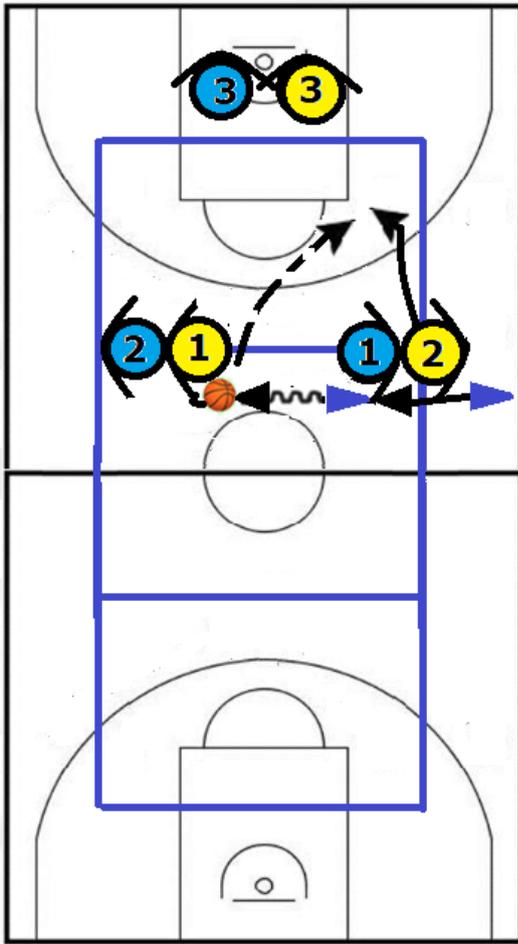


Diagramma 9

- In campo tre gialli e tre blu, attaccano i gialli, (2) giallo è l'attivatore. (1) giallo ruba i passi a (1) blu, mettendolo in difficoltà con cambi di ritmo avanti e indietro. (2) giallo, quando decide, parte e fa iniziare il 3>3 a tutto campo. (3) blu e (3) giallo, mentre si muovono nello smile, devono guardare per trovarsi pronti al momento in cui inizia la partita.

Attenzioni gestionali. Osservando l'aspetto organizzativo alcuni intermedi, che in precedenza erano stati inseriti nel gruppo più inesperto, in questa partita sono aggregati a quelli più grandi, quindi la composizione del gruppo intermedio è mista (foto 19).



Foto 19. Composizione delle squadre.

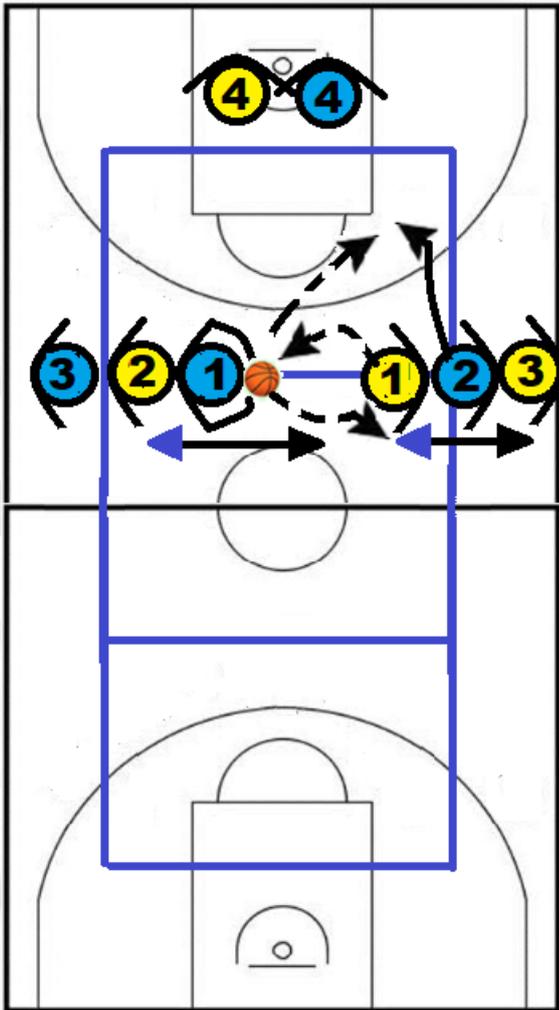


Diagramma 10

4>4.

Le modifiche che si possono apportare nei confronti dei ragazzini un po' più grandi sono multiformi. In una situazione simile, infatti, si possono proporre delle variazioni e dei giochi a secondo del livello dei ragazzi in campo. Intanto si aumenta il numero dei partecipanti dovendo passare dal 3>3 al 4>4, disponendoli come da diagramma 10. Sempre un blu e un giallo all'interno dello smile e due file contrapposte sulla linea mediana del volley a colori alternati.

(1) blu muove il suo avversario (1) giallo ma, in questo caso, usando il passaggio. (1) blu e (1) giallo, infatti, si passano la palla muovendosi avanti e indietro lungo la linea del volley (giocando quindi a "rubapassi"), tutti gli altri seguono. (2) blu è l'attivatore che decide di far iniziare la partita e deve riconoscere il momento propizio in cui mettere in moto la sua iniziativa. A (2) blu sicuramente conviene muoversi nel momento in cui la palla sta per arrivare a (1) blu e non a (1) giallo che è della squadra avversaria (foto 20 e 21).



Foto 20. Questo gioco è decisamente votato alla **capacità di anticipazione e scelta** perché la palla non è sempre in mano al compagno di (2) blu, ovvero a (1) blu, ma si muove. Quando, pertanto, a (2) blu conviene partire? Indubbiamente quando la palla sta viaggiando da (1) giallo a (1) blu!



Foto 21. L'attivatore [(2) blu] deve prestare massima attenzione a scegliere il momento giusto per partire. Il tempo di questo passaggio da (1) giallo a (1) blu è il parametro per l'attivatore che deve scegliere quando eseguire il taglio per andare a canestro. Come dimostra Maurizio, all'attivatore (2) blu conviene partire quando la palla sta viaggiando da (1) giallo a (1) blu.

Considerazioni finali.

Spazio ora a Luca Frigo per ricavare da queste attività alcune considerazioni che devono dar forza alla nostra attenzione anche dal punto di vista **socio-relazionale**. Occorre maggior determinazione da parte di tutti noi Istruttori perché non si può accettare la dipendenza dai risultati e dalle classifiche ma ci si deve far conquistare da un modello di insegnamento che ci serve ed è utile per aiutare i nostri bambini a crescere. Non si può far dipendere i bambini dallo stress delle performances, perché noi lavoriamo ad un livello più alto, potranno diventare anche bravi giocatori ma la priorità spetta all'educazione per la vita, for life!

Luca Frigo.

E' d'obbligo il richiamo al concetto appena espresso da Maurizio ed ossia che si deve focalizzare il contesto soprattutto dal punto di vista **educativo**. Analizzando attentamente la sostanza di questa lezione emergono tre concetti specifici:

- Il primo va individuato nella fase di attivazione quando Maurizio ha chiesto di giocare un 1>1 immaginario, cioè di giocare ad eseguire delle finte e dei cambi di mano e delle esitazioni in palleggio. Immaginarsi un avversario da battere per poi andare a tirare comporta una serie di gesti di non facile esecuzione. Con gruppi eterogenei, con livelli di abilità che possono risultare molto diversi tra di loro, se nella fase di attivazione si propone subito l'1>1 soprattutto contro un avversario che magari può, se si può passare il termine, battere ogni volta e non lasciando così spazio alla possibilità di allenarsi in modo efficace, sicuramente non lo si sta accogliendo e non lo si aiuta a migliorare.
- Il secondo lo rileviamo nell'accoglienza in occasione della cosiddetta gara di tiro, quando è stato chiesto ai bambini di andare a tirare contro l'avversario e di conteggiare i canestri e i punti realizzati. Anche in quella situazione sono emerse alcune "attenzioni di cura" nel senso che non sono stati indicati traguardi specifici (ad esempio, 10, 11, 15, oppure 7 canestri), no! E' stato richiesto di arrivare al più alto numero possibile di canestri realizzati e successivamente Maurizio ha chiesto ai bambini di migliorare se stessi. Un obiettivo ben

diverso rispetto, ad esempio, di fissare il traguardo ad arrivare a 7 verificando chi ci arriva prima degli altri, che non è un metodo sbagliato se lo si propone più avanti. In un contesto però di gruppi eterogenei con livelli diversi l'ultimo arrivato, che magari è il più piccolino, se riesce a segnare 3 canestri può egualmente trovare soddisfazione soprattutto se al turno successivo realizzerà 4 canestri. Se invece un altro compagno più esperto ne realizza 11, la volta successiva dovrà impegnarsi a segnarne 12 o, ancor meglio, 13.

- Terzo momento di cura io l'ho individuato quando hanno iniziato a sfidarsi con i coni. Chi perdeva la sfida, cioè chi segnava dopo, era il bambino che prendeva il cono ed aveva la possibilità di giocare subito. Anche questo è un dettaglio importante perché premia il vincente, che così continua a giocare, ma anche chi perde ha la possibilità di giocare subito. Non solo, perché non aveva soltanto la possibilità di giocare subito ma aveva la possibilità di giocare scegliendo l'avversario. Se il bambino, pertanto, si rende conto che ha intenzione di cimentarsi contro un avversario che è più grande potrà sceglierlo, altrimenti potrà scegliere un compagno contro il quale potrà giocarsi maggiormente le sue possibilità e quindi un avversario più alla sua portata.

Queste valutazioni appena esposte non sono assolutamente esplicitate a caso, ma rappresentano dei dettagli importanti, delle "attenzioni di cura" da trasmettere ai propri ragazzini con competenza, professionalità e passione, valori questi che costituiscono il vero "sale" dell'arte di insegnare.



Sabato 21 Maggio Ore 18.00 - **Relatori: Roberta REGIS e Giovanni VERDE**

Osservazioni di ambito socio-relazionale a cura di Luca FRIGO

Roberta REGIS: “Il valore dell'appartenenza”

“Attività pratica con un gruppo femminile di 6/7/8/9/10 anni”

Premessa.

L'argomento relativo alla gestione delle bambine nei nostri centri mi sta particolarmente a cuore perché spesso e volentieri esse sono aggregate ai maschietti e altrettanto frequentemente si trascura l'aspetto che sono anche miste come età. A volte, infatti, nello stesso gruppo figurano alcune bambine che rientrano nella categoria delle “Paperine”, altre sono “Libellule”, infine sono comprese anche alcune “Gazzelle”. Una certa corrente di pensiero tende a farle declinare in base al loro genere ma sarebbe più proficuo che ogni Istruttore nel proprio centro, magari una volta alla settimana o almeno in uno spazio resosi disponibile, riesca a raggrupparle anche di età diversa, per far assaporare e godere l'ebbrezza del gioco, il piacere di divertirsi nella sua pienezza. Nel Minibasket, pure essendo un gioco aperto sia ai bambini che alle bambine, è purtroppo radicata l'idea di una attività rivolta al maschile. In verità, invece, è un'attività che va vissuta anche con le bambine ed è soprattutto di carattere inclusivo e, in particolar modo, in virtù del carico cognitivo, che a pieno diritto deve godere di una certa rilevanza, le bambine possono risultare e sentirsi protagoniste di questo gioco.

L'attività che fra pochi istanti sarà presentata è eterogenea al massimo, il gruppo delle bambine dimostratrici è infatti variegato nel senso che è composto da qualche “paperina” per arrivare anche a qualche bambina già della categoria Esordienti, quindi le situazioni saranno molto diverse.

Qual è l'idea-forza di queste proposte? Incentivare il più possibile le motivazioni per cui l'attività possa risultare **aperta** al massimo e, proprio perché è aperta, ciascuna di esse possa far risaltare in campo le proprie capacità in funzione dell'obiettivo prefissato. In particolare, sarà esaltato il lavoro sugli **schemi motori e cognitivi come correre, vedere, riconoscere**. Il correre è sicuramente uno schema motorio che accomuna tutte le capacità; vedere e riconoscere sono altrettanto trasversali a tutte le capacità. In modo particolare il correre, vedere e riconoscere sostengono una capacità specifica quale **l'adattamento e la trasformazione**. Il correre, infine, inizia immediatamente a mettere le bambine a proprio agio.

Se venissero introdotti subito i palloni, stante questa importante differenza di età, probabilmente l'imitazione che vede la bambina magari con minore esperienza fa sì che essa si disunisca subito. Per evitare siffatte situazioni di disagio occorre pertanto mantenere aperto il gioco perché in questo gruppo sono diverse le bambine che devono avere la possibilità di muoversi. Un'attività senza palla in avvio di lezione, a nostro avviso, è alla portata di tutte.

Un altro aspetto da sottolineare, già dichiarato da Maurizio nella sua lezione, riguarda le differenze che intercorrono, dal punto di vista metodologico e didattico, tra lo spiegare una specifica proposta quando l'attività è gestita da un solo Istruttore o da due.

Vorrei infine concludere questa introduzione con una chiosa sull'importanza del senso di **appartenenza**. Dopo diverse ricerche ho trovato una definizione che, a mio avviso, si attaglia perfettamente a tutto il pensiero riferito al valore dell'appartenenza ed è la seguente:

“L'appartenenza è un sentimento, è il senso di inclusione e la percezione del proprio ruolo personale in cui ci riconosciamo spesso e del nostro valore in un determinato contesto. Ci sentiamo appartenenti quando percepiamo di essere accettati dal gruppo, quando le nostre differenze sono riconosciute e tollerate, quando ci sentiamo connessi con gli altri”.

Questa è la piattaforma di partenza per affrontare questa lezione.

Attivazione.

- Tutto il campo a disposizione: correre libere e scatenate! (foto 1).



Foto 1. Corsa libera a tutto campo.

- Si consegna a ciascuna un cinesino (i cinesini sono di colori diversi), correre agitando il cinesino in alto (foto 2).



Foto 2. Correre in tutti i modi stringendo in mano un cinesino.

- Correre e scambiarsi il proprio cinesino con quello di una compagna ma deve essere di colore diverso, non si può scambiarlo se è dello stesso colore (foto 3).



Foto 3. Scambio in corsa dei cinesini, purché di colore diverso.

Osservazioni. Si avrà notato la differenza dei colori ed anche la differenza tra le stature delle bambine (vedi foto 4) nello scambio dei cinesini, ovvero sullo stesso gioco, e la differenza del carico motorio. Il gioco aperto è uguale per tutti, osservare la differenza negli scambi che si manifestano all'interno dell'attività che viene svolta, che per adesso è uguale per tutti e poi saranno introdotte delle modifiche.



Foto 4. La differenza di statura tra le due bimbe.

- Arrivare davanti alla compagna, scambiare il cinesino, non fermarsi ma ripartire alla massima velocità, come per eseguire un taglio! Perché si deve cercare un'altra compagna! Scambiare quindi il cinesino e scappare velocissimamente!
- Al segnale vocale "Via!" dell'Istruttore formare un gruppo di cinesini dello stesso colore quindi tutte quelle che hanno il cinesino dello stesso colore formano un classico treno. Quale significato ha lo scambio dei cinesini? Mettere in campo un prerequisito dal punto di vista cognitivo, quella funzione cognitiva che è l'**attenzione**, ovvero alla spiegazione dell'Istruttore saper riconoscere. Il treno parte per circolare per il campo, ma al nuovo

segnale “Via!!” rompere la fila, quindi scomporre il treno per correre ciascuna per conto proprio e per scambiare nuovamente il proprio cinesino con un altro di colore diverso.

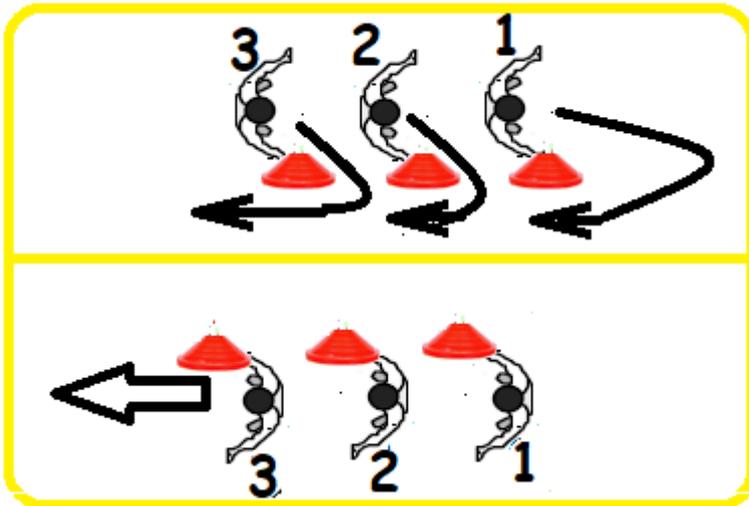


Diagramma 1

- Quando il treno si è formato e sta correndo, la numero (3), che si trova in coda al treno, cambia senso e le altre la seguono (foto 5). Poi anche (1), una volta diventata terza, chiama “cambio!!” per far nuovamente cambiare senso al treno. Iniziare a correre individualmente scambiando i cinesini. Al segnale vocale “Via!!” formare i trenini, quella in coda chiama cambio per far cambiare senso al trenino (diagramma 1).



Foto 5. Il treno cambia senso.

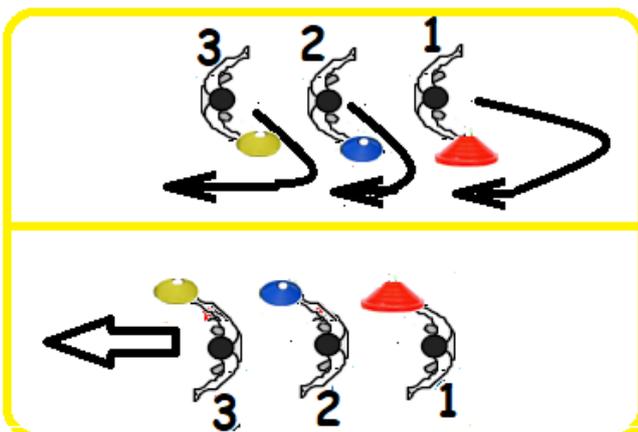


Diagramma 2

- Variante: al segnale vocale “Via!!”, formare trenini con cinesini di colori diversi (diagramma 2), tutti i colori in questo momento a disposizione. Stessa sequenza: correre singolarmente, scambio cinesino e cambio di velocità.

- **“Influencer”**. A propria scelta andare a chiamare una compagna che ha il cinesino dello stesso proprio colore e sfidarla al gioco dell’influencer. (Definizione di **Influencer**: **personaggio di successo, popolare nei social network e, in generale, molto seguito dai media, che è in grado di influire sui comportamenti e sulle scelte di un determinato pubblico**). L’influencer si muove velocemente avanti, indietro, lateralmente a destra e a sinistra eseguendo tutti i movimenti che preferisce, la sfidata imita a specchio (foto 6). Quando decide, l’influencer saluta la compagna che ha sfidato, la invita a venirla incontro (foto 7), le si avvicina, passa sfiorandole il fianco e se ne va più veloce (foto 8) per andare a scambiare il cinesino.



Foto 6. “Influencer”.



Foto 7. L'influencer invita e saluta per andarsene.



Foto 8. L'influencer passa avanti sfiorando l'amica.

Spunti analitici e riflessioni metodologiche. Abbiamo distinto una serie di stimoli. La quantità degli stimoli che viene proposta fa sì che più si tende ad incrementare gli stimoli e più si lavora sulla **capacità di adattamento e trasformazione**. Qual è la metodologia più appropriata che deve essere adottata in questo caso dall'Istruttore? Si configura nella frequenza da conferire al cambio dello stimolo. Nello specifico, a fronte di una frequenza alta ci si orienta più verso il **quadro delle abilità e delle competenze**; viceversa, se la frequenza è bassa rispetto al cambio di stimoli, si approda al **quadro delle conoscenze**. Come regolarsi nel contesto dell'attività di questo tipo? Si deve cercare di inserire uno stimolo alla volta (infatti, come si può osservare in queste proposte pratiche, è inserito uno per volta), e, soprattutto, **la frequenza degli stimoli deve essere sempre dosata**. Che significa dosata? Significa fare in modo che diventi in un momento stretta perché si deve allenare la bambina più grande e in un momento più ampia perché si deve allenare anche la bambina più piccola. Si deve pertanto fare in modo che, seppur l'attività è semplice, sussista un tempo per riconoscere, che, per queste bambine di un gruppo eterogeneo, deve esser diversificato. In questo contesto la più piccolina ovviamente avrà un tempo maggiore per poter riconoscere sull'idea che si deve cercare di accorciare il più possibile quel tempo per allenarla rispetto all'adattamento e trasformazione.

- Ricapitolando: si può giocare all'influencer se s'incontra una compagna con il cinesino del proprio stesso colore. A questo punto s'inserisce anche il gioco dello specchio, associato all'influencer (foto 9, 10 e 11). Quando, lungo il tragitto, s'incontra uno specchio (rappresentato da un cono; i coni sono disseminati sul campo), si può decidere di appoggiare il cinesino sullo specchio e sullo specchio deve arrivare un cinesino di colore diverso in questo caso. Si appoggiano i rispettivi cinesini sullo specchio e si gioca all'influencer ma, attenzione! Perché se gioca una "cattiva influencer" l'altra deve eseguire i movimenti al contrario. Se ad esempio l'influencer decide di andare indietro, l'altra come si muove? Ovvero, se l'influencer decide di venire avanti, l'altra va indietro! Se l'influencer si muove verso una direzione, l'altra si dirige in senso opposto. Quando l'influencer deciderà di ripartire prenderà il cinesino della compagna che a sua volta raccoglierà l'altro cinesino (scambio dei cinesini). Allo specchio si può fare l'influencer, si può fare l'influencer con lo stesso colore, si può cambiare cinesino.



Foto 9. Influencer allo specchio.



Foto 10.



Foto 11

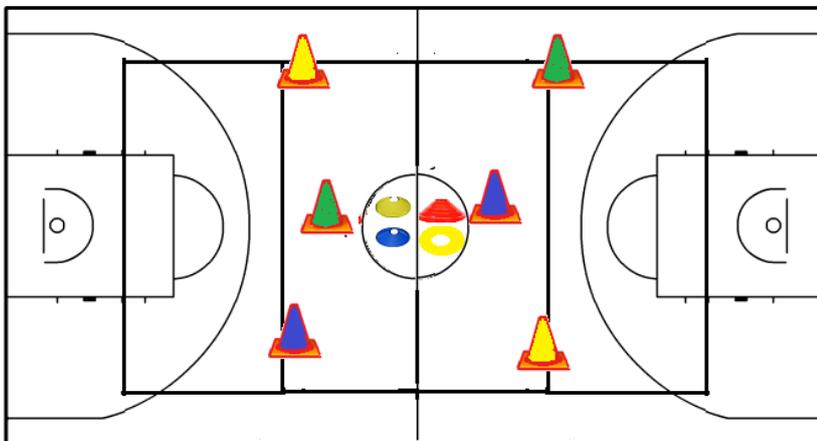


Diagramma 3

- Un altro esempio di questo gioco potrebbe essere il seguente. Se una bambina desidera giocare allo specchio con una sua amica ma non può giocarci perché i colori dei cinesini non sono diversi si mette a disposizione un box contenente cinesini di colori diversi all'interno del cerchio di metà campo (diagramma 3). La bambina potrà pertanto, in autonomia, cambiare il suo cinesino con uno a disposizione nel cerchio di metà campo e giocare con l'amica desiderata.

Attenzioni metodologiche.

Ciascuna recupera il proprio cinesino. La palla non è ancora comparsa, le varianti (trenino, giocare a rubapassi) sono numerose però in questi 14 minuti il pallone non è stato ancora introdotto in campo. E' evidente che è una durata ampia però è il tempo che ci permette di inserire tutte le attività per cui, collegandosi al concetto dell'appartenenza, l'attività è funzionale se le bambine si sentono partecipi e coinvolte. Si può inserire successivamente il pallone però, attenzione, perché uno degli errori che si può commettere è concedere la palla a tutti e deragliare dall'obiettivo preposto. Se l'obiettivo principale della lezione contempla il correre e il riconoscere, la palla in mano si deve consegnarla al momento opportuno. Ovviamente si dovrà proporre un'attività in cui la bambina va a catturare la palla per poi poter tirare successivamente perché altrimenti se s'introduce la palla per tutti si rischia di non centrare l'obiettivo preposto.

- Continuare a giocare però escludendo i rispettivi spazi delimitati dalla linea dei 3 punti (foto 12).



Foto 12.

- A questo punto appaiono i palloni ed esattamente quelli di sfida perché quando si decide si può depositare il proprio pallone su un cono, fuori della linea dei tre punti. Nel restante spazio continuare a giocare scambiando il proprio cinesino o a giocare con la compagna se ha il cinesino. Quando si decide si può appoggiare il cinesino sopra un cono (foto 13). Ricordarsi che quando si appoggia il proprio cinesino deve essere di un colore diverso.



Foto 13

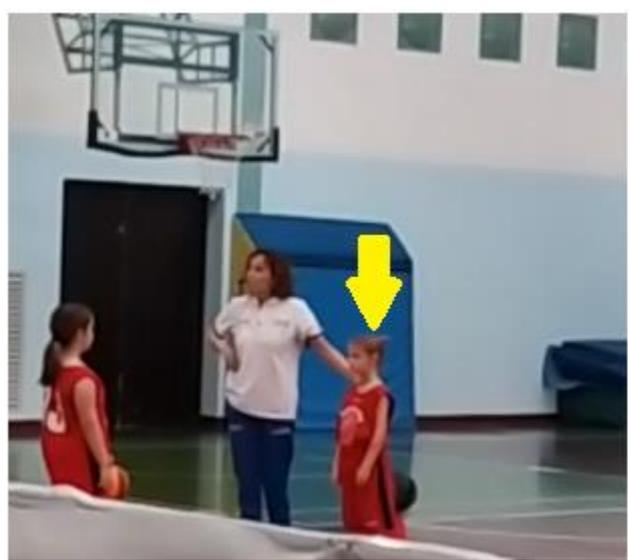


Foto 14. La piccola è sempre la prima che appoggia il cinesino.

Accorgimenti metodologici. La bambina piccola è consapevole che appoggia per prima il cinesino (foto 13 e 14) e questo tipo di scelta, a mio avviso, è quanto mai appropriato. Le esemplificazioni che noi proponiamo in campo, e appartengono ad un ciclo metodologico importante, con un gruppo molto eterogeneo è più opportuno che siano assegnate alle più piccole. Far eseguire le dimostrazioni alla più grande con la più piccola che osserva è un tipo di scelta che in realtà non si allinea con il principio di inclusione per tutti. Se la bambina piccola è nel gioco se ne rende immediatamente conto perché si tratta di un gioco semplice e quindi sarà già in grado di giocare subito. In verità occorre sperimentare il gioco, quindi la situazione che la più piccola sperimenta è per noi Istruttori un elemento importante perché fa sì che comunque tutte possano giocare già da subito.

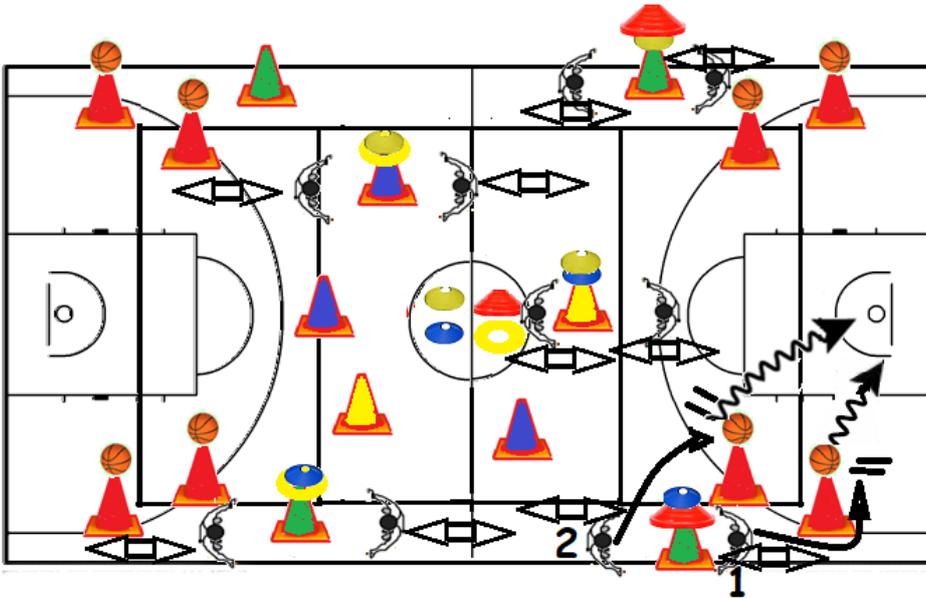


Diagramma 4

- Gioco allo specchio con i palloni sopra i coni (diagramma 4 e foto 15). La prima delle due che segnerà guadagnerà un punto. Riporrà poi i palloni e andrà a giocare. Per poter giocare con un'amica ma che ha lo stesso colore si può scambiare il proprio nel box di colori (foto 16, 17, 18, 19 e 20). Ciascuna deve poi tenere il conteggio dei propri punti.



Foto 15. Invitare la più piccola a giocare allo specchio.



Foto 16.



Foto 17.



Foto 18.



Foto 19.

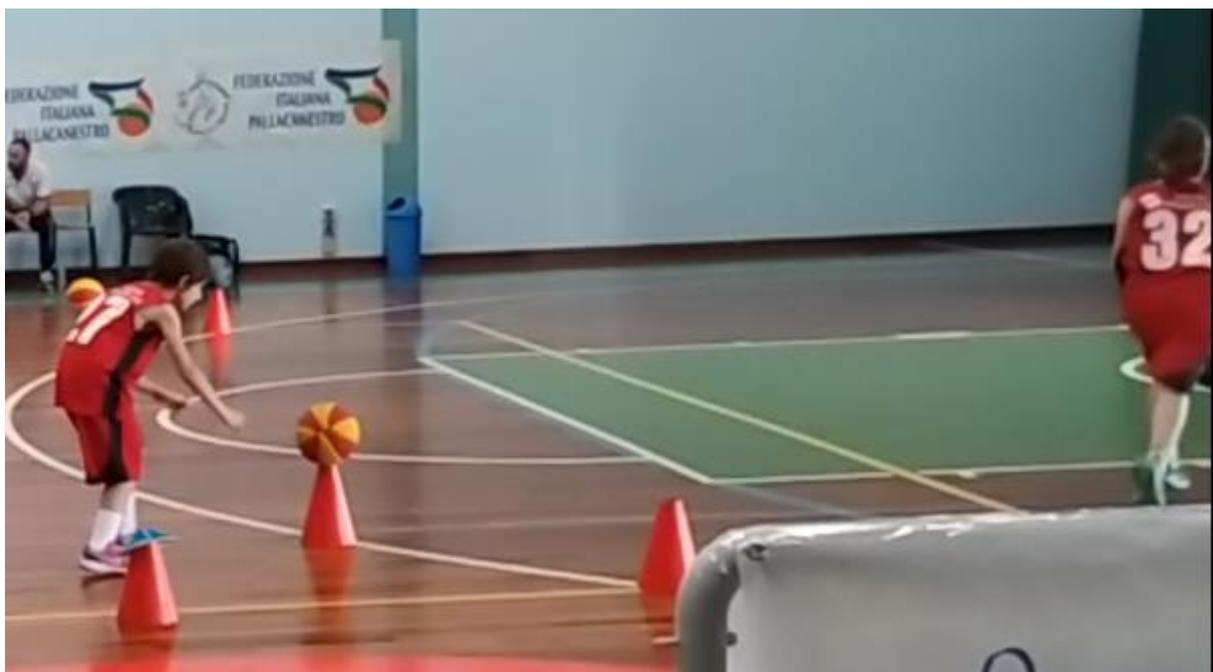


Foto 20.

Riflessioni al termine della fase di attivazione.

Riprendendo i concetti espressi da Maurizio e riferiti alla situazione di un gruppo così eterogeneo, è stato possibile constatare come le bambine sono state impegnate nelle loro sfide. Ciascuna di queste bambine ha elaborato una propria valutazione ed ha deciso in merito perché ogni bambina si deve sentire rassicurata nel giocare con chi ha scelto. Chiudere il gioco significa far emergere la differenza tra gioco chiuso e gioco aperto. In un gioco chiuso s'impartiscono tutte le direttive rispetto all'attività che deve essere svolta, in particolare decidere a prescindere gli accoppiamenti nelle sfide.

Il gioco aperto, invece, è inclusivo perché le bambine, in autonomia, possono scegliere con chi giocare e il momento in cui lanciare il guanto di sfida. Se una bambina non si sente pronta ha la possibilità di giocare allo specchio nelle posizioni insediate, viceversa se si sente pronta alla sfida

basta cambiare il colore del proprio cinesino. Queste tracce di gioco, a nostro avviso, rendono l'attività il più aperta possibile e più l'attività rimane aperta e più, ovviamente, è inclusiva. E' risaputo, infatti, che quando l'attività è strutturata in forma aperta è già di per sé inclusiva.

Si conclude così questa fase di attivazione (in questa occasione per necessità accorciata nei tempi) che dovrebbe durare 20 minuti di attività, una fetta importante del tempo disponibile per l'allenamento.

Fase centrale.

La gestione delle risorse sul campo e, soprattutto, le modalità del gioco sono in continuità con le due precedenti lezioni ovvero che su due metà campo gli sviluppi sono diversi. Qual è l'elemento più importante rispetto all'attività che si mette in campo? Specialmente con le bambine, se vogliamo costruire il concetto di appartenenza, l'attività che mettiamo in campo non deve essere completamente illusa. In buona sostanza, se in una metà campo il gioco si sviluppa in un modo, dall'altra parte si snoda diversamente ma chiunque sta giocando contemporaneamente insieme alla sua compagna che si trova a giocare nell'altra metà campo perché si sommano insieme i punti della grande con i punti della piccola. Questa strategia, infatti, è mirata a rafforzare ancor di più **il concetto di appartenenza**.

Si arriva così a sviluppare il tema riferito alla **collaborazione**, ovvero a quanto soprattutto le bambine sono aperte alla collaborazione. A tal fine si presenta ora un gioco che s'identifica in un'operazione di squadre. La preparazione del campo è illustrata dalle foto 21, 22, 23 e 24.



Foto 21. Disposizione dei coni sormontati dal pallone.



Foto 22. Il serbatoio delle gialle con il sottomaglia rosso.



Foto 23. La gialla comandante del gioco.



Foto 24. Potere alle gialle.

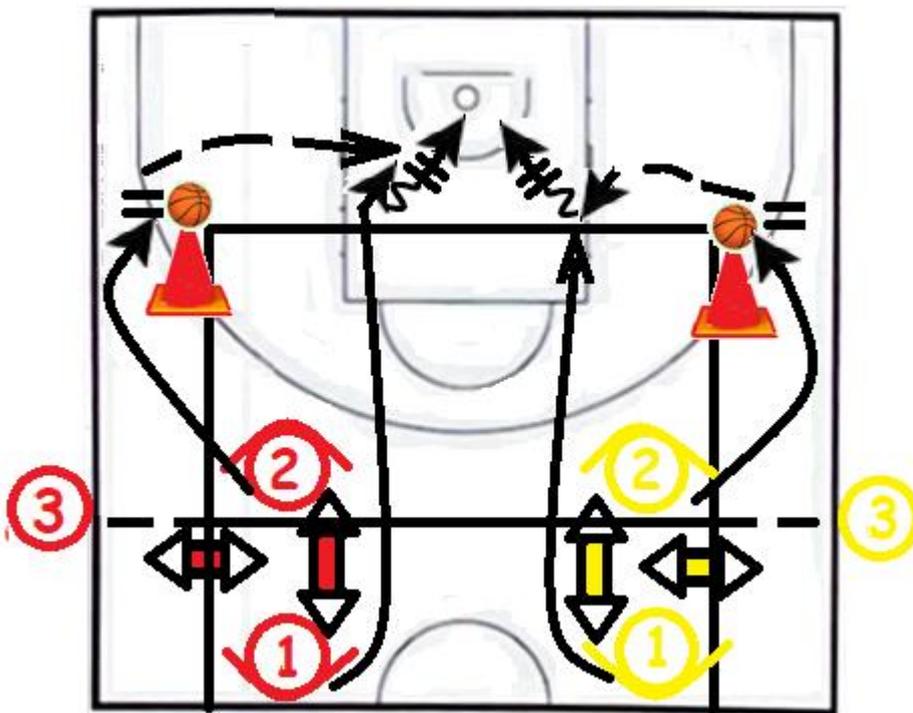


Diagramma 5

Disposizione come da diagramma 5. (2) gialla ha la funzione di influencer e quindi fa spostare (1) gialla, (1) rossa e (2) rossa.

Quando (2) gialla decide, corre velocissima a prendere la palla perché la deve passare alla sua compagna (1) gialla che deve andare a canestro. Altrettanto (1) rossa e (2) rossa sul lato opposto. Chi segna per prima tra la gialla e la rossa conquista il punto ma anche il potere per la propria squadra. (1) gialla depone la palla sul cono e avviene la rotazione: (1)Gx(2)G; (2)Gx(3)G; (3)Gx(1)G. Altrettanto avviene sull'altro lato con le rosse.

Le ragazze grandi, nel frattempo, assistono a questa dimostrazione pratica.

Attenzioni metodologiche.

Questa é la dimostrazione dei principi enunciati pocanzi in riferimento alla spiegazione del gioco a fronte della presenza di un solo Istruttore. Nella prima lezione, invece, Giovanni, che aveva l'assistente, ha spiegato il meccanismo del gioco ed è andato subito ad modificare l'altro. Questo metodo, però, funziona con due Istruttori in palestra, viceversa con uno solo non potrà mai risultare funzionale, quindi qual è la strategia didattica più adatta da un punto di vista metodologico? Spiegare, ad esempio, nella metà campo delle piccole con le grandi che osservano, il gioco è il medesimo, quindi l'inizio per le grandi è molto semplice. Nel momento in cui le piccole, nella loro metà campo, hanno ben assimilato il gioco e quindi hanno acquisito una certa autonomia ci si sposta nella metà campo delle grandi per inserire subito la modifica e quindi render il gioco complesso. Questa è la differenza tra il poter lavorare in due Istruttori e trovarsi da soli, quindi la relativa strategia è dettata dal genere di risorse sul campo.

- Nella metà campo delle grandi, foto 25 e 26.



Foto 25. Disposizioni nella metà campo delle grandi.



Foto 26. Le grandi giocano all'influencer.

Approfondimenti metodologici.

Perché la palla deve essere assegnata? Perché altrimenti ci si sposta su un'altra capacità. Se la palla non è assegnata e possono scegliere il pallone da afferrare si è sulla capacità di **orientamento e differenziazione spazio-temporale**. Per conferire invece uno stimolo rispetto alla capacità di **adattamento e trasformazione** la palla deve essere assegnata.

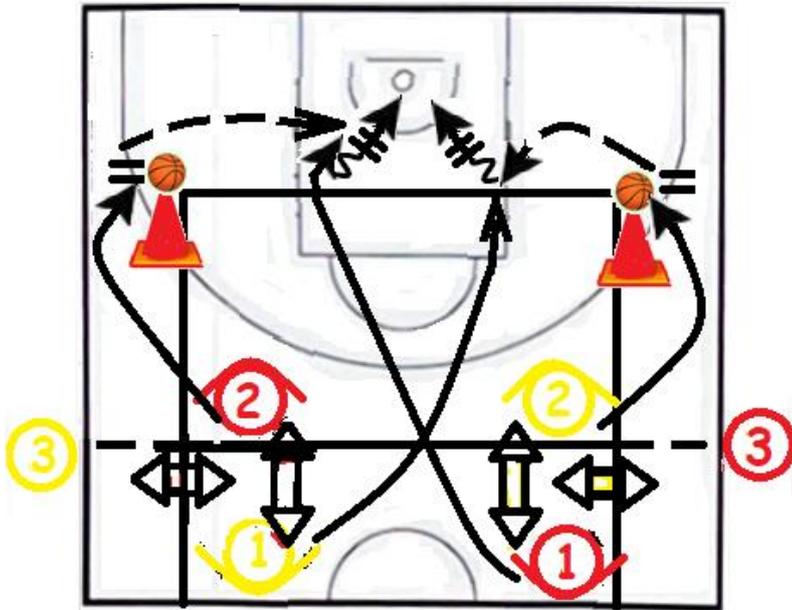


Diagramma 6

- Modifica del gioco. Con questa disposizione ad incrocio, come da diagramma 6, quando (2) gialla deve correre a prendere la palla deve tenere presente che la sua compagna (1) gialla si trova sull'altro lato e deve sempre però raccogliere la stessa palla (vedi anche foto 27 e 28).



Foto 27. Modifica: disposizione a incrocio.



Foto 28. Rotazione al termine del gioco: (1)G x (2)G; (2)G x (3)G; (3)G x (1)G.



Foto 29. Inizia il gioco con i movimenti "influencer".

In due Istruttori il gioco va realizzato con queste modalità con le grandi perché è un'azione complessa anche in termini organizzativi. Più semplice con le piccole nell'altra metà campo, più complessa in questa metà campo con le grandi.

Questo tipo di attività, svolto in questa metà campo con le grandi, può essere proposto anche nell'altra metà campo tenendo conto della variabile-tempi. Le piccole hanno infatti bisogno di più tempo, quindi una modifica con le piccole necessiterebbe di un lasso maggiore. Con le grandi, invece, servono modifiche per un'attività più complessa.

Variante. (2) gialla, che attiva il gioco, può anche decidere di scambiarsi con la sua compagna (1) gialla e quando decide va a prendere la palla (foto 30).



Foto 30. (1) gialla e (2) gialla si scambiano in continuità finché (2) gialla non decide di andare a prendere la palla. Sul lato opposto anche (1) rossa e (2) rossa si scambiano in continuità.

Se il gruppo fosse ancora più eterogeneo, si può anche optare per la scelta, in questa fase della lezione, di utilizzare anche la differenza dei canestri, ovvero di giocare con un canestro alto e uno basso. In una palestra di questo tipo o anche con canestri mobili che velocemente possono essere introdotti in campo si può così arricchire ancora di più la lezione.

E' importante tenere il conteggio dei punti e sommare i parziali dello stesso colore delle due metà campo.

Altra operazione: scambio tra le gialle e le rosse dalla metà campo delle piccole con le rispettive della metà campo delle grandi (le blu e le gialle) (foto 31).



Foto 31. Scambio delle metà campo.

Perché cambio? Perché le piccole, nel loro immaginario, vanno a giocare come le più grandi! Da un punto di vista formativo la situazione di gioco in realtà è identica, il cambio, invece, si rivela nettamente da un punto di vista motivazionale, quindi è ovvio che si deve cercare di farle rendere il più possibile all'interno del gruppo, senza perdere le altre.



Foto 32. Dopo il cambio delle due metà campo.



Foto 33.

Fase finale.

Gli ultimi 5 minuti sono dedicati alla partita. In realtà, il tempo destinato all'attività finale in un allenamento di questo tipo è di carattere motivazionale. Alla fine giocheranno le grandi con le grandi e le piccole con le piccole ma non è l'elemento più importante dell'allenamento. Quali sono le parti più importanti? La fase di attivazione, perché coinvolge tutte nel modo più assoluto, per livelli diversi, con un carico anche cognitivo diverso, un carico motorio diverso e la fase centrale in cui ovviamente si possono allenare in zone di differenze. Qual è la necessità irrinunciabile e che spesso deve esser soddisfatta? E' di tenere sempre i gruppi definiti, ogni volta che entriamo in campo i gruppi sono sempre composti in veste settoriale, ovvero da una parte i grandi e dall'altra i piccoli. Una bambina di 6-8 anni non può confrontarsi con una di 11 anni, sarebbe una situazione che non è reale ma aggregarle con quelle intermedie di 8-9 anni e qualche volta con quelle di 11, qualche volta con quelle di 6 significa ovviamente dosare il più possibile l'attività che si sviluppa in campo.



Foto 36. In campo 3 gialle e 3 rosse.

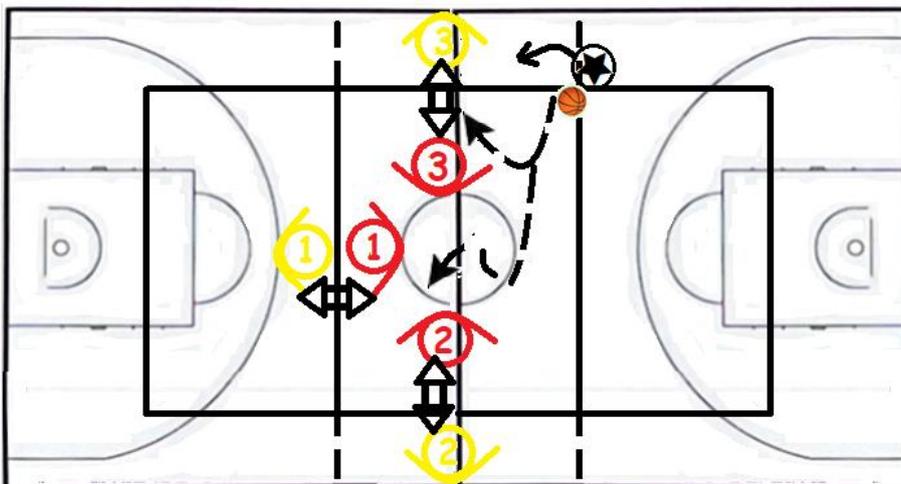


Diagramma 8

- Le gialle fungono da influencer. Muoversi velocissime avanti e indietro a specchio e mentre si muovono devono guardare l'istruttore (★) che ha la palla, che a un certo punto la lascia cadere e chi la conquista attacca il canestro più lontano. 3>3 a tutto campo. Negli accoppiamenti la propria avversaria è sempre quella con cui hanno giocato allo specchio (diagramma 8).

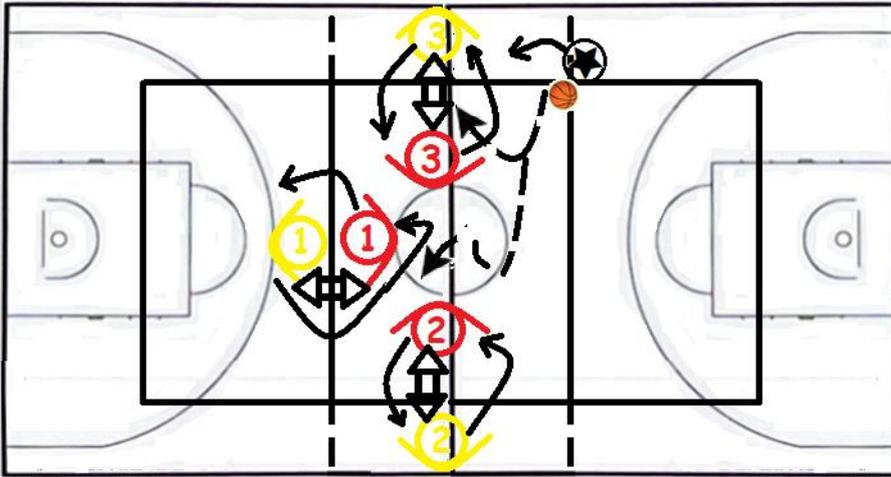


Diagramma 9

- In campo altre tre gialle e altre tre rosse (diagramma 9 e foto 37). Attenzione adesso, perché se mentre stanno giocando sentono urlare “cambio!” da parte dell’Istruttore significa scambiare le posizioni. Così si può inserire subito la modifica per rendere più complessa la situazione di gioco.



Foto 37.

Se mentre giocano sentono pronunciare la parola “cambio!!” comandano le gialle e cambiano posizione, imitate dalle avversarie; se “cambio!!” ancora, di nuovo scambiarsi posizioni e così di seguito. Più volte “cambio!!” di seguito. Poi l’Istruttore (★) lascia cadere la palla e si gioca 3>3.

Osservazione: Con i maschi non sarebbe mai successo che il ragazzino più grande esegua la rimessa e passi la palla al più piccolo, probabilmente non sarebbe mai successo.

- Altro terzetto di gialle contro un terzetto di rosse. Anche con queste la modifica “cambio!!” (foto 38 e foto 39 che illustrano il cambio delle posizioni tra gialle e rosse).



Foto 38.



Foto 39.

Approfondimenti.

E' uguale questa attività? No! dov'è la differenza? Il getto della palla, la frequenza dei cambi era la stessa, ma la palla è stata lasciata quando giocavano le più grandi mentre è stata lanciata quando giocavano le più piccole. Questo tipo di arrivo della palla in campo costituisce una differenza da un punto di vista tecnico nel momento in cui le bambine devono riconoscere ed è un avvenimento fondamentale sul piano della didattica e della metodologia. Decidere quando lasciare la palla al momento giusto e al tempo giusto per concedere alle bambine il tempo di riconoscere.

- 4>4.

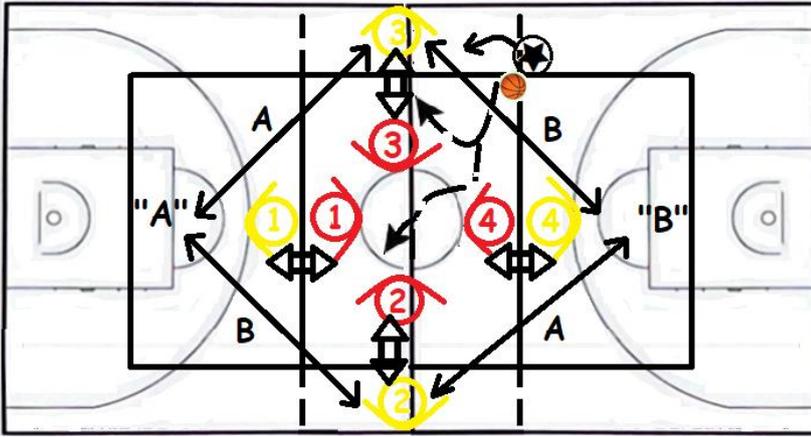


Diagramma 10 a

Disposizione come da diagramma 10a. (1) gialla con (1) rossa e (4) gialla con (4) rossa giocano allo specchio normale, mentre (2) gialla con (2) rossa e (3) gialla con (3) rossa giocano ad uno specchio diverso nel senso che corrono nelle lunette opposte ed anche arrivano a scambiarsi le posizioni. Se (2) gialla va nella lunetta della metà campo "A", (2) rossa va nella lunetta della metà campo "B" e viceversa (diagramma 10b). Analogamente la coppia dirimpettaia (3) gialla e (3) rossa.

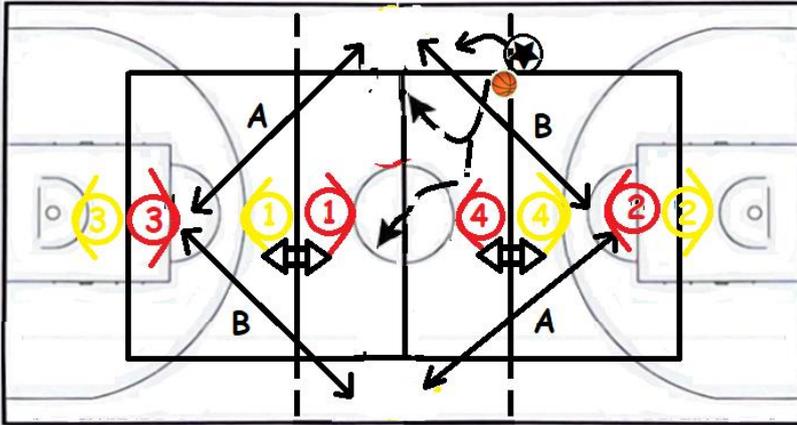


Diagramma 10 b



Foto 40. Disposizione iniziale dei due quartetti (gialle contro rosse e blu) per avviare il 4>4.

Luca FRIGO: Osservazioni di ambito socio-relazionale.

Al termine di quest'ultima proposta di Roberta concediamoci una riflessione finale.

Il campo ha evidenziato **la differenza tra maschi e femmine**, ovviamente non è un postulato scientifico però è stato sotto gli occhi di tutti come un gruppo eterogeneo di bimbe riesca ad includersi in tempi rapidi e a consolidare lo spirito di squadra. Questo rilievo si è evidenziato sia per l'attitudine delle bimbe, ma soprattutto per il tipo di attività che Roberta ha proposto. Roberta è riuscita, attraverso le sue proposte e la relativa metodologia, a farle sentire tutte **partecipi** e a tenere alta l'**attenzione** di tutte, sia delle più grandi che delle piccole, modificando, aggiustando, programmando tutti i giochi su misura per ciascuna. Ad esempio, il semplice gioco inserito nella fase di attivazione in cui le bambine dovevano incontrarsi per scambiarsi i cinesini di colore diverso e poi ripartire è stato un momento in cui si rendeva necessario che le bambine si trovassero a stretto contatto con il corpo e quindi a farle conoscere tra esse stesse.

Nelle varie fasi di gioco il tipo di lavoro e il carico sono stati **modulati** diversamente in base alle capacità e alla disponibilità motoria delle singole bambine. Il gioco, però, era lo stesso, la relazione era la stessa e questo è un lavoro veramente difficile da programmare ma che ha prodotto, come risultato, una lezione in cui il carico motorio è stato alto ed il carico cognitivo è stato altrettanto alto. La capacità di **includersi** e di **accogliersi** tra le bambine, però, è stato il risultato più soddisfacente.

A chiusura delle tre lezioni proposte oggi, il nostro intento, il nostro progetto s'identifica in "**Minibasket for Life**", quindi il far crescere i bambini e le bambine in modo che imparino a diventare **autonomi, responsabili**, con delle capacità e delle qualità oltre il rettangolo di gioco. Per raggiungere questo traguardo, per aiutarli a crescere come persone, noi Istruttori abbiamo un compito non facile per cui spesso dobbiamo prestare molta attenzione. Noi siamo degli educatori, degli insegnanti quindi il nostro compito è di far apprendere spunti utili e formativi. Nel programmare il lavoro per i nostri gruppi e quindi per i nostri bambini occorre però ricordarsi un importante principio: che qualsiasi forma di apprendimento non è svincolata, non può prescindere dall'attenzione che noi abbiamo riservato nei vostri confronti. Nello specifico: noi dobbiamo avere a cuore, come dire, una lezione d'amore, di cura, di empatia. Questo "atto d'amore", questo sentimento deve precedere ogni forma di insegnamento o di apprendimento che vogliamo trasferire ai bambini. L'incontro che è stato oggi di **accoglienza** e di **inclusione** deve avere pertanto come presupposto questa relazione che si deve instaurare con i bambini perché spinto da una forte passione per questo nostro lavoro.



21 Maggio 2022 ore 19

Maurizio Cremonini

Chiusura della prima giornata del clinic.

Il clinic è anche un momento di condivisione e dello stare un po' insieme. Questo è un aspetto dei clinic che ci è sempre stato gradito perché al momento di formazione si associa indiscutibilmente anche l'occasione di rinsaldare le conoscenze e di un'ampia condivisione. Spero che questa importante componente possiate concedervela. Buona serata e speriamo di avervi dato qualcosa di utile motivandovi a ripartire.



Chiusura della prima giornata del Clinic da parte di Maurizio Cremonini.

Domenica 22 Maggio 2022

Ore 09.00: Apertura 2^ giornata del Clinic; - presentazione degli obiettivi.

Ore 09.15: **Attività pratica con un quadro di Competenze femminile**

L'utilizzo della difesa come strumento per lo sviluppo della capacità di Adattamento e Trasformazione.

Relatore: Roberta REGIS

Osservazioni di ambito tecnico a cura di Andrea CAPOBIANCO

Maurizio Cremonini:

Apertura della seconda giornata del clinic e presentazione degli obiettivi.

Buongiorno e ben ritrovati! E' indubbiamente faticoso ed impegnativo rimanere a lungo ad ascoltare ma è nostra intenzione offrire qualche motivazione in termini di contenuti. Questa mattina iniziamo con un tema diverso ma che non è assolutamente distante da quello proposto ieri in cui è stata argomentata la tematica dei gruppi eterogenei. Io, ad esempio, nel mio intervento riferito al quadro dei ragazzini più grandi ma eterogenei, ho innescato una provocazione orientata verso la tecnica che corrisponde proprio al focus di questa stamattina. E' l'occasione in cui, rispetto al tema della tecnica, si possono proporre delle osservazioni, delle indicazioni, delle idee ed un tipo di attività che possono risultare importanti e funzionali per la pallacanestro **senza anticipare i tempi** o esasperarne i dettagli. In questo periodo, come succede anche negli ambiti di altre discipline sportive, invitiamo tutti gli Istruttori ad avere più pazienza, a non correre, come i tecnici del calcio, gli allenatori del calcio che stimolano ad anticipare i tempi, voi, invece, dovete aver pazienza! Non si deve aver fretta! Noi vogliamo costruire un Minibasket utile ed integrato alla pallacanestro perché non si può prescindere da un collegamento con il tema dell'integrazione. In questo senso, **Andrea Capobianco** che si è affrettato a partire da Venafro (nel Molise) per intervenire a questo nostro clinic per spiegare lo stretto significato di integrazione tra Minibasket e pallacanestro, costituisce sicuramente un privilegio ed un onore averlo questa mattina con noi!

Inizieremo con un'attività al femminile i cui contenuti saranno comunicati da Roberta, poi proseguirà il sottoscritto con un gruppo rivolto alle competenze maschili (Esordienti) ma alla fine di ogni lezione, sia di Roberta che mia, Andrea ci comunicherà le sue osservazioni e le sue impressioni in merito alle nostre proposte, quali riflessioni intende proporre in funzione del suo intervento finale. Ieri, al termine di ogni lezione, Luca Frigo interveniva per evidenziare le sue osservazioni in ambito socio-relazionale, questa mattina le riflessioni sono mirate all'ambito tecnico da parte di Andrea. Buona mattinata e buon ascolto!

Roberta REGIS:

“L'utilizzo della difesa come strumento per lo sviluppo della Capacità di Adattamento e Trasformazione”.

Premessa.

In questa lezione il tema che riguarda l'attività è diverso perché le ragazze che fungeranno da dimostratrici rientrano nella categoria **Esordienti**, quindi un gruppo **femminile nel quadro delle competenze**. Configurando il Minibasket come un viaggio sarebbe riduttivo programmare le nostre attività soltanto in base all'età ma si deve tener conto di un determinato percorso che le ragazze hanno seguito per poter raggiungere dei traguardi di competenza. In ambito femminile, spesso e volentieri la tentazione è di inserire in anticipo alcuni elementi tecnici perché poi “occorreranno” nella pallacanestro. Noi riteniamo che questo tipo di atteggiamento non sia inclusivo nei confronti di tutte le ragazze perché ci sta a cuore cercare di accompagnarle il più avanti possibile nell'attività. **L'inclusione è molto importante**, soprattutto per le ragazze che si avvicinano alla nostra disciplina perché è nostra consolidata convinzione che è anche una disciplina al femminile. I nostri allenamenti devono infatti evidenziare il carattere dell'inclusione in quanto riferiti in modo particolare non solo all'ambito tecnico, che sottolineerà poi Andrea, ma anche a uno particolare che è quello **emotivo**. La scienza, infatti, certifica che le ragazze riescono contemporaneamente, ad esempio, ad eseguire più azioni contemporaneamente e questa dote può essere sviluppata anche sulla spinta degli stimoli che possiamo ad esse offrire per arrivare, in termini di attenzione, a svolgere l'attività sul campo. Questo è un aspetto particolare riferito al quadro delle competenze perché molte di esse, arrivate al termine del ciclo del Minibasket, abbandonano la nostra disciplina sportiva per vari motivi tra i quali le distanze da percorrere per raggiungere le palestre e quelli legati agli studi.

Diverse sono le cause di abbandono ed anche su questo aspetto ci si deve impegnare ancor di più, ovvero con una didattica adeguata ma anche collaborando con le società in modo che possano continuare a giocare.

Il focus di questa mattina è rivolto alla **capacità di adattamento e trasformazione** proprio perché tanti sono gli elementi dal punto di vista cognitivo. L'obiettivo si configura nel sollecitare lo stimolo al riconoscere con uno strumento particolare che è la difesa perché è un fondamentale a volte trascurato da noi Istruttori, forse perché non viene considerato uno strumento utile.

In realtà la difesa è uno strumento utilissimo per poter allenare tutte le capacità, nessuna esclusa!

Fase di attivazione.

In campo! Tutte senza palla.

- Spostarsi correndo su tutto il campo evitando di correre a gambe dritte ma piegandole, in modo da avere maggior equilibrio e più rilevante spinta propulsiva nei vari movimenti. Corsa libera a tutto campo evitando situazioni di assembramento e soprattutto di scontrarsi.



Foto 1. Cambi di direzione.

- Sempre correndo chiamare una compagna per sfidarla. La sfida consiste nel cambiare sempre direzione e la compagna deve cercare di mantenersi con il proprio corpo sempre davanti a chi attacca (foto 1). Dopo aver provocato la compagna per alcune volte, salutarla per andare a cercarsene un'altra. Mettere sempre in crisi la compagna di sfida! Chi difende deve starle sempre davanti!



Foto 2. Cambio di direzione.

- Variante: cambio di direzione, fermarsi sul posto eseguendo skiping, ripartenza con un nuovo cambio di direzione. Chi é sfidata deve sempre mantenersi davanti "specchiandosi" con la compagna. Vedi foto 2.

Attenzioni metodologiche.

Iniziare il nostro allenamento senza palla, tenuto anche conto dello strumento che si utilizza, stimolerà, quando la palla entrerà in scena, a sviluppare maggior certezza nel riconoscere le situazioni che si presenteranno sul campo. In questo contesto, infatti, la situazione da riconoscere è più semplice: la direzione di un'avversaria e in relazione alla direzione come reagire, la relativa tempistica ma anche un prerequisito per un'altra capacità e cioè **l'anticipazione**. **L'anticipazione, infatti, è una capacità di coordinazione speciale** per cui se le ragazze riescono gradualmente a riconoscere riusciranno anche ad anticipare e quindi **l'anticipazione** è la capacità di leggere e riconoscere il tempo.

- S'inizia ad inserire il pallone. Chi ha la palla, palleggia, chi non ha la palla, quando decide, può farsela consegnare ma chi ha la palla ora può provocare la compagna. Quando il palleggiatore decide di cambiare direzione il suo difensore deve rimanergli sempre davanti. Chi non ha la palla può farsela consegnare da una compagna e chi ha la palla può chiamare la compagna per passargliela (vedi foto 3).



Foto 3. E' apparso il pallone.

- Chi non ha la palla, quando decide, può farsi passare il pallone. Chi ha la palla può decidere o di avvistare chi chiama la palla oppure giocare con qualcuna a provocarla e poi le passa la palla. In buona sostanza, si può farsi passare il pallone o, avendo la palla, provocare.



Foto 4.

- Variante: provocare per mettere in difficoltà la compagna, poi decidere di interrompere il gioco della provocazione per lasciare il pallone alla compagna ed andarsene. La compagna recupera così la palla per ripartire molto velocemente a sua volta e sfidare un'altra (foto 4).

Attenzioni metodologiche.

Richiamando il concetto enunciato nella lezione di ieri, può risultare molto efficace sommare tanti stimoli perché le situazioni da riconoscere sono molteplici. Nel momento in cui l'Istruttore fischia, chi è in possesso di palla la lascia, chi è senza palla si affretta a recuperarne una e chi l'ha lasciata può correre a prenderne un'altra. Tutte queste azioni devono essere eseguite alla massima velocità!

Da ricordarsi: chi è senza palla come può atteggiarsi se non è sfidata? Può farsi passare la palla! Questa regola è rimasta! Quindi decidere quando farsi passare la palla. Chi è con la palla può cercare di sfidare, si deve riconoscere la situazione!

- Designare la capitana del gioco, la capitana, che è senza palla, quando decide urla <<Difesa!!>> e chi in quel momento si trova senza palla, assieme alla capitana, deve cercare un'avversaria con la palla sulla quale precipitarsi a difendere impegnandosi a metterla in crisi, ovvero in forte difficoltà standole sempre davanti quando palleggia. L'attaccante deve affrontare il difensore, non scappare, chi difende deve cercare di starle sempre davanti ma al fischio dell'Istruttore di nuovo tutte libere. Da libere passarsi la palla e quindi sfidare l'avversaria.

Attenzioni metodologiche.

Se le compagne non sentono il grido <<Difesa!!>> si deve alzare il tono della voce perché mentre stanno giocando devono sentire il segnale vocale e farsi trovare pronte per correre a difendere.



Foto 5. Sfide attacco-difesa.



Foto 6.

Designare un'altra "capitana del gioco" che è senza palla. Quando questa capitana urla <<Difesa!!>> e l'Istruttore improvvisamente urla <<Cambio!!>>, chi sta difendendo contro una attaccante deve cercarsene un'altra. Si volta e deve correre per cercare un'altra avversaria e così anche tutte le altre si devono cercare un'altra avversaria al grido di <<Cambio!!>> da parte dell'Istruttore.

Osservazioni.

Il carico cognitivo viene scandito, in questo caso, dalla frequenza degli stimoli. Più il livello delle frequenze si alza e più, ovviamente, gli stimoli aumentano da parte dell'Istruttore, quindi è l'Istruttore, in questo caso, che governa il riconoscere. La quantità di stimoli inseriti, in realtà, era elevata rispetto alle situazioni da riconoscere.

Il seguente è un piccolo aggiustamento che poi potrà servire anche al "gioco-ponte".



Foto 7. posizione difensiva sulla palleggiatrice

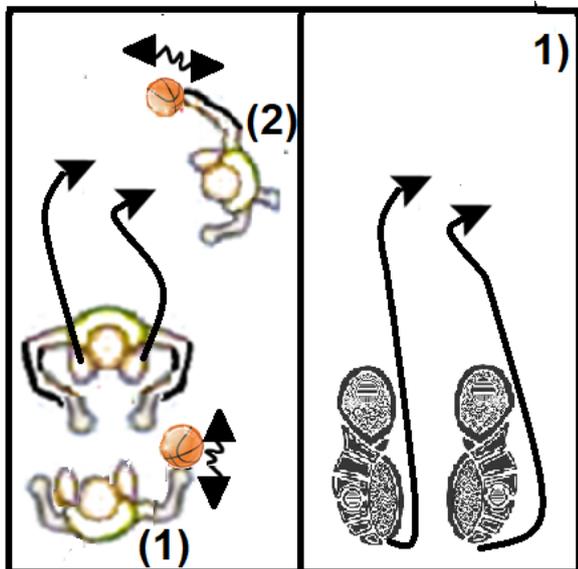


Figura 1

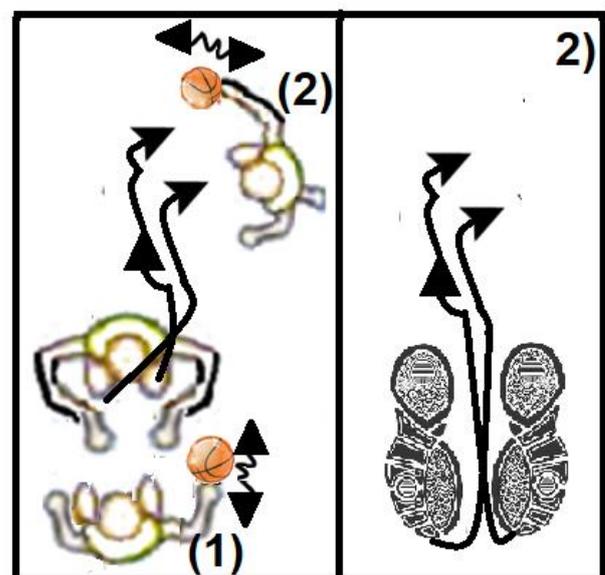


Figura 2

Approfondimenti.

Dalla posizione difensiva sulla palleggiatrice cercando di crearle difficoltà (foto 8), al sentire il grido <<Cambio!!>> per precipitarsi a cercarne un'altra su cui difendere, quale strategia difensiva adottare? E' conveniente girarsi muovendo contemporaneamente entrambi i due piedi (con un giro frontale), guardare e cercare (figura 1 e foto 9 e 10) oppure è più vantaggioso girarsi incrociando i piedi (coordinando il tutto anche una torsione del busto), guardare e correre (figura 2 e foto 11 e 12) per recuperare? Sicuramente la seconda scelta! In quali dettagli insiste la differenza? La posizione di maggior piegamento sulle gambe per trovarsi più pronta per incrociare e correre alla massima velocità per accoppiarsi con un'altra attaccante!



Foto 8. Posizione difensiva sulla palleggiatrice.



Foto 9. Dalla posizione difensiva sulla palleggiatrice girarsi muovendo entrambi i piedi.



Foto 10. Guardare per cercare.

Foto 9 e foto 10: scelta non conveniente.



Foto 11. Dalla posizione difensiva girarsi incrociando la gamba destra correndo avanti.



Foto 12. Correre per cercare una nuova avversaria contro la quale difendere.

Al grido “cambio!!” dell’Istruttore chi è senza palla deve cambiare avversaria.

Attenzioni metodologiche.

La fase di attivazione non è ancora conclusa perché **è la parte più allenante della nostra attività.** Nel finale della fase di attivazione è inserita una proposta denominata convenzionalmente “**gioco-ponte**” e che funge da collegamento con la fase centrale dell’allenamento.

Essendo inerente l’argomento della lezione, soprattutto in riferimento alla capacità di riconoscere perché in presenza dell’avversario diverse sono le possibili soluzioni, in funzione del gioco appare ora un elemento che è **il canestro**, che non è stato proposto dall’inizio soltanto perché era importante concedere la precedenza a situazioni che proponevano altri importanti stimoli.

E’ risaputo che nel contesto di un allenamento, sia che come strumento si utilizzi la difesa oppure un fondamentale di attacco, il riferimento che è il canestro, in un quadro di competenze, non deve

esser trascurato perché tutto ciò che si propone in campo è sempre in funzione del gioco che s'intende presentare e del suo obiettivo.

- Si continua con l'attività svolta all'inizio: scambiarsi la palla, chiamare una compagna sempre all'interno della linea del pensatoio (vedi foto 13 e foto 14) e sfidarla. All'interno del pensatoio, pertanto, scambiarsi la palla, chiamare un'avversaria per sfidarla.



Foto 13. Una delle linee che delimitano il pensatoio.



Foto 14. Il pensatoio si estende da linea gialla a linea gialla e comprende quindi le due semiaree centrali del campo da volley a cavallo della linea di metà campo.



Foto 15. La capitana.

In campo quattro capitane, ciascuna posizionata di fronte ad un cono sormontato da un pallone e in ogni quarto di campo (foto 15). Ogni capitana, infatti, è riconoscibile in quanto posizionata di fronte ad un cono. Nelle foto 15 e 16 la ragazza con la maglia n. 23 è una capitana perché posizionata di fronte ad un cono.



Foto 16. il cono è sormontato da un pallone.



Foto 17. Le due capitane sull'altra metà campo di fronte ai rispettivi coni.

Nel momento in cui si ha la certezza di sentirsi pronta si sfida una compagna. Per prima è quella con la palla che sfida; quindi decidere di sfidare la propria compagna e correre a posizionarsi come da diagramma 1 e da foto 18.

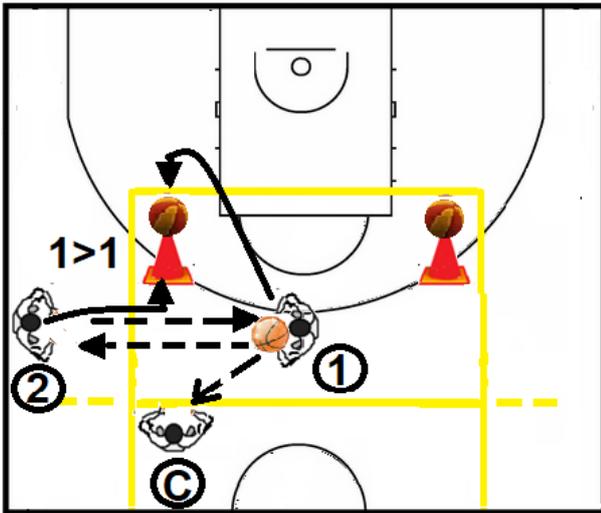


Diagramma 1



I palloni della sfida sono gialli e arancioni.

Le due sfidanti (1) e (2) e la capitana (C) sono disposte come da diagramma 1. Nella foto 18, la capitana è la ragazza con la maglia numero 23. (1) e (2) si passano la palla in continuità tenendosi sempre pronte. Mentre (1) e (2) si passano la palla, (C) decide di togliere (ovvero di farsi passare) la palla ad una delle due. Se, ad esempio, (C) decide di chiamare la palla (vedi anche foto 19) ad (1), quest'ultima e (2) vanno al cono a giocare il loro 1>1. (2) raccoglie la palla dal cono e (1) si prepara a difendere. Si assegna 1 punto all'attaccante se realizza canestro, 1 punto se il difensore recupera la palla, se il difensore commette fallo 1 punto all'attaccante. Alla fine, chi tra (1) e (2) conquista il punto diventa la capitana ovvero rimpiazza la 23 che a sua volta, con la palla ricevuta da (1), va nel pensatoio per poi scegliere un'altra da sfidare.



Foto 18. Disposizione di un terzetto sul campo, due sfidanti e una capitana. Sul cono il pallone dai colori giallo ed arancione.



Foto 19. (C) ha chiamato la palla a (1) che prontamente gliela passa.



Attenzioni metodologiche. In talune situazioni qualche accortezza può risultare utile sotto il profilo didattico e metodologico come, in questo caso, la distinzione tra i palloni con i rispettivi colori diversi ed il loro diverso utilizzo.



Foto 20. Sfide nel pensatoio e ai con.

Riflessioni.

E' palese come **in questo gioco emerga la capacità di trasformazione**: a priori, infatti, non è dato a sapere chi attacca (principio fondamentale della capacità di adattamento e trasformazione nel nostro gioco) e neanche chi difende per cui, improvvisamente, si deve riconoscere e discriminare. Nel sentirsi chiamare per nome è necessario riconoscere di essere stata chiamata dalla compagna e nel momento in cui si lascia la palla occorre farsi trovare immediatamente pronta a difendere. Tutto questo non è scontato, non è semplice ed ovviamente se ci si accorge (siccome lo strumento è la difesa) che i nostri bambini non sono pronti per difendere perché il loro tempo del riconoscere è eccessivamente dilatato, come intervenire? Si può lavorare sulla **dimensione di spazio e di tempo**.

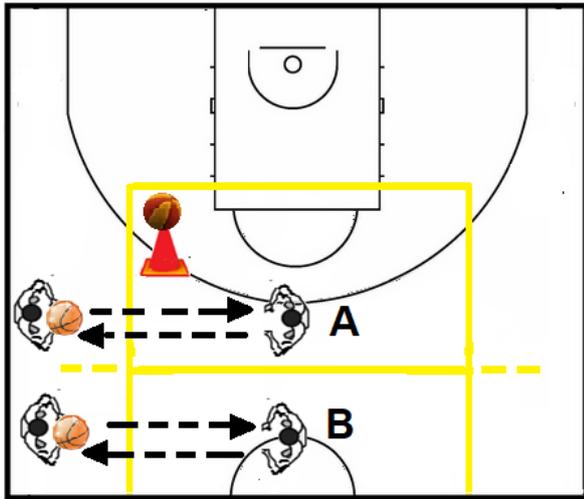


Diagramma 2

Un conto è infatti giocare l'attività dalla posizione "A" come simboleggiato dal diagramma 2 (vedi anche foto 21) e quindi avere uno spazio e il tempo per riconoscere brevemente, altro è giocare dalla posizione "B" (vedi anche foto 22) perché le variabili spazio e tempo sono diverse e quindi è molto più semplice poter riconoscere.



Foto 21.



Foto 22

La dimensione di spazio e di tempo è una funzione cognitiva (ovvero saper calcolare lo spazio e il tempo disponibili) che ci fornisce la possibilità di dosare la nostra attività anche in relazione alla tipologia del gruppo che si ha a disposizione.

Ovviamente lo stesso carico è adattabile al femminile se il gruppo non è omogeneo perché capita spesso, per formare una squadra di Esordienti, che si ritrovino insieme bambine di 10, 11, 12 e qualche volta anche 13 anni per cui si può proporre il tipo di attività presentato nella lezione di ieri.

La dimensione di spazio e di tempo la si può dosare a secondo di quante situazioni si decide di mettere in campo per l'attività da proporre.

Fase centrale.

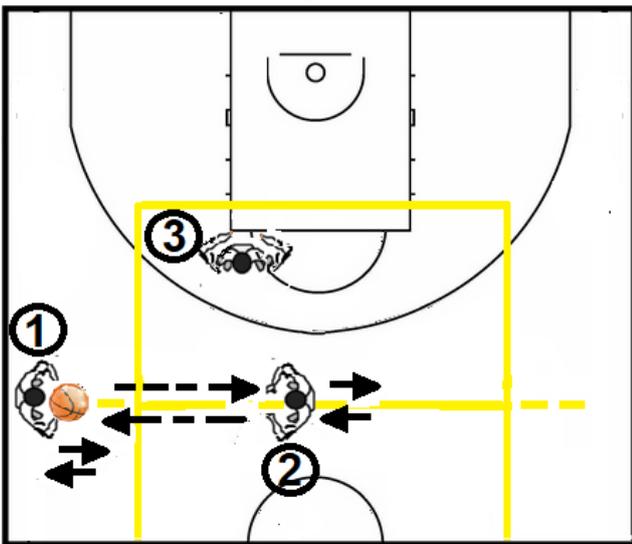


Diagramma 3

Disposizione a terzetti in ogni quarto di campo come da diagramma 3.

Il gioco è simile al precedente con la differenza della presenza, in ogni quarto di campo, di una cosiddetta "dispettosa". Il gioco precedente contemplava il passarsi la palla, in questo è inserita un'ulteriore difficoltà perché, oltre a passarsi il pallone, (1) e (2) si muovono a "rubapassi" con (1) che comanda. La componente più impegnativa è che mentre prima si doveva sentire la compagna adesso si deve vedere la compagna, ossia (3) ["la dispettosa"] che inizialmente è con le mani dietro la schiena e che può decidere chi far difendere tra (1) e (2) facendosi passare la palla da una delle due contendenti.

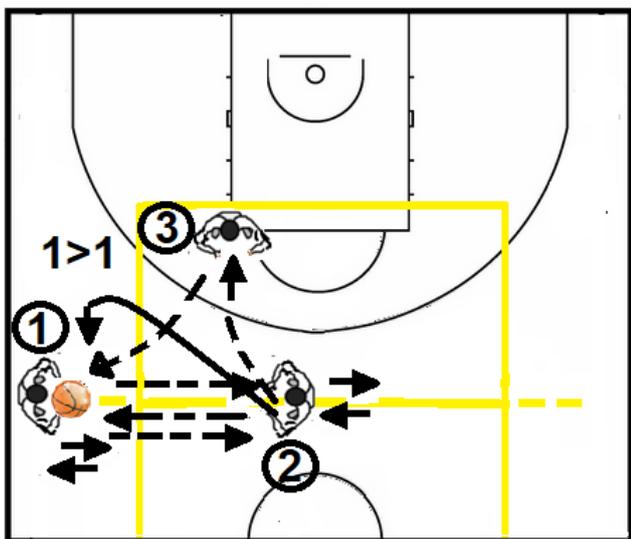


Diagramma 4

Mentre (1) e (2) si passano la palla muovendosi a "rubapassi", (3) può decidere di chiamare la palla, ad esempio, a (2) e, come prima quando veniva chiamata la palla ad una delle due, quest'ultima doveva essere pronta a difendere per cui (3) passa la palla a (1) e (2) corre a difendere contro (1), come da diagramma 4. Se invece la palla viene chiamata a (1), quest'ultima deve essere pronta a difendere e (2) attacca, come nella foto 23.

Come nel gioco precedente, 1 punto per canestro realizzato, se la difesa commette fallo 1 punto all'attaccante, se la difesa recupera la palla correttamente guadagna un punto. Chi conquista il punto rimpiazza (3) e l'altra va in coda.

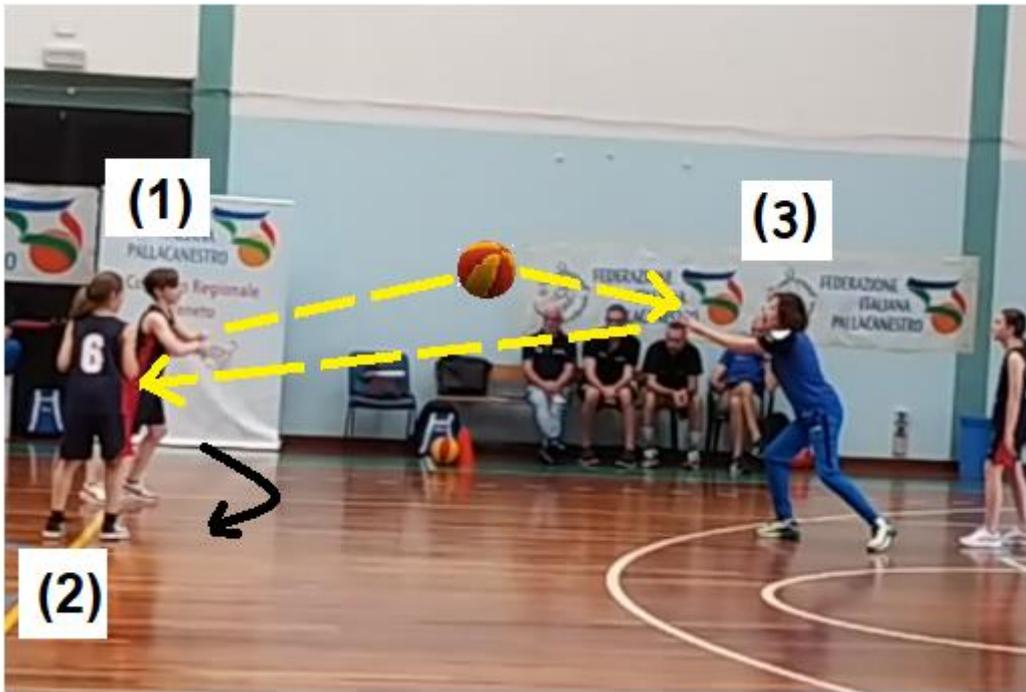


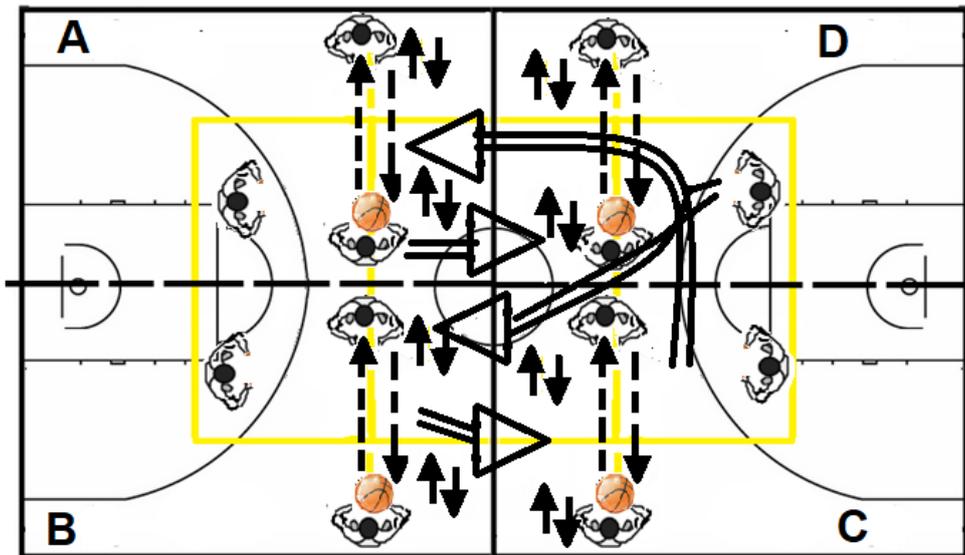
Foto 23. La ragazza con la maglia numero (6), ovvero la (2), quando riceve la palla da (3), attacca contro (1) innescando il gioco 1>1.

Come nel precedente gioco al segnale vocale “cambio!!”, conviene mantenere le gambe piegate abbassando così il baricentro del corpo per essere pronte! Quando (3) chiama la palla, passargliela e si deve esser subito pronta a correre davanti all’avversaria per difendere!



Foto 24. Mentre giocano devono esser pronte a guardare dall'altra parte!

- Ogni volta che l'Istruttore chiama “cambio!!” ciascuno dei quattro terzetti si trasferisce in un altro quarto di campo, come da diagramma 5 e foto 25 e 26. Sempre pronte ad adattarsi al comando “cambio!!”.



esempio: CxA / DxB / AxD / BxC

Diagramma 5. Esempio di cambio spazio operativo da parte dei terzetti in campo.



Foto 25. I quattro terzetti impegnati nel proprio quarto di campo.



Foto 26. I quattro terzetti dopo aver cambiato il quarto di campo.

Approfondimenti.

Il cambio di lato deve sempre rientrare nella strategia metodologica dei giochi che si propongono e, in un'impostazione del genere, diventa importante non solo sotto l'aspetto di un comando visivo ma anche in funzione dell'attività stessa. Un conto, infatti, è la percezione di una parte del campo nel senso organizzativo, un conto nello stesso modo dover percepire improvvisamente degli spazi diversi. In buona sostanza, è la situazione in cui doversi nuovamente riadattare e trasformare in relazione a ciò che si aveva progettato rispetto al programma che si sta sviluppando per cui si lavora anche su un'altra importante **funzione cognitiva** che è la **memoria**.

Così il gioco è al massimo della complessità perché, mentre (1) e (2) si passano la palla e riescono a guardare la (3), è importante sottolineare il tempo che si concede per riconoscere e che diventa importante e che è **il tempo del passaggio**. Mentre (1) e (2) si passano la palla, la numero (3), la cosiddetta “dispettosa”, la chiama ad una delle due (vedi foto 27) e la passa all'altra cosicché chi ha passato la palla alla (3) dovrà difendere avendo un tempo per riconoscere che si allunga (vedi foto 28).



Foto 27. Il tempo di questo primo passaggio diventa il tempo per riconoscere.



Foto 28. Il tempo di questo secondo passaggio amplifica il tempo per riconoscere.

Il tempo di riconoscere, infatti, viene prolungato con un secondo passaggio (vedi foto 28), diverso è se si fosse proposto lo stesso gioco accorciando il tempo di riconoscere e questa è la maniera per cercare di verificare come le attività possono diventare, in seguito, più complesse.

Lo stesso gioco, infatti, avrebbe effetti diversi se (1) e (2), ad esempio, giocano a rubapassi in palleggio, improvvisamente (3) chiama la palla ad una delle due, ad esempio alla (1), e il passaggio da (1) a (3) diventa il tempo per difendere (vedi foto 30).



Foto 30. (1) passa la palla a (3) e corre a difendere contro (2).

Questo tratto di tempo è completamente diverso e quindi questa diventa una situazione ovviamente più complessa (chi dovrà difendere ha meno tempo per adattarsi, ha il tempo di un solo passaggio anziché due, come da foto 30) e quindi i giochi, nel quadro delle competenze, possono essere modulati a seconda delle capacità dei bambini che si hanno a disposizione.

- **Giochi-partite.**

Si gioca! Si propongono a questo punto le partite semplificate. Siamo ancora nella fase centrale dell'allenamento però, se l'argomento è riferito all'adattamento e trasformazione con lo strumento difesa, non si possono tralasciare, nel corso di un allenamento nel quadro competenze, le situazioni di **2>2** e **3>3** perché altrimenti, nello sviluppo della progressione didattica, si scavalcherebbero degli "step" molto importanti ed identificativi.

Nella fase centrale si propone, in questo caso, **una situazione di 2>2**. A questo punto si abbassa il carico motorio poiché fin qui le ragazze sono state impegnate in un arco di tempo di 40 minuti di intensa attività. Il carico, infatti, ora si abbassa con il 2>2.





Foto 32. L'istruttore chiama la palla alla prima rossa e le blu attaccheranno dalla rimessa.

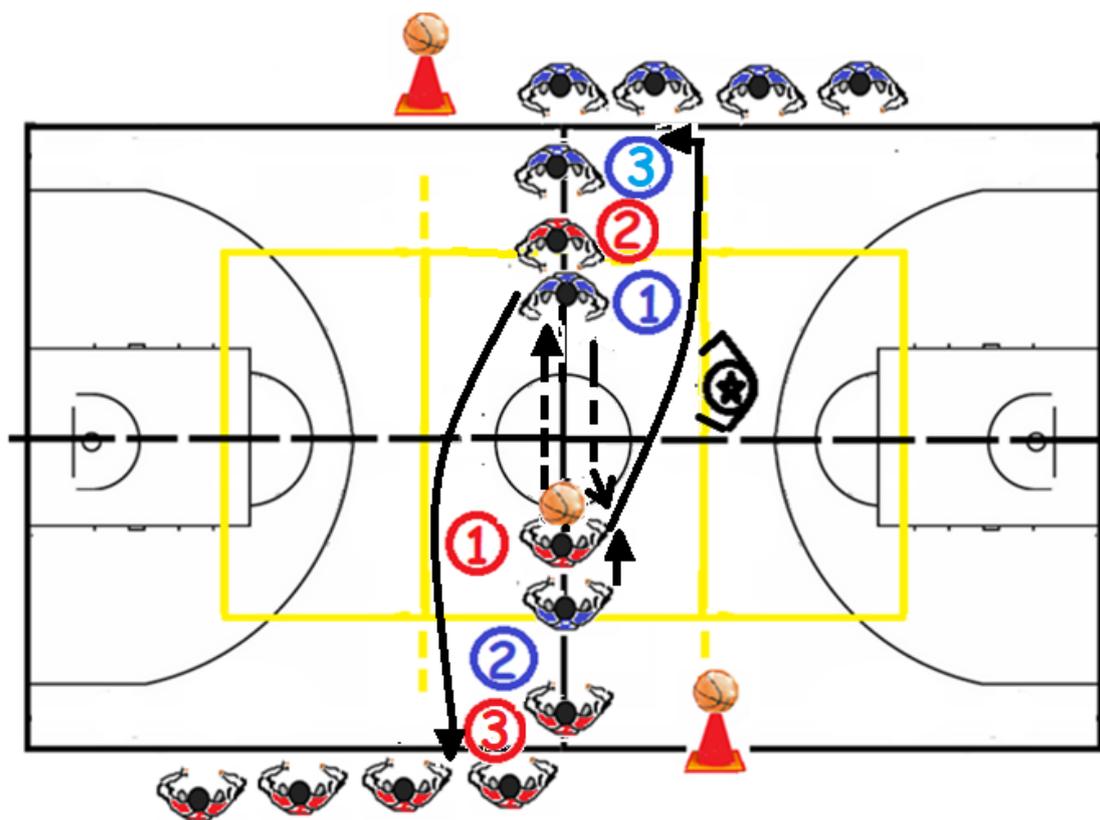


Diagramma 7

- **3>3 a tutto campo da rimessa laterale attaccando il canestro più lontano.**

Si aggiunge una terza giocatrice per parte, come da diagramma 7. Un "panino" blu con una rossa in mezzo da una parte e viceversa dall'altra. Passare la palla e correre per posizionarsi in coda alla fila opposta. Il gioco è simile al precedente ma con una maggiore difficoltà dovuta al movimento, ossia che nel correre da una sponda all'altra si deve sempre vedere quando l'istruttore mostra le mani per chiamare la palla (**visione periferica**). Farsi trovare sempre pronte! Pronte in attacco e pronte in difesa ad accoppiarsi con il proprio avversario!

Attenzioni metodologiche.

Se si fornisse loro una soluzione al compito verrebbe meno l'efficacia di questa proposta. Questa è una tentazione che spesso nell'Istruttore ha il sopravvento perché, nel momento in cui i bambini non riconoscono, è istintivo dispensare lo stimolo verbale perché può sembrare impossibile che non si ricordino le indicazioni ad essi impartite. Questo è un modo per rendere meno efficace il loro allenamento perché questo tempo serve a loro per riconoscere. Come intervenire, allora? **Allenandoli sul tempo di riconoscere, quindi inducendoli a risolvere il più possibile autonomamente i problemi invece di suggerire sempre la soluzione** (in questo caso chiamando "rosso!!" o "blu!!", ovvero sollecitando chi deve correre a prendere la palla per attaccare).

- **4>4 a tutto campo.**

Ci si avvia verso la parte finale dell'allenamento aumentando il carico delle difficoltà. Cosa cambia in un allenamento con obiettivo la capacità di adattamento e trasformazione con strumento la difesa rispetto ad un fondamentale di attacco come strumento? Cambia la quantità dell'attività che si propone perché se si utilizza la difesa come strumento e se la capacità da allenare è l'adattamento e trasformazione nel quadro delle Competenze essi dovranno riconoscere più situazioni che in realtà si presentano in campo. E' ovvio che con la presenza di attaccanti e di difensori sarà la parte più ricca dell'allenamento. Si dovrà quindi seguire una progressione di 3>3, 4>4 e 5>5 variando sempre le situazioni da riconoscere.

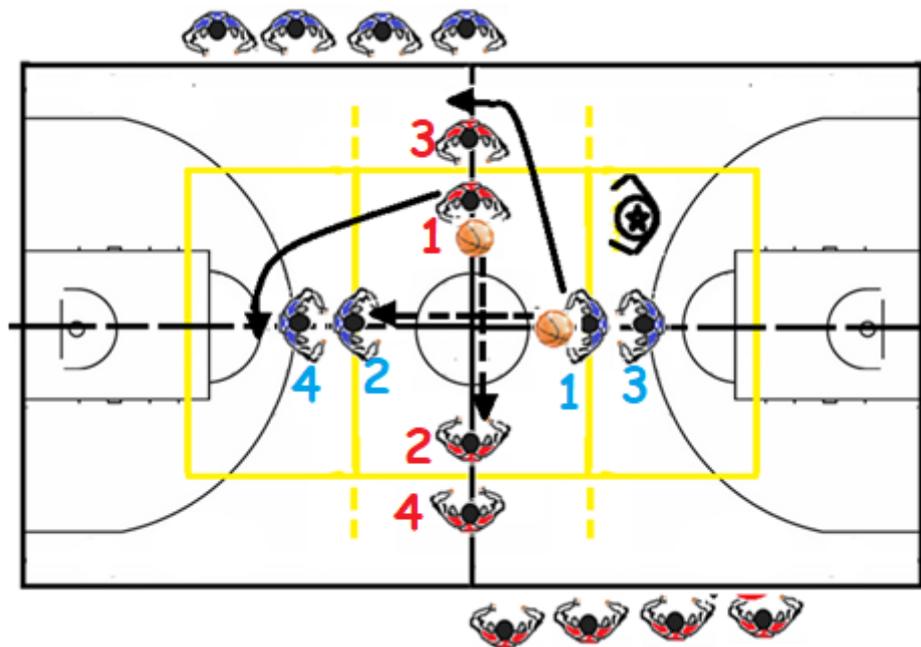


Diagramma 8

Disposizione come da diagramma 8, passare la palla e correre per accodarsi alla fila a destra (vedi anche foto 33 e 34), i due palloni non devono scontrarsi! Improvvisamente l'Istruttore chiama uno dei due palloni e colei che in quel momento rimane con la palla in mano attacca, assieme alle compagne, verso il canestro più lontano. Se la palla, ad esempio, si trova in mano ad una rossa attaccano le rosse nel canestro più lontano. Mentre passano la palla guardare le mani dell'Istruttore! (visione periferica)

Non si deve difendere "a miele", metaforicamente il pallone è il miele al quale tutti si avventano addosso ma ciascuno ha il proprio avversario da marcare!



Foto 33. Passare la palla alla compagna di fronte e correre per posizionarsi in coda alla fila a destra.



Foto 34. Passare la palla alla compagna di fronte e correre alla fila a destra.

- Variante.** Passare la palla alla compagna di fronte e correre a destra ma se improvvisamente l'istruttore chiama "Cambio!!" si passa la palla e si corre per accodarsi alla fila alla propria sinistra cambiando così senso di circolazione sia delle giocatrici che della palla. Se questa modalità fosse soltanto riconducibile ad una semplice esercitazione ovviamente avrebbe un effetto riduttivo, invece persegue un scopo ben preciso, ovvero è mirata ad allenare una determinata capacità. Passare e correre!

Fase finale.

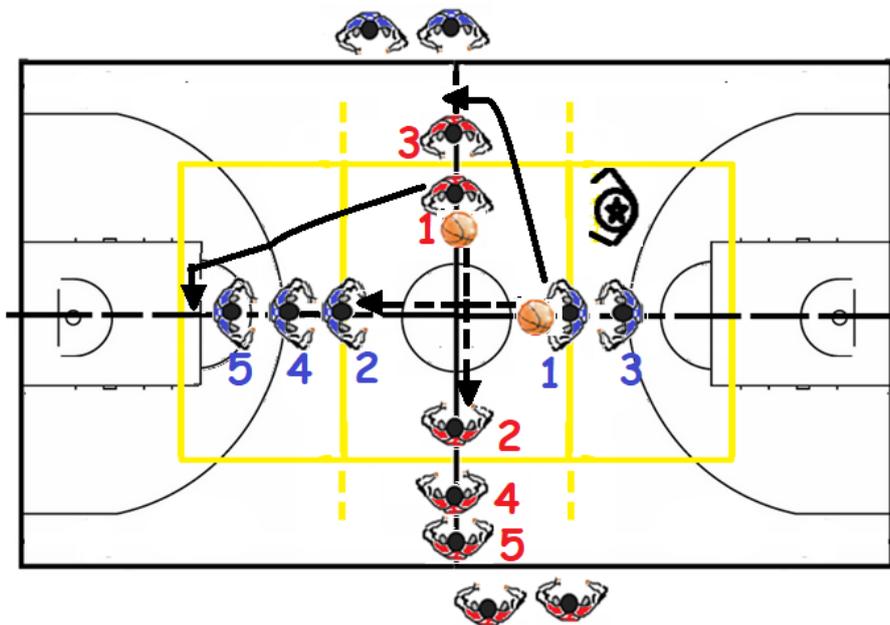


Diagramma 9

- Ultima partita, **5>5** ed è la parte più difficile in assoluto. Disposizione come da diagramma 9, il meccanismo è lo stesso, l'istruttore chiama il pallone con la differenza, però, che la squadra che rimane in possesso di palla attacca verso il canestro più vicino ed ovviamente questo è il dettaglio più impegnativo per la difesa. Questo è un gioco di adattamento e trasformazione che può essere utilizzato sia in un allenamento in cui si utilizzano gli strumenti di attacco (palleggio, passaggio e tiro), sia se lo strumento che si utilizza è la difesa. Qual è la differenza? La differenza risiede nel fatto che la difesa ha un tempo più ridotto a riconoscere perché le ragazze che al momento si trovano a giocare senza palla devono dimostrarsi pronte a riconoscere la situazione da un punto di vista difensivo e quindi muoversi tempestivamente. Le giocatrici che si trovano ad attaccare se sono pronte e correttamente distanziate significa che sono previdenti, viceversa coloro che si trovano in difesa devono essere pronte a riconoscersi nella situazione difensiva.

Attenzioni metodologiche.

Quale accorgimento adottare quando si utilizza il fondamentale della difesa come strumento? Proprio perché devono recuperare tempestivamente la posizione difensiva si concede più tempo e più spazio ma al tempo dell'allenamento si può lavorare con una situazione ben definita sulla percezione di spazio e di tempo, ovvero accorciando loro il tempo di riconoscere, come? Se si trovano improvvisamente in fase difensiva devono riconoscersi come difensori e quindi prepararsi immediatamente ad essere pronti rispetto alla palla.

Conclusioni.

E' auspicabile che queste idee ed i ragionamenti che le supportano siano state comprese e condivise e la raccomandazione che mi permetto di dispensare è di evitare scelte che potrebbero rivelarsi penalizzanti perché le ragazze hanno il pieno diritto di divertirsi attraverso il nostro meraviglioso sport.

Osservazioni di ambito tecnico a cura di Andrea CAPOBIANCO

Buongiorno a tutti! Complimenti a chi ha allenato queste bambine perché si sono dimostrate veramente brave e diligenti sotto tutti i punti di vista, per l'**attenzione** soprattutto e perché sempre pronte a capire l'errore. **Le squadre forti, infatti, non sono quelle che giocano senza mai sbagliare ma sono quelle capaci di capire l'errore e quindi di individuare e scegliere i correttivi più appropriati.**

Ho annotato alcuni rilievi, a mio avviso importanti, nell'osservare questa lezione appena conclusa da Roberta.

- **Importanza delle capacità motorie.**

Ai tempi in cui allenavo in Serie A, al momento di selezionare i giocatori italiani e stranieri **un requisito fondamentale che esigevo era rappresentato dalle capacità motorie dei singoli**, cioè giocatori adatti ad interpretare la mia idea di pallacanestro oppure alcuni giocatori non adatti per cui dovevo adattarli. Sceglievo infatti giocatori con delle capacità motorie eccezionali. Essendo la pallacanestro uno sport di situazioni, com'è possibile allenare giocatori e giocatrici se in precedenza non sono stati adeguatamente preparati relativamente alla **capacità di adattamento e trasformazione**? Se la pallacanestro è uno sport di situazioni **dobbiamo assolutamente allenare a questa età la capacità di adattamento e trasformazione!**

- **Concetto di difesa e letture difensive.**

L'idea che la difesa sia soltanto cuore e voglia di combattere forse è stata sin troppo sostenuta invece io affermo con convinzione che **la difesa è assolutamente anche tecnica, è anche capacità di lettura**. In attacco si suggeriscono tante letture (sui blocchi, ad esempio, a fronte delle singoli situazioni si indicano le relative soluzioni) poi in difesa si prescrivono ai giocatori le relative scelte, per cui si mettono nella situazione di non "leggere", di non ragionare. **Nella lezione appena svolta da Roberta, invece, si sono potute osservare continue letture di situazioni difensive, ovviamente adeguate all'età dei soggetti impegnati sul campo.**

- **Il metodo inclusivo.**

Un altro punto molto importante sottolineato da Roberta è stato l'invito ad essere più **inclusivi**, ovvero cercare di non perdere i ragazzi e le ragazze. Riflettendo attentamente, quei ragazzini che a questa età e forse anche ai primi anni del settore giovanile che in campo non fanno la differenza spesso sono quelli che poi arrivano più avanti e pertanto, a mio avviso, non possiamo proprio permetterci il lusso di perdere delle risorse.

Un lato positivo invidiabile di questo gruppo di dimostratrici è che tutte le ragazze erano coinvolte, tutte, sempre, in tutti i giochi! In tutte le situazioni, tutte, la più alta, la più piccola, tutte impegnate, con l'effetto che tutte rientreranno a casa soddisfatte e con la voglia di ritornare in palestra. Troppe volte, invece, si pongono dei limiti a questi aspetti. Non mancano infatti i casi in cui il ragazzo più impacciato e la ragazza più impacciata, che spesso è quello più alto o quella più alta, continuano a venire in palestra fino ad un certo momento ma poi, se le motivazioni si affievoliscono, può succedere che decidano di cambiare attività.

Invece la capacità di essere inclusivi offre veramente la possibilità di far crescere questi ragazzi senza fretta alcuna, **senza la smania di anticipare i tempi!**

Approfondimenti tecnici.

Maurizio e il suo staff mi hanno chiesto di proseguire il ragionamento riguardante gli approfondimenti tecnici. Quali elementi importanti sono emersi in questi esercizi?

- **La posizione difensiva**, anzitutto, quindi “stare davanti alla palla”. Come assumere la posizione difensiva davanti alla palla? Nel primo esercizio le ragazze hanno provato la posizione fondamentale, quella che noi allenatori insegniamo e che è un atto normale il piegarsi e muovere i piedi, elementi fondamentali che noi allenatori chiediamo a livello tecnico. Diventa poi facile, infatti, dispensare input di perfezionamento tecnico come “sporgere le ginocchia un po’ più avanti”. Questa, però, si tratta di tecnica specifica, ma dopo! Ossia quando diventano grandi. Grazie a questa posizione fondamentale (precisazione: Roberta non ha spiegato la posizione fondamentale sul piano tecnico ed analitico) evidenziata nel primo esercizio, quindi stare davanti alla palla, un bambino che correva di lato e poi andava davanti alla palla per piegarsi sulle gambe. Per intenderci, quella che tante volte abbiamo definito come posizione comoda difensiva anche se, logicamente, non sarebbe proprio confortevole. A livello di tecnica, pertanto, su quella base è facile costruire la posizione difensiva, è facilissimo! Per ogni allenatore è importante come base di partenza.

Un breve inciso, che non rientra nell’argomento-difesa, riguarda uno dei problemi più importanti in uscita dai blocchi (ma anche sul “dai e vai” e sul “dai e cambia”, ad esempio), cioè sulle collaborazioni. Una delle complicazioni più problematiche, infatti, è il **chiamare la palla**. Per chi guarda moltissime partite NBA, è facile dire “costruisci il palazzo” e chiamare la palla. Le partite, tutti gli esercizi sono chiamare la palla, tutti! Si è infatti consolidata l’abitudine ad alzare le mani e chiamare la palla. Tante volte, nei passaggi, l’errore più importante non è del passatore ma del ricevente perché non gli offre la corretta linea di passaggio al momento giusto e in tutti i giochi questo concetto è stato sottolineato.

- La situazione in cui si recupera la palla, ovvero **trasformazione immediata attacco-difesa-attacco** (contropiede). Lasciare la palla, recuperare per andare a cercare un altro, ovvero il concetto della transizione difesa-attacco. I ragazzini al giorno d’oggi sono informati, ne sanno di basket, vedono molte partite per cui sono consapevoli che devono recuperare la palla nel minor tempo possibile e quindi devono giocare in posizione fondamentale. Nella pallacanestro, a livello difensivo, cosa si deve insegnare? Posizione fondamentale e scivolare (foto 35)! Scivolare e correre; scivolare, correre e scivolare.



Foto 35. Gli scivolamenti difensivi.

Quando Roberta chiamava “cambio!!” come dovevano reagire le bambine? Dovevano incrociare i piedi e correre. Nel momento in cui si é superati nell’uno-contro-uno si deve incrociare, correre e riuscire di andare davanti alla palla (vedi foto 36 A-B-C).



Foto 36 A-B-C. Incrociare e correre.

Le bambine dimostratrici riuscivano ad eseguire questi movimenti ed è normale che nell’allenare i più grandi, maschi e femmine, s’insegna, nello scivolare e correre, come il difensore deve posizionare la propria mano per evitare i cambi di mano del palleggiatore. Insegnare questi dettagli tecnici non rientra nei compiti dell’Istruttore di Minibasket ma dell’allenatore di settore giovanile e, soprattutto, con ragazzini di 16 anni. Il concetto di adattamento e trasformazione nello scivolare, correre, recuperare e andare davanti alla palla per stare sulla linea di penetrazione rientra nella parte finale del ciclo di Minibasket, compete poi all’allenatore di settore giovanile “pulire la tecnica”, in questo caso difensiva.

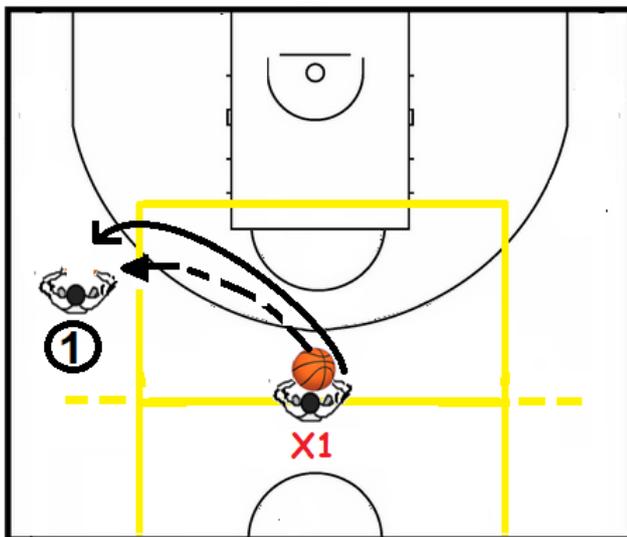


Diagramma 10

Un accenno a quell’azione difensiva denominata “close-out”, come, ad esempio, nell’esercizio che prevede passare la palla, correre e posizionarsi tra palla e canestro. Nel diagramma 10, il difensore X1 passa la palla a (1) e corre per posizionarsi tra la palla e il canestro. E’ ovvio che Roberta non è scesa nei dettagli della tecnica difensiva come, ad esempio, accorciare i passi, finta e salto, movimenti delle braccia.

Tutti questi particolari non sono stati affrontati da Roberta in forma analitica, ma, **a livello motorio**, il concetto di riuscire ad andare avanti alla palla per assumere la posizione difensiva diventa fondamentale ed è stato evidentemente constatato!

Una breve annotazione riguardo la **difesa sui blocchi** (ovviamente Roberta non ha insegnato i blocchi). Cosa s’intende per primo concetto di difesa sui blocchi? Il difensore non deve sbattere sul blocco!

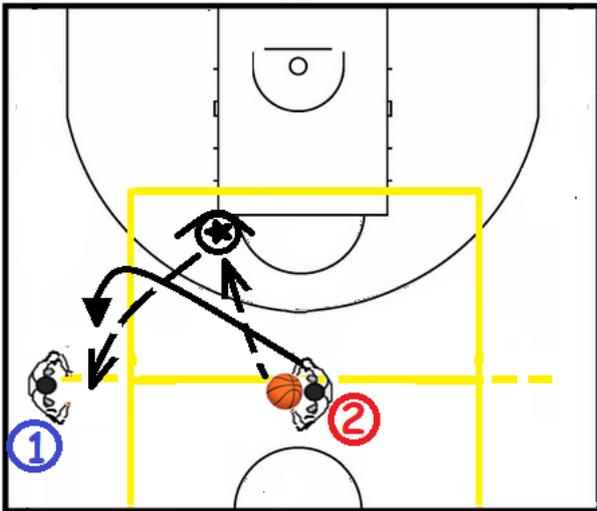


Diagramma 11

Nell'esercizio in cui (1) attacca e (2) difende, passaggio, passaggio, (2) correva, vedeva lo spazio e passava davanti (diagramma 11).

Queste situazioni diventano fondamentali per il futuro (ovvero per gli anni di attività giovanile) e, come si avrà osservato, la giocatrice che doveva poi difendere correva e poi si spostava con un cambio di direzione, identica situazione in uscita da un blocco per difendere sul tiratore.

In conclusione, tutti i giochi possono risultare utili ed efficaci, possono essere adatti, possono far cambiare ma non si può cambiare la figura dell'Istruttore, che è la figura-chiave in funzione di come i bambini si muovono sul campo. Se è stato notato, l'Istruttore che dispensa determinati insegnamenti è l'Istruttore che incoraggia pure a cosiddetto "basso livello di energia".

Roberta ha anche approfondito il concetto relativo ai **tempi del passaggio**. Con un solo passaggio intercorre minor tempo per riuscire ad arrivare in tempo a difendere; con due passaggi, invece, il tempo per recuperare è maggiore (*vedi anche gli approfondimenti di Roberta Regis esplicitati alle pagine 17 e 18*).

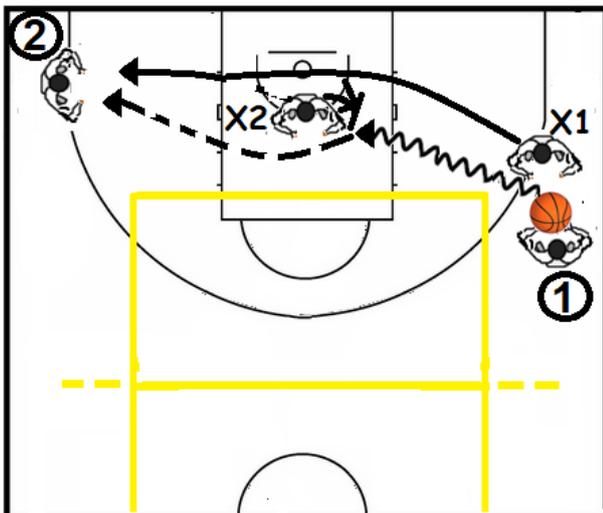


Diagramma 12

Spesso in allenamento si propongono esercizi di 2>2 di "penetra e scarica", con le posizioni degli attaccanti (1) e (2) come da diagramma 12 e da foto 35.

Penetrazione da parte di (1), aiuto da parte del difensore X2, scarico della palla da (1) a (2) e il difensore X1 va a recuperare su (2). Questa, ovviamente, non è una scelta strategica proponibile a fronte di una situazione di gioco di questo tipo.



Foto 35. Coach Capobianco indica in questo esempio le posizioni degli attaccanti in un ipotetico 2>2, ovvero un attaccante in angolo opposto e un altro nella sua posizione, come anche da diagramma 12.

In riferimento a queste osservazioni tutte le situazioni possono essere adatte ma la parte più importante, per chi crede ciecamente nel ruolo dell'allenatore, spetta proprio allo stesso coach, con le sue capacità di motivare, di scegliere strumenti e metodi appropriati, con la sua capacità di aspettare, di pazientare a fronte degli sbagli, di far capire che **l'errore è il passo più importante per la formazione perché è dagli errori che si può costruire.**

- **Allenare le situazioni.**

Situazione su rimessa. Una ragazzina si è posizionata nella marcatura "faccia a faccia". Chi esegue la rimessa ovviamente non può palleggiare e quindi va marcata "faccia a faccia" e quella ragazzina si è messa ad anticipare, quindi è importante capire che la giocatrice sulla rimessa può soltanto passare la palla. Quante volte succede che i nostri giocatori riescono a bloccare il pallone (ovvero di far interrompere il palleggio all'avversario) ed ancora rimangono aperti, in posizione aperta di difesa anziché chiusa!. A 16 anni, con la palla bloccata, si dà indicazione di stare chiusi faccia a faccia.

- **La visione periferica.**

In tutti gli esercizi Roberta ha allenato **la visione periferica**. L'allenatore mostra le mani = passaggio (vedi diagrammi 6, 7, 8, 9 e corrispondenti foto ad integrazione); la giocatrice mostra le mani = passaggio (vedi diagrammi 1, 3 e 4 e corrispondenti foto ad integrazione). Al giorno d'oggi, causa l'uso eccessivo dei telefonini, la visione si stringe e noi allenatori siamo "anormali" se vogliamo allargare la visione. Possiamo dire ai ragazzi "Guarda tutto!", oppure possiamo farglielo fare? L'allenamento è pratica e Roberta, mostrando le mani e facendosi passare la palla, induceva le bambine a ruotare leggermente sempre il capo per farsi trovare pronte, sempre guardando a quando le mani chiamavano la palla.

- **La lettura dei passaggi.**

Questa visione periferica Roberta l'ha proposta sia in forma statica (diagramma 6 e foto 31), quando metteva le mani dovevano passarle la palla, che in forma dinamica (diagrammi 7, 8 e 9 e corrispondenti foto ad integrazione), passare e cambiare fila. In quest'ultimo

caso, che cosa è successo la prima volta? Che hanno rallentato l'azione. **I campioni sono quei giocatori che leggono un passaggio prima** (capacità di anticipazione), i fuoriclasse, infatti, "vedono la partita" con un passaggio prima. Questi dettagli ci permettono di vedere di più, quindi tutti questi esercizi dinamici per la visione periferica, a mio avviso, assumono un'importanza fondamentale.

Conclusioni.

Quando allenavo ai più alti livelli da questi spunti ricavo gli esercizi per le squadre di Serie A, logicamente adattandoli al contesto in cui operavo. Ovviamente le mie richieste avevano un carattere più specifico come, ad esempio, nell'assumere la posizione difensiva davanti alla palla la mano opposta alla mano che palleggia va nel mezzo alle ginocchia dell'avversario.

È normale che se è questa la tipologia di preparazione nel Minibasket per ogni allenatore è molto più facile allenare ragazzini a livello giovanile.

Allenare invece ragazzini abituati a non guardare, anche se sono capaci di eseguire perfettamente il gesto tecnico del tiro, diventa più difficile perché la pallacanestro è un gioco di situazioni e se tutta la tecnica non si basa sulle capacità motorie sarà tutto più complicato.

Successivamente subentrerà la tecnica in forma analitica ma quella tecnica sarà il primo piano di un edificio che si appoggia su quelle fondamenta che s'identificano nelle capacità motorie!



22 Maggio 2022, ore 10,30 – 11,45

Maurizio Cremonini, Responsabile Tecnico Nazionale FIP Minibasket

Competenze maschile: Combinazione motoria

*“Utilizzo dei fondamentali con palla come strumenti
per lo sviluppo della capacità di Combinazione Motoria”*

Attivazione

Tutti con palla.

Obiettivo: sviluppare nei bambini una buona sensibilità tattile, farli abituare a sentire il pallone con le mani.

- Muoversi liberamente per il campo palleggiando.
Riempire il campo! Allargarsi! Riempire lo spazio!
- “Chiamare un amico”. Scegliere un compagno, chiamarlo per nome, mostrargli la mano libera, ricevere con passaggio schiacciato, ripassare la palla al compagno mantenendo vivo il palleggio e ripartire.
Per sviluppare la combinazione motoria occorre mantenere il palleggio aperto mentre con la mano libera si deve ricevere, ripassare e ripartire dal palleggio.

Osservazione: tutti ricevono e ripassano con la mano debole, senza chiudere il palleggio!
Riempire lo spazio e mantenersi larghi.

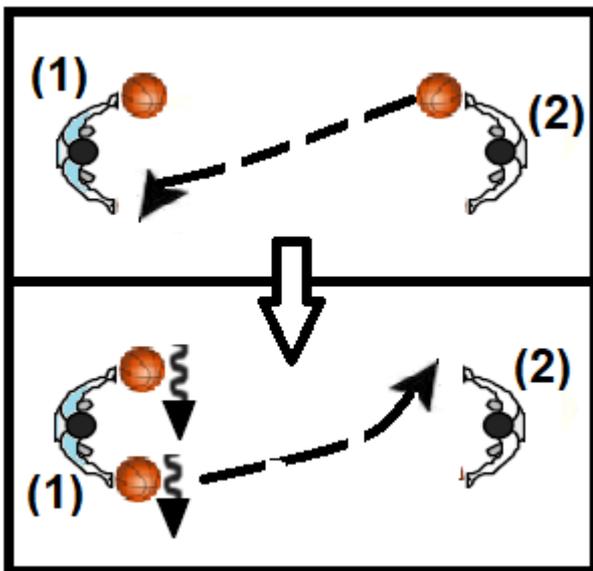


Diagramma 1

- Variante 1: (1), che riceve il pallone dal compagno (2), esegue alcuni palleggi sul posto con due palloni, lo ripassa al compagno e riparte (sequenza del diagramma 1).

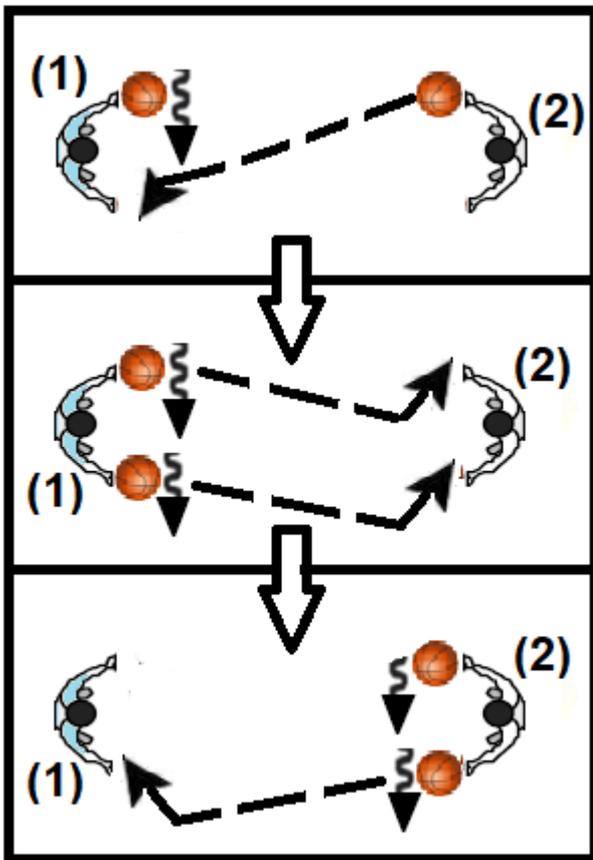


Diagramma 2

- Variante 2: anche (2) esegue alcuni palleggi sul posto con due palloni. Il segnale lo dà il compagno (1), quindi tenere la testa alta! (sequenza del diagramma 2).

- Variante 3: aumentare il carico dei palloni. Mentre tutti palleggiano muovendosi per il campo, l'Istruttore può aumentare il numero dei palloni in campo. Passa un pallone per volta ad uno qualsiasi, chi ha un solo pallone può andare in qualsiasi momento a farsi passare un pallone da chi ne ha due.

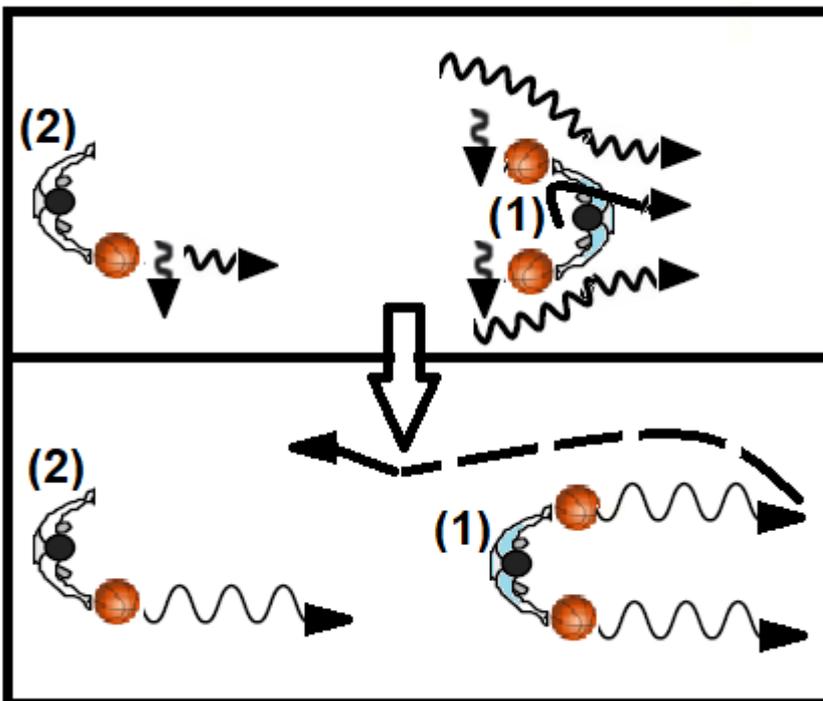


Diagramma 3

- Variante 4: (1), che ha due palloni, può chiamare in qualsiasi momento un altro giocatore, palleggia con due palloni, si gira, (2) lo segue ma deve stare attento perché (1) può, in qualsiasi momento, passargli il pallone dietro mettendo le mani sulla palla in diversi modi. Dissociare il movimento delle mani, sono combinazioni complesse (sequenza del diagramma 3).

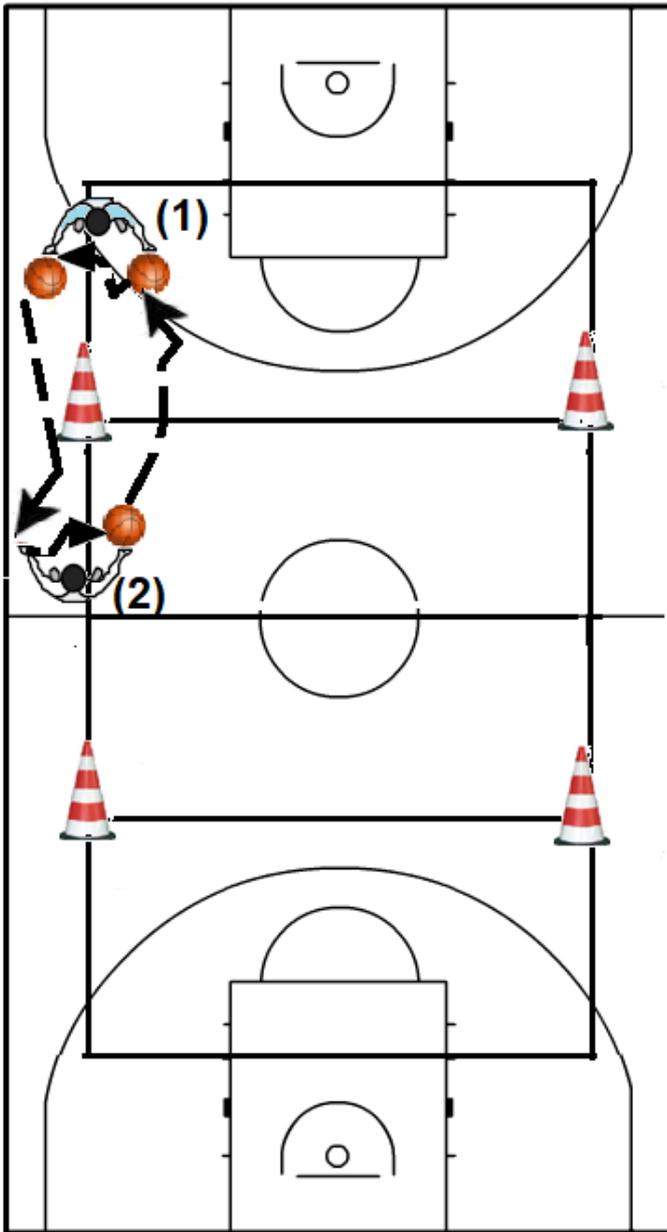


Diagramma 4

- Chi ha due palloni può chiamare un compagno non per passargli subito la palla ma per farsi seguire e raggiungere un cono, come da diagramma 4. (1) deve, palleggiando con la mano sinistra, passare a (2) il pallone che ha a destra, quindi dalla mano sinistra con un cambio di mano in palleggio passa la palla alla mano destra. (2), ricevuta la palla da (1), cambia mano in palleggio dalla sinistra alla destra per passarla a (1). Così di seguito finché (1) non decide di ripartire. La coppia quindi si divide per accoppiarsi poi con altri (in qualsiasi momento chiamare un altro).

- Comporre i terzetti.

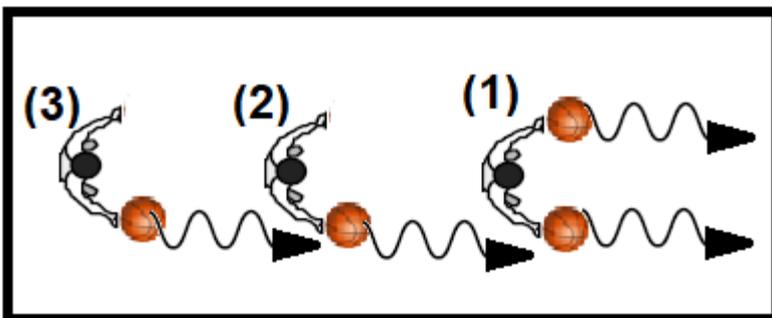


Diagramma 5

- Palleggiare ed organizzarsi per la composizione dei terzetti. Quando l'Istruttore pronuncia "Via!!", davanti si dispone un giocatore con due palloni, dietro uno con una palla e dietro un terzo con una palla. Quando (1) vede che il terzetto si è composto lo guida con due palloni e lo conduce per il campo evitando il traffico. L'Istruttore alterna i comandi "Via!!" e "Liberi!!" (diagramma 5).

Questo è un passaggio di verifica sulla comprensione della dinamica all'interno del movimento. Composizione a terzetti, il primo con due palloni, il secondo e il terzo con un pallone. Dopo questa verifica viene inserito il compito.

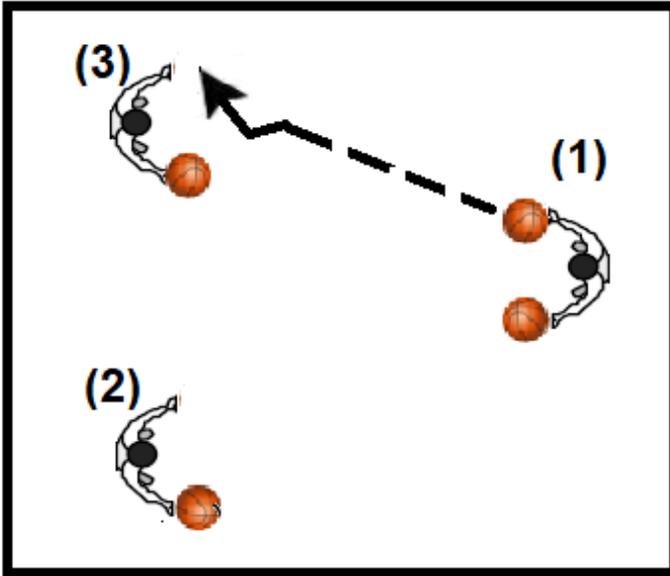


Diagramma 6

- Chi ha due palloni si gira, gli altri due si dispongono a triangolo. Palleggiando passarsi liberamente il pallone in più e non su ordine prestabilito, finché uno dei tre non decide di ripartire, si gira e si ricompone il terzetto. Se l'istruttore chiama "Liberi!!", di nuovo tutti liberi. Chi ha due palloni deve cercarsi uno spazio libero per avere migliori possibilità di manovra. Si può quindi aggiungere una variante ma senza tralasciare quanto proposto! Prestare attenzione allo spazio dove dirigersi, quando si arriva in uno spazio sufficientemente libero, aprirsi e cominciare a passarsi la palla (diagramma 6).

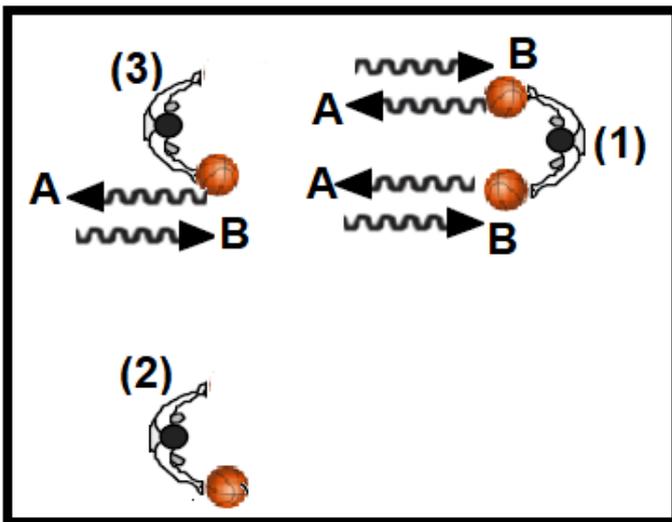


Diagramma 7

- Chi ha due palloni ha due scelte:
 - 1) passare il pallone in più (il secondo pallone);
 - 2) rubare i passi a chi ha di fronte. (1) corre palleggiando con due palloni verso (3) e poi arretra, poi può correre verso (2) e così di seguito, oppure, quando decide, passa il secondo pallone. Scegliere se passare o rubare i passi, quando poi decidono ripartono cercando uno spazio comodo da occupare (diagramma 7).

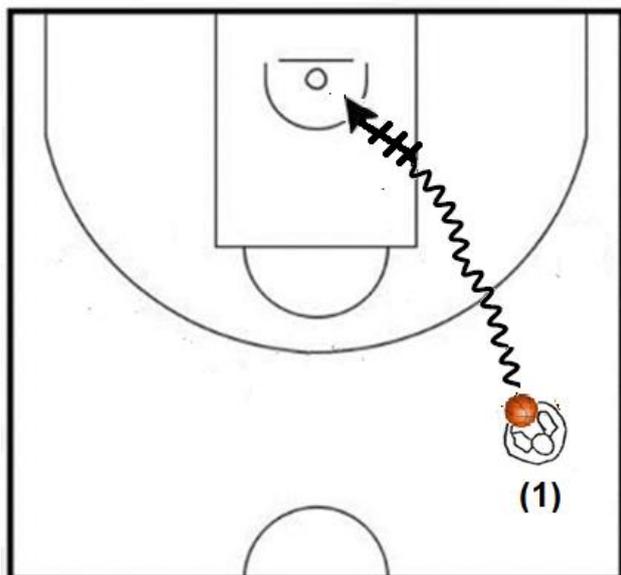


Diagramma 8

Gioco di potere. (1) bianco va a canestro, se segna potere ai bianchi, se sbaglia potere agli azzurri, (1) bianco ha a disposizione un solo tiro. (1) bianco segna (diagramma 8), comandano le due file dei bianchi.

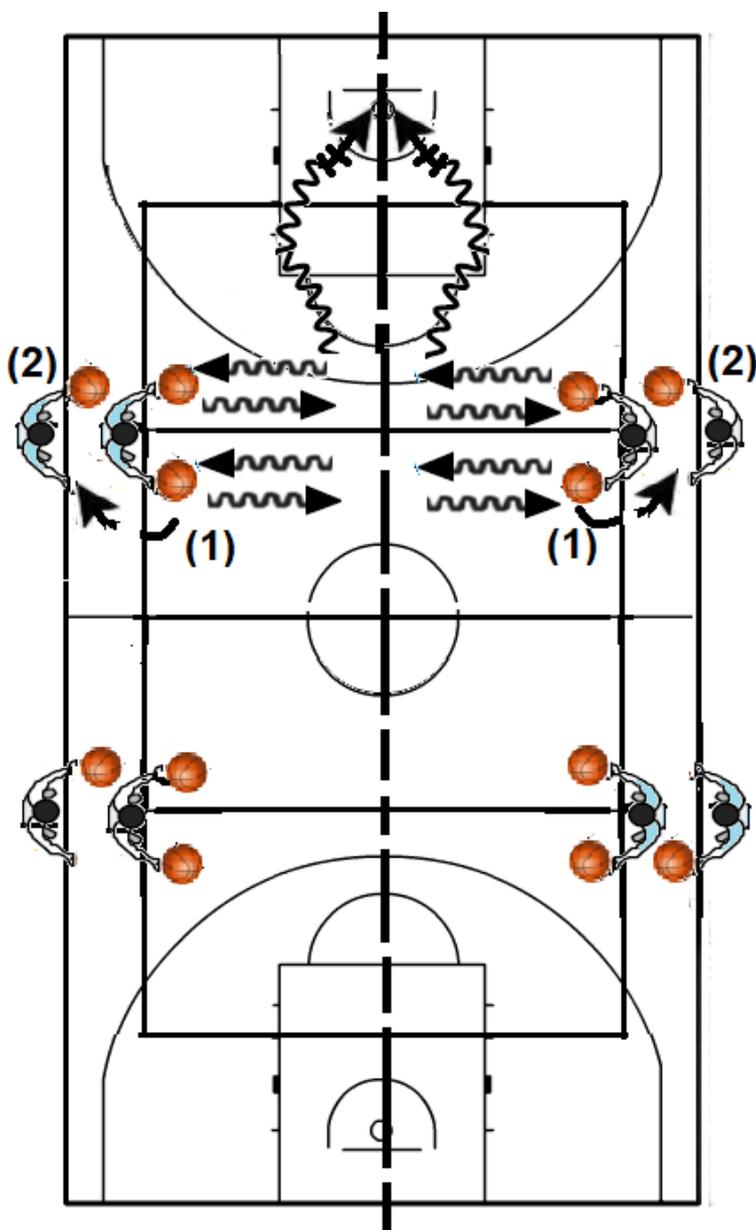


Diagramma 9

- Disposizione su 4 file di cui 2 di bianchi e 2 di azzurri, come da diagramma 9. Comandano i bianchi, rubano i passi ma senza schiacciare i dirimpettai azzurri sulla parete e rispettando come limite la linea immaginaria che unisce i due canestri. (1), quindi, deve vedere la linea immaginaria e oltre. Devono avere visione periferica ma anche una certa visione "oltre", vedere la coda della fila opposta, quindi (1) bianco fa muovere (1) azzurro e arretra. (1) bianco ha il potere per cui quando decide passa un pallone dietro a (2) bianco e spinge l'altro pallone per lanciarsi a canestro. (1) azzurro, appena vede che (1) bianco passa il pallone dietro, passa il suo pallone dietro a (2) azzurro. Il primo dei due che segna conquista un punto e conferisce il potere alla propria squadra. Chi riceve la palla si prepara, guarda chi conquista il potere e gioca a rubapassi con il dirimpettaio. Due squadre che si affrontano nella loro metà campo, nessun bambino deve rimanere fermo in fila e non palleggiare, al "Via!!" tutti devono sempre palleggiare, anche quelli in attesa. Il secondo deve farsi trovare pronto a ricevere il pallone che arriva.

Questo gioco non deve registrare pause complete ma della pause attive nelle quali tutti sono coinvolti. Palleggiare e guardare, guardare chi comanda, palleggiare sempre! Qualche secondo, per delle provocazioni, per delle varianti, contatti determinanti per provocare l'attenzione.

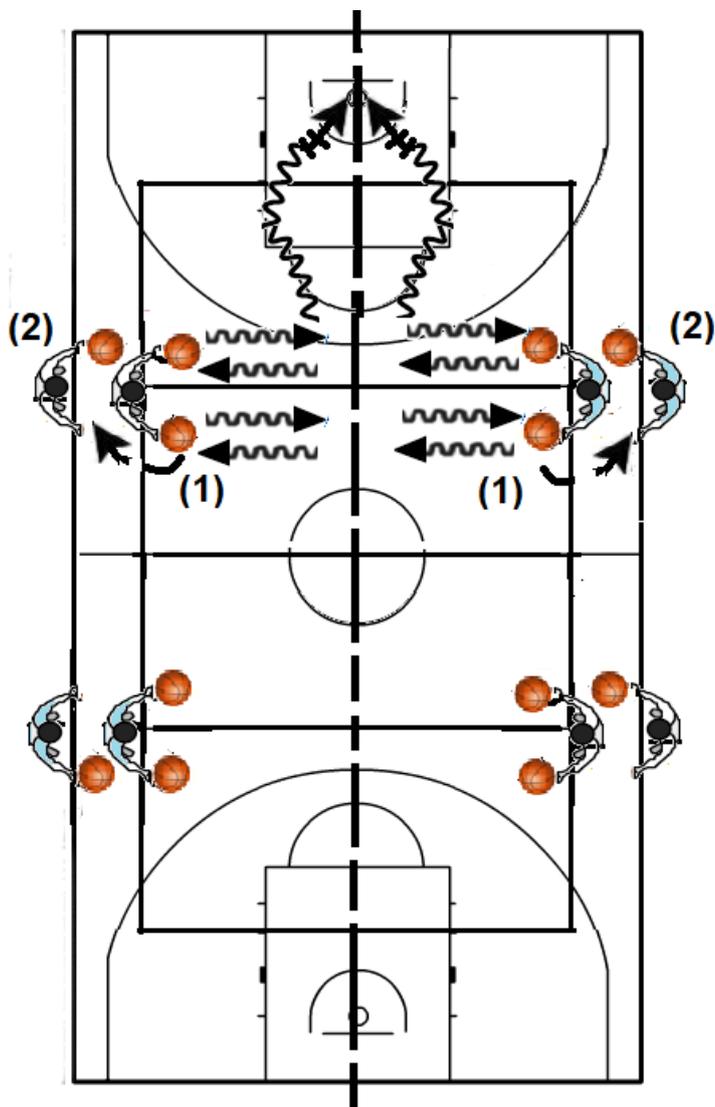


Diagramma 10

Se l'Istruttore chiama "Cambio!!" le due file si scambiano le posizioni, chi ha due palloni deve girarsi dall'altra parte (diagramma 10).

Dopo questo gioco di potere verrà proposto il "gioco-ponte", ovvero il gioco che collega la fase di attivazione alla fase centrale della lezione.

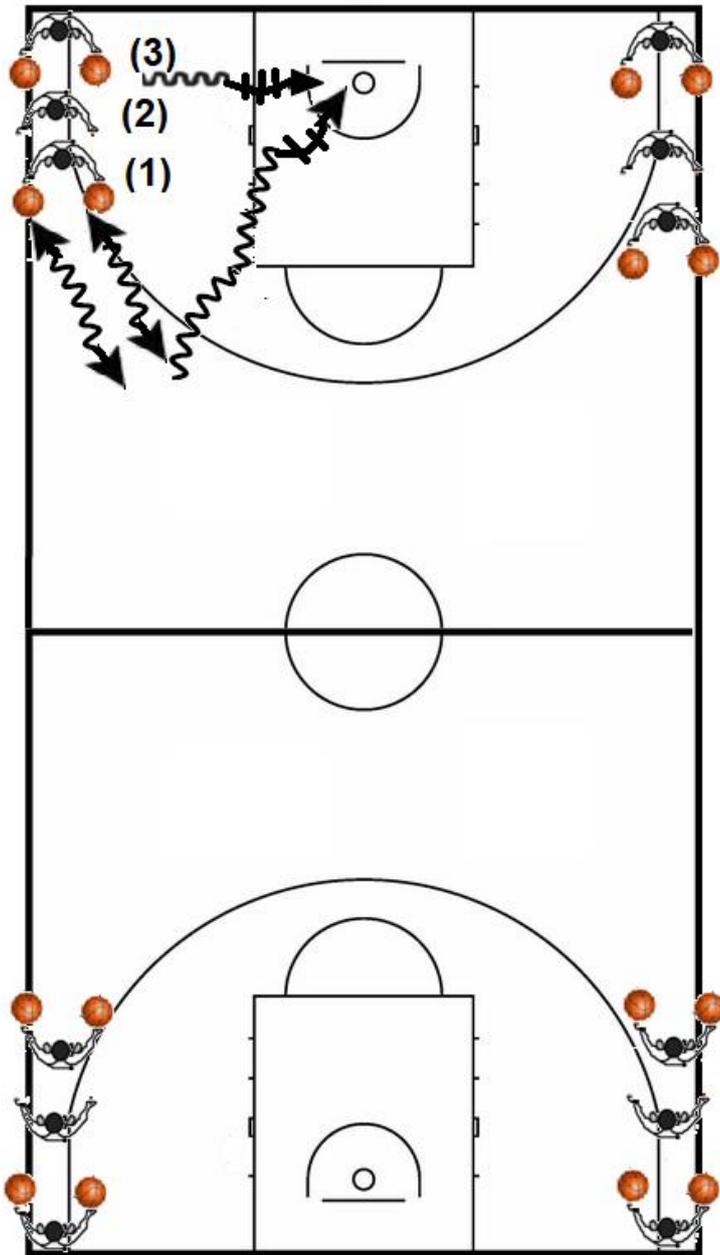


Diagramma 11

- In autonomia comporre dei terzetti, ciascuno dei quali con 4 palloni. Ogni terzetto si dispone nei rispettivi angoli di fondo campo. Chi parte da un lato andrà poi a disporsi, per la partenza, nell'angolo opposto. Come funziona il gioco? In ogni terzetto, il primo deve avere due palloni e comanda, ossia ha il potere, sulla linea dei 3 punti si dispone uno senza pallone e il terzo con due palloni, come da diagramma 11. (1) comanda, si muove in palleggio lungo la linea dei tre punti e può mettere in difficoltà i due compagni che lo seguono. Con due palloni può avanzare, arretrare, avanzare di nuovo. (1), mentre sta palleggiando, improvvisamente passa dietro uno dei due palloni a (2) e sfida (3), chi dei due segna il canestro per primo sarà poi colui che comanderà. (2) ha un problema: è in mezzo, ha soltanto il compito di, appena riceve un pallone da (1), cercare l'altro pallone rilasciato da (3) e palleggia così entrambi i palloni ed aspetta. (2) sarà poi il terzo che sfiderà colui che ha vinto. Ogni terzetto gioca per conto proprio. Da evidenziare un problema: se partono insieme sui due lati, possono sfidarsi insieme? Quindi i due capofila dei rispettivi terzetti, prima di partire, come devono regolarsi? Devono guardare! Guardare lo spazio se è libero o occupato! Ogni volta i terzetti cambiano lato. Questo gioco contempla diverse combinazioni: combinazioni del palleggio e dal palleggio andare a tirare a canestro.

- Al "Via!!" dell'Istruttore 10" per cambiare i terzetti, sempre con le stesse regole: tre giocatori con quattro palloni.

Due sono le motivazioni dietro questa scelta di dare questo segnale:

- 1) Non determinare un adattamento all'interno del gruppo perché se il gruppo resta sempre lo stesso qualcuno vince sempre e qualcuno perde sempre, inoltre qualcuno che si trova

sempre in difficoltà, qualche altro non riesce a competere per cui occorre mescolarli in rapporto alla loro esperienza ed alle loro capacità.

2) Abituarli ad organizzarsi a comporre i gruppi e conoscere le regole.

Nel seguente gioco é aumentata la complessità e di conseguenza la difficoltà.

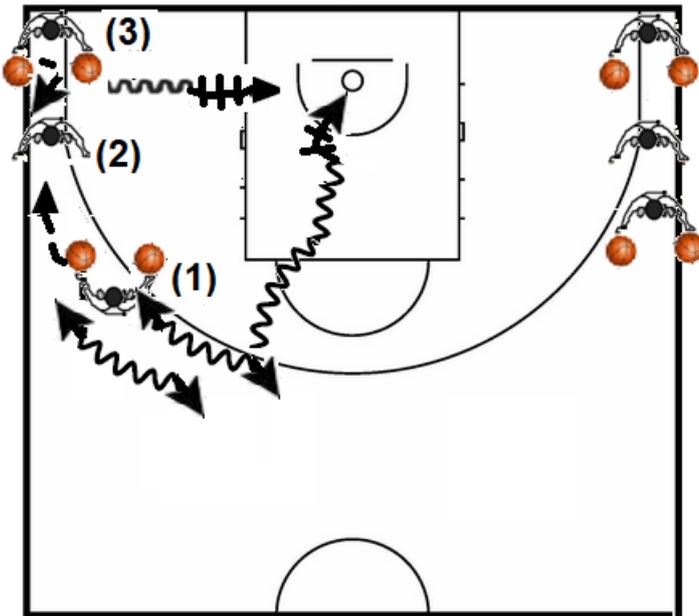


Diagramma 12

- Disposizione del terzetto come da diagramma 12. (1) fa muovere (2) e (3) giocando con loro a rubapassi. All'improvviso (1) passa un pallone a (2) e va a canestro per sfidare (3) che a sua volta lascia un pallone a va a canestro. (2) recupera i palloni di (1) e (3). (3) deve stare attento a riconoscere il movimento di (1) e a lasciare la palla. Può capitare che (2) si preoccupi del recupero della palla rilasciata da (3) fermando la palla affidatagli da (1). Ci si può muovere stringendo una palla in braccio per recuperare l'altra? (2) deve recuperare la prima palla, palleggiare, girarsi, recuperare l'altra e tenere il palleggio aperto con entrambi i palloni. (1) è di fronte a (2) e gioca a "rubapassi", deve guardare quando l'area è libera per attaccare il canestro! Cambiare sempre lato ogni volta!

Fase centrale.

- Togliere un pallone, restano tre palloni per ogni terzetto.

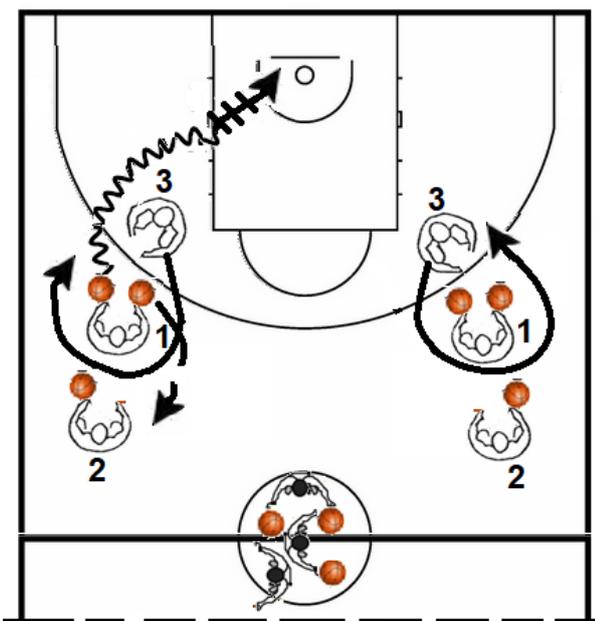


Diagramma 13

- 1>1

Il numero (1) con due palloni, (2) con un pallone. Nel cerchio di centro campo un terzetto in attesa, il quale, appena (1) va a canestro, va ad occupare quella posizione (un terzetto per ogni quarto di campo). Terminato l'1>1, dirigersi nel cerchio di metà campo, pronti ad occupare la prima posizione lasciata libera (diagramma 13). (1) palleggia sul posto con due palloni; (2) palleggia il suo pallone sul posto. (3) gira attorno a (1) che sta palleggiando. (3), quando gira, non deve mai girare la schiena a (1)! [vedi diagramma 14]. (1), mentre (3) gli gira attorno, deve liberarsi di un pallone [passarlo a (2)] e andare a tirare a canestro con (3) che va a disturbare. (1), mentre (3) gli gira attorno, deve capire qual è la palla di cui liberarsene e attaccare il canestro. (3) può cambiare anche senso nel giro.

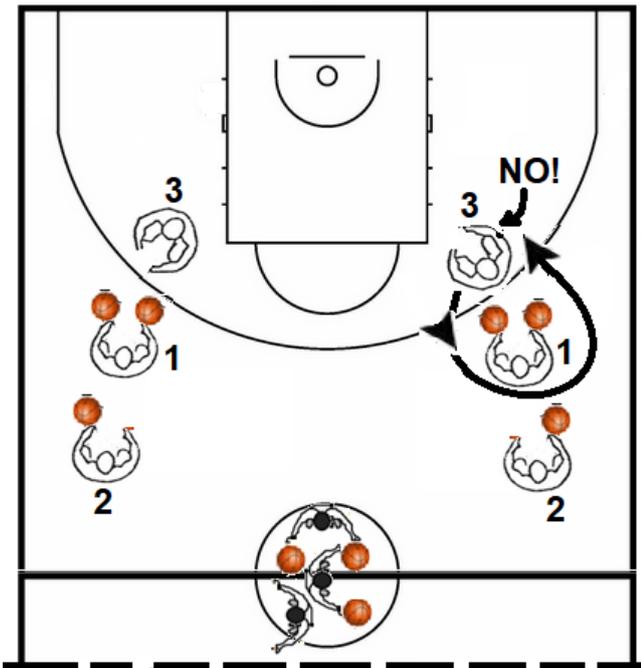


Diagramma 14

A (3), quando gira attorno a (1), non conviene mai girare la schiena a (1)! In questo modo gli concederebbe un vantaggio (diagramma 14).

In questa proposta è enfatizzata anche una lettura del tempo complesso, ossia palleggiare con due palloni con (3) che gira attorno ad (1), che deve disturbarlo e che dovrà difendere. (1) deve cogliere il momento propizio per lanciarsi a canestro. Tutti sempre in movimento!

Questa è una gara a punti. Chi segna conquista 1 punto, chi riesce a rubare la palla senza far segnare l'avversario guadagna 1 punto; se il difensore commette fallo, viene attribuito 1 punto all'attaccante. Verificare poi chi totalizza più punti nel gruppo. In questo gioco, come principio, è relativamente importante che la difesa riesca a recuperare perché il focus non è sulla difesa ma sul palleggio e il tiro – come strumenti – e quindi l'importante è che riescano a gestire due palloni e a riconoscere il tempo nel quale liberarsene di uno ed attaccare! Essere rapidi per attaccare! La difesa sarà di rincorsa, ma l'attenzione è sul tiro perché se l'attaccante sbaglia il tiro la difesa guadagna 1 punto.

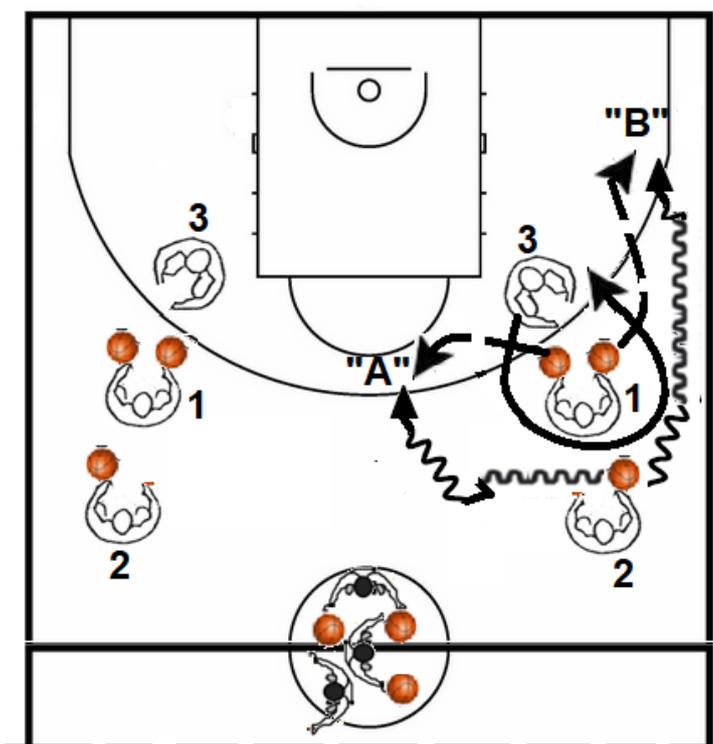


Diagramma 15

- Variante. Il numero (2), invece di rimanere dietro, sceglie di dirigersi a destra o a sinistra. (2) potrebbe andare a destra ("B") oppure a sinistra ("A") ed aspettare un pallone da (1), quindi (1) deve stare attento perché non ha più (2) dietro, ma lo ritrova o a destra o a sinistra. (1) deve imparare a posizionare la mano sulla palla per spingerla lateralmente. Quanto è importante, poi, nella pallacanestro avere bambini che sono capaci di spostare le mani sulla palla in tutti i modi! Questa è l'idea-forza di questo gioco. Si sta allenando la combinazione motoria: saper posizionare le mani in modo dissociato sulla palla per realizzare delle prestazioni efficaci rispetto al compito da assolvere. (2) sceglie se "saltare" a destra o a sinistra (diagramma 15).

- 10" per comporre nuovi terzetti e ricominciare con lo stesso esercizio.

Così si è conclusa la parte centrale ed ora partita finale con focus sempre sull'obiettivo.

- 4>4.

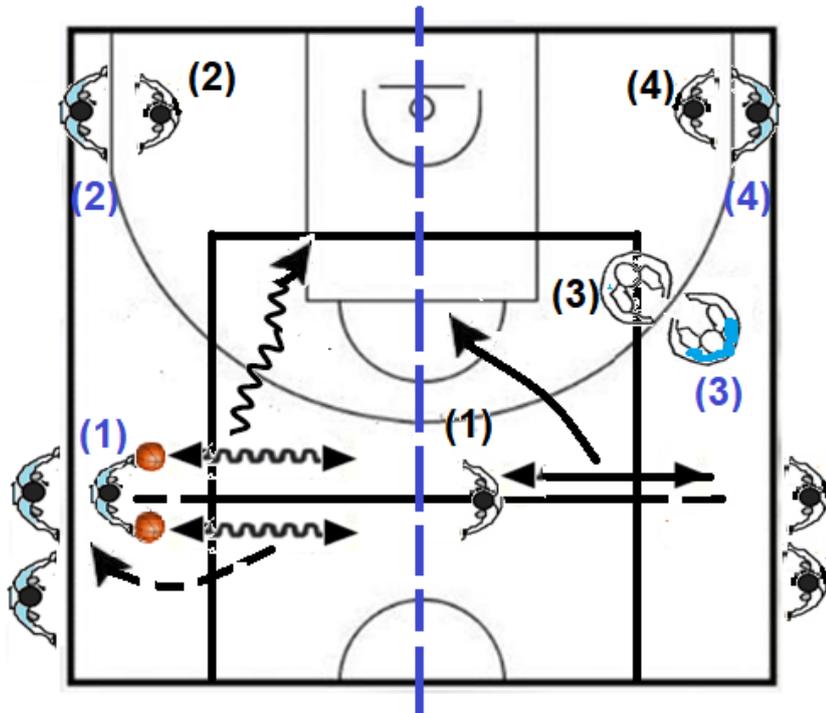


Diagramma 16

Disposizione come da diagramma 16. Due gruppi, gli azzurri sul lato sinistro, i bianchi sul lato opposto. (1) azzurro (il primo) con due palloni.

Al segnale "In campo!!" da parte dell'Istruttore entrano i primi quattro giocatori di ogni squadra, il primo con due palloni. Immaginare la linea virtuale (segnata in azzurro nel diagramma 16) che taglia il campo in senso verticale, quindi il cerchio di centrocampo e la linea del pensatoio (linea mediana del campo di volley). Attaccano gli azzurri, (1) azzurro con due palloni, (2), (3) e (4) azzurri si dispongono in attacco. (1) azzurro gioca a "rubapassi" con (1) bianco; (2), (3) e (4) bianchi vanno a scegliersi un avversario tra (1), (2) e (3) azzurri.

La linea dei 3 punti funge da specchio, gli azzurri comandano questo specchio virtuale. Se (2) azzurro si allontana, (2) bianco si allontana; se (2) azzurro si avvicina, (2) bianco si avvicina. (2) azzurro può anche eseguire degli spostamenti laterali e (2) bianco lo imita in questi movimenti. (2) azzurro muove le braccia e (2) bianco muove le braccia. (2) azzurro, pertanto, provoca continuamente (2) bianco o meglio, cerca di distrarlo. (3) azzurro, dal canto suo, cerca di distrarre (3) bianco perché (1) azzurro, che intanto sta rubando i passi a (1) bianco con due palloni, in qualsiasi momento ed inaspettatamente può passare indietro uno dei due palloni con i quali palleggia ed attaccare con il pallone che gli è rimasto.

Per non far tirare indisturbato (1) azzurro, (2), (3) e (4) bianchi, mentre sono impegnati a specchio rispettivamente con (2), (3) e (4) azzurri e sono costretti ad imitarli nei loro movimenti, con la coda dell'occhio devono accorgersi quando uno dei due palloni di (1) azzurro viene passato dietro perché se (1) bianco non riesce a recuperare in difesa perché è un po' in ritardo non devono far arrivare (1) azzurro sotto canestro per un tiro facile. I bianchi, pertanto, devono chiudere lo spazio di penetrazione a (1) azzurro e poi giocare 4>4. Appena i bianchi recuperano la palla, attaccano dell'altra parte.

- Dopo alcune azioni a tutto campo, cambio: attaccano i bianchi. Quando decide, (1) bianco passa uno dei suoi due palloni all'Istruttore (★).

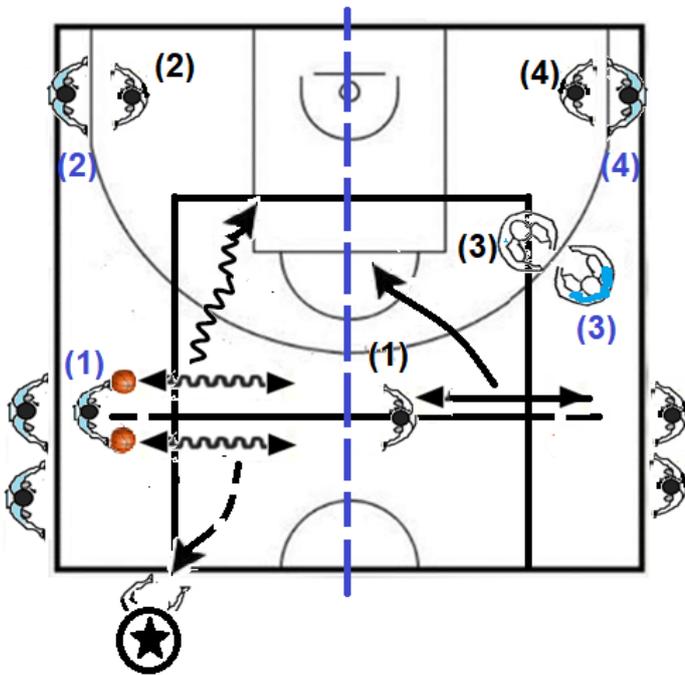


Diagramma 17

- In attacco gli azzurri.

Variante: non decide l'azzurro con due palloni quando passarne uno all'Istruttore (★) ma è l'Istruttore (★) che mostra le mani a (1) azzurro per farsi passare un pallone. Anche questo serve per far modificare la posizione sulla palla della mano forte di (1) azzurro. L'Istruttore cercherà di togliergli quel pallone in modo tale che lui sia rapido ed efficace con la mano debole per attaccare il canestro (diagramma 17).

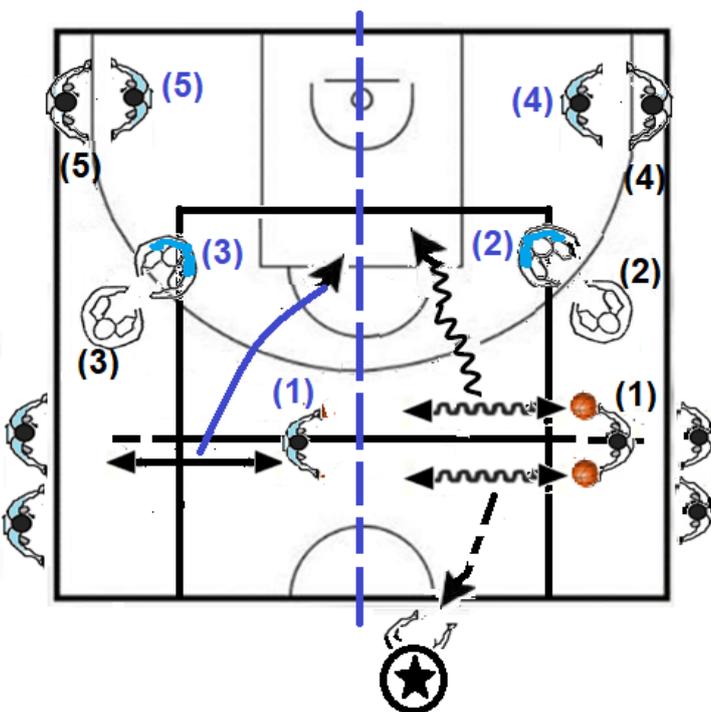


Diagramma 18

5>5.

- “Cambio!!”. Attaccano i bianchi e si gioca 5>5! Cinque bianchi in attacco, cinque azzurri in difesa (diagramma 18). Bianchi “a specchio”, devono far impazzire gli azzurri. (1) bianco cosa deve guardare mentre gioca a rubapassi con (1) azzurro? Le mani dell'Istruttore (★)!

Conclusioni.

Il palcoscenico e la parola ad **Andrea Capobianco** per le sue riflessioni, mirate ad approfondire, sul piano tecnico, i concetti utili per accompagnare questi ragazzini incamminati verso la pallacanestro. Il quadro delle Competenze, sotto il profilo sia tecnico che scientifico, è associato alla categoria degli Esordienti, però se i ragazzini hanno iniziato a giocare soltanto da un paio d'anni, sono a livello delle Competenze o delle Abilità? O in alcuni casi, perché sono agli inizi, addirittura delle Conoscenze? In quest'ottica il primo passo che un Istruttore deve compiere è analizzare il proprio gruppo perché se i bambini non riescono a palleggiare con un pallone è improponibile farli palleggiare con due palloni, magari ci possono arrivare successivamente, ad Under 13, laddove si possono presentare proposte più complesse per quel che riguarda il trattamento del pallone.

Coach Andrea Capobianco, responsabile tecnico del settore squadre nazionali giovanili, assistant coach part-time della Nazionale.

“Osservazioni di ambito tecnico”

- **Combinazione motoria.** Prendiamo in considerazione situazioni difensive di partita (in seguito tratteremo anche l'attacco) e nello specifico situazioni di closeout (*closeout* significa attaccare un difensore che sta recuperando una posizione difensiva di equilibrio sulla palla). Nel closeout, il difensore, mentre corre, deve creare delle difficoltà all'attaccante, quindi deve accorciare i passi e può anche provare a fintare di saltare, quindi le braccia si slanciano verso l'alto mentre il baricentro del corpo resta basso. Certamente chi ha in dote una buona combinazione motoria queste soluzioni ad un problema le trova facilmente. Se un giovane possiede una buona combinazione motoria può diventare un bravo giocatore. Questo paradigma vale anche per la normale difesa sulla palla. Quante volte, nell'allenare i ragazzi, gli insegnamenti sono del tenore *“I piedi difendono e le mani attaccano, quindi una mano è in corrispondenza del ginocchio dell'avversario, ovvero la mano opposta alla mano che palleggia, l'altra mano ostacola il passaggio, i piedi devono contenere”!* Certamente la capacità di far eseguire un determinato movimento alle braccia, alle mani e un'altro ai piedi è commisurata con la combinazione motoria che i ragazzi hanno sviluppato.
- **“Riempire il campo”.** Quanta difficoltà io sto incontrando nel far capire quando riempire il campo dentro l'area! Per usare una metafora sembra quasi che l'interno dell'area sia infettato dal virus e quindi nessuno ci può entrare, invece in certi momenti andare dentro l'area significa riempirla con un'alta percentuale di compagni di squadra. Il concetto di Maurizio e del suo staff di riempire il campo diventa pertanto fondamentale. Un esempio: ordinare ai giocatori, su ogni penetrazione sul fondo, di andare in angolo senza ragionare, anche se quello spazio è occupato, costituisce un problema. Invece, la capacità di leggere questa situazione certamente facilita i giocatori, un domani, a giocare loro e non giocare noi allenatori con i loro corpi.
- Un aspetto che è stato sottolineato in tutti gli esercizi é **la posizione della mano sulla palla**. E' risaputo che la mano sul pallone spinto va posizionata in un modo, in un cambio di mano in un altro, in una virata in un altro, in un cambio di mano dietro la schiena in un altro ancora e che la mano indirizza il pallone. Se è stato osservato, il passaggio con la palla che è andata fuori forse non è stato indirizzato bene, non è stata impressa la giusta spinta, la giusta forza. Non era obiettivamente semplice però tutti questi esercizi permetteranno a noi allenatori di settore giovanile di far lavorare i giovani con più facilità perché loro hanno l'idea di dove mettere la mano. E' normale che a 14-15 anni si possa, nel passaggio, insegnare a far distendere le braccia, poi a 19 anni, siccome la pallacanestro è anche uno sport di lanci, lavoreranno più sui polpastrelli e i polsi ma per arrivare a quel punto prima devono avere le basi altrimenti l'impalcatura crolla inevitabilmente.
- Un aspetto che mi ha colpito particolarmente nei ragazzi, logicamente i ragazzi guidati, è il fatto che erano **intensi ma meno frettolosi**. In questo ambito io cito sempre l'esempio della gara di tiro toccando la linea. Se si stressano i ragazzi con incitamenti come *“Dai!! Corri!! Su!!”, “Più veloce!! Più veloce!!”*, essi sporcano la tecnica perché mentre stanno tirando sono già proiettati mentalmente a toccare la linea. I bambini piccoli, durante il gioco, hanno eseguito movimenti con grande intensità ma con poca fretta. Quando dovevano passare la palla, non passavano la palla fino a quando non avevano ritrovato un equilibrio del pallone. Mentre palleggiavano con 2 palloni, soprattutto nell'esercizio a terzetti (vedi

diagramma 6), ricevevano il pallone, non lo passavano subito ma prima ritrovavano l'equilibrio e poi passavano. Allenando il tiro, ad esempio in un esercizio di tiro dall'angolo, da ciascuno dei 4 angoli eseguire 10 tiri, ho analizzato che la maggior parte delle giocatrici e dei giocatori, come progressione, tiravano non al massimo della velocità per poi velocizzarne l'esecuzione quando il concetto è l'inverso. Il tiro richiede maggior precisione quindi, nel tiro, prima ci si può impiegare un attimo in più. Questo stile, questi bambini, questi ragazzi l'hanno spiegato grazie al clima dell'allenamento, grazie alle capacità che posseggono e grazie ai loro allenatori/istruttori (allenare significa "dare qualcosa"). Essi si fermavano palleggiando con due palloni, trovavano l'equilibrio e poi passavano la palla. Un atteggiamento stupendo, io che spesso li noto sempre frettolosi nei movimenti e il concetto di fretta è ben diverso da quello dell'intensità.

- **Concetto della profondità.** Più volte Maurizio ha ripetuto che "**bisogna guardare oltre**", cioè vedere in profondità. Ad esempio, la lettura della situazione nel movimento della virata. L'attaccante con palla esegue la virata quando ha l'avversario su di sé ma dietro non c'è nessuno, perché perde per un attimo la visione del campo e quindi quando si gira arriva qualcuno che gli ruba la palla per cui, poiché si corre il rischio di perdere la palla, si vieta la virata. Invece, a mio avviso, noi allenatori non dobbiamo eliminare del tutto la virata perché nella virata bisogna "guardare oltre", il concetto che Maurizio ha ripetuto più volte ai bambini. Non si deve togliere lo strumento ai giocatori ma si deve offrire loro l'opportunità di saper utilizzare gli strumenti.

Per quanto riguarda il "vedere oltre" nella pallacanestro, qual è lo strumento tecnico appropriato? Il pick and roll! Se l'allenatore limita il pick and roll nella visione di due giocatori lo si può utilizzare soltanto se gli avversari sono scarsi. Viceversa, se gli avversari sono forti, non si può utilizzare il pick and roll guardando tutti e due i giocatori ma si deve guardare oltre. Quante volte quando il lungo taglia guardando la palla, commette sfondamento ed è considerato incapace? A mio avviso, invece, non è incapace il lungo ma chi gli ha passato la palla.

- Considerazioni sul giochino "uomo-ombra" a coppie, con il bambino dietro che imita tutti i movimenti eseguiti dal compagno davanti. Questo gioco serve per la lettura del pick and roll, perché? Il piccolo deve leggere, deve muoversi alla massima velocità del lungo. Quante volte, quando viene sanzionato un fallo in attacco, l'allenatore s'arrabbia con il lungo perché non corre alla velocità del piccolo, è un momento abbastanza delicato. La grandezza di un allenatore sta nel far capire al piccolo che deve andare alla velocità del lungo, quindi nel gioco "ombra" non è che può battere quello di dietro ma deve muoversi alla massima velocità di quello di dietro. Provare ad immaginare quanto quel gioco è funzionale alla crescita dei giocatori, alla loro formazione.
- **Responsabilizzare i giocatori.** Un altro concetto che a me piace molto, in merito alla metodologia di allenamento di Maurizio e dei suoi collaboratori, è il rendere responsabili i giocatori. Sia quando allenavo in Serie A ed ora le nazionali m'infastidisce notevolmente vedere un giocatore che non si allena con il massimo impegno e tutti gli altri restano indifferenti. Sembra quasi che la squadra sia mia, io mi devo arrabbiare perché un giocatore non si sta allenando bene oppure un giocatore è distratto, oppure un giocatore perde più palloni per disattenzione e non per incapacità. Io sono dell'idea che la squadra non è mia, non è del presidente ma è di tutti coloro che ne sono coinvolti! Nella vita, se qualcuno è in difetto glielo si fa notare. Quando Maurizio ordina ai bambini di comporre i terzetti rinforza il concetto di squadra e di responsabilità. Il funzionamento dell'allenamento non dipende soltanto dall'allenatore ma da tutti. Riguardo la suddivisione delle responsabilità, anche chi ne ha il 5% deve assumersi le sue responsabilità! E' un dovere dettato dal senso civico. Io ho avuto dei giocatori americani che, agli allenamenti,

s'irritavano fortemente quando qualche compagno entrava in campo senza la dovuta concentrazione mentale. Ho avuto anche dei giocatori italiani che nella stessa situazione s'inasprivano nei confronti dei compagni che non s'impegnavano.

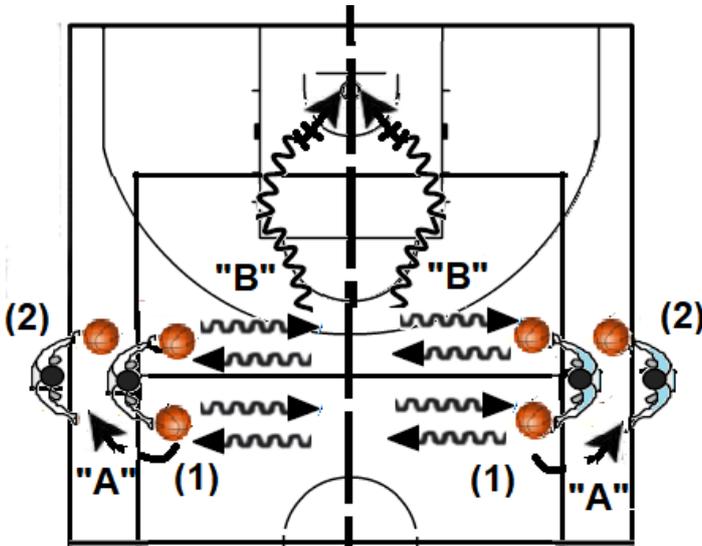


Diagramma 19

Il primo [il numero (1)] dal palleggio passa la palla dietro al secondo [il numero (2)] e attacca il canestro (diagramma 19).

- Insegnamento della posizione fondamentale.** Nell'esempio pratico del diagramma 19, proposto da **Maurizio** nella fase di attivazione, (1) gioca a "rubapassi" e, quando decide, esegue passaggio dietro ("A") per attaccare il canestro ("B"). Quanto tempo si perde per insegnare la **posizione fondamentale**? "*Piega le gambe!! Testa alta!!*", sono i classici e frequenti incitamenti da parte del coach. In questa proposta, i ragazzi, per risultare più veloci e più pronti, dovevano assumere la posizione fondamentale. Se è stato attentamente osservato, si poteva intuire come dovevano atteggiarsi già dall'inizio e fino al momento in cui partivano. In quest'ottica, la posizione fondamentale viene allenata grazie anche a questi esercizi di combinazione motoria.
- Il tempo del gioco.** Una considerazione che amo molto evidenziare sta nel fatto che, a mio avviso, in Italia siamo tra i migliori al mondo nell'insegnare le spaziature. Non ne sono altrettanto convinto per quanto riguarda i tempi. Io credo che i settori giovanili devono essere anche "valutati" secondo la capacità di fornire, a livello agonistico, playmakers e guardie. Io ho allenato all'aperto in piccoli centri di città di provincia, ho allenato in molte società. Nei piccoli clubs il mio presidente investiva le risorse finanziarie per acquistare i lunghi e mi rimarcava sempre un concetto: <<*Non occorre spendere risorse finanziarie per playmaker e guardie perché questi ruoli spiccano per abbondanza in tutti i settori giovanili italiani, ragion per cui, nelle prime squadre, questi spot sono coperti da giocatori italiani*>>. Cosa intendeva? Playmaker e guardie sono giocatori che devono avere nel loro cervello la capacità di giocare dentro i tempi. Ho avuto anche l'opportunità di allenare un grande tiratore, un giocatore molto responsabile che mi confidava: <<*Guarda, io preferisco che la palla mi arrivi da quel giocatore piuttosto che da quell'altro ma non per motivi di amicizia ma perché uno di questi due mi passa la palla al momento giusto e l'altro, invece, no*>>. Nell'esercizio del palleggiare con due palloni, nel quale si deve passare uno dei due palloni ad un compagno (vedi gli esempi dei diagrammi 1, 2, 3, 6 e 7), che enfatizza, nel gesto del passaggio, come posizionare le mani, semplicemente si sta insegnando il tempo del gioco. Forse un domani, se noi allenatori insegniamo accuratamente il tempo del gioco, avremo tutti giocatori e giocatrici in Serie A di alto livello. Il tempo (nel senso di atleti che sono capaci di giocare con i tempi), infatti, fa la differenza a tutti i livelli.

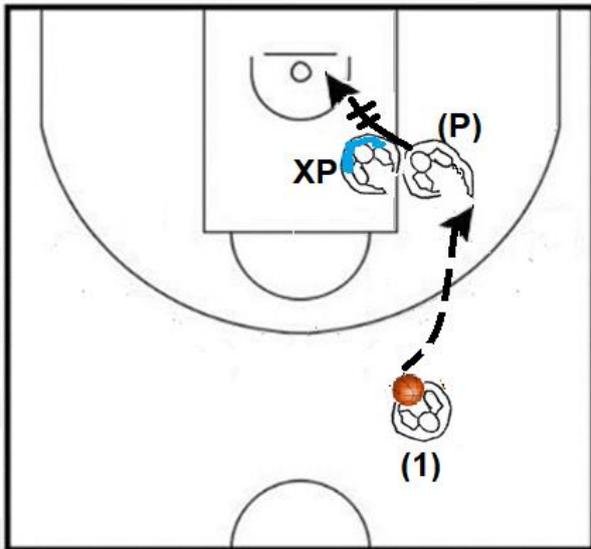


Diagramma 20

- L'ultima considerazione sulla combinazione motoria riguarda il giocatore in post basso a cui deve arrivare la palla (diagramma 20 e foto 1). In questa situazione tengo a sottolineare un dettaglio, ossia **andare incontro con la mano opposta al difensore per far arrivare il passaggio.** (P) deve tagliare fuori il difensore XP perché nel momento in cui X anticipa (P) e lo stesso (P) riesce a tagliar fuori XP può ricevere la palla sulla mano sinistra (come evidenziato anche dalla foto 1) e, con giro dorsale, scivolare sul fondo in 1>1.



Foto 1

Questo è un esempio evidente di come la mano va incontro alla palla per riceverla. E' difficile? Forse è più difficile insistere che eseguirlo efficacemente. Se i nostri giocatori hanno una buona combinazione motoria questo movimento può riuscire facilmente. Se i nostri giocatori sono capaci di eseguire il gesto del tiro perfettamente ma non hanno una buona combinazione motoria, io nutro dei dubbi.

Conclusioni.

In buona sostanza ritengo che le proposte ed i concetti presentati oggi possano veramente costituire le basi, per il futuro, per i giovani giocatori affinché possano esser pronti ad affrontare i particolari di gioco puramente tecnici e tattici.

Piove di Sacco, Domenica 22 Maggio 2022.

Ore 11,45: Attività con un gruppo Under 13.

“Dai pre-requisiti alla tecnica: esempi di integrazione”.

Relatore: Andrea CAPOBIANCO.

Premessa.

La base di questo mio intervento è logicamente sorretta da solide fondamenta le quali, secondo la mia visione, sono rappresentate da quegli studi scientifici da cui risulta che **le fasi sensibili non terminano con il ciclo del Minibasket**. Appena conclusosi il percorso di attività del Minibasket le proposte sul campo non sono assolutamente diverse perché le fasi sensibili continuano la loro maturazione anche e soprattutto nei primi anni dell'attività giovanile. Soltanto per citare qualche esempio, esse possono identificarsi nella capacità di ritmo, nel percepire il ritmo del pallone nel palleggio, nel gesto di rubare la palla all'avversario. Altresì si può menzionare la differenziazione, la coordinazione motoria e l'orientamento che sono delle capacità che a 12 anni – 13 anni raggiungono l'apice del loro sviluppo.

L'altro aspetto fondamentale è che **l'atleta deve essere al centro del progetto di ogni allenatore e quindi il protagonista di ogni allenamento**. Maurizio Cremonini ha concluso la sua lezione affermando che il lavoro da proporre in palestra non è soltanto livellato alla categoria alla quale appartengono i bambini (che siano Scoiattoli, o Aquilotti o Esordienti) e a questo scopo standardizzarlo, no! Dipende dai ragazzi che si hanno a disposizione e quindi **l'unicità delle persone** diventa fondamentale. I concetti e le proposte con cui ho preparato questo intervento sono i pilastri del mio lavoro quotidiano in palestra e si basano pertanto su questi due aspetti:

- **le fasi sensibili**, che non si esauriscono al termine del ciclo del Minibasket ma maturano uno sviluppo molto importante proprio all'inizio del ciclo del settore giovanile;
- **l'unicità delle persone**.

Un altro aspetto importantissimo è chiarire sin da principio i **concetti metodologici** di cui avvalersi nel senso che se prima sono stati utilizzati i fondamentali come strumento per allenare le capacità motorie man mano che il ragazzo cresce s'inverte la proporzione, ovvero le capacità motorie fungono da strumento per insegnare sempre di più i fondamentali e le situazioni di gioco. Quella che prima, ad esempio, è denominata "capacità di orientamento", quando il ragazzo ha 18 anni, potrebbe declinarsi nel concetto di spaziature sul campo. Nel settore giovanile, infatti, si utilizza la capacità di orientamento per trasformarla, come obiettivo, in altri concetti come, ad esempio, la spaziatura.

Mi preme inoltre sottolineare un pensiero espresso da Roberta Regis nella sua lezione di ieri: **la cura dei dettagli**, sul piano motivazionale, esiste a tutti i livelli. In un esercizio Roberta ha fatto ruotare i gruppetti nei quarti di campo per cui ogni terzetto, al comando, si trovava a cambiare il canestro da attaccare. Negli allenamenti di settore giovanile questo metodo forse può apparire ininfluenza perché attaccare un canestro o l'altro non costituisce un sostanziale cambiamento ma agli occhi di un ragazzo è come se stesse disputando una partita e pertanto questa cura dei dettagli, a livello motivazionale, diventa veramente basilare.

Metodi di allenamento ed esempi pratici.

Le metodologie di allenamento ed i modelli di riferimento adottati dagli allenatori sono diversi. Ad esempio, tra i modelli più usati è il **modello settoriale**. Cosa s'intende per modello settoriale? Un allenatore ha seguito gli Under 13, ad Under 14 gli subentra un altro allenatore che non conosce

e non gli interessa tutto il lavoro svolto precedentemente per cui con l'Under 14 le proposte dell'anno antecedente non si rispecchiano in una logica continuità.

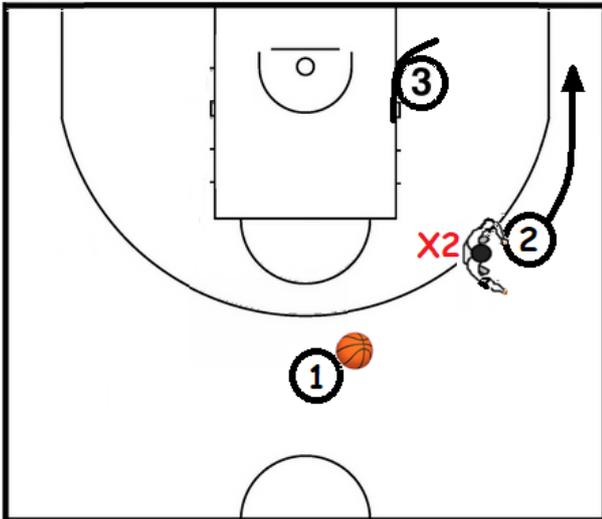


Diagramma 1

Un esempio pratico sul campo insegnando l'**1>1 senza palla**.

Disposizione come da diagramma 1, s'insegna quindi lo smarcamento.

- Il difensore X2 è in posizione di anticipo, (3) ha occupato lo spazio in post basso, quale indicazione impartire a (2)? Con anticipo di X2 ovviamente (2) va in allontanamento. Nell'insegnare l'**1>1 senza palla** i ragazzi devono abituarsi a tutte le possibili letture.

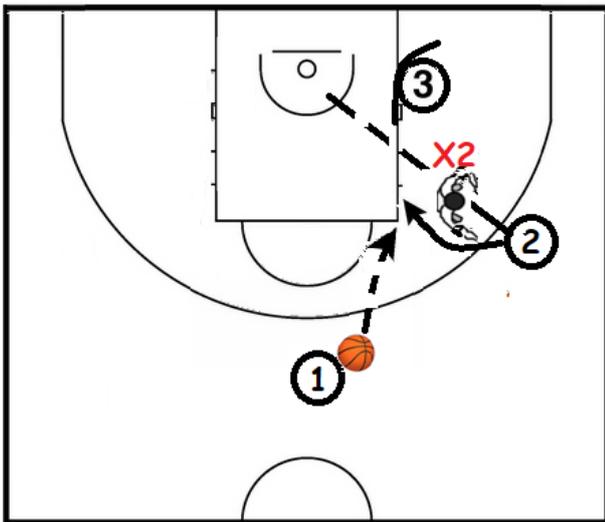


Diagramma 2

- Se X2 chiude la linea di penetrazione, (2) può tagliare passandogli davanti (diagramma 2).

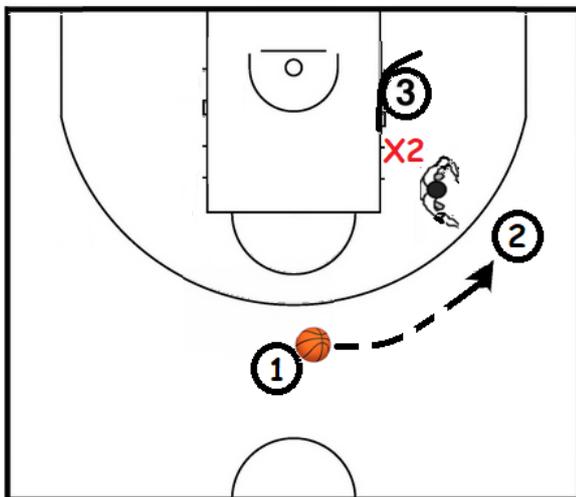


Diagramma 3

- Se X2, invece, difende staccato, passaggio diretto da (1) a (2) (diagramma 3).

Insegnato con questa metodologia l'1>1 senza palla ad Under 13 e 14, arriva il collega allenatore in Under 16, non gli interessa affatto del tipo di lavoro svolto dal suo predecessore, il suo programma contempla l'utilizzo dei blocchi e cosa insegna? Soltanto a titolo informativo, di seguito qualche esempio.

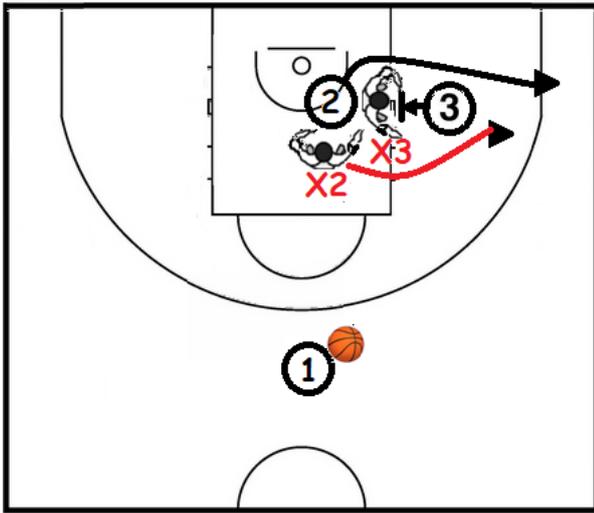


Diagramma 4

- L'attaccante (2) corre e il suo difensore X2 passa in mezzo = (2) si allontana in angolo (diagramma 4).

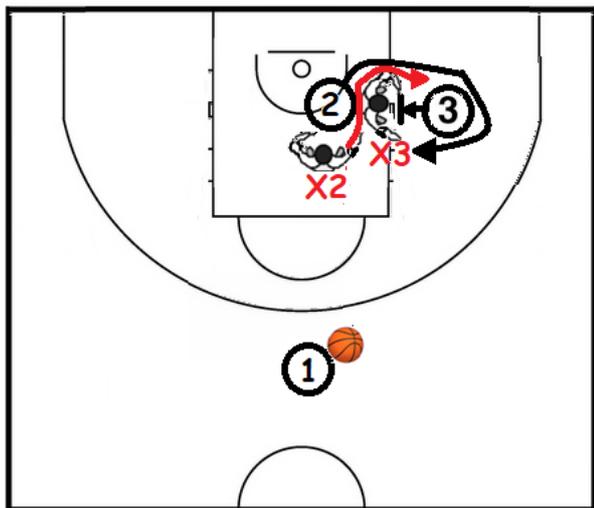


Diagramma 5

- L'attaccante (2) corre e il suo difensore X2 lo segue dietro la schiena = (2) gira attorno al blocco "a ricciolo" ("curl") per ricevere (diagramma 5).

Ignorare il lavoro svolto dai colleghi negli anni precedenti sui movimenti senza palla e proporre i blocchi significa lavorare a livello settoriale. Come paragone metaforico, non si può presentare sulla tavola un'insalata senza i necessari condimenti (sale e olio): in buona sostanza mancano gli ingredienti che conferiscono il sapore a quel cibo. Questa, giusta o sbagliata, è la modalità "settoriale" ma io ho un'altra visione e sarei disponibile a confrontarmi direttamente con i sostenitori di questo metodo.

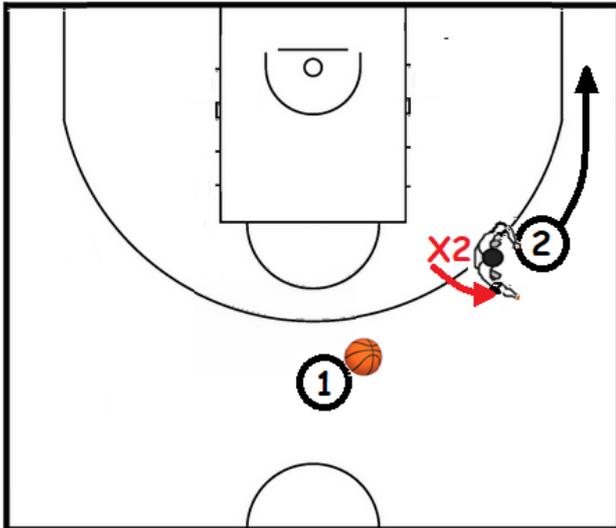


Diagramma 6

L'altra visione quale lettura contempla?

Disposizione come da diagramma 6. La posizione in angolo non è occupata, il difensore X2 anticipa forte, qual è lo spazio dove (2) può andare? In angolo!

Osservare questa posizione, anticipo, la posizione è questa, vedere anche foto 1.



Foto 1

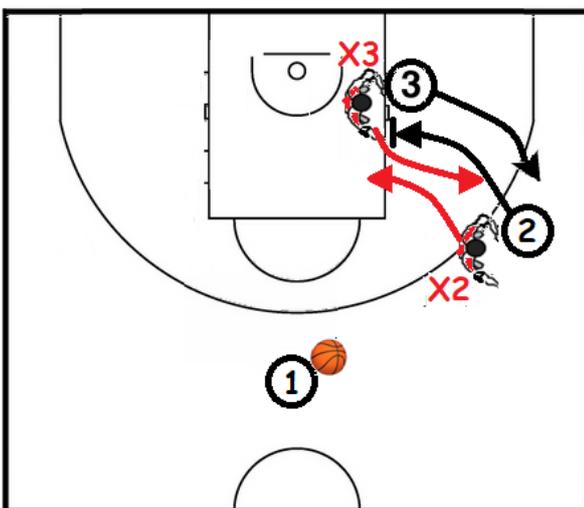


Diagramma 7

Disposizione come da diagramma 7. Blocco di (2) per (3), X3 passa in mezzo. Se si osserva attentamente, questa situazione (vedere anche foto 2) è uguale quella in cui si lavorava nello smarcamento senza l'ausilio del blocco.

Come si può osservare, nulla è diverso per cui il difensore X3 passa in mezzo al blocco e la lettura è uguale. Che cosa intendo dire? Che se un giocatore ha imparato a smarcarsi in ala, per il giocatore che esce dal blocco lo smarcamento diventa automatico. Se un ragazzino è stato allenato adeguatamente sulla capacità della combinazione motoria poi diventerà automatico fintare, saltare e stare bassi piegati sulle gambe.



Foto 2

Il significato di integrazione nella pallacanestro.

Questo non è un lavoro settoriale ma un metodo per cui il lavoro che viene svolto prima è fondamentale per “il dopo”. Chi costruisce il primo piano deve tener in considerazione che la base, ovvero le fondamenta, deve risultare solida perché è impossibile costruire senza fondamenta forti. Questi due modelli sono completamente diversi l'uno dall'altro. Un modello sostiene che il lavoro che viene svolto prima è preparatorio per il dopo; un altro modello afferma invece che la sequenza di lavoro precedente è qualcosa di diverso. Io fornisco le mie spiegazioni e se sono condivise è mia soddisfazione soprattutto perché sono convinto che chi condivide queste mie idee può migliorare e quindi crescere.

Questo è costruire un percorso formativo tenendo presente “il prima” ed è denominato “**modello integrato**”, ovvero ricchezza di ciò che viene prima. Cosa contempla questo modello integrato? L'allenatore deve esser consapevole del tipo di lavoro che si deve svolgere durante il ciclo del Minibasket (quindi, “cosa viene prima”) e della metodologia nel settore giovanile (quindi, “cosa viene dopo”). Il percorso di formazione dei giocatori contempla che al settore giovanile arrivano con le competenze per cui dalle competenze l'allenatore deve cominciare a presentare i fondamenti del gioco ed inserire la tecnica. E' mio convincimento che la tecnica deve esser inserita attraverso questa modalità.

- **Il primo passaggio da mettere in pratica è dalle capacità motorie alla conoscenza della tecnica** e il sostanziale cambiamento consiste nelle **correzioni** sui ragazzi, ovvero cercare di far capire che il passaggio nel Minibasket deve esser eseguito con la mano in uno specifico modo perché progressivamente diventa obiettivo dei fondamentali tecnico-tattici. Il primo step a livello giovanile relativamente alla fascia di età che si sta trattando (Under 13) è, pertanto, dalle Capacità Motorie ai fondamentali tecnico-tattici.
- Il secondo passaggio è **l'intensità del fondamentale**, quindi il fondamentale di alto livello. La critica corrente recita che nei passaggi (nella pallacanestro) non si vede più la distensione delle braccia e l'osservazione è giusta ma a quel punto ci si arriva a 18 anni, cioè giocare di tocco ma per arrivare a giocare di tocco occorrono altre capacità.

Per usare un paragone, per insegnare le radici quadrate e le radici al cubo sono previsti adeguati step di insegnamento, ovvero una progressione che possa far capire e far imparare. In tal senso occorre avere le idee ben chiare su come dotare il giocatore di fondamentali di alto livello. Nella sua lezione di ieri Maurizio Cremonini affermava che “è evidente una progressione da zero a

quattro, ma anche da quattro a cinque” e questo concetto, declinato nella situazione di allenare grandi campioni (io ho avuto modo di allenare giocatori di altissimo livello quali, ad esempio, Moss, Poeta ed altri) certamente si lavora sul miglioramento del giocatore ma soprattutto s’insiste sui dettagli del miglioramento. Di seguito un esempio pratico illustrato anche dalle foto 3 e 4.



Foto 3



Foto 4

Chi gioca a livello dilettantistico o amatoriale e deve ricevere la palla per tirare può afferrarla all'altezza evidenziata dalla foto 3, quindi caricare e tirare; se invece si tratta di un tiratore professionista allora la palla deve prenderla come dalla foto 4 per tirare. Tra i due casi specifici sicuramente emerge una differenza sostanziale nel senso che chi gioca ad alti livelli deve eseguire il gesto il più rapidamente possibile, quindi accorciando i tempi, per evitare la pressione difensiva. Nella fase di passaggio a 13 anni l'allenatore deve conoscere questo particolare tecnico ma ovviamente non lo deve curare nel dettaglio.

A 13 anni i ragazzi attraversano quella fase di crescita delle capacità motorie che diventano fondamentali di gioco e l'obiettivo è allenarli al massimo delle loro possibilità con l'1>1 senza palla e le collaborazioni semplici, cioè gli spazi e i triangoli.

Quando ero capo allenatore a Jesi l'allenatore degli Under 13 e degli Under 14 anni seguiva proprio questo programma. Quando ero responsabile a livello tecnico, agli Under 13 e 14 assegnavo un allenatore affiancato da un Istruttore del settore Minibasket perché ero convinto che questo accoppiamento così armonico potesse realizzare un'ottima integrazione nell'insegnamento. In seguito, quando i ragazzi crescevano con il passare degli anni, si cambiavano gli obiettivi e gli aspetti più strategici e tattici.

Le capacità senso-percettive che abbiamo allenato a 5, 6 e 7 anni devono declinarsi nei fondamentali di gioco. Ad esempio, la presa della palla diventa un fondamentale. Perché prediligo in modo particolare quell'idea di iniziare ad essere pronti per partire? Perché se si vuole giocare a certi livelli si deve **giocare sui tempi**. Tra tutti i concetti esplicitati da Roberta e Maurizio è importante quello di “guardare qualcos'altro” quindi nel passaggio, mentre la palla è in volo, gli occhi di chi riceve non saranno più gli occhi intesi come organi della vista ma saranno le mani, soprattutto i polpastrelli. Lo stesso ricevente, infatti, deve possedere quelle capacità senso percettive che gli permettano di leggere la difesa per cui non può tenere la testa reclinata che guarda a terra ma **la testa alta per leggere la difesa**.

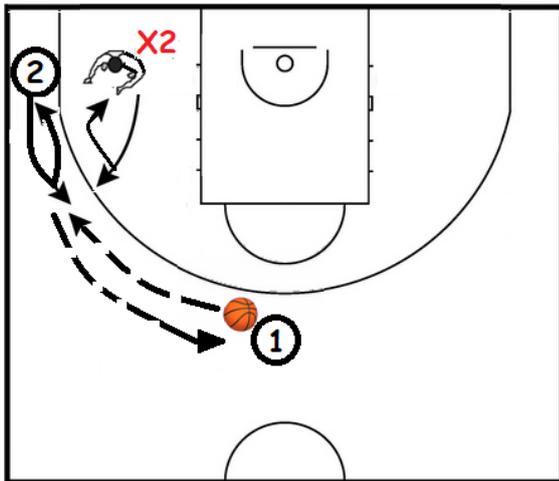


Diagramma 8

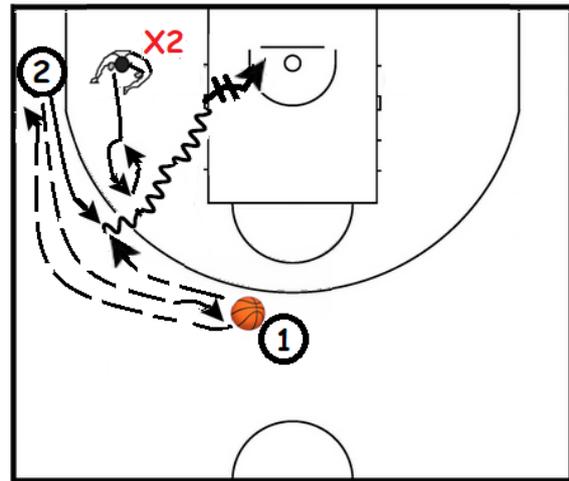


Diagramma 9

Letture del gioco. Come attivazione si può anche proporre il seguente esercizio: una coppia in angolo attaccante (2)–difensore X2. (2) sale e si muove verso la palla, passaggio da (1) a (2), il difensore X2 gli va vicino, (2) restituisce con un passaggio la palla a (1) e va in allontanamento in angolo (diagramma 8).

(1) passa nuovamente la palla a (2) che si trova in angolo, ancora un passaggio da (2) a (1) e lo stesso (2) si muove verso la palla, ad un certo punto il difensore X2 si toglie e (2) va a canestro dalla posizione di ala (diagramma 9 e foto 5).



Foto 5. Il difensore con maglia verde (X2 nei diagrammi 8 e 9) si è tolto e l'attaccante con maglia bianca e numero 210 [il (2) nei diagrammi 8 e 9] va a canestro.

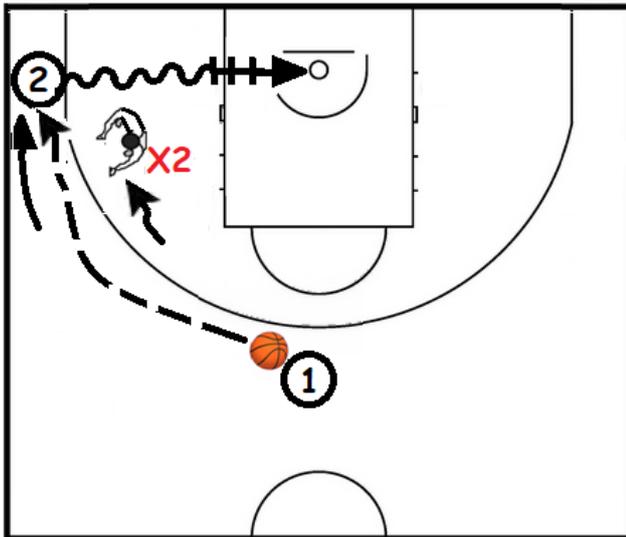


Diagramma 10

Passaggio da (1) a (2) che è salito per ricevere, il difensore ci sta ancora, (2) ripassa ad (1) e va di nuovo in allontanamento in angolo (come nel diagramma 8).

(1) passa a (2) quando è in angolo e il difensore X2 ci sta ancora, (1) dall'angolo ripassa a (2) e sale di nuovo, il difensore ci sta ancora, (2) ripassa a (1) [come i tre passaggi e i movimenti dei due giocatori nel diagramma 9] e va di nuovo in allontanamento in angolo, adesso il difensore X2 non c'è più, passaggio da (1) a (2) che è in angolo che attacca subito il canestro dall'angolo (diagramma 10 e foto 6).



Foto 6. Il difensore X2 non c'è più e l'attaccante (2) attacca il canestro dall'angolo di fondo campo.

L'attaccante, se nel Minibasket ha adeguatamente sviluppato le capacità senso percettive, può e deve fidarsi di non guardare più la palla, deve fidarsi perché "vede la palla" attraverso le capacità tattili, deve avere "gli occhi nelle mani" e quindi toccandola (*"le mani sono gli occhi che vedono la palla"*). L'attaccante deve infatti preoccuparsi di guardare la reazione del difensore e iniziare così ad inserire la tecnica. A livello di Under 13 ad ogni allenatore di settore giovanile non può non interessare il percorso formativo del ciclo del Minibasket per cominciare ad insegnare la tecnica, ad esempio, a come prendere la palla per ridurre il tempo (vedere foto 7).



Foto 7

I miei grandi tiratori andavano a prendere la palla nella posizione illustrata dalla foto 7, quindi con braccia e mani già pronte per poter così tirare senza altro movimento di palla.

Poeta, infatti, prendeva la palla in questo modo. Più un giocatore riesce a ridurre il tempo dell'esecuzione dei propri movimenti e più può ritrovarsi a giocare a livelli più alti.

Secondo la mia visione, grazie al modello di riferimento del Minibasket, come si può inserire gradualmente la tecnica? L'attaccante (2) prenderà la palla come in questa foto e, acquisito questo tipo di ricezione, si può iniziare a chiedergli rapidità di esecuzione nel movimento di partenza per attaccare il canestro (diagrammi 9 e 10 e foto 5 e 6).

Se allenassi un diciannovenne che fa capolino in prima squadra in Serie A, oppure anche un diciottenne, (con me i ragazzi meritevoli di 18 anni entravano a far parte della prima squadra in Serie A) cosa propongo? Cerco di **utilizzare le capacità senso-percettive per trasformarle nel fondamentale della presa** e soprattutto per la mano che va a tirare nel movimento di entrata a canestro. Anche se con il passo zero le infrazioni di "passi" sono meno frequenti, perché nel prendere la palla, sia pur non correttamente, si ha il tempo di aggiustare la posizione delle mani sulla palla perché si può eseguire un passo in più. Grazie alla regola del "passo zero", infatti, le difficoltà si sono ridotte però su un fondamentale tecnico dalle capacità motorie senso-percettive curate a 5-6-7 anni si può iniziare a "pulire" il concetto della presa. Invece di proporre esercizi inutili in palestra, preferire le proposte funzionali! Ogni esercizio è un'occasione formativa che è utile per migliorare, per cui ciò che non serve è da eliminare. Maurizio Cremonini nella sua lezione doveva trattare la combinazione motoria per cui tutti gli esercizi che ha presentato avevano come bersaglio questa capacità. Tutti gli esercizi di un allenatore di settore giovanile devono essere finalizzati alla cura del fondamentale di alto livello e prima l'identità del fondamentale.

Proseguendo sull'argomento delle capacità senso-percettive declinate a livello giovanile riflettiamo sul seguente esempio. Le mie proposte non sono difficili, intendo semplicemente lanciare delle idee chiare perché onestamente il ruolo di noi allenatori è semplificare le cose complesse e non rendere complesse le cose semplici. Chi rende complesse le cose semplici è un furbacchione perché se si complicano le situazioni sicuramente si costringe il ragazzo ad un contesto imbarazzante e scarsamente pratico dal punto di vista dell'apprendimento.

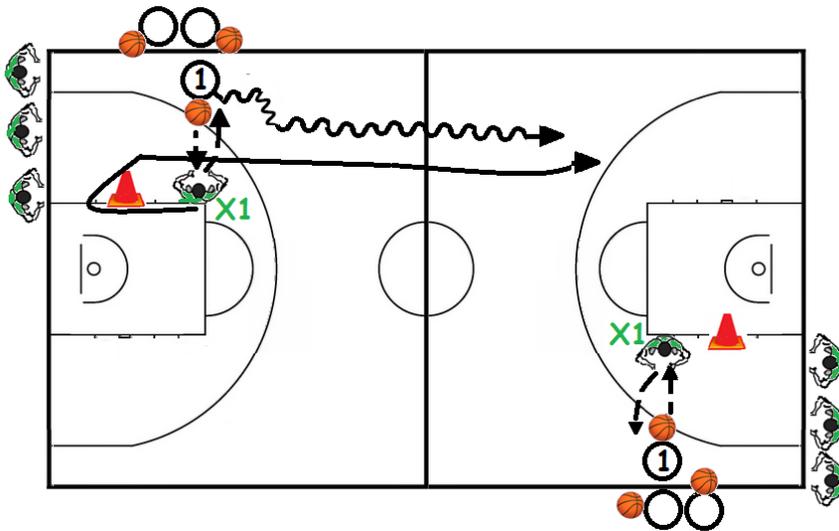


Diagramma 11

Disporsi su due file, una sul prolungamento della linea del tiro libero fuori dal campo con la palla (giocatori in maglia bianca), un'altra sulla linea laterale dell'area fuori dal campo (giocatori in maglia verde) su entrambe le metà campo, come da diagramma 11. Il primo della fila dei verdi (che dovranno difendere), ovvero X1, sale e si posiziona a cavallo della linea di tiro libero di fronte a (1) bianco. Quelli impegnati nell'esercizio sono in campo, gli altri aspettano fuori del campo. (1) e X1 si passano la palla in continuità, quando X1 decide gira intorno al cono e corre a difendere, nel frattempo (1) scappa in palleggio verso il canestro e va a segnare (1>1).

Osservazioni.

- Tutti i passaggi sono stati eseguiti a due mani petto per cui occorre evidenziare il primo elemento importante: **l'attenzione!** Perché? Perché **se non impegnano la propria attenzione non possono migliorare!** Se manca la consapevolezza occorre renderli subito consapevoli altrimenti non si può allenare. In questo caso, quale primo accorgimento adottare? Esempio: non far eseguire lo stesso tipo di passaggio del compagno ma effettuarne uno diverso per far loro cambiare il progetto. Si stanno allenando i ragazzi, non si sta allenando il coach perché sono i ragazzi gli attori protagonisti e non l'allenatore.
- Secondo aspetto: dal passarsi la palla il giocatore in maglia verde deve **trasformarsi da attaccante a difensore** e quindi dovrà far leva sulle sue capacità motorie (**adattamento e trasformazione**, soprattutto in questo caso).
- **Tecnica del passaggio.**

Chi passa la palla deve lanciare le mani al compagno e questo gesto significa che le mani indirizzano la palla al compagno. In questo caso è evidente che si entra nel terreno della tecnica, questi ragazzi sono arrivati al primo gradino del settore giovanile e si cominciano a presentare i dettagli della tecnica, in questo caso specifico il lanciare le mani.

Altro dettaglio: i piedi si possono muovere, **accompagnare il gesto del passaggio anche con un movimento di un piede.** In Serie A spesso il passaggio si esegue con i piedi fermi e questo ragionamento assomiglia a quello dei genitori che vengono a vedere le partite. Qual è il modello del genitore? La televisione e la partita in televisione per cui il proprio figlio deve imitare i giocatori dell'NBA e se si fa loro notare che anche Filloy sbagliava quando aveva 14 e 15 anni essi invece pretendono che il figlio di 10 anni sia come ne avesse 21, no! Si deve tener conto dell'età che sta vivendo! A 14 anni può darsi che il giocatore di alto livello eseguisse questi esercizi in movimento (passaggi muovendo un piede avanti) per arrivare a passare la palla senza movimento dei piedi. Il genitore è sempre tentato di pensare che Filloy passasse sempre la palla senza muovere un piede, sì, ma "si chiama Filloy"! Noi, che siamo

esperti di questa materia, non possiamo non adottare una certa gradualità con i ragazzi che appena provengono dalle capacità motorie, per cui iniziamo a presentare la tecnica con il piede e la mano che vanno avanti (vedi foto 8).



Foto 8. Il giocatore in maglia verde esegue un passaggio schiacciato a terra al compagno con la maglia bianca che ha di fronte muovendo il piede destro avanti ed indirizzando la palla con la mano destra

Ho rilevato un'abitudine positiva nei bambini dimostratori in queste lezioni di Minibasket ossia che erano abituati a **tenere le gambe piegate** per cui il terzo dettaglio tecnico consiste nel correggere la posizione del corpo, ovvero di star bassi. Conviene infatti star dritti sulle gambe, piegare ed andare o piegare ed andare?

Capita spesso che quando l'allenatore fissa una regola essi aggirano l'ostacolo, ovvero passano sempre la palla allo stesso modo del compagno. Devono invece guardare con attenzione mentre si passano la palla ed osservare quindi la regola di non passarla come la passa il compagno!

Ricapitolando:

Primo dettaglio: l'attenzione in cosa consiste? Gambe piegate!

Secondo dettaglio: lanciare la mano e muovere il piede in avanti!

Terzo dettaglio: con quale mano il compagno ha passato la palla? Con la mano destra, allora non si può passare con la destra.

L'allenatore deve controllare tutti questi particolari tecnici perché altrimenti non è credibile e non significa che non sbaglia mai, affatto!

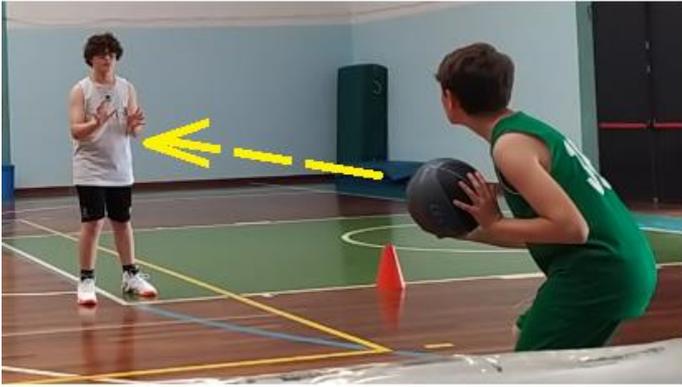


Foto 9



Foto 10

Chi vuole la palla deve sempre chiamarla. Il giocatore in maglia bianca chiama la palla con due mani (foto 9), il giocatore con maglia verde (n. 36) la deve chiamare con una mano o con l'altra.

E' molto importante osservare come i ragazzi usano la loro intelligenza e la loro scaltrezza. Io ho allenato un ragazzo che era un furbacchione in questi esercizi. Come si comportava nel ruolo di difensore? Quando decideva di partire, passava la palla ma faceva apposta a farsela scappare dalle mani per farla rotolare a terra anziché passarla correttamente. Siccome sapeva fingere, correva, si asciugava le mani sui pantaloncini e recuperava sempre in difesa e lui mi ha insegnato come si fa a ragionare! Io le prime volte mi arrabbiavo urlandogli di passare correttamente la palla e nel momento in cui lo strigliavo ad eseguire correttamente il passaggio mi rendevo conto che equivaleva a "bollarlo" come un ingenuo! Perché se un ragazzo deve recuperare e si fissa delle regole (qualsiasi regola!), è giusto passare la palla correttamente e pertanto da qualsiasi esercizio si deve cercare di comprendere come i ragazzi interpretano il significato dei vari giochi.

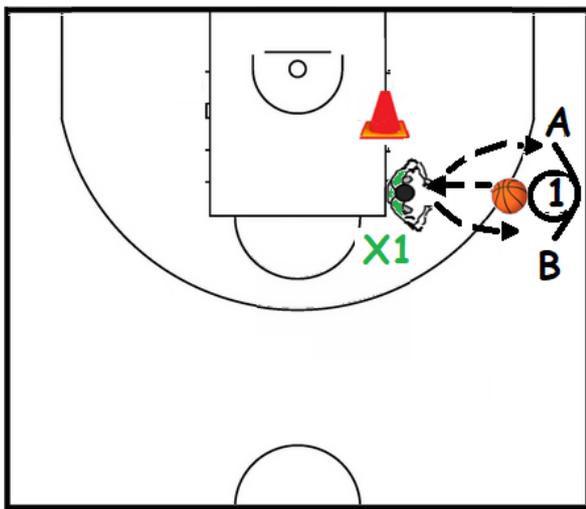


Diagramma 12

Un esempio di come **capire il gioco** (diagramma 12). A X1 conviene partire quando (1) chiama la palla al punto "A" (ossia con la sua mano destra) o al punto "B" (ossia con la sua mano sinistra)? Al punto "A"! Per recuperare, a X1 conviene eseguire un passaggio diretto oppure un passaggio schiacciato? Schiacciato, ovviamente!

Attraverso un esercizio di questo genere s'insegna a capire come si gioca a pallacanestro, gli stessi concetti che Maurizio Cremonini e Roberta Regis insegnano nel Minibasket.

Quando i ragazzi iniziano a ragionare e quindi a capire il gioco non si possono più presentare proposte di questo tipo ma si deve cambiare, ovvero, se l'obiettivo é far abituare i nostri giocatori a pensare, occorre adeguare metodo e strumenti. Nel momento in cui si rileva che i ragazzini dimostrano di saper eseguire tatticamente questo passaggio si deve proporre loro qualcos'altro, si deve cambiare, si deve "alzare l'asticella".

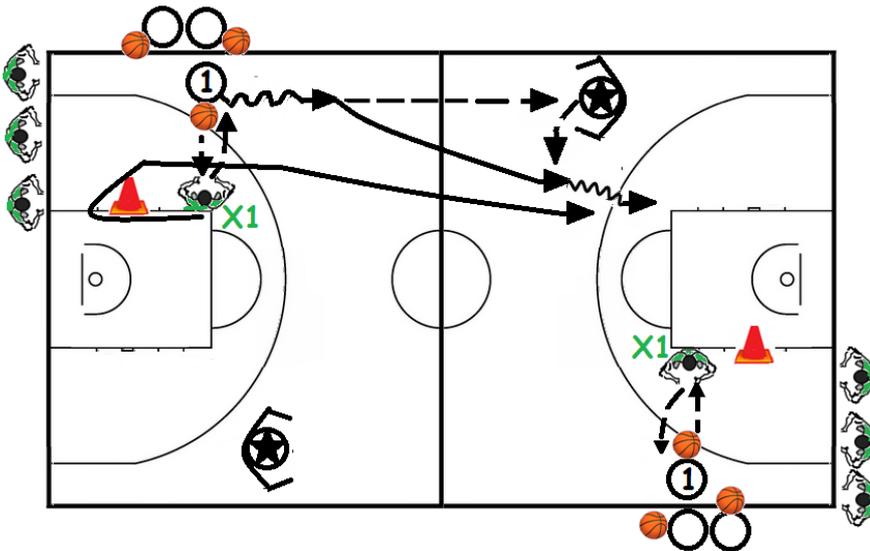


Diagramma 13

Variante.

Disposizione sul campo come da diagramma 13. (1) e X1 si passano in continuità la palla, il difensore decide quando partire, l'attaccante parte in palleggio, se l'allenatore (★) gli mostra le mani, (1) gli passa la palla per riceverla di nuovo ed andare a canestro. Se l'allenatore non mostra le mani (1) va a canestro direttamente in palleggio. Se la chiama, invece, passargliela!

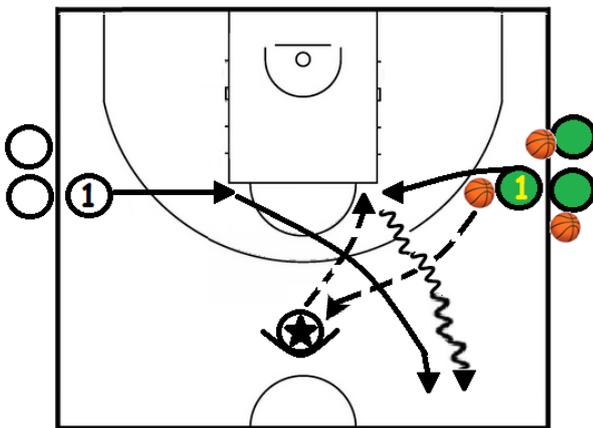


Diagramma 14

Disposizione su due file (una fila di giocatori con la maglia verde e una fila di giocatori con la maglia bianca) come da diagramma 14. Come hanno palleggiato nel precedente esercizio? Sempre alternato, perché alternato? Finché l'avversario non si è avvicinato, il palleggio sarà sempre alternato, ma in partita, sarà sempre alternato? No, si dovrà palleggiare anche usando una sola mano. In questo esercizio l'allenatore (★) quando riceve la palla da (1) verde la rimbalza a terra ed è il segnale affinché (1) verde e (1) bianco inizino a corrersi incontro. Ad un certo punto l'allenatore (★) passa la palla a uno dei due, se la passa al verde, il verde attacca e il bianco difende; viceversa se la passa al bianco (1>1 a tutto campo). A cosa serve? Vedere foto 11, 12 e 13.



Foto 11. Se l'allenatore passa la palla a questo punto, quale palleggio userà inizialmente il verde? Alternato! Ha infatti un notevole vantaggio in questo momento rispetto all'avversario.



Foto 12. Se l'allenatore, invece, passa la palla al giocatore verde (maglia n. 168) a questo punto, che partenza in palleggio userà? Lontana! Incrociata. Con la mano sinistra.

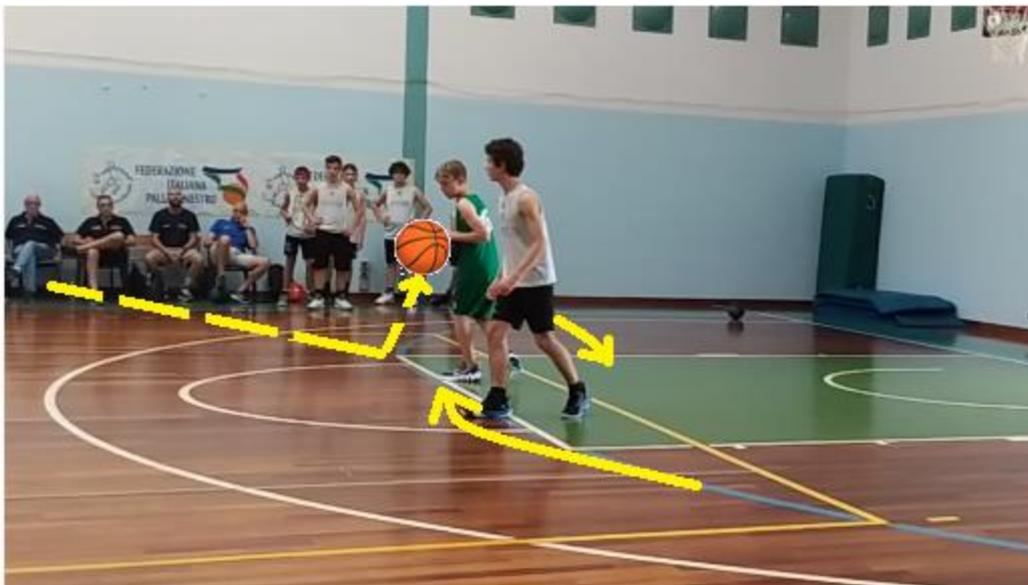


Foto 13. Se l'allenatore passa la palla al giocatore verde, una volta che avrà incrociato il bianco, il verde userà la mano destra per partire in palleggio. In partita non si può sapere come l'avversario reagirà quindi bisogna allenarli alle situazioni.

Quando l'allenatore batte la palla a terra entrambi si muovono incontro e poi la passa a uno dei due. Chi riceve la palla dall'allenatore attacca 1>1 a tutto campo e, una volta concluso, entrambi tornano in coda alla propria fila.

Si tratta di proposte assolutamente semplici come è normale che sia per ragazzi di questa età, ma dove insiste la notevole differenza? Che s'inizia a **correggere!** La modalità di correzione può cambiare ma s'inizia a correggere sul fondamentale e, soprattutto, si deve cercare di alzare il livello della qualità.



Foto 14. Per eseguire un cambio di direzione conviene correre dritto o stare più piegato? Più piegato!

Quella che una volta era denominata “corsa cestistica” é ancora attuale perché quando si subiscono le spinte, se non si sta piegati, si perde l’equilibrio e poi ci si lamenta. La pallacanestro, invece, è uno sport di contatti sui quali, per non farsi spostare, ci si deve abbassare.



Foto 15. Per il giocatore verde, che ha ricevuto la palla dall’allenatore, essendo adeguatamente piegato è più facile andare dritto a canestro e può anche eseguire un buon cambio di direzione.

Questi sono i dettagli che, a questa età, occorre gradualmente inserire in allenamento.

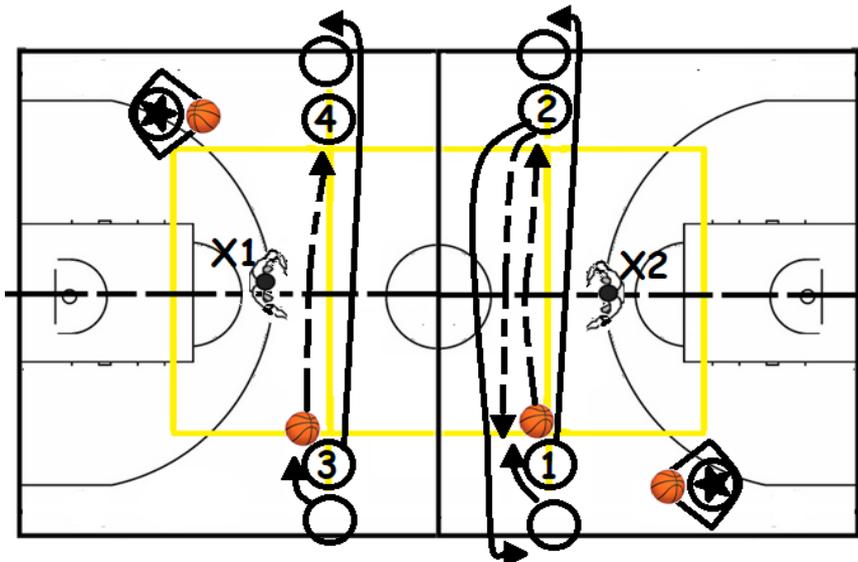


Diagramma 15

Disposizione su 4 file come da diagramma 15 con in campo 4 palloni in totale, di cui uno per ciascuno dei due allenatori (★) e uno per le due file schierate su ciascuna delle due metà campo. L'ultimo della fila (1) e l'ultimo della fila (3) si posizionano sulle rispettive linee dei tre punti per poi difendere (X1 e X2). Passare la palla e correre in coda alla fila di fronte.

In questo esercizio si lavora sul palleggio spinto, cioè sulla posizione della mano che va dietro la palla. Passare la palla schiacciata a una mano preceduta da un palleggio, quindi un palleggio e passaggio. Chi deve ricevere va incontro alla palla e a sua volta la passa schiacciata a chi è diventato primo della fila di fronte e cambia fila. Eseguire pertanto tutti passaggi schiacciati a una mano. Quale dettaglio tecnico curare? La mano sul palleggio va dietro la palla, quindi si riporta il palleggio spinto in questo esercizio.

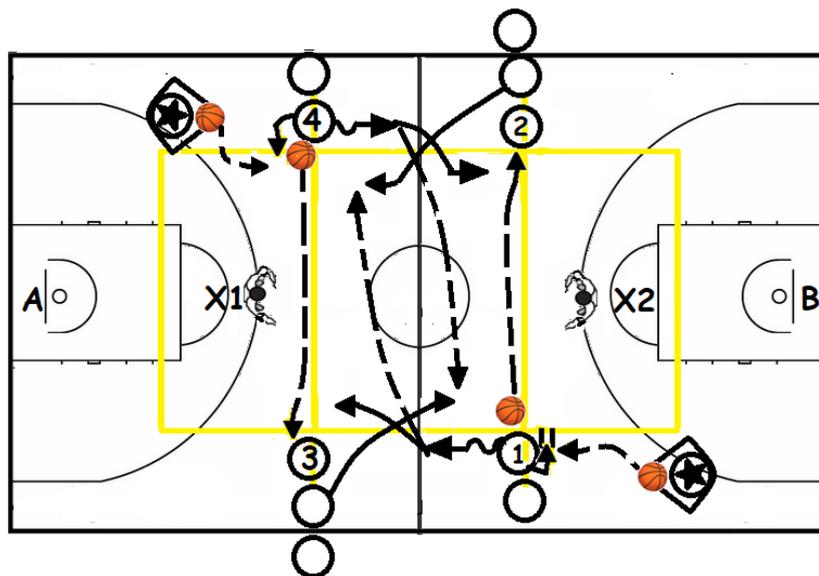


Diagramma 16

Quando l'allenatore dà il "via!", chi ha appena passato la palla e il secondo rispetto a chi ha appena ricevuto delle file (1) e (2) attaccano contro X1 verso il canestro A mentre i due omologhi delle file (3) e (4) attaccano contro X2 verso il canestro B (2>1 contemporaneamente sui due canestri). Le due coppie che attaccano, pertanto, si incroceranno e dovranno prestare attenzione a non scontrarsi (diagramma 16). Rotazione: chi tira va in difesa (quindi subentra o a X1 o a X2) e gli altri due si dispongono in fila. Mentre giocano a passarsi la palla l'allenatore capo dà il "Via!"

e lancia la sua palla in campo e contemporaneamente l'assistente sull'altra metà campo lancia la palla. Iniziano quindi a passarsi la palla e a cambiare fila ma la regola più importante è che ciascuno, nel decidere, usi la propria intelligenza e la propria previdenza (capacità di anticipazione e scelta) e quindi essere pronto, quando vede che l'allenatore mette in campo la palla, a capire se in quel momento conviene cambiare fila. Se cambia fila nel momento in cui l'allenatore mette la palla in campo conviene cambiare fila? No!. Questa riflessione sta a significare che **il regista del gioco non è l'allenatore, i ragazzi non sono le sue figurine e pertanto si deve provare ad intraprendere questo cammino dalle capacità motorie verso i fondamentali**. Tener sempre presente che se, dal palleggio al passaggio, non posizionano la mano dietro la palla l'allenatore deve correggere perché è il momento di iniziare ad inserire la tecnica. Maurizio Cremonini è intervenuto a correggere altri aspetti, a me invece spetta correggere la gestualità della mano senza perdere di vista il lavoro svolto da Maurizio e Roberta!

Sempre più difficile, si fa un passo indietro e in quale modo? Obiettivo: tecnica! Mano dietro la palla solo sul palleggio spinto e non è che si può insegnare l'1>1 in una sola giornata! Occorre solidità e stabilità nell'insegnamento dei fondamentali e poi si passa allo step successivo. Se, ad esempio, i ragazzi hanno difficoltà nel prendere la palla ed eseguire un palleggio e un passaggio spinto, qual è il focus? E' la mano! Se il problema è come usare la mano si devono individuare gli strumenti adeguati per migliorare la capacità di esecuzione della mano!

Altro elemento importante sotto il profilo della tecnica è il **chiamare la palla!** Soprattutto nel passaggio schiacciato pretendere che chiamino la palla perché così devono abituarsi in partita! La palla, inoltre, deve arrivare nel punto giusto e mai fuori tempo. Per un paragone metaforico è come arrivare alla stazione ferroviaria in netto ritardo quando ormai il convoglio è già inesorabilmente partito! Anche se il posto è quello giusto il tempo è però fuggito e il treno è stato perso. Cos'è la tecnica della pallacanestro? Se si passa la palla al compagno senza **la tecnica del passaggio, ovvero la mano che accompagna la palla, il piede che va avanti, la posizione fondamentale (e a questa età si deve iniziare assolutamente ad inserire questi dettagli nel corso degli allenamenti)** il passaggio arriva lento ed è come aver perso il treno! Si deve pertanto insistere con i ragazzi sulla tecnica del passaggio con i suggerimenti del tenore "lancia la mano! Lancia il piede!". Le capacità motorie vengono pertanto utilizzate e diventano lo strumento tecnico.

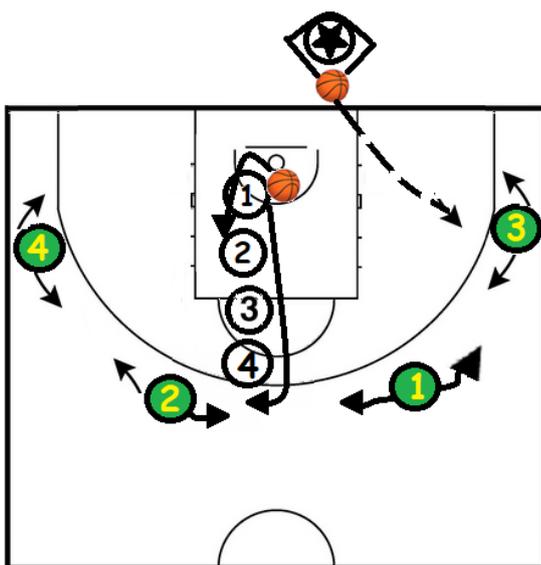


Diagramma 17

Creare una situazione di accoppiamento difensivo.

Disposizione come da diagramma 17. 4 giocatori bianchi dentro l'area e 4 verdi che si muovono sull'arco della linea dei 3 punti (vedi anche foto 16 e foto 17). I 4 giocatori bianchi in fila dentro l'area eseguono "tap in", ovvero uno alla volta lanciano con il corpo in volo la palla contro il tabellone e corrono in fondo alla fila mentre i verdi si muovono sul perimetro. Quando l'allenatore (che ha un pallone) chiama "Tiro!!", chi si trova in quel momento con il pallone deve segnare e lo stesso allenatore passa la sua palla a un giocatore dei verdi, i quali attaccano e i bianchi recuperano subito in difesa. 4>4 su questa metà campo, i bianchi non devono far segnare i verdi! L'allenatore recupera il pallone che è stato tirato da uno dei bianchi a seguito del tap-in.



Foto 16. Tap in dei bianchi a canestro (in salto battere la palla contro il tabellone).



Foto 17. I bianchi eseguono tap-in mentre i verdi si muovono sul perimetro dei 3 punti. L'allenatore ha chiamato "Tiro!!", il bianco che in quel momento si trova a fare tap-in tira a canestro per segnare, l'allenatore ha lanciato in campo la sua palla per i verdi che attaccano e i bianchi **devono immediatamente accoppiarsi difensivamente!**

Poiché chi la palla può segnare di conseguenza è il più importante e quindi si deve marcare!

Cambio dei ruoli, i verdi al tap-in e i bianchi all'esterno della linea dei 3 punti. L'allenatore chiama "Tiro!!", i verdi tirano dal tap-in, il coach passa la palla a uno dei bianchi e recupera il pallone tirato dai verdi. 4>4, i bianchi attaccano e i verdi difendono.

Questo è un esercizio di semplice accoppiamento difensivo ma la tecnica e la tattica vanno di pari passo. Nella tecnica che cosa si deve correggere? Il primo suggerimento impartito da Roberta riguardo la tecnica è stato il girare la faccia, il secondo è stato di correre in difesa!

Conclusioni

I ragazzi che si recano in palestra per allenarsi meritano il massimo delle capacità del loro allenatore! Sempre! Per questo motivo ogni allenatore non può arrivare in palestra senza un programma di allenamento e quindi senza mirati strumenti per raggiungere i veri obiettivi! Non sarebbe un comportamento corretto dal punto di vista professionale e soprattutto significherebbe una mancanza di rispetto nei confronti dei ragazzi!



VISITARE PIOVE DI SACCO

Le principali attrazioni da visitare a **Piove di Sacco** sono: **Santuario Madonna delle Grazie**, **Duomo di San Martino di Piove di Sacco**, **Teatro Filarmonico**.

Da dove ha origine il nome **di Piove di Sacco**? Inizialmente si chiamava Corte **di Sacco**, poi intorno all'anno Mille il vescovo Gauslino vi fece costruire una Pieve e cambiò nome. La parola pieve indicava una grande parrocchia da cui ne dipendevano altre minori.

Piove di Sacco non é uno dei più borghi del Veneto più frequentati dai turisti, tuttavia, se ci si concede una passeggiata attraverso il suo bel centro storico si può cogliere quell'atmosfera autentica della provincia veneta ed italiana, in cui storia, arte e cultura formano una perfetta fusione con lo stile di vita contemporaneo. Le strade e le piazze costituiscono i punti di incontro per quei visitatori che arrivano dai dintorni e magari da più lontano, in occasione delle feste popolari e degli eventi patrocinati dalle istituzioni locali, gli edifici e i palazzi patrizi ad esaltarne la storia.

Un altro valore aggiunto di Piove di Sacco è costituito dalla Saccisica, località di attrazione dal punto di vista del **turismo rurale** e che può essere scoperto in modalità sostenibile percorrendolo in bicicletta ed immersi nella campagna.



Piove di Sacco: il duomo di San Martino e la torre carrarese.



San Martino di Tours, patrono della città di Piove di Sacco.



La Torre Carrarese, sentinella di S. Martino

La maestosa Torre che si erge al centro della piazza rievoca i tempi del Medioevo quando fu il centro di un piccolo maniero rafforzato. Di questo imponente bastione fiancheggiato da quattro torri in questi nostri tempi rimane soltanto qualche segno del fosso e la grande torre attualmente denominata Torre Carrarese, anche campanile del Duomo di San Martino. Questo edificio religioso annovera la Chiesola e il Museo del Paradiso, un vero ritrovo di devozione e di tesori artistici. Il Duomo, ampliato e ricostruito nell'Ottocento, conserva opere di artisti illustri, tra le quali due tele di Giambattista Tiepolo e l'altare di Jacopo Sansovino.



Piazza Jappelli

La piazza è sovrastata dal Palazzo Jappelli, che accoglie gli uffici del Comune. Fu progettato nel 1823 dall'architetto Giuseppe Jappelli, ideatore anche del noto Caffè Pedrocchi di Padova. Da questa piazza lo sguardo può lanciarsi verso il duomo e la torre Carrarese. Dietro la moderata raffinatezza degli esterni si rifugiano storie davvero incantevoli, alcune senza tempo, altre ancora godibili. Voltato l'angolo si trova il Teatro Filarmonico, vera perla della seconda metà dell'Ottocento.



Il Santuario della Madonna delle Grazie.

E' un luogo sacro sospeso tra una narrazione tradizionale e il culto. L'edificio fu eretto, stando a quanto è stato tramandato, in seguito ad un miracolo accaduto durante il Quattrocento. Il racconto riferisce che due fratelli, che non si accordarono per dividersi la preziosa tavola della Vergine con Bambino di Giovanni Bellini (1478), fecero una donazione al popolo e in suo onore fu costruito il Santuario. Da esaltare il chiostro, bellissima isola che richiama al riposo e alla preghiera.

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
COMITATO REGIONALE VENETO



Progetto Believe
CLINIC MINIBASKET - SETTORE GIOVANILE

ALLENAMENTI CONDOTTI DAI TECNICI FEDERALI
MAURIZIO CREMONINI E GIOVANNI LUCCHESI



Maurizio Cremonini



Giovanni Lucchesi

SAN DONA' DI PIAVE (VE) - 4 NOVEMBRE 2022



Elaborazione testo, grafica e foto di Guido De Alexandris

PREFAZIONE

E' il 4 novembre 2022, giornata dell'Unità nazionale e delle Forze armate, data commemorativa della vittoria italiana nella prima guerra mondiale. Proprio in una città dove scorre il Piave, il fiume storico che fu anche uno dei teatri di quell'epoca bellica, viene organizzato dalla Federazione, attraverso l'ospitalità della società locale, un Clinic dedicato al Minibasket e al basket giovanile, specificatamente alle annate che compenetrano i due cicli. Comunicatori di questo imperdibile evento puramente tecnico due califfi delle due specialità, rispettivamente **Maurizio Cremonini** e **Giovanni Lucchesi**.

Il tempo di pranzare presto per poi mettersi in viaggio da Mestre a San Donà di Piave (la puntualità deve esser sacra!) attraversando un tratto della pianura orientale del Veneto ubertoso e gentile, con la sua antica garbatissima cifra di civiltà, un po' schiva e un po' sognante. San Donà è bagnata dal Piave, un fiume severo e lucente, lambita dalla pianura più fertile, gentile ed operosa che si conosce. San Donà e le frazioni disperse per la campagna che la circonda offrono un senso rassicurante di generale benessere: case linde, costruite senza stravaganze, a misura di famiglie, una piccola Svizzera scivolata ai margini della laguna veneziana. E non so se sia la presenza autorevole ed immanente del fiume sacro alla nostra patria ma sembra una città tutta piena di echi e di sussurri, avvolta di luce e d'aria che rendono tenue questa giornata. L'omaggio al fiume sacro alla Patria è iscritto su un'immensa stele di marmo bianco. Si costeggia il fiume che scorre solenne tra due rive boschive d'un verde scuro, che ne rivela la profondità. Si raggiunge così il palasport teatro dell'evento ed intitolato a **Guido Barbazza**, gloria locale del basket (fu giocatore della **Reyer Venezia** in Serie A1) e poi convertito al rugby, purtroppo deceduto molto prematuramente in un tragico incidente stradale. In appendice a questo testo è inserito un articolo che descrive la sua storia. Va ricordato inoltre che San Donà ha dato i natali anche ad un campione del ciclismo, **Moreno Argentin**, che vinse il titolo iridato dei professionisti su strada nel 1986 a Colorado Springs, negli Stati Uniti. Argentin è stato un campione sempre brillante, estroso, proprio "con l'argento addosso". Dotato di una vivacità come dono di natura, si distinse come un corridore spumeggiante e scattante. E come non citare un altro sandonatese illustre come il calciatore **Marco Modolo**, capitano del **Venezia**, protagonista di una lunga e brillante carriera sui campi di calcio, tra l'altro per aver contribuito in misura molto significativa alla risalita della squadra lagunare dalla Serie D alla Serie A!

I due relatori-allenatori hanno dato vita ad un clinic costituito da proposte di allenamenti tutte contraddistinte da una minuziosa analisi delle sfumature tecniche, tra le quali spiccano quelle di natura cognitiva.

Per **Maurizio Cremonini** gli anni sembrano non passare mai, dal germe del Minibasket fu contagiato prestissimo, praticamente nei primi periodi della sua ormai brillantissima carriera. Il Minibasket, per lui, è sempre stato e tuttora rimane un amore "bruciante". Ambasciatore del Minibasket a livello internazionale si distingue per la sete inesauribile dello studioso autentico. Di questo personaggio instancabile ed inossidabile, oltre che la prodigiosa memoria, stupisce la modernità. Non esiste uno specialista più felicemente allineato con lo scorrere del tempo nella simbiosi tra la storia e l'incisiva presenza nell'attualità. Affascina quella grande miniera di umanità e di competenze che è la sua vita, spesa per la formazione e l'aggiornamento, dispensati a piene mani agli Istruttori di tutte le provenienze.

Coach Giovanni Lucchesi è un signore nell'incedere, nell'intrattenere le allieve ed i colleghi, dotato di una voce affabile, ben modulata, di spiegazioni chiare ed esaustive, di gesti efficaci e persuasivi.

Ha impressionato per il suo slancio, per i valori tecnici espressi, per quel che ha saputo inventare e creare con la sua fantasia e il suo lavoro certosino. Alle sue competenze e qualità, oltre all'acume si aggiungono spiccate doti di professionalità, profondità, rigore ed intelligenza.

Numerose sono state le **perle di sapienza** sfoggiate da entrambi i docenti. Scegliendone soltanto alcune é stato particolarmente curato il tema dell'**attenzione**, introdotto subito da Maurizio Cremonini e poi, come il passaggio del testimone, affidato a Giovanni Lucchesi che lo ha approfondito a livello della prima fascia dell'attività giovanile. E' stata inoltre attribuita notevole importanza alla **cura dei minimi particolari**, che generano sempre, alla resa dei conti, la differenza performante. Nell'ambito dell'importanza dell'attenzione cercare di evitare qualsiasi distrazione, chi gode di un **vantaggio** deve sfruttarlo! Bisogna poi mostrarsi sempre **vincenti**, se qualcosa non funziona bisogna reagire, per non scivolare mai nel limbo della decadenza dei perdenti. Infine, non attribuire importanza alla coreografia, ma bisogna preoccuparsi degli **obiettivi sul campo**.

Il segreto di questo testo risiede nel suo racconto dettagliato, che comporta un'indagine attenta dei particolari, dei risvolti tecnici di ogni esercizio e di ogni proposta e che spazia quindi verso un orizzonte sapienziale. Sapere in latino significa avere sapore, si tratta pertanto di un orizzonte che cerca di trovare il gusto delle cose e cioè di interpretarle, di comprenderle, di penetrarle.

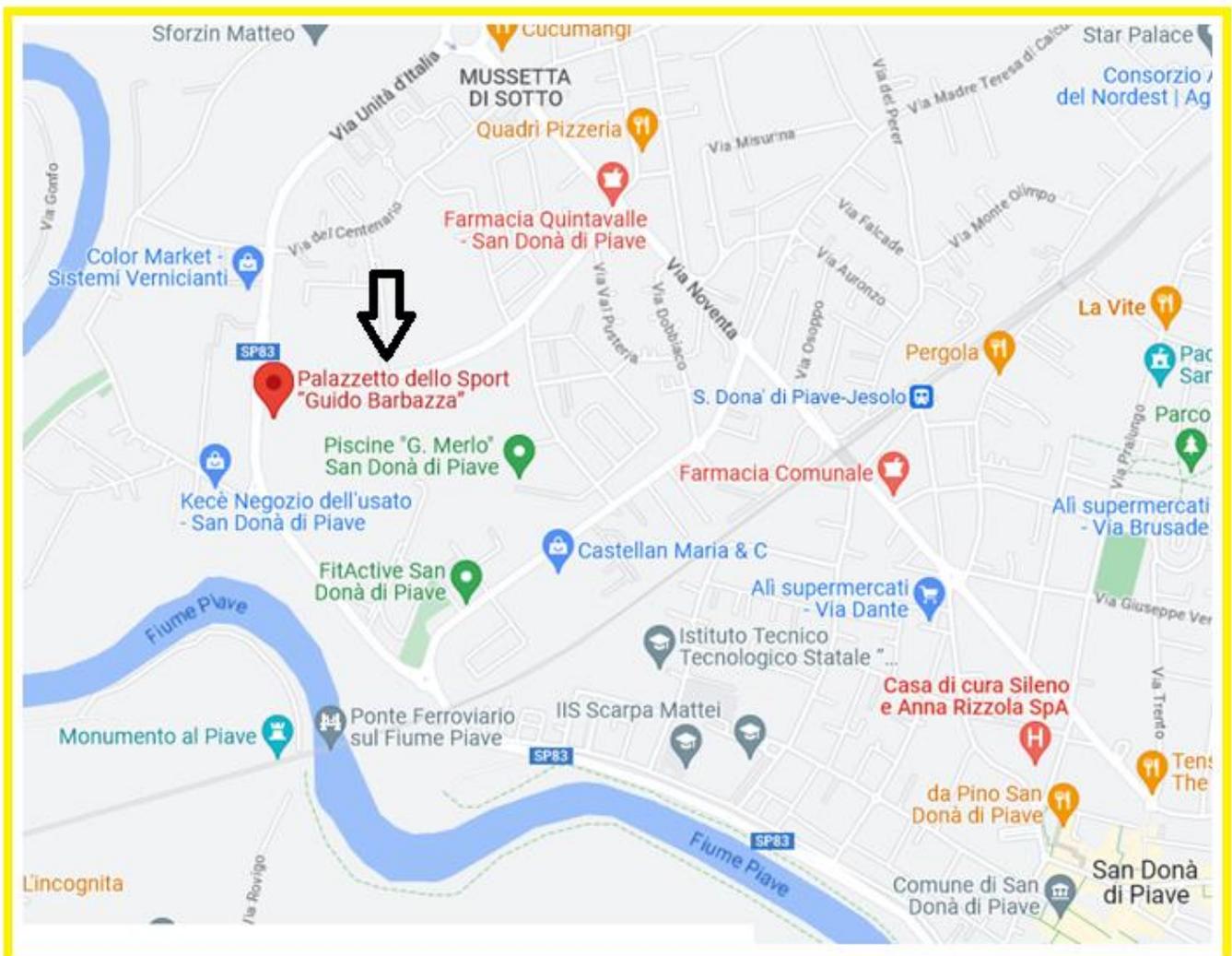
Buona lettura!
Guido De Alexandris





Palazzetto dello Sport "Guido Barbazza"

Via Unità d'Italia, 12, 30027 San Donà di Piave VE



SAN DONA' DI PIAVE (VE) - 4 NOVEMBRE 2022

CLINIC MINIBASKET - SETTORE GIOVANILE

Il Progetto Believe in Veneto: il 4 novembre Clinic a San Donà di Piave

Nella giornata di Venerdì 4 Novembre 2022 il Comitato Regionale Veneto ha ospitato lo Staff Nazionale Minibasket e il Settore Squadre Nazionale Femminili per il progetto BELIEVE, nato con l'obiettivo di valorizzare il lavoro con i settori giovanili femminili.

Per l'occasione il Responsabile Tecnico Minibasket nazionale **Maurizio Cremonini** e l'assistente allenatore nazionale A femminile Giovanni Lucchesi hanno tenuto presso il Pala Barbazza, via Unità d'Italia, a San Donà di Piave un interessantissimo clinic di allenamenti con le squadre femminili a cavallo delle fasce di età Minibasket-Settore Giovanile messe a disposizione dalla società ospitante, il New Basket San Donà di Piave, secondo il seguente programma:

- 16.00-17.30 Gruppo 2010/11 (Under 13 / Esordienti).
- 17.30-18.30 Gruppo 2012/13 (Gazzelle).
- 18.30-20.00 Gruppo 2008/09 (Under 15).

Presentazione dell'evento da parte della società ospitante New Basket San Donà di Piave (VE)

Relatori di questo clinic sono **Maurizio Cremonini**, responsabile nazionale minibasket e **Giovanni Lucchesi**, assistente allenatore della Nazionale femminile senior. Il Minibasket San Donà inizia i festeggiamenti di 10 anni di attività con un evento sportivo con due preparatori nazionali al Palasport Barbazza. Festeggiamo i 10 anni dalla fondazione con alcuni eventi sportivi dedicati alla componente rosa della società sportiva, con tre sessioni di allenamento e con i responsabili nazionali del basket femminile. L'appuntamento di oggi è con **Maurizio Cremonini** di Brescia e **Giovanni Lucchesi** di Roma. **Cremonini** ha iniziato ad allenare a 22 anni per poi dedicarsi ai più piccoli del Minibasket. E' l'Istruttore di Minibasket numero uno a livello mondiale della Federazione Internazionale di Pallacanestro (FIBA). Il coach **Lucchesi**, già vice allenatore della nazionale femminile, è anche responsabile tecnico delle nazionali giovanili femminili.

Il movimento femminile è stato avviato 4 anni fa a San Donà di Piave ed è in rapida ascesa. Il New Basket in totale conta 200 iscritti di cui 70 sono ragazze.

Il programma di oggi prevede tre allenamenti, alle ore 16 è dedicato all'Under 13/Esordienti con coach Lucchesi, alle 17,30 alle Gazzelle con coach Cremonini e alle 18,30 allenamento dell'Under 15 diretto da coach Lucchesi. Al termine delle lezioni i responsabili tecnici saranno a disposizione per un confronto con gli istruttori presenti.

Rivolgiamo un ringraziamento alla FIP come Settore Squadre Nazionali e come Settore Minibasket, al Comitato Regionale Veneto della FIP, al Comune di San Donà di Piave in particolare nella persona dell'Assessore allo Sport Stefano Serrapicchi, al New Basket San Donà e alla Cantina Sociale.

Spazio ora all'attività con i relatori. Buona giornata!



Ore 16, Gruppo 2010/11 (Under 13 / Esordienti femminile).



Foto 1. Iniziano gli allenamenti del clinic, il primo gruppo di ragazze (Under 13 ed Esordienti del New Basket San Donà) a rapporto dai tecnici federali **Maurizio Cremonini** e **Giovanni Lucchesi**.

Maurizio Cremonini

Maurizio comunica alle ragazze che curerà la parte dell'attivazione. Presenterà delle proposte da Minibasket ma propedeutiche al lavoro che in seguito proporrà Giovanni, che sarà più di natura tecnica. Il gruppo è un'Under 13 per cui le ragazze devono alzare l'asticella, ossia devono migliorare e quindi diventare più precise nell'esecuzione dei movimenti. Inizia così la fase di riscaldamento.

Attivazione

Tutte con palla:

- Muoversi liberamente per il campo, mostrare **il miglior palleggio possibile** cercando di evitare assolutamente di rimanere avvicinate l'una con l'altra.
- **“Cercare lo spazio”**. Al segnale “via!!” dell'Istruttore partire in palleggio, guardare e rendersi conto delle dimensioni del campo, cercare uno spazio libero dove insediarsi per palleggiare. Dal palleggio ferme sul posto guardarsi poi attorno e cercare un altro punto libero, raggiungerlo molto velocemente e fermarsi. Continuare poi a cercare altri posti liberi da presidiare per poter palleggiare. Per raggiungere un altro spazio libero ripartire alla massima velocità! (Foto 2, 3 e 4).



Foto 2. In palleggio per il campo a cercarsi uno spazio libero sotto l'attento sguardo e controllo di Maurizio Cremonini.



Foto 3. Palleggiare e cercarsi uno spazio libero.



Foto 4. Palleggiare e cercarsi uno spazio libero.

Punti di approfondimento.

E' molto importante, nel fondamentale del palleggio, allenare entrambe le mani. Eseguire, pertanto, alcuni palleggi con la mano destra alternandoli con la mano sinistra. Inoltre, non muoversi soltanto avanzando ma anche indietro e cambiando spesso mano. L'importante è continuare a guardare, cambiare spesso mano e i movimenti.

- **“Stazioni di sosta”**. Coni sparsi a terra per il campo, ogni cono rappresenta una “stazione di sosta” (foto 5). Raggiungere un cono, appoggiare la palla sopra la punta del cono, tenersi pronte, sostare un attimo e poi, quando si decide, dalla posizione fondamentale, ben piegate sulle gambe, strappare la palla, partire il più velocemente possibile e cercare un altro cono libero, oppure cercare uno spazio libero dove esercitarsi a palleggiare sul posto. Ricapitolando, in presenza di un cono libero si può sostare, se rimane uno spazio libero si può occuparlo per palleggiare sul posto, se al momento mancano entrambi, palleggiare finché non si trova un cono libero.



Foto 5. “Stazioni di sosta”.

- **“Gli specchi”**. Immaginare che ogni cono funga da specchio, palleggiare e chiamare lo specchio, cambiare mano, poi si può decidere di “rompere lo specchio”, di “attraversarlo”. La partenza è un “rompere lo specchio”, ossia “attraversarlo”, superarlo come per battere un difensore. “Scatenarsi con lo specchio!”

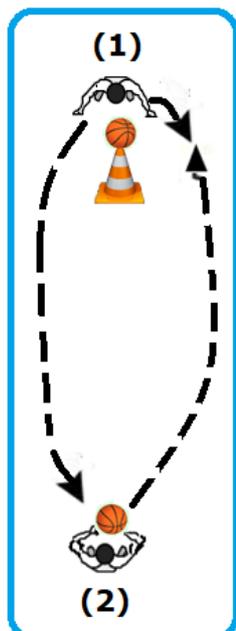


Diagramma 1

- Per imparare ad essere pronte con il corpo, attente con le mani e ad una partenza in palleggio velocissima.

Invitare un'amica e scegliere un cono, non stare troppo vicine [disposizione come da diagramma 1]. (1) deposita il suo pallone sopra il cono. Dalla posizione fondamentale, quando (1) mostra le mani (indicando il punto di ricezione, segnalare con le mani aperte quando voler ricevere la palla!), (2) le passa la sua palla per continuare a passarsela con lei. Quando (1) decide, strappa il suo pallone depositato sopra il cono e parte rapidamente rompendo così la coppia per cercarsi un'altra compagna, imitata da (2). Vedere anche foto 6.



Foto 6. Passarsi la palla e partenza improvvisa in palleggio strappando la palla dal cono.

Punti di approfondimento.

Dalla posizione eretta a gambe tese non è possibile trovarsi pronte ad afferrare la palla dal cono e a partire il più rapidamente possibile, quindi gambe piegate!

Variante. Mostrare sempre le mani per ricevere la palla aggiungendo una modifica: quando (1) tiene le mani abbassate, (2) palleggia sul posto e (1) parte improvvisamente quando lo decide. Ricevere soltanto quando si mostrano le mani.

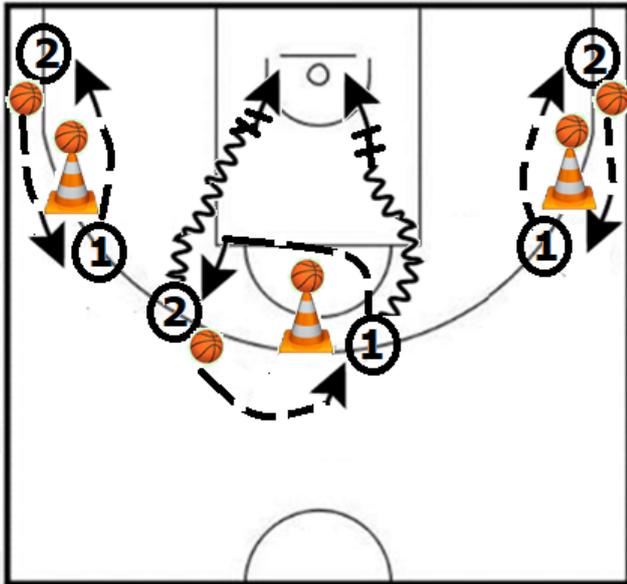


Diagramma 2

- **Gioco di potere.**

Suddivisione a coppie, disposizione come da diagramma 2, il riferimento è la linea dei tre punti, ogni giocatrice è con i piedi a cavallo della linea dei tre punti, ciascuna ha il suo pallone. (1) lo deposita sopra il cono e le due giocatrici si passano in continuità il pallone di (2). La giocatrice (1) detiene il potere e quindi comanda. (1) deve essere pronta perché, quando decide, all'improvviso "strappa" il suo pallone dal cono e va a canestro sfidando (2). Chi delle due segna per prima conquista punto e potere. Vedere anche foto 7.



Foto 7. Gioco di potere. Maurizio insegna come essere pronte a partire.

Riflessioni: quanto importante è, per chi comanda, trovarsi pronta con il proprio corpo e con le mani vicine al cono! Se è pronta, sta giocando con la sua compagna ed è consapevole che ad un certo punto dipende da se stessa la decisione di partire. Se con la coda dell'occhio si accorge che stanno tirando altre giocatrici sull'altro lato, conviene partire? No! Con la coda dell'occhio

riesce a vedere che ad un certo momento l'area è libera, quando decide di partire "strappa" ed esplode a canestro! Quando è conveniente decidere di partire? Quando non c'è nessuno e soprattutto in quale momento del passaggio? Appena che la passa! E' importante riconoscere questa situazione, dopodiché, se si decide di partire, passare la palla e andare a canestro! Guardare sempre con la coda dell'occhio se l'area dei tre secondi è libera!

- Varianti. Inserire un paio di segnali: "Cambio!!" e "Via!!". Al segnale "Cambio!!" ogni coppia cerca un altro cono dove giocare, quindi cambiare cono; al segnale "Via!!" cambiare la compagna di coppia. Sempre concentrate e pronte a giocare!

Punti di approfondimento.

- **Capire il gioco**: se, al momento di partire, non vedono con la coda dell'occhio che l'area dei 3 secondi non è libera e che sotto canestro serpeggia il traffico, qual è la scelta più opportuna? Essendo ormai in ritardo nel vedere che lo spazio è occupato non resta che eseguire arresto e tiro, non conviene scontrarsi con quelle che già sono entrate in area, quindi optare per un tiro diverso a fronte di uno spazio già impegnato.
- **Considerazioni su questa fase di attivazione**: è stato particolarmente curato il tema dell'**attenzione**, che sarà, da questo momento in poi, intercettato e sviluppato da coach Lucchesi. E' stata inoltre attribuita notevole importanza alla cura dei minimi particolari, che generano sempre, alla resa dei conti, la differenza performante.



Giovanni Lucchesi

S'inizia con un lavoro specifico prima senza palla per poi introdurla ed infine per giocare nella parte conclusiva 1>1, 2>2 e 3>3.

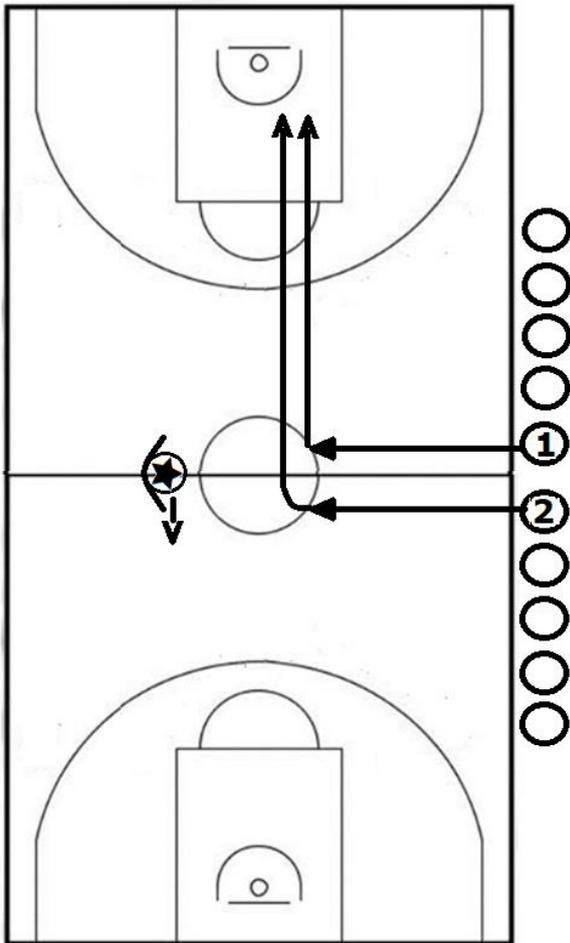


Diagramma 3

- “Atlete!”

Disposizione su due file orizzontali come da diagramma 3 e come foto 8. Cominciare ad abituarsi ad essere sempre attive. Parte una coppia alla volta, devono entrare nella posizione indicata dalla prima freccia. Avanzare con portamento “**atletico**”, devono imparare a capire che non sono soltanto ragazze ma anche **atlete**. Il coach (★), quando decide, dà un segnale slanciando un braccio in fuori (vedi anche foto 10 e 11). Le due ragazze devono reagire al segnale scattando verso la parte opposta. Il traguardo è arrivare alla linea di fondo prima dell'avversaria, quindi l'obiettivo di chi parte in ritardo è recuperare. Ritornare poi in coda alla propria riga. Come le prime due arrivano all'altezza del semicerchio (punti indicati dalle prime frecce e dagli asterischi nella foto 9) altre due partono e così di seguito.



Foto 8.



Foto 9.



Foto 10.



Foto 11.

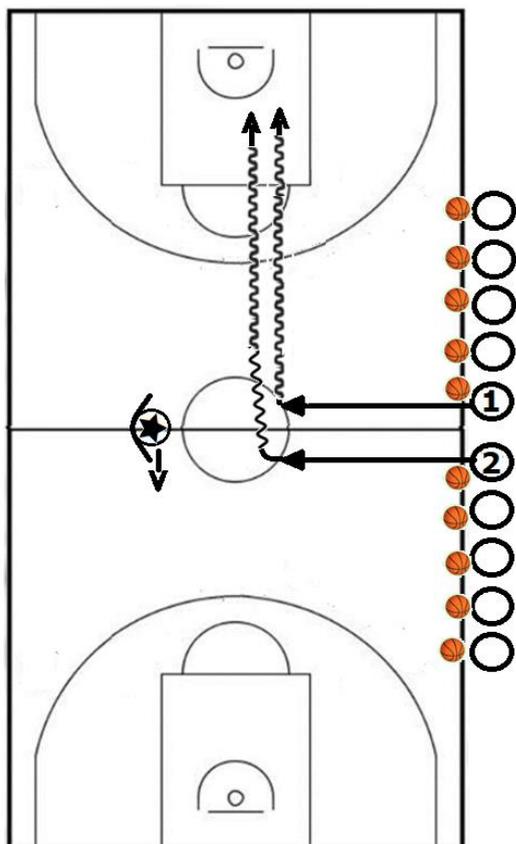


Diagramma 4

Come il precedente, ma tutte con palla. Dalla linea laterale correre avanti girando rapidamente la palla attorno alla cintola (foto 12). Se si perde il controllo del pallone causa la velocità di esecuzione o per insicurezza (può succedere) al momento dell'indicazione del coach (★) fermarsi un attimo, cercare di usare il piede perno e partire (foto 14). Quando il coach (★) slancia un braccio in fuori, correre in palleggio verso la parte opposta. Indicazione, guardare, pensare di andare verso la parte opposta, partire. In pratica, arrestarsi, vedere l'indicazione come informazione, piccolo saltello per fermarsi e poi partire. E' importante questo piccolo saltello, un "micro saltello", appoggiare l'avampiede (la parte anteriore della pianta del piede), fermarsi e poi partire. Far girare la palla attorno al busto con le braccia quasi distese in modo che essa non urti contro il corpo. Saltello e partire, attenzione sempre alla partenza. Se arrivano in prossimità del canestro entrambe affiancate non possono eseguire lo stesso tiro ovvero se una va al ferro (a canestro in terzo tempo) l'altra tira da fuori e viceversa, quindi decide chi è in vantaggio.



Foto 12. Girare la palla attorno alla cintola.



Foto 13. Coach Lucchesi spiega che far girare la palla attorno al busto con la mano in questa posizione si rischia di perderla, invece si deve farla girare con le braccia quasi distese, soprattutto quando la palla passa dietro la schiena.



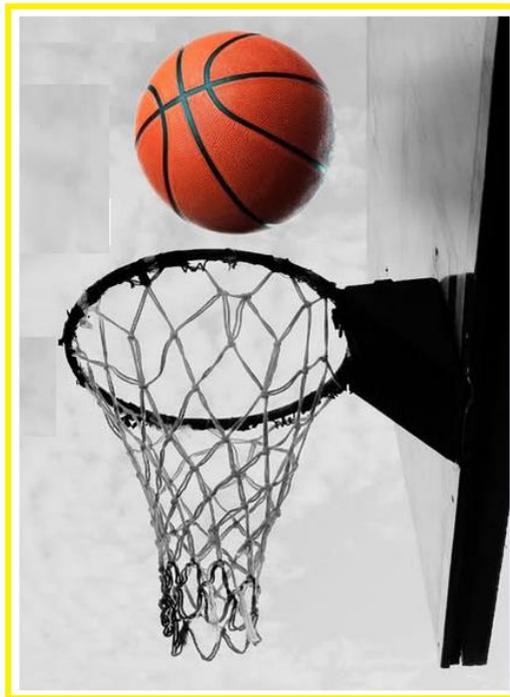
Foto 14. Indicazione del coach.

- Variante. Dopo il tiro, al ritorno eseguire il seguente lavoro: due palleggi, saltello, cambio di mano e cambio di direzione (foto 15) ovviamente muovendosi a zig zag fino a ritornare in fila, Palleggio, saltello e cambio di mano, non occorre muoversi alla massima velocità.



Foto 15. "Microsaltello".

- Pausa



- 1>1

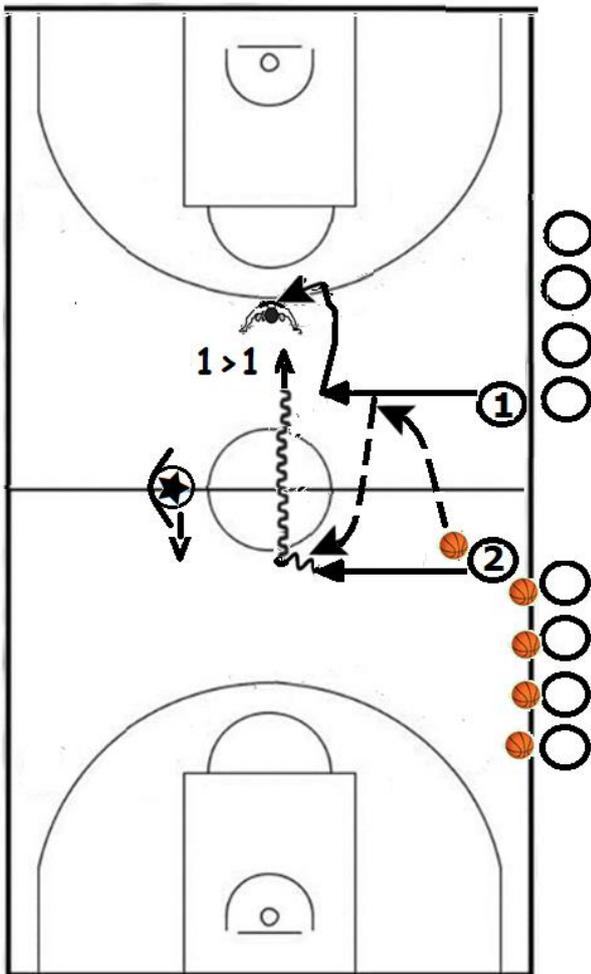


Diagramma 5

Tutte le giocatrici della fila (2) con il pallone; le giocatrici della fila (1) senza pallone, disposte come da diagramma 5. S'inserisce il fondamentale del passaggio. Parte una coppia alla volta passandosi il pallone ("tic-tac"). I piedi devono essere rivolti verso la linea laterale opposta perché stanno correndo in avanti, eseguire torsione del busto, delle spalle e passaggio. Non è facile? Sicuramente non è facile. Nel mentre corrono devono guardare il coach (★) che darà un'indicazione slanciando un braccio in fuori (foto 16). Chi in quel momento si trova con la palla in mano gioca per andare a canestro contro l'altra senza palla, sempre al contrario (vedi anche foto 17). L'altra deve recuperare per difendere. Avanzare e guardare!

Attraverso questo esercizio si deve mettere in pratica il lavoro preparatorio svolto sinora, in particolare:

- 1) diventa fondamentale, con la palla in mano, vedere l'indicazione, applicare quel lavoro di "microsaltello" per acquisire l'equilibrio e mettere in moto i piedi.
- 2) ogni passaggio deve risultare "solido" perché ogni passaggio "timoroso" aumenta le possibilità di perdere la palla. Occorre trovarsi pronte con le mani, distanti, i passaggi devono essere forti e correre in avanti! Nel passaggio distendere le braccia ed usare le dita.



Foto 16.



Foto 17.

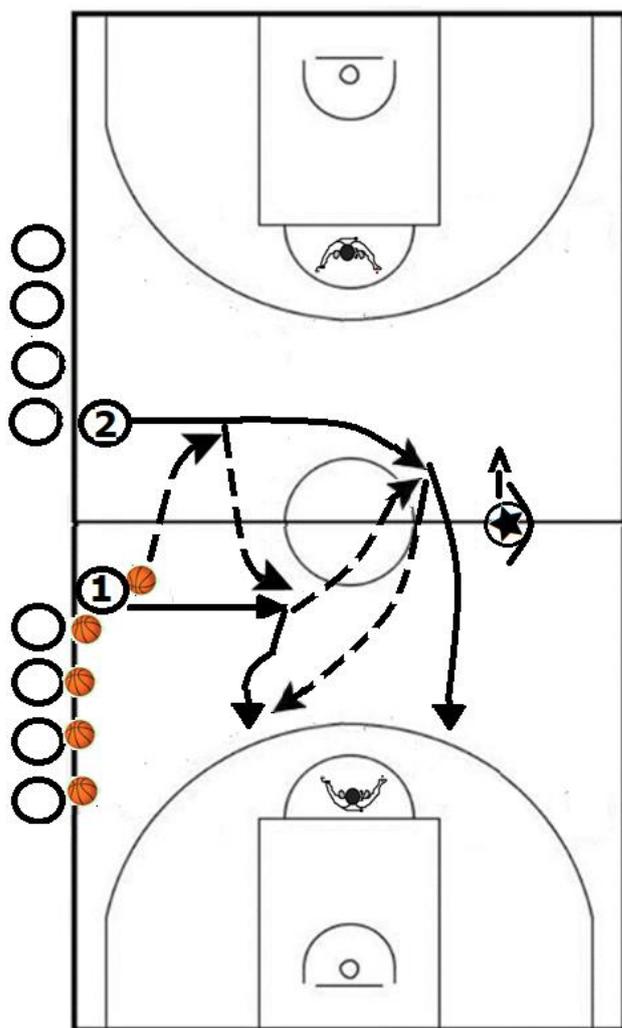


Diagramma 6

- 2>1.

Due file di attaccanti, disposte in riga su una delle due linee laterali, due in difesa schierate sulle rispettive linee di tiro libero come dal diagramma 6. Si comincia così a giocare insieme. Le due attaccanti (1) e (2) iniziano con passaggi tic-tac per sfidare la giocatrice in difesa (2>1, vedi foto 18) che è più lontana rispetto al lato verso il quale il coach (★) slancerà il suo braccio in fuori. Esecuzione con massima determinazione! Per allenarsi al meglio occorre il massimo della concentrazione. Chi ha tirato si ferma a difendere. Un tiro a disposizione.

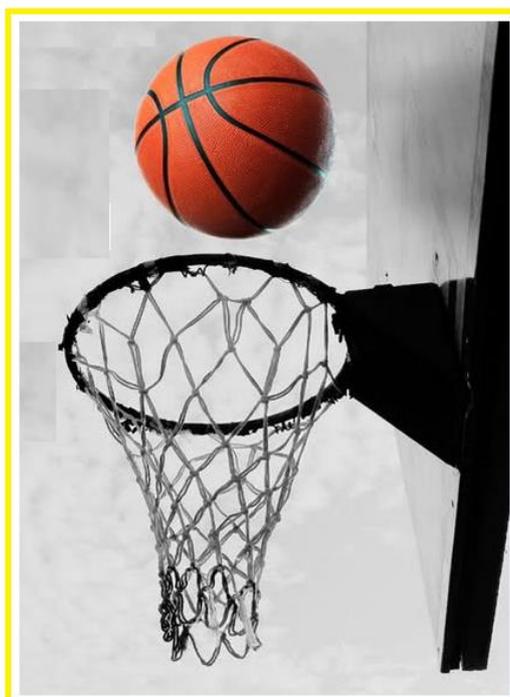


Foto 18. 2>1.

E' stato sottolineato che:

- 1° obiettivo: il passaggio;
- 2° obiettivo: la partenza conseguente ad una indicazione da interpretare al contrario.

Variante: le seconde cominciano a passarsi la palla appena le due della coppia che precede sono partite, anche da ferme passaggi.



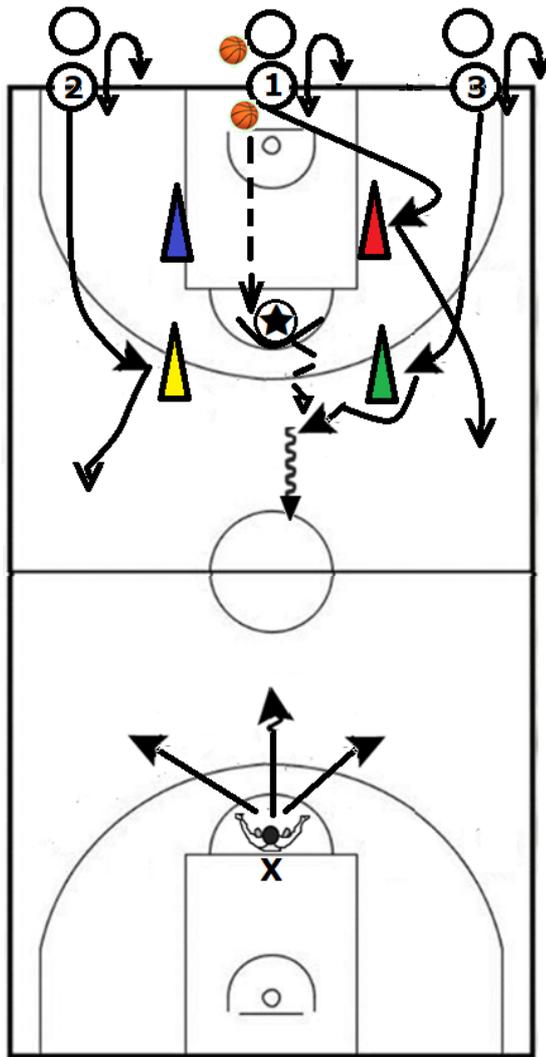


Diagramma 7

3>1 verso l'altro canestro.

Disposizione iniziale su tre file a fondo campo, palloni alla fila centrale, una attende in difesa sull'altra metà campo come da diagramma 7. La prima di ogni fila esegue saltelli a piedi pari avanti e indietro scavalcando la linea di fondo, tutte le altre muovono i piedi continuamente (skipping sul posto). Il coach (★) chiama la palla a (1) che gliela passa. Nell'esecuzione del passaggio portare il piede in avanti e spingere la palla in avanti. Dopo che il coach (★) ha ricevuto la palla chiamerà il colore di un cono (o rosso, o verde, o giallo, o blu), ciascuna delle tre deve correre intorno ad uno dei tre coni tranne quello del colore che lo stesso coach (★) ha chiamato. Se, ad esempio, il coach (★) grida "Blu!!" significa che il cono blu è escluso. (1), (2) e (3) corrono intorno agli altri tre coni scegliendone uno qualsiasi ma non il blu. Quando il coach (★) lascia cadere la palla una delle tre la raccoglie ed insieme alle altre due attacca in 3>1 verso l'altro canestro (foto 19). La giocatrice X, che è in difesa sull'altra metà campo, deve scegliere di difendere contro una delle tre attaccanti lasciando quindi libere le altre due. Una volta che ha scelto di difendere contro una delle tre attaccanti, su quella rimane e non può cambiare marcatura. Non ne può marcare due, può scegliere di marcare quella con la palla o una di quelle senza palla, quindi deve optare per una scelta. Lavoro dei piedi!

Le attaccanti devono voler segnare!!



Foto 19.

Punti di approfondimento.

Ogni volta che ci si trova nella condizione di tirare si deve prima di tutto saltare e voler segnare! Oltre all'aspetto della tecnica è determinante voler far canestro! Determinazione! Catturare il rimbalzo e tirare!

Variante: per rendere più impegnativo questo gioco dal punto di vista attento e reattivo il coach (★) chiama un colore come prima, la regola contempla di poter andare su tutti i coni tranne quello opposto al colore chiamato. Se il coach (★) chiama, ad esempio, il rosso, qual è quello opposto al rosso? È l'opposto in diagonale e quindi il giallo.

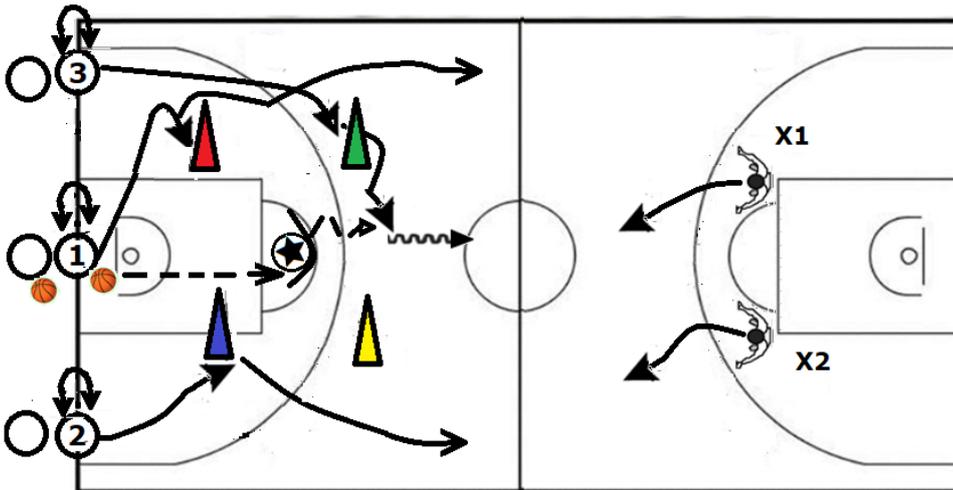


Diagramma 8

3>2.

Aggiungere un difensore, come da diagramma 8. I due difensori scelgono di marcare due attaccanti.

Variante: se, ad esempio, il coach (★) chiama "Rosso!!", questo segnale sta a significare che non devono girare attorno al cono opposto in diagonale al rosso. Significa, pertanto, dover escludere il cono opposto in diagonale al rosso e quindi quello giallo.

Segnali del coach:

"Blu!!" = lasciare libero il blu.

"Rosso!!" = lasciare libero il cono diagonalmente opposto a quello rosso.

Variante. Incremento delle difficoltà: il coach (★) chiama due colori, prima uno e poi l'altro.

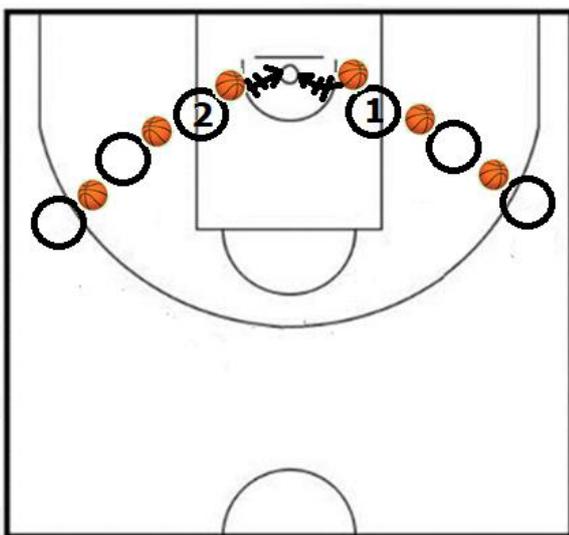


Diagramma 9

Tecnica di tiro.

Tutte con la palla, quattro file (due per ogni canestro), ciascuna disposta su uno dei quattro lati del tabellone come da diagramma 9. Lasciar cadere avanti la palla, raccoglierla, staccare l'altra mano e con una mano tirare contro il tabellone per far canestro. Spinta del pallone verso l'alto che arriva da sotto il polso, la palla deve esser tenuta correttamente dalle dita. Le prime delle due file devono evitare di tirare contemporaneamente. Far cadere la palla, raccoglierla e tirare. Impegnare la forza! Usare il tabellone! Riferimento del punto di mira: lo spigolo del rettangolo piccolo tracciato sul tabellone (vedere anche foto 20 e foto 21).



Foto 20. Tecnica di tiro: coach Lucchesi aiuta nel far posizionare correttamente l'arto di tiro.

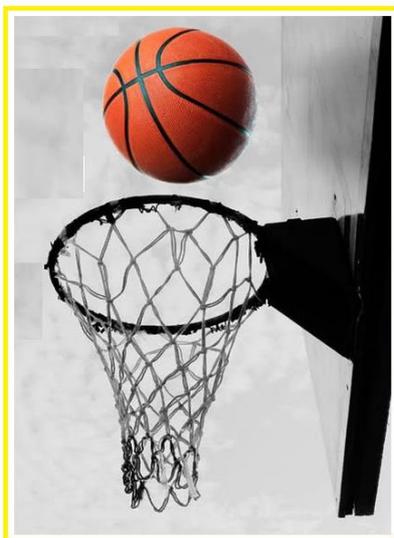




Foto 21.

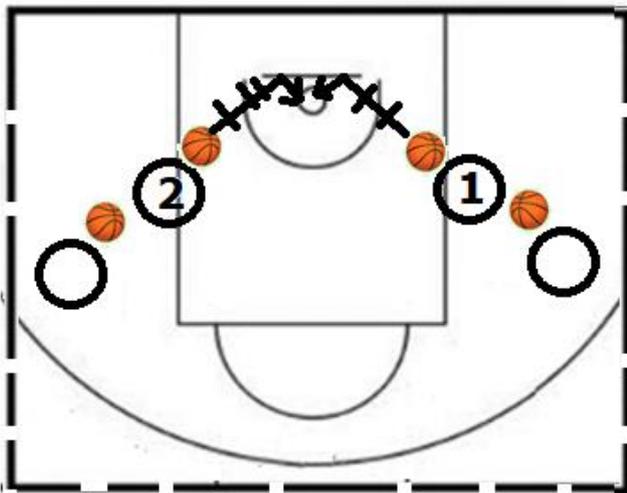


Diagramma 10

Ogni giocatrice deve realizzare 5 canestri. A tabellone, con una mano, usare la mano forte (diagramma 10).

Maurizio Cremonini

Categoria: "Gazzelle"

Obiettivo: capacità di controllo motorio.

Saranno proposti dei giochi con l'uso del pallone per verificare la capacità di controllare il proprio corpo. Spesso succede di perdere l'equilibrio del proprio corpo quando invece deve essere sempre tenuto sotto controllo!

- Tutte con palla. Esibirsi in palleggio libero per il campo, controllando il proprio corpo e la palla, correre! Scatenate per il campo! Attente agli scontri! Accendere la propria fantasia nei movimenti! Ci si può muovere soltanto avanti e indietro o anche di lato? Eseguire movimenti vari! Un po' di fantasia ma sempre cercando di controllare il corpo.

Suddivisione delle atlete nei due colori delle divise: metà bianche e metà nere.

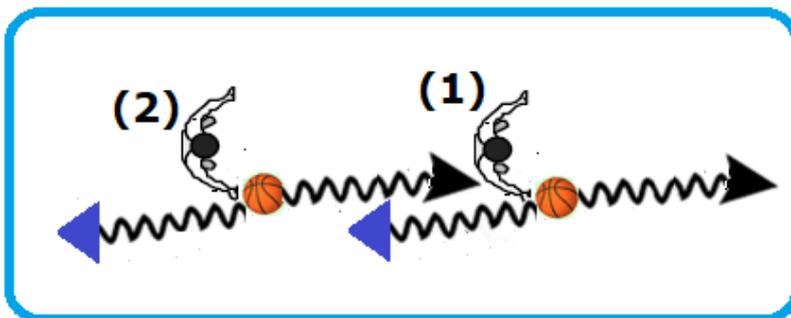


Diagramma 11

- Accoppiarsi tra lo stesso colore (diagramma 11), scegliere la compagna e giocare a coppie. (1) comanda muovendosi a suo piacimento, si arresta improvvisamente e poi riparte, (2) la segue. Dopo un po' di tempo le due si lasciano e vanno a cercarsi un'altra compagna con cui giocare.

- "Amiche fastidiose", (1) si muove avanti e indietro creando notevoli difficoltà a (2) con finte e cambi di ritmo.

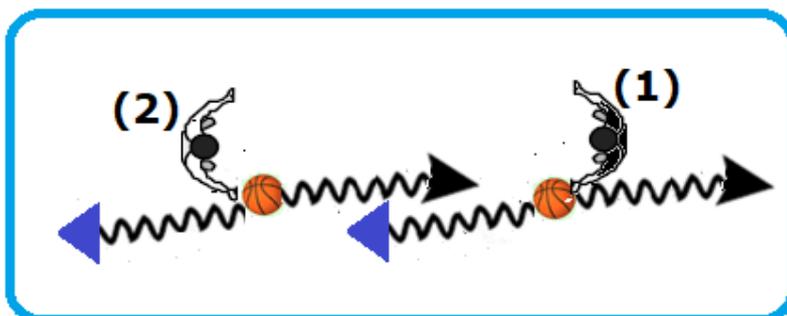


Diagramma 12

- "Rubapassi", invitare un'amica dell'altro colore (diagramma 12) e giocare a rubapassi. Chi non comanda non deve farsi avvicinare dalla compagna, mantenere sempre la stessa distanza.

Cambiare spesso compagna di gioco.

Approfondimenti. Aggiungere un obiettivo al compito: non può succedere che dopo due movimenti le due si ritrovino vicine, occorre invece mantenere lo spazio, quindi chiamare la compagna invitandola a giocare, attaccarla cercando di mantenere sempre un po' di distanza da lei. In buona sostanza, cercare sempre di mantenere due/tre passi di distanza, sempre palleggiando e soprattutto di controllare il corpo.

Per arretrare in palleggio e per ritornare avanti conviene stare dritte sulle gambe o basse? Sicuramente basse!

- Scegliere se giocare con un'amica dello stesso colore o di colore diverso.

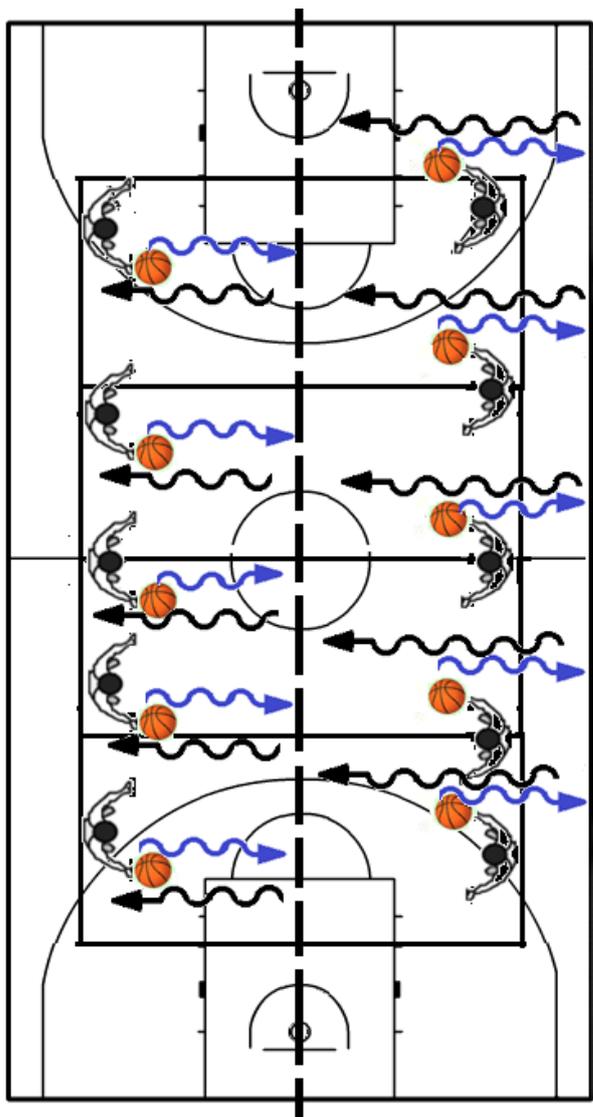


Diagramma 13

“Rubapassi”

Disposizione come da diagramma 13. Tutte con palla, le bianche fanno “impazzire” le nere mettendole in difficoltà con finte e cambi di velocità; poi cambio e comandano le nere. Far alternare al comando le bianche e le nere (vedere anche foto 22).



Foto 22. “Rubapassi”.

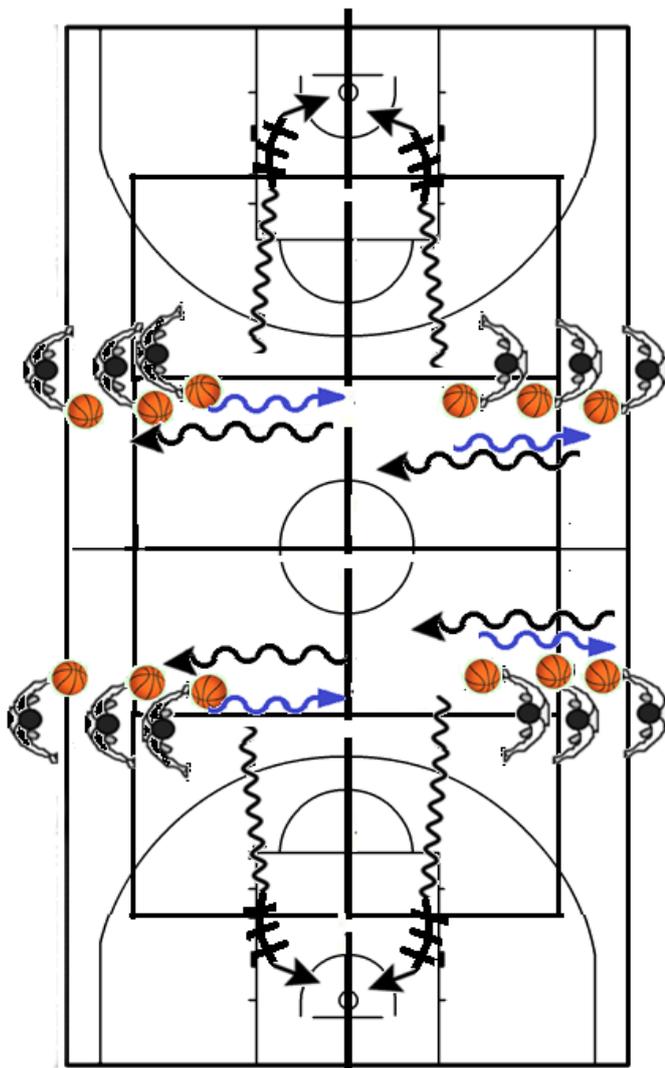


Diagramma 14

Tutte con palla. Per determinare a chi spetterà per la prima volta il potere: (1) bianca va al tiro, un tiro solo a disposizione se segna comanderanno le bianche, se sbaglia il potere sarà delle nere.

Suddivisione in 4 gruppetti come da diagramma 14 e foto 23. Ogni fila di bianche fronteggia una fila di nere e viceversa, tutte giocano a "rubapassi". Le prime di ogni fila vanno al tiro, chi comanda decide quando attaccare il canestro, chi segna per prima conquista punto e potere per il proprio gruppetto.

Approfondimenti. Cosa significa comandare? Significa invitare la prima della fila avversaria e poi attaccarla. Quando si decide, sfidarla a canestro! Delle due, la prima che segna conferisce il potere alla propria squadra. Se entrambe sbagliano il tiro devono tirare ancora, finché una delle due non segna non viene assegnato il potere. Poi ciascuna va in coda alla propria fila.



Foto 23.

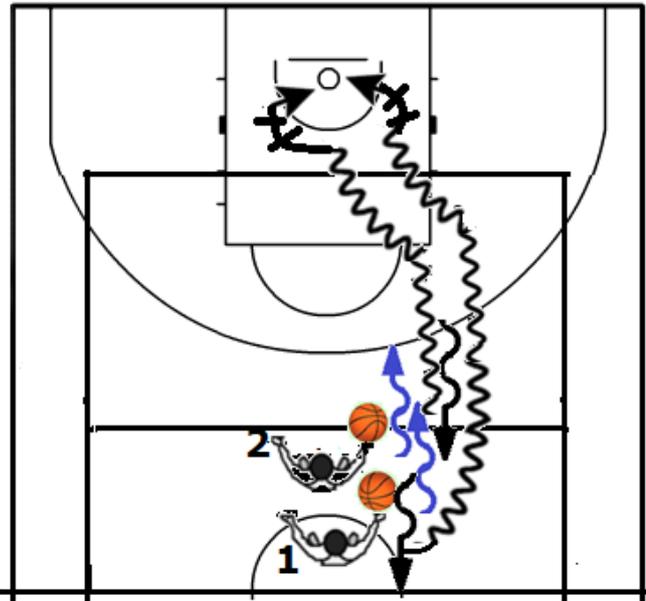


Diagramma 15

Variante.

Dalla posizione rappresentata dal diagramma 15: il numero (2) comanda il rubapassi, (1) è “nascosta” dietro e decide quando attaccare il canestro sfidando l’avversaria.

(2) può creare difficoltà a (1) dalla linea mediana del volley alla linea dei tre punti; (1) comanda e può partire per superare (1). Quando (2) vede (1) che la supera significa che è iniziata la sfida. (2) fa impazzire (1) e deve capire quando la stessa (1) ha intenzione di lanciare il guanto della sfida.

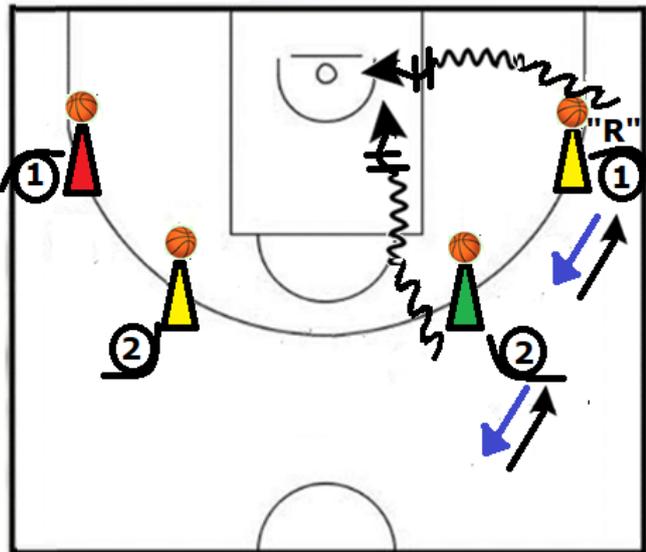


Diagramma 16

“La regina del canestro”

Disposizione come da diagramma 16. (1) comanda, è la “regina” a cui la sfidante aspira a rubarle il posto!

“La regina è pronta”, a fianco del suo cono sopra il quale è depositato il suo pallone. Arriva la prima sfidante: (2) è la sua contendente e va a depositare la sua palla sopra l’altro cono. (1) comanda, quindi può: correre verso (2) e farla arretrare, deve, in buona sostanza, farla “impazzire”! (1) può decidere il momento in cui andare a prendere la sua palla. Nel momento in cui (1) strappa la sua palla dal cono anche (2) afferra la sua e le due si sfidano a canestro (foto 24).

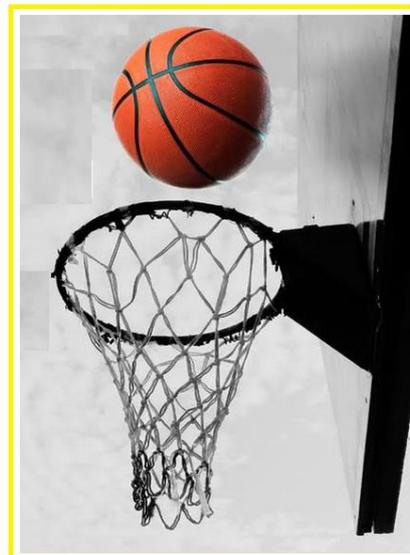




Foto 24. La regina ha strappato la sua palla dal cono, anche la sfidante ha afferrato la sua e le due si sfidano a canestro

Approfondimenti.

Cercare di evitare qualsiasi distrazione. La “regina” è consapevole che il suo compito consiste anche nel saper distrarre la sua avversaria per cui se si accorge che, ad un certo momento, la sua rivale è lontana dalla sua palla mentre lei si trova vicino alla sua palla, l’afferra e parte! In questa situazione la “regina” ha un vantaggio e deve sfruttarlo!

Variante: chi perde va nel cerchio di centrocampo palleggiando e sceglie l’avversaria successiva da sfidare cercando di scorgere una regina libera. Questo accorgimento è mirato al fine di diversificare le situazioni e quindi le avversarie da sfidare.

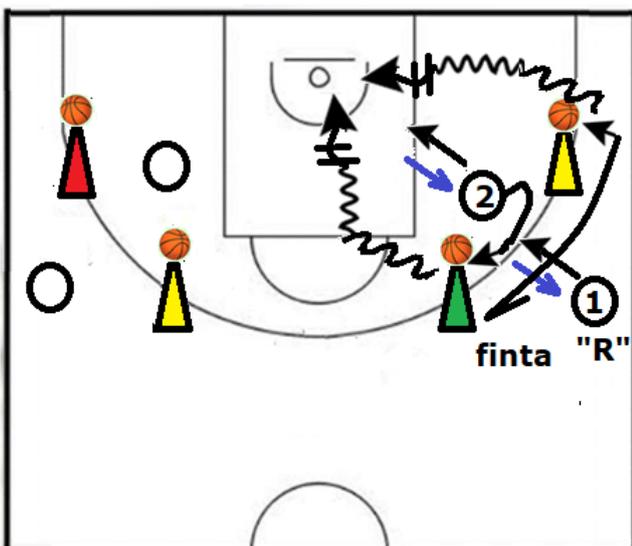


Diagramma 17

Variante:

Disposizione come da diagramma 17. La sfida si snoda frontalmente (foto 25). (1), che è la regina (“R”), ha un vantaggio: quando decide, parte per prendere un pallone ma può anche scegliere di prendere l’altro. Può anche eseguire la finta, cioè correre, fintare di prendere il pallone sul cono verde ma non lo raccoglie e cambia obiettivo, ossia va a prendere l’altro pallone, quello sul cono giallo (foto 26), quindi può sbizzarrirsi con le finte. (“R”) sceglie un pallone, la sfidante raccoglie l’altro. (2) deve quindi mostrarsi molto attenta a non cadere nel trabocchetto delle finte!



Foto 25. La sfida tra la regina e la sfidante si snoda frontalmente.



Foto 26. La regina va a prendere l'altro pallone, quello sul cono giallo e quindi può sbizzarrirsi con le finte.

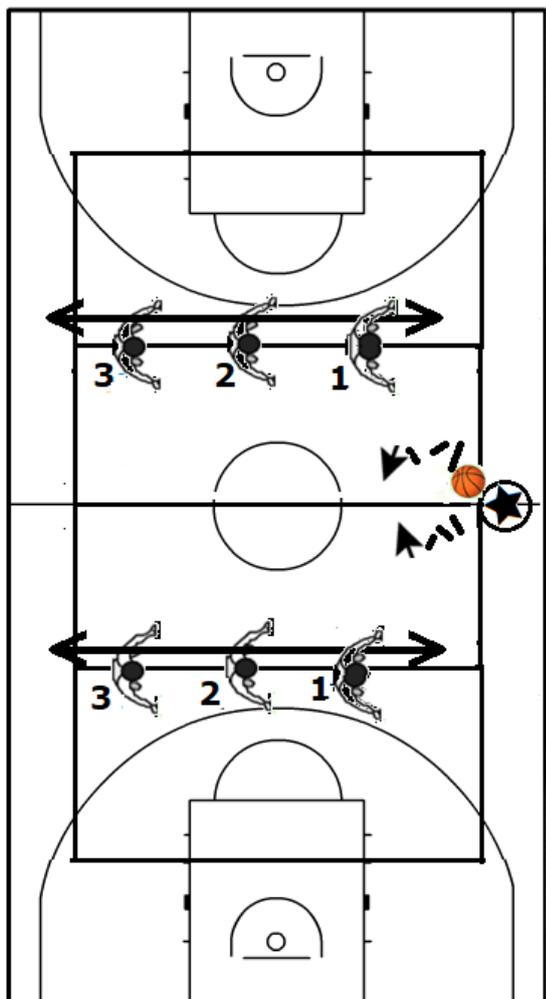


Diagramma 18

- 3>3.

Un terzetto di bianche e un terzetto di nere disposti come da diagramma 18, ovvero una nera seguita da due bianche e viceversa (vedere anche foto 27). La lezione si è sviluppata giocando a controllare il corpo. (1), che è la prima della propria fila, fa “impazzire il treno” mettendo in difficoltà le proprie compagne con finte e cambi di ritmo muovendosi avanti e indietro senza superare la linea. Il coach (★) lascia la palla (foto 27), il terzetto che la conquista attacca il canestro più lontano.



Foto 27. Maurizio lascia la palla, le due prime devono avventarsi su di essa per conquistarne il possesso ed attaccare.

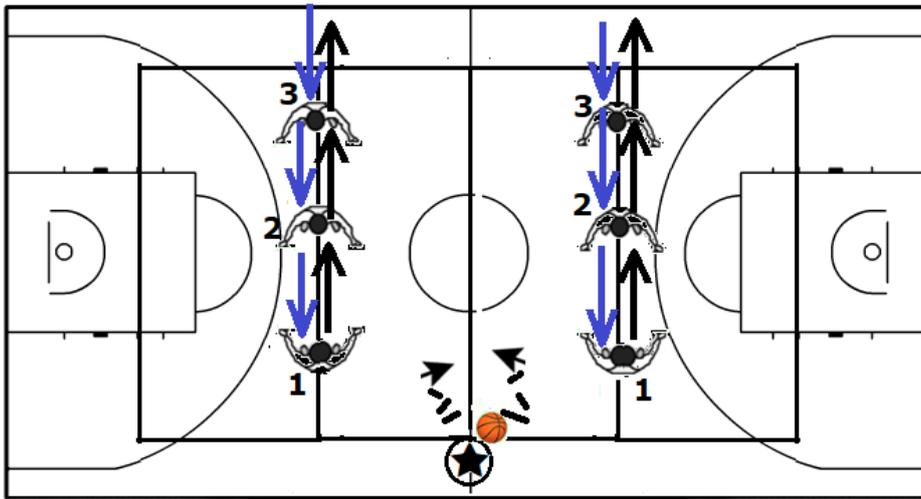


Diagramma 19

Variante: (1) è disposta specularmente di fronte alla fila delle compagne come da diagramma 19 e quindi gioca a rubapassi creando ad esse difficoltà con finte e cambi di ritmo. Le modalità del gioco sono identiche.

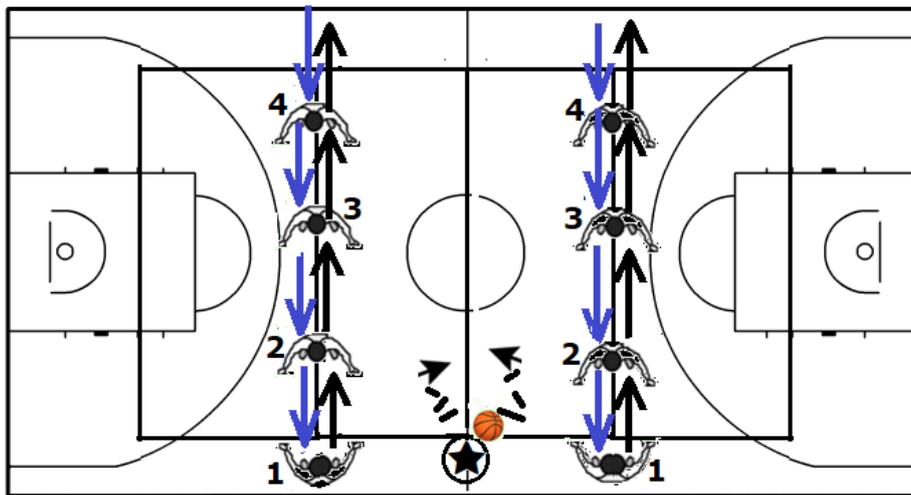


Diagramma 20

4>4.

La progressione si conclude aggiungendo una giocatrice per squadra, come da diagramma 20, al fine di creare la situazione di 4>4. Le modalità sono identiche. La prima bianca crea difficoltà con cambi di velocità ed improvvisi arresti alle bianche e la prima nera alle nere. Il coach lascia cadere la palla per dare inizio al 4>4 a tutto campo.

Under 15 – Giovanni Lucchesi

Obiettivo: muoversi per il campo e usare i vari tipi di palleggio.

- Tutte con palla, muoversi liberamente per il campo in palleggio.
- Al fischio del coach (★) fermarsi mantenendo il palleggio aperto controllando sia il palleggio stesso che l'equilibrio del corpo, usare tutto il campo, è consentito anche tirare.
- In palleggio, ogni tanto fermarsi. Palleggio, prima del cambio di mano e di direzione eseguire un microsalto per poter spingere la palla nella nuova direzione e partire. Quindi, palleggiando, piccolo salto, spingere la palla e ripartenza. Per questo tipo di esecuzione si deve pensare, la ripartenza deve risultare la più esplosiva possibile! Nel frattempo, possibilità di andare al tiro, cercare gli spazi, al fischio palleggio aperto e così di seguito.

Approfondimenti: non è un movimento spontaneo, ma ha un vantaggio. Su questo micro salto portare il peso del corpo sulla gamba sinistra (se si parte di destro) per poter eseguire una partenza il più esplosiva possibile, quindi bisogna pensare. Per battere in questo caso l'avversario figurativo, cambio mano e cambio direzione. Piegarsi sulle gambe per il cambio di direzione!

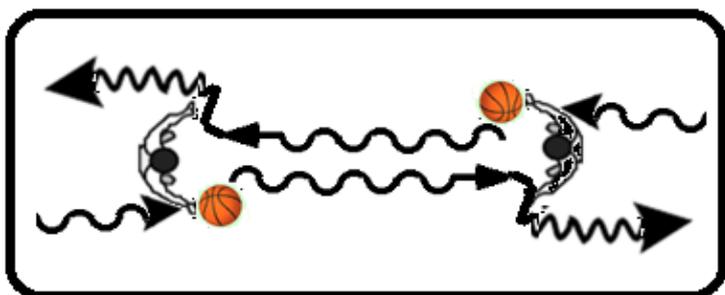


Diagramma 21

- Cercarsi, avvicinarsi, fermarsi un attimo palleggiando sul posto una di fronte all'altra (foto 28) per poi battersi reciprocamente (diagramma 21). Nel dettaglio, incrociarsi, rallentare, stessa mano di palleggio, guardarsi, almeno 5 o 6 palleggi anche lenti in preparazione e poi battersi reciprocamente. Stessa mano di palleggio. Giù sulle gambe! Cariche! Piedi pronti ed esplodere! Usare anche la sinistra, da sinistra verso destra. L'importante è fronteggiarsi, stessa mano per evitare di scontrarsi.



Foto 28.

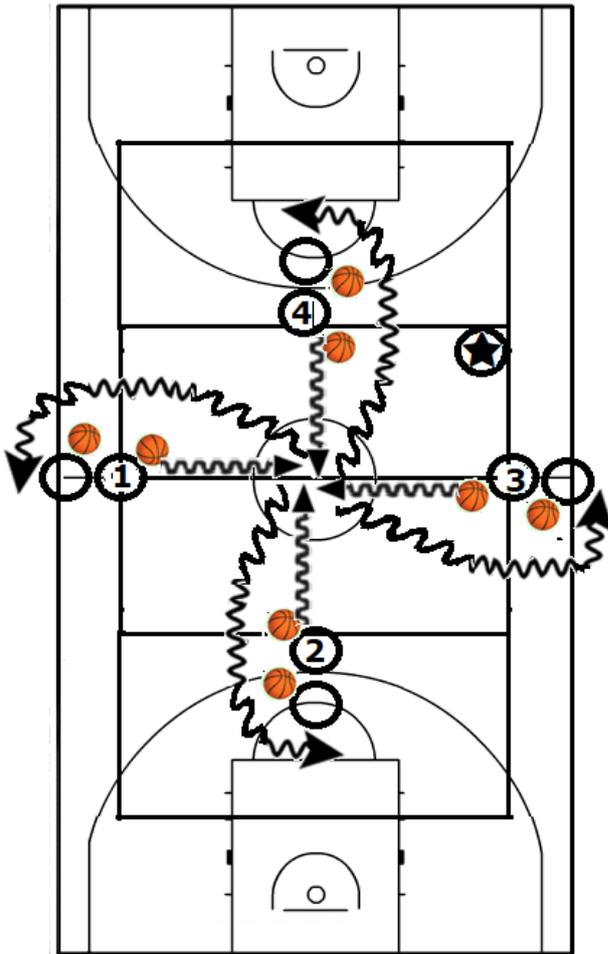


Diagramma 22

Disposizione su quattro file come da diagramma 22 e foto 29.

Aprire il palleggio con la mano destra, tutte e quattro contemporaneamente arrivano verso il centro del campo. A questa altezza lavorano su piedi divaricati, palleggio non per forza velocissimo, ma un po' lento, prepararsi in modo che i piedi siano vivi e attivi. Al fischio del coach (★), piccolo saltello per cambiare mano, direzione e velocità e dirigersi in coda alla nuova fila. Spostarsi nella fila a destra per cui la rotazione é (1)x(2); (2)x(3); (3)x(4); (4)x(1). Appena si è liberato il centro del campo, partono altre quattro.

Approfondimenti: prima cambio di mano e poi cambio di direzione! Cambio di mano, cambio di direzione e cambio di velocità! Spingere forte la palla da destra a sinistra! Spingere la palla e dopo muoversi! Cambio e dopo muoversi!



Foto 29.

- Variante: stesso lavoro, cambio di mano sotto le gambe con un saltello. Palleggio mano destra, stesso lavoro, cambio di mano sotto le gambe con un saltello, spostamento dei piedi, cambio di mano, cambio di direzione, cambio velocità. Divaricare i piedi. Piedi distanti, la palla deve passare sotto senza alzare. Piedi divaricati, gambe piegate.

- **Variante:** se il coach fischia una volta = cambio di mano sotto le gambe, cambio di direzione, cambio di fila; se il coach fischia due volte consecutive = cambio di mano sotto le gambe e cambio di mano frontale e, di conseguenza, cambio di direzione e cambio di velocità. Partire con la sinistra.

Approfondimenti: nella fase esecutiva prestare la massima attenzione perché ad un solo fischio corrisponde cambio di mano e quindi ci sarà una direzione da assumere; se sono due fischi sarà un'altra direzione. Finta e cambio di mano. Cambiare mano mentre si è in aria per quella frazione di secondo e in questo movimento si deve liberare l'esplosività da atleta! Grande attenzione su questi dettagli! Mani e dita pronte! Micro salto!

1° gioco: cambio di mano sotto le gambe.

2° gioco: cambio di mano sotto le gambe; cambi di mano frontale

Cambi di direzione e cambi di velocità.

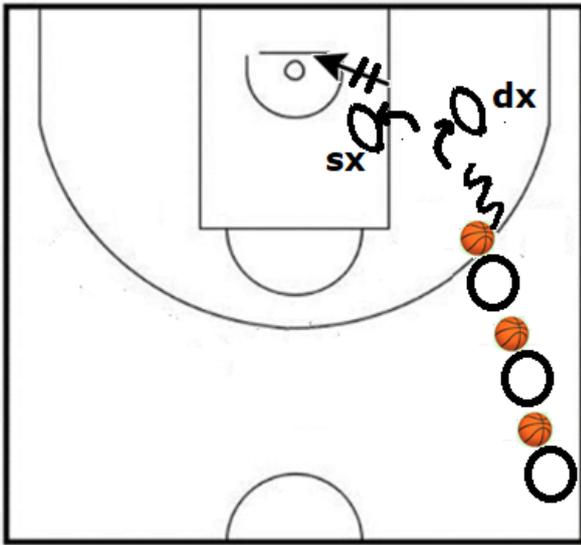


Diagramma 23

Disposizione come da diagramma 23. In fila appena dietro la linea dei tre punti, massimo due palleggi, il terzo tempo balzato deve essere lento, non veloce perché si deve saltare l'avversario e per saltarlo mettere un piede davanti e poi poter spingere verso l'altra parte. Se si mette un piede oltre per andare dall'altra parte, diventa difficile. Sequenza dei passi: destro a destra; sinistro a sinistra, lento ed accentuato!

La squadra che per prima realizza 20 canestri si concede per prima la pausa.

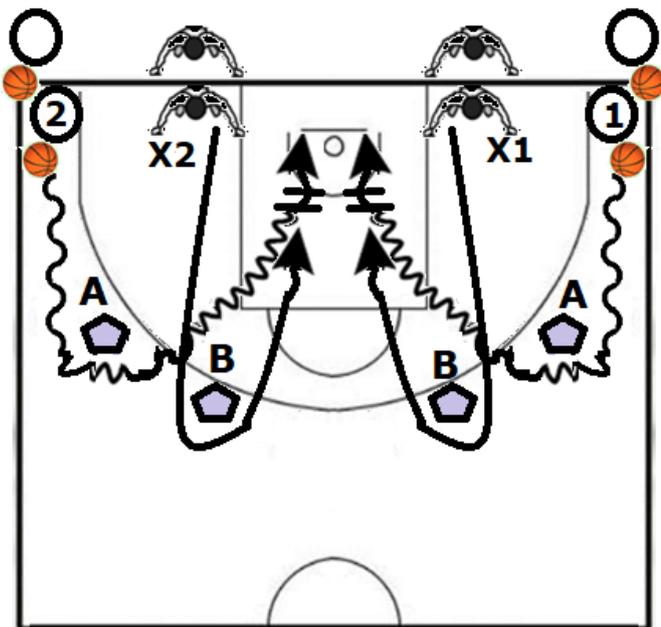


Diagramma 24

- 1>1

Disposizione su 4 file, di cui due file di attaccanti e due di difensori come da diagramma 24.

Pallone sulla fila esterna [foto 30], (1) parte in palleggio per girare intorno al cinesino "A"; (2) gira attorno al cinesino "B" ovviamente senza palla. (1) va a canestro, X1 va a difendere.

Il problema è come girare il cinesino o come segnare? (1) deve girare il cinesino "A", X1 deve girare il cinesino "B" che, dei due, è il più lontano e quindi deve cercare di recuperare. (1) ha a disposizione quattro palleggi, una volta aver virato al cinesino. Nel virare il cinesino eseguire cambio di mano dietro la schiena.



Foto 30. 11, palloni alla fila esterna.

Cura dei particolari. Quando (2) arriva al suo cinesino e si accinge a superarlo vede che è arrivata anche X2, se X2 è molto veloce può essere in grado di rubare la palla a (2). Come (2) ha superato con il piede destro il suo cinesino serve quindi il cambio di mano. Nel cambio di mano non inarcare la schiena ma deve risultare un movimento fluido con la mano che scivola dietro la palla e la spinge. Se invece la mano va lateralmente per spingere la palla ne deriva un movimento inefficace. Affinché da dietro arrivi avanti, la mano va dietro la palla e la spinge e se la si perde è perché si osa. Si deve osare e infischiarne dell'errore, non si sbaglia mai, per poter imparare, queste sono le due alternative, sbagliare non esiste!

Attaccare con energia! Nell'1>1 cercare sempre la soluzione migliore che permetta di avere buone probabilità di segnare. Arrestarsi, usare il perno, una finta, un passo e tiro. L'importante è che l'obiettivo consista, tecnicamente, nel mettersi nelle condizioni migliori per segnare. **L'errore è utile per cercare di imparare.** Muoversi sempre con decisione e con energia!

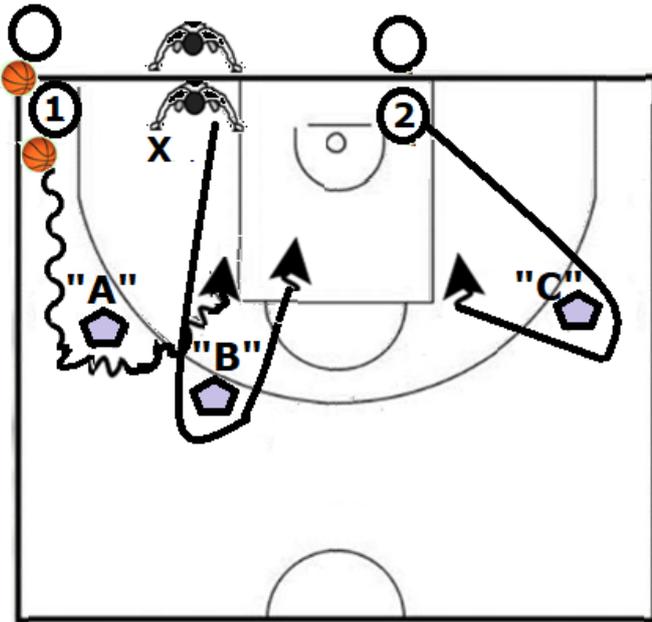


Diagramma 25

- 2>1

Disposizione su tre file di cui una fila di attaccanti con palla (1), una di attaccanti senza palla (2) e una di difensori "X", come da diagramma 25. (1) vira in palleggio il cinesino "A", così come (2) il cinesino "C" e la X, che dovrà difendere, vira il cinesino "B".

Si può scegliere da che parte virare il proprio cinesino, l'importante è che se si crea una situazione vantaggiosa di 2>1 la si sfrutti, altrimenti chi ha la palla va a canestro.

Regola: alle due attaccanti è consentito un solo passaggio prima del tiro.

Punti di approfondimento.

Deve essere un flusso continuo di gioco. Bisogna essere sempre vincenti, se qualcosa non funziona bisogna reagire, altrimenti si è perdenti. Se una compagna è libera, significa godere di un netto vantaggio! Se si è creato un soprannumero, lo si deve sfruttare! Spingere la palla da dietro in avanti, ma spingerla! Non attribuire importanza alla coreografia ma bisogna **preoccuparsi degli obiettivi sul campo**. L'importante è ciò che si deve imparare, capire quale può essere il meccanismo migliore per arrivare a cambiare dietro la schiena, bisogna preoccuparsi di come applicare i fondamentali. In entrata tirare saltando a canestro.

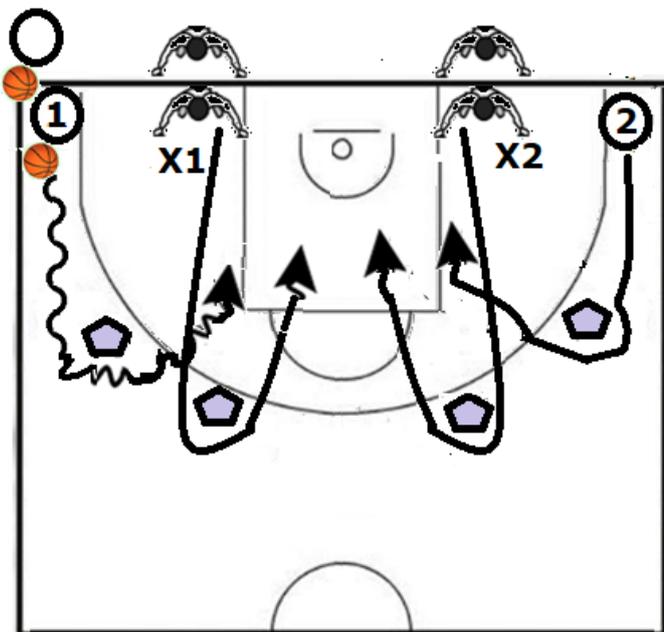


Diagramma 26

2>2

Disposizione su quattro file (foto 31), di cui una di attaccanti con palla (1), una di attaccanti senza palla (2) e due di difensori, rispettivamente X1 e X2, come da diagramma 26. Per dare inizio al gioco 2>2 ciascuna dovrà virare il corrispettivo cinesino a terra (foto 32).

Obiettivo del difensore X2, nel caso in cui la compagna X1 sia in ritardo, è di fermare l'altra attaccante, chiuderle il corridoio verso il canestro.

Tecnica dello smarcamento: se la linea di passaggio è oscurata, l'attaccante senza palla che deve smarcarsi deve **"farsi vedere dalla palla"**.



Foto 31. Disposizione su 4 file a fondo campo.



Foto 32. 2>2 dopo aver virato i rispettivi cinesini a terra.

Punti di approfondimento.

Girare intorno al cinesino sempre seguendo un percorso a propria scelta. I contenuti di questo esercizio sono l'1>1, il 2>1 e il 2>2 e l'obiettivo è non arrivare a dover ricorrere al 2>3. Con un ottimo cambio di mano dietro la schiena si acquisisce un vantaggio enorme. "Picchiare la palla" a terra con la mano sinistra.

Cercare la soluzione migliore! Qual è l'obiettivo del difensore che corre e gira? Bloccare eventualmente l'altro attaccante. In buona sostanza, per il difensore che ha un percorso più breve rispetto all'altro attaccante il suo obiettivo è, una volta arrivato nella situazione di difesa, nel riconoscere la situazione di vantaggio per l'attacco esser pronto eventualmente ad aiutare. E' chiaro che questo tipo di situazione si crea se chi attacca, se non ha potuto andare direttamente al ferro, magari usa un cambio di mano, un arresto, o qualsiasi altro movimento per continuare a giocare. Diversamente si lavorerebbe a compartimenti-stagni, invece questa è una situazione di 1>1, 2>1, 2>2, è la stessa base, è uno stesso momento.

Abbassare il palleggio! Il palleggio non deve essere troppo alto! Importante curare la linea di passaggio, l'uso del perno e fronteggiare il canestro. Se chi difende si è sbilanciata eccessivamente, partenza incrociata ed esplodere a canestro.

Se la linea di passaggio è oscurata farsi vedere sta a significare che la palla deve vedere l'attaccante senza palla. La linea di passaggio è oscurata, il pallone non vede l'attaccante senza palla, quest'ultima deve mettersi nelle condizioni che "il pallone la veda".

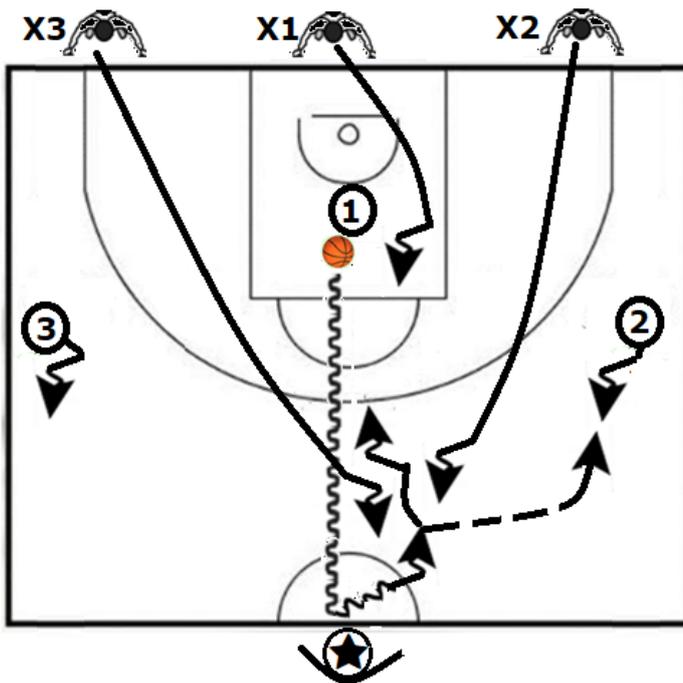


Diagramma 27

3>2+1 (3>3)

Disposizione iniziale come da diagramma 27.

Trattasi di uno scampolo di gioco un po' più difficile ma più divertente. (1) con la palla, due difensori X2 e X3 un po' più distanti dalla linea di fondo in modo tale che la stessa (1) abbia un po' di vantaggio. X2 e X3 inseguono (1) verso la metà campo; (2) e (3) laterali, di cui una su un lato e una sull'altro lato, un difensore X1 che è pronta sotto il canestro a entrare in difesa. (1), alla massima velocità, arriva verso la metà campo e, una volta che è arrivata alla linea di metà campo, il suo obiettivo è trovare la linea di passaggio contro il recupero delle due che la inseguono. Linea di passaggio sul lato destro oppure sul lato sinistro e dovranno attaccare anche contro X1.

I difensori cercano sempre di recuperare lo svantaggio, concludere sempre al canestro di partenza. (1) alla massima velocità fino a metà campo, dove deve cercare di girarsi, X2 e X3 corrono ad ostacolare (1) che deve far uscire la palla per farla arrivare alle compagne le quali, appena la ricevono, attaccano immediatamente ed è presente un difensore, X1, dietro.

Organizzarsi poi per la tornata successiva, avere queste disposizioni: un colore che attacca e un colore che difende. Le bianche e le arancioni si alternano nelle fasi di attacco e di difesa.

Approfondimenti. I difensori devono ostacolare! Gli attaccanti senza palla devono farsi vedere dalla palla! Ovvero, aprire la linea di passaggio muovendosi efficacemente. Curare i fondamentali di attacco con la palla: piede perno ed attaccare il canestro! Nella fase conclusiva del tiro saltare a canestro, spingere la palla con il braccio e frustare con il polso.

Variante: il gioco si sviluppa con estensione a tutto campo. Se la difesa recupera la palla attacca verso l'altro canestro. Nel momento in cui i difensori hanno recuperato la palla la devono passare all'assistente che funge da appoggio e la gestisce centralmente. L'assistente gioca con il terzetto che attacca ma senza tirare, soltanto amministrando il pallone e le tre attaccanti devono giocare senza palla per riceverla.

Accorgimenti sul "dai e vai": passare la palla, non guardare la palla, andare verso il proprio difensore, guardare la sua spalla più vicina alla palla, puntare la sua spalla vicina alla palla e passarle davanti. In questo modo la palla arriva più facilmente sul "dai e vai", quindi prima giocare contro il difensore e poi giocare con la palla. Andare, essere visti dalla palla, se proprio non si riceve si va a rimpiazzare.

Cura della tecnica di tiro.

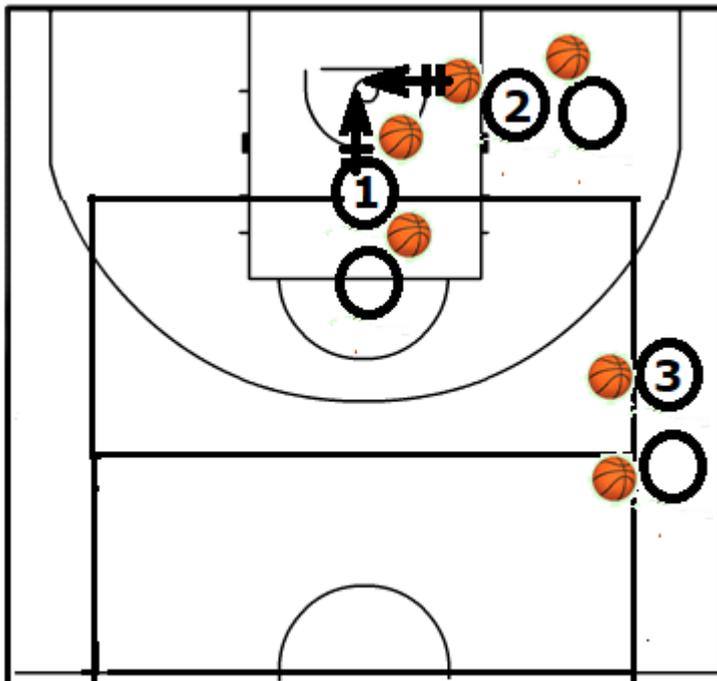


Diagramma 28

Disposizione su tre stazioni [(1), (2) e (3)] come da diagramma 28. Usare entrambi i canestri del campo. Un pallone a testa, spingerlo nell'atto di tiro. Movimento di caricamento e spingere per colpire la palla. Caricare ed usare il polso.

- **Stazione (1):** su smile tre saltelli e tiro con una mano (vedere anche foto 35).
- **Stazione (2):** tirare cercando di colpire il bordo del tabellone (foto 36). Spingere la palla, allineare il piede, movimento di caricamento con la mano, caricare il braccio, salire e spingere per colpire con la palla il bordo in modo che la stessa torni indietro. Caricare ed usare il bordo per far tornare indietro la palla.
- **Stazione (3):** saltare e tirare in perpendicolare. Salire e spingere con la stessa forza che si usa per tirare a canestro in modo che la palla ricada sulla linea su cui si è posizionati (linea volley nel diagramma 28). Vedere anche foto 33.



Foto 33. Esercizi per la tecnica del tiro.



Foto 34. Coach Lucchesi insegna la tecnica di tiro mostrando la posizione della mano di tiro e la posizione delle braccia.



Foto 35. Con piedi sullo smile tre saltelli sul posto e tiro.





Foto 36. Tirare cercando di colpire con la palla il bordo del tabellone in modo che ritorni indietro.

Publicato dalla rivista "Il Poltronauta" il 7 Luglio 2018

***"Puoi togliere un uomo dal campo da basket,
ma non potrai mai togliere il campo da basket da un uomo."***

La storia di Guido, l'uomo che passò dai tabelloni alle mischie.

Guido Barbazza di San Donà, l'uomo che dai tabelloni della Misericordia passò alle mischie nei campi fangosi di rugby. Ricordiamoci però che si tratta di una storia italiana, purtroppo senza lieto fine.

Guido Barbazza era un gigante anche da adolescente, ma alla sua imponente struttura fisica associava anche un'agilità inconsueta per la sua altezza. Nato nel Gennaio del 1957, iniziò a giocare a basket relativamente tardi, a 13 anni, nelle file della pallacanestro Sandonatese, ma bastò poco per farsi notare dagli osservatori delle maggiori squadre italiane. A spuntarla fu proprio la Reyer, sicuramente per vicinanza geografica, ma anche perché la Reyer dei primi anni '70 era famosa per lanciare moltissimi giovani pescati soprattutto nel nord est (a differenza di oggi dove i giovani, passate le formazioni giovanili, si dissolvono come neve al sole). A soli 15 anni arriva alla Reyer dove, oltre a giocare nei Cadetti, viene convocato di frequente in prima squadra dal Paron Zorzi, che di giovani in quegli anni ne lanciò parecchi. In quella Reyer giocava tra gli altri anche Lorenzo Carraro, poco più vecchio di lui, ma abbastanza per diventare una specie di fratello maggiore, dividendo con lui la stanza nelle trasferte e molto del tempo libero.

Guido è un ragazzo dal cuore d'oro, gentile quanto imponente, un ragazzo al quale è impossibile non voler bene, spesso e volentieri è oggetto di scherzi da parte dei suoi compagni, sempre però in modo fraterno, ma a volte è proprio lui che si mette in imbarazzo da solo, come quella volta che la Reyer affronta una trasferta in aereo, Guido è terrorizzato e dopo un paio di minuti di turbolenze, per nulla straordinarie, si mette ad urlare: <<Non voglio morire vergine!>>.

Come giocatore però è uno che in campo si fa rispettare, sia sotto i tabelloni, dall'alto dei suoi 206 centimetri ma anche nel tiro da fuori, particolarmente buono vista la sua stazza.

Anche il pubblico della Misericordia lo adotta, in fondo è poco più che un ragazzino di campagna, e per questo gli vogliono bene, arrivano addirittura a dedicargli un coro, anche qui un po' goliardico. Prendono quello che urlano a Giulio Dordei (altro gigante, nato a Damasco ma Triestino di adozione, indisciplinato e folle): "Giulio, Giulio, Sandokan!", per farlo diventare "Guido, Guido, San Donà!".

Nella stagione 1979/80 fatica a trovare spazio in prima squadra, così viene mandato a Chieti, in A2 ma qui un banale infortunio, erroneamente curato con il cortisone, inizia a trasformarsi in incubo. Guido, che ha sempre avuto il problema di mantenere il peso (nella Reyer, ad ogni preparazione atletica, lo facevano correre col kway e ogni tanto si fermava, apriva il kway e veniva giù una cascata di sudore) letteralmente si gonfia, diventa sempre meno agile, le sue movenze si fanno impacciate e prevedibili.

Scende ancora di categoria per giocare nel Pordenone, ma quel corpo, che da poco più che adolescente gli aveva permesso di calcare i parquet di serie A, ora è una muta da palombaro che gli imbriglia i movimenti. Sente che non riuscirà più a tornare quello di prima, e allora prende una decisione dolorosa e in apparenza folle, smette con il basket e decide di giocare a rugby nelle fila del Fracasso San Donà, squadra che milita nella maggiore serie italiana.

Nel rugby i suoi 206 centimetri fanno comodo, non serve l'agilità che nel basket è essenziale, bastano la tenacia e la forza, due fattori che a questo gigante di poco più di 25 anni non mancano. Nelle touches e nelle mischie, Barbazza fa la differenza. Diventa una colonna della squadra e finalmente la sua stazza, che in qualche modo lo aveva allontanato dal mondo del basket, diventa un'arma quasi invincibile.

Puoi togliere un uomo dal campo da basket, ma non potrai mai togliere il campo da basket da un uomo. Così, pur di rimanere vicino a quel mondo si mette a fare l'allenatore dei ragazzini di Minibasket. Martedì 15 maggio 1984, una serata qualunque, Guido sta tornando da un allenamento e passa nel Palasport a salutare gli amici del basket, poi prosegue per andare a mangiarsi una pizza nel locale di un suo amico. Risale a bordo del suo motorino che a vederlo con lui sopra sembra poco più grande di un triciclo, arriva ad un incrocio, un momento di distrazione o la stanchezza, la testa leggera di un uomo felice, oppure tutte queste cose assieme causano l'incidente che lascia sulla strada il gigante buono. Questa volta però non è un infortunio curato male, od una mischia più dura del solito. Guido Barbazza non si alzerà più, non ci saranno più allenamenti, cori o scherzi per lui.

Il comune di San Donà deciderà di intitolargli il Palasport cittadino, almeno così il suo nome sarà ricordato per sempre.

Un paio di anni fa, nella prima intervista rilasciata da Sua Maestà Lorenzo Il Magnifico Carraro dopo anni di silenzio, alla domanda su quale fosse il compagno di squadra nella sua carriera ventennale al quale era più affezionato, Lorenzo, che durante quell'intervista si era sempre preso qualche secondo per rispondere, dice senza esitazione: <<Guido Barbazza>>, e per un attimo il suo sguardo sembra sospeso, perso in qualche posto lontano da quella stanza. Ricorda di come fosse diventato una specie di fratello maggiore per quel ragazzino di paese, di come Guido venisse bonariamente preso in giro, ma di come fosse ben voluto da tutti.

Poi racconta una cosa sorprendente. Se Barbazza non aveva dimenticato del tutto il basket, nemmeno il basket si era dimenticato di lui, e per basket si intende Lorenzo Carraro, che dopo la Reyer aveva portato la sua dote fatta di grazia e di punti alla corte di Tanjevic, in quel di Caserta, (poi avrebbe deciso di chiudere la sua carriera in un'altra squadra che da lì a poco avrebbe fatto la storia del basket italiano, cioè Siena).

Lorenzo non si era mai rassegnato nel vedere il talento di quella specie di fratello minore "sprecato" nel rugby, sapeva che Guido avrebbe dovuto avere un'altra possibilità, forse seguito da un'equipe di specialisti e con un po' di disciplina avrebbe ritrovato la forma e l'agilità del passato.

Ed è di questo che parla a Guido sempre più spesso, non solo, Lorenzo continua ad essere un atleta molto rispettato nel mondo del basket (a parte in nazionale, dove si fermò a 99 presenze e nessuno mai gli permise di giocare la nr 100), così convince Tanjevic, al tempo suo allenatore a Caserta a dare al gigante di San Donà una possibilità.

Tutto è pronto, il provino si farà, ma una settimana prima, a bordo del suo motorino, Guido a nemmeno 28 anni, scoprirà che qualcuno aveva già disegnato un destino diverso per lui.

Finito il racconto Carraro si ferma, i suoi occhi grigi sono quasi lucidi, a guardarlo capisci che quel ricordo gli fa ancora male. **Ci sono grandi Uomini e grandi giocatori di basket, e Lorenzo è entrambe le cose.**

Fino alla fine però la storia di Barbazza, assieme a quelli della tragedia, avrà i colori dello scherzo buono, quasi goliardico. Davanti alla folla silenziosa accorsa a dare l'ultimo saluto (all'epoca non

c'era l'abitudine fastidiosa di applaudire), all'uscita del duomo dove si sono celebrati i funerali, uno dei suoi compagni che portava il feretro sulle spalle scivola, quasi cade, e istintivamente si lascia scappare un "saluto" veneto a nostro signore. Momento di imbarazzo tra i presenti e poi risate trattenute a stento.

Va remengo Guido, gigante buono, che fino all'ultimo sei riuscito a strapparci un sorriso.

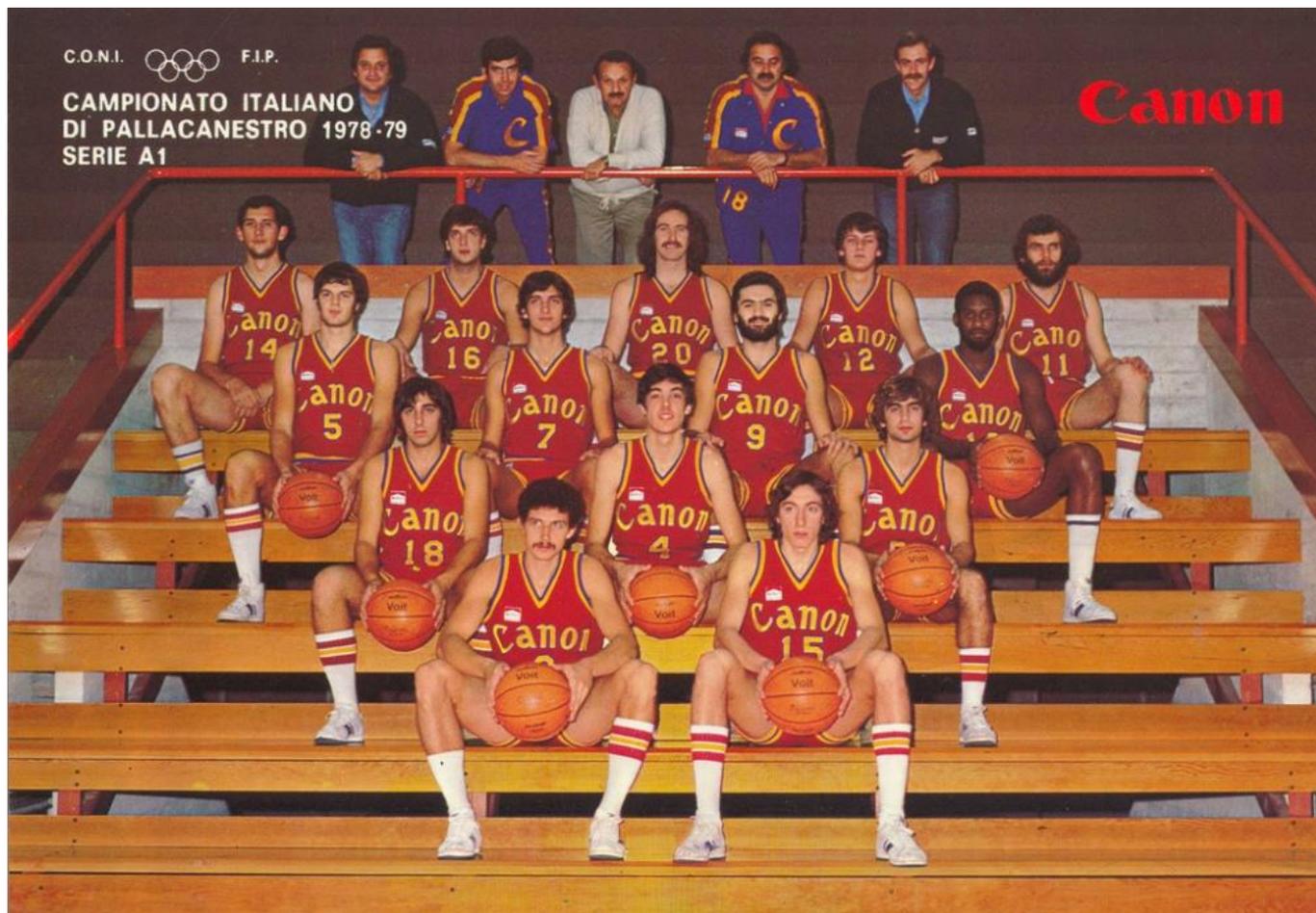
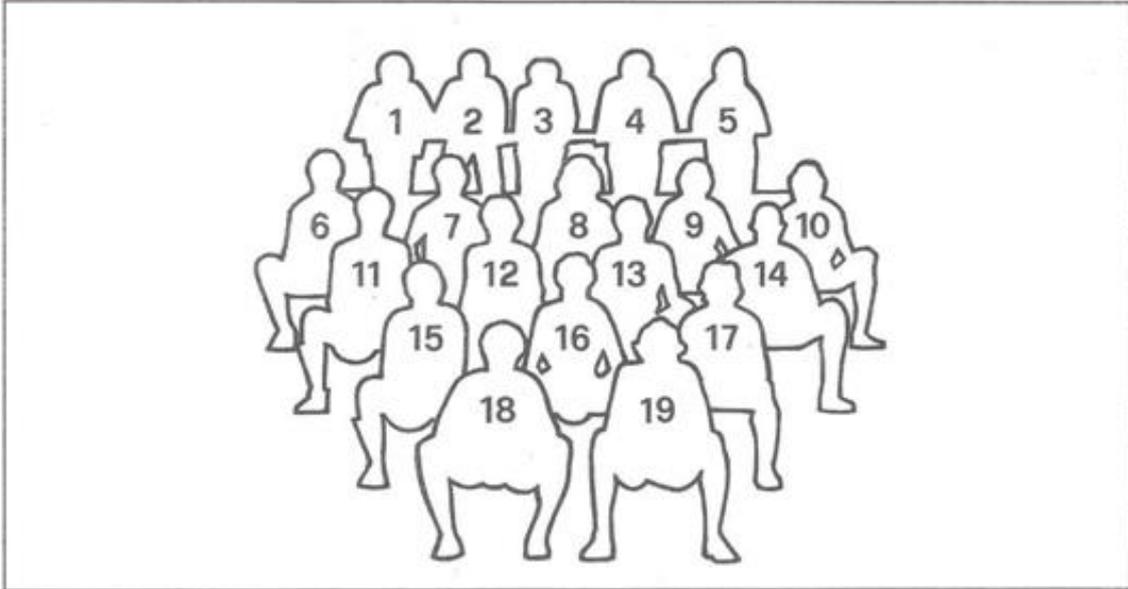


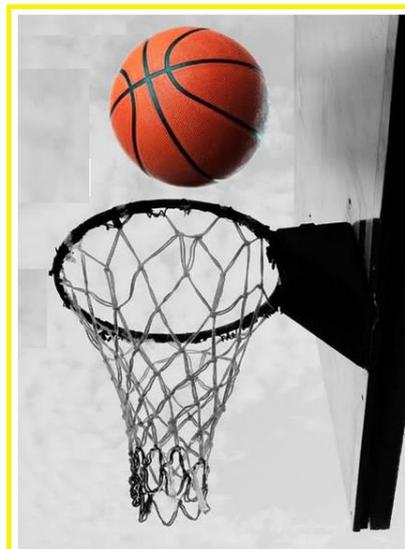
Foto della Reyer Canon Venezia, serie A1 di pallacanestro, stagione sportiva 1978-79. Palasport dell'Arsenale a Venezia

Guido Barbazza in alto a sinistra con la canotta numero 14, seduti in prima fila sua maestà Lorenzo Il Magnifico Carraro e Giovanni Nane Grattoni. In alto lo staff tecnico, da sinistra il massaggiatore Gianni Cavagnis, l'assistente allenatore Maurizio Crovato, il Direttore Sportivo Antonluigi Lelli, l'allenatore Tonino Zorzi e l'assistente allenatore e preparatore fisico Maestro dello Sport Gabriele Chieruzzi. Con il numero 18 Maurizio Zorzi, figlio del coach Tonino.

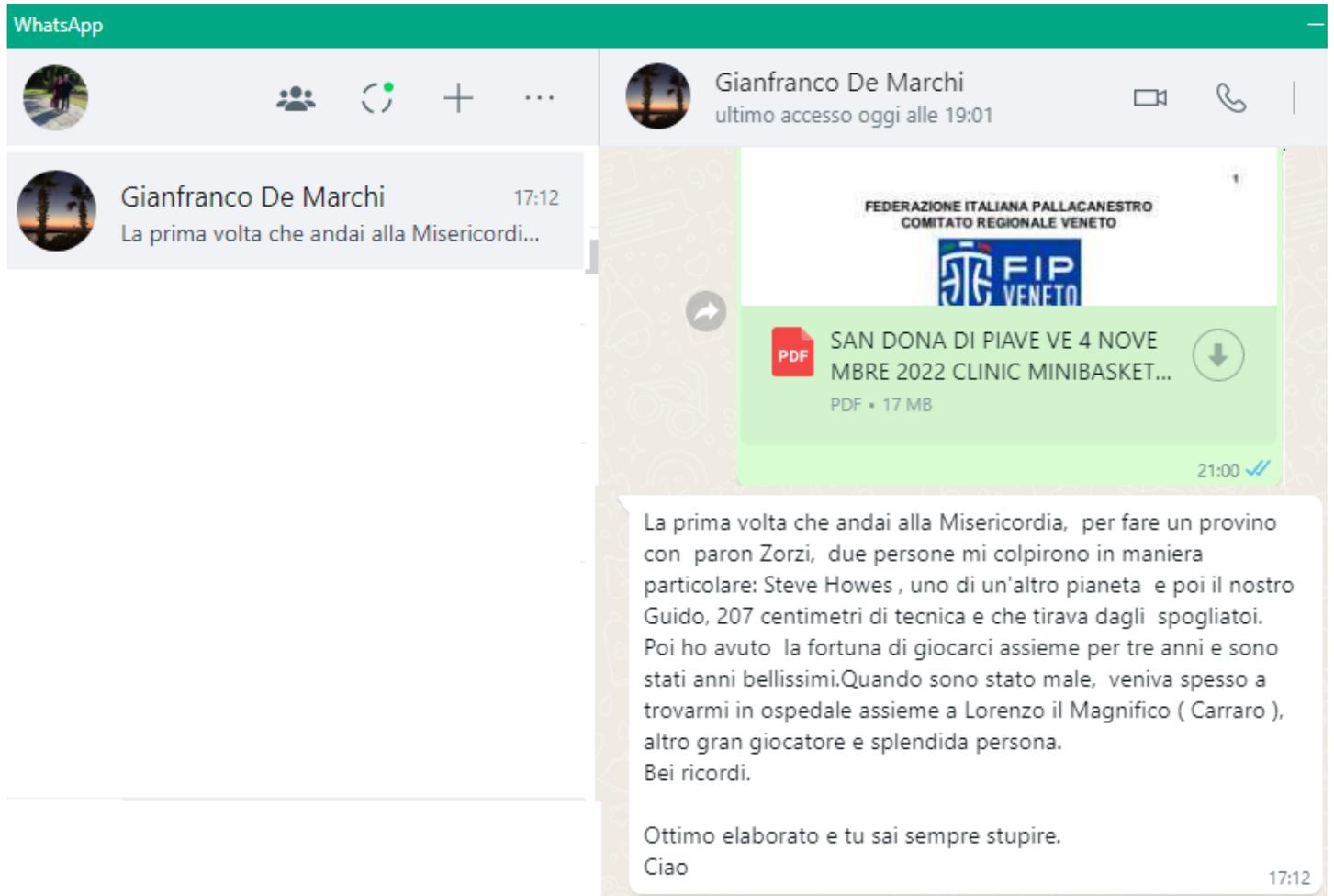


- 16 ENZO BIGOT
- 11 PAOLO MAURO
- 17 FABIO REGHELINI
- 12 GIORGIO ZAVARESCO
- 18 LORENZO CARRARO
- 13 AMEDEO RIGO
- 14 STEPHEN GRANT
- 10 ELVIO PIERIC
- 9 LUCA SILVESTRIN
- 6 GUIDO BARBAZZA
- 19 STEFANO GRATTONI
- 7 STEFANO GORGHETTO (K)
- 15 MAURIZIO ZORZI
- 8 RICHARD DARNELL

- 4 Allenatore: ANTONIO ZORZI
- 2 V. all.: MAURIZIO CROVATO
- 5 Prep./Atl.: GABRIELE CHIERUZZI
- 3 Dir. Sportivo: ANTONLUIGI LELLI
- 1 Trainer: GIANNI CAVAGNIS



La testimonianza di **Gianfranco De Marchi** (classe 1957, coetaneo di Guido Barbazza), che giocò alla Reyer (allora sponsor Canon) dal 1972 al 1975, prima nelle giovanili e poi assaggiando la prima squadra nella quale giocavano lo stesso Barbazza, oltre ai vari Lorenzo Carraro, Stefano Gorghetto, Steve Hawes.





HOME

SERIE A

LNP

EUROLEGA

COPPE EUROPEE

OPINIONISTI

RUBRICHE

NAZIONALI

ALTRO

FOTOGALLERY

REDAZIONE

DAILYSPO RTS

PRIVACY POLICY

L'ultima opera del prof. delle dispense Guido De Alexandris

 *Andrea Etrari*  26 Febbraio 2023 21:32  *Altre News, Varie*

E' uscito l'ennesima opera di Guido De Alexandris, il "prof. delle dispense", riguardante il Clinic Minibasket svoltosi a San Donà di Piave il 4 novembre scorso.

Il palazzetto dello sport Barbazza ha ospitato Maurizio Cremonini e Giovanni Lucchesi, due personaggi che non hanno bisogno di presentazioni.

Nella dispensa di Guido De Alexandris, oltre al resoconto dettagliato del clinic con foto e disegni, la testimonianza di Gianfranco De Marchi (classe 1957, coetaneo di Guido Barbazza), che giocò alla Reyer (allora sponsor Canon) dal 1972 al 1975, prima nelle giovanili e poi assaggiando la prima squadra nella quale giocavano lo stesso Barbazza, oltre ai vari Lorenzo Carraro, Stefano Gorghetto, Steve Hawes.



Elaborazione grafica a cura di Guido De Alexandris



HOME

SERIE A

LNP

EUROLEGA

COPPE EUROPEE

OPINIONISTI

RUBRICHE

FOTOGALLERY

REDAZIONE

DAILYSPTS

PRIVACY POLICY



HOME » ALTRE NEWS » VARIE

progetto beneve

CLINIC MINIBASKET - SETTORE GIOVANILE

ALLENAMENTI-CONDOTTI-DAI-TECNICI-FEDERALI
MAURIZIO-CREMONINI E GIOVANNI-LUCCHESI

Maurizio Cremonini

Giovanni Lucchesi

SAN DONA' DI PIAVE (VE) - 4 NOVEMBRE 2022

L'ultima opera del prof. delle dispense Guido De Alexandris

E' uscito l'ennesima opera di Guido De Alexandris, il "prof. delle dispense", riguardante il Clinic Minibasket svoltosi a San Donà...

CAMMINARE INSIEME

Una tappa del Progetto "Camminare Insieme"

MIRANO (VE), Mercoledì 3 Maggio 2023

MAURIZIO CREMONINI
RESPONSABILE TECNICO FEDERALE
SETTORE MINIBASKET E SCUOLA DELLA FIP

per un pomeriggio di formazione e crescita,
per... CAMMINARE INSIEME!

MINIBASKET
FOR
LIFE



Estensione testo e grafici di Guido De Alexandris

“PASSO DOPO PASSO”

Siamo agli inizi di Maggio, il mese dei fiori, il cuore della Primavera e l'appuntamento è davvero imperdibile. A Mirano (VE), infatti, è in programma una tappa del circuito **“Camminare Insieme”**, il geniale progetto del Responsabile Tecnico Federale Minibasket **Maurizio Cremonini** e del suo staff, per portare nelle palestre di tutta Italia un messaggio di sapienza e di vero metodo d'insegnamento di questo fantastico gioco-sport.

E' stato sicuramente un momento di crescita per tutti coloro che hanno avuto la fortuna di esser presenti: i bambini, innanzitutto, che hanno avuto il prezioso privilegio di imparare dagli insegnamenti di Maurizio, gli addetti ai lavori ed i numerosi famigliari che hanno assistito dalle tribune del PalaAzzolini. Mamme, papà e nonni hanno avuto modo di apprezzare in tutta la loro essenza l'arte di Maurizio e i suoi discorsi di presentazione del Minibasket e della sua importante funzione educativa proprio rivolti dallo stesso Maurizio ad essi a conclusione dei lavori di ogni gruppo.

Il programma di lavoro pratico sul campo, suddiviso per fasce di età (nell'ordine Scoiattoli/Libellule, Aquilotti/Gazzelle e Esordienti sia maschili che femminili), svolto da Maurizio non poteva che risultare la solita prelibatezza per deliziare i “palati di buon gusto”. Ogni volta sempre delle novità che innalzano il plafond delle variabili e rendono quindi l'insegnamento sempre più stimolante e maggiormente efficace.

L'orizzonte più gioioso di questa storia si configura, ovviamente, con la spontaneità, la genuinità e l'aria sognante dei bambini, comunque sempre ligi all'attenzione e all'impegno sul campo.

Così la mia “penna” (ai tempi moderni la tastiera) scorre e scrive le gesta, i pensieri, i sogni soprattutto dei bambini. I passi segnano il cammino ed io lo seguo, è l'evoluzione di una scelta. Si va lontano, a volte perché la vita ti pilota a farlo oppure si rimane, dove la vita t'insegna a rimanere, l'importante è capirlo e poi viverlo, che sia per rincorrere un sogno o per arrampicarsi sul futuro. Mettere un piede dopo l'altro impone di crederci fino in fondo o forse semplicemente di imparare a camminare perché, proprio con l'ispirazione del **“Camminare Insieme”**, ogni cammino si compie PASSO DOPO PASSO!

Buona lettura!

Guido De Alexandris

Maggio 2023



Nuova tappa del Camminare Insieme a Mirano (VE) 3 Maggio 2023

Camminano con noi

Il Settore Minibasket ripropone il Progetto Camminare Insieme, iniziativa rivolta alle Società Sportive affiliate che svolgono attività di Minibasket.

Il Settore così conferma l'attenzione e l'impegno per una condivisione educativa e formativa del Minibasket come strumento per la crescita della persona, oltre che del minicestista.

Il Progetto Camminare Insieme è un'occasione speciale di incontro e di confronto del Settore Nazionale Minibasket e Scuola della FIP con le Società Sportive; con i bambini, con gli istruttori, con i dirigenti e con gli eventuali genitori presenti, momenti di approfondimento e riflessione che ogni società può realizzare nella propria "casa del Minibasket".

Il Progetto viene realizzato con una giornata interamente dedicata alla Società ospitante, con un programma specifico che verrà concordato e condiviso con i tecnici coinvolti.

I temi che potranno essere affrontati sono:

- **lezioni pratiche con i diversi gruppi di attività messi a disposizione**
- **lezioni e proposte dello Staff Nazionale aperte a Istruttori e Allenatori di società sportive limitrofe ai quali può essere esteso l'invito per un'opportunità di aggiornamento**
- **lezioni pratiche realizzate dagli Istruttori delle società ospitanti con momenti di approfondimento a cura dei tecnici del settore presenti**
- **incontri di approfondimento e riflessione con gli Istruttori della società su temi riferiti alla metodologia di insegnamento e di allenamento**
- **relazioni e dibattiti con i Genitori, Istruttori e Dirigenti su temi riferiti ai diversi ambiti di riferimento didattico e metodologico.**

Fonte: FIP



Mirano (VE), 3 Maggio 2023



IL PROGETTO "CAMMINARE INSIEME" E IL TECNICO FEDERALE MAURIZIO CREMONINI A MIRANO

E' con grande soddisfazione che annunciamo l'arrivo a Mirano del "Progetto Camminare Insieme 2023" alla presenza del Responsabile Federale **Maurizio Cremonini**,
MERCLEDI' 3 MAGGIO - PALESTRA in via VILLAGRANCA.

Questo il programma:

- 16.30 -17.30 GRUPPI SCOIATTOLI 2014/2015 E LIBELLULE 2014/2015
- 17.30 DIALOGO CON I GENITORI DEI GRUPPI SCOIATTOLI E LIBELLULE
- 17.40-18.40 GRUPPI AQUILOTTI 2012/2013 E GAZZELLE 2012/2013
- 18.40 DIALOGO CON I GENITORI DEI GRUPPI AQUILOTTI E GAZZELLE
- 18.50-19.50 GRUPPI ESORDIENTI 2011 MASCHILE E FEMMINILE
- 19.50 DIALOGO CON I GENITORI DEI GRUPPI ESORDIENTI

IL PROGETTO CAMMINARE INSIEME A MIRANO

Quello che abbiamo vissuto oggi grazie al Responsabile Tecnico Federale del Settore Minibasket, Maurizio Cremonini, è stato un pomeriggio speciale. Allenamenti, confronti e spunti tecnici, ma soprattutto tanto divertimento per i nostri bambini e bambine guardando al futuro di questo magnifico giocosport



Le proposte che saranno presentate si fondano sul tema dell'attenzione.

16.30 -17.30 GRUPPI SCOIATTOLI 2014/2015 E LIBELLULE 2014/2015

Attivazione.

- Tutti con palla, palleggiare liberamente a tutto campo. "Esibizione di palleggio", senza uscire dal campo, palleggiare in tutte le direzioni, avanti, indietro, a destra, a sinistra, fermarsi e ripartire e soprattutto dirigersi dove non ci sono gli altri!
- "Maestri di palleggio". Invitare un compagno ad accoppiarsi, uno comanda e l'altro imita.

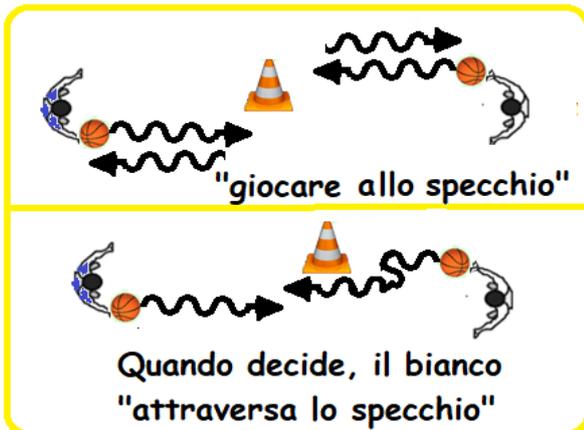


Diagramma 1

- Coni sparsi per il campo, giocare con lo "specchio", rappresentato da un cono. Dopo alcune tornate, nel trovarsi vicino al cono "attraversare lo specchio", come battere un avversario nell'uno contro uno. La coppia si separa con ciascuno che va a cercarsi un altro compagno e un altro cono.

- Aggiungere poi un tiro a canestro. Appena aver giocato allo specchio andare ad eseguire un tiro a canestro e rientrare subito.



Fase centrale.

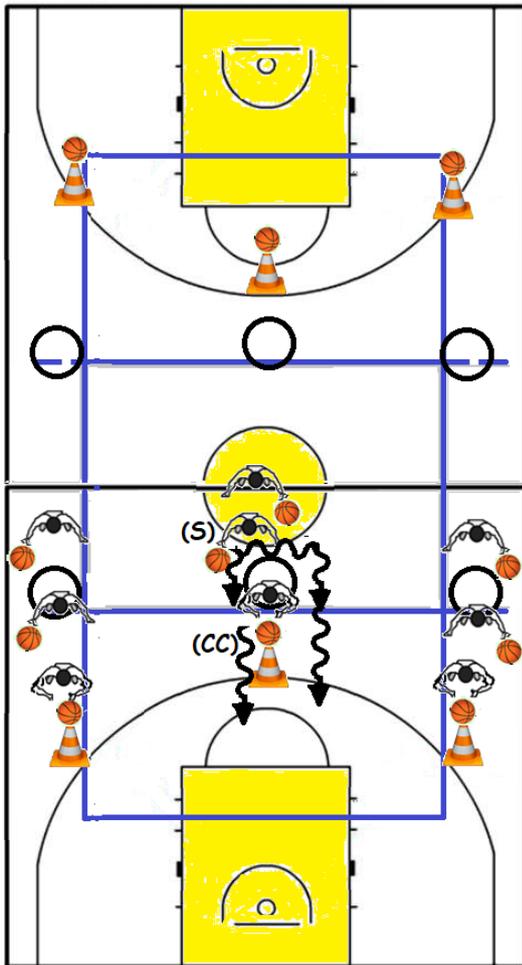


Diagramma 2

- **“Sfida al capoclasse”.**

Un bambino è nominato capoclasse perché è il più attento della classe! Sempre! Disposizione come da diagramma 2, il pallone del capoclasse è deposto sopra il cono. (CC) è il capoclasse, arriva uno sfidante (S) in palleggio e si muove alle spalle del capoclasse. Attivatore è lo stesso capoclasse che, per iniziare la sfida, decide quando strappare la sua palla dal cono. Il capoclasse, quando decide, raccoglie il suo pallone dal cono e va a canestro con lo sfidante che vuole batterlo cercando di segnare per primo. Importante: al capoclasse conviene partire quando l'area è libera per avere un ampio spazio di manovra.

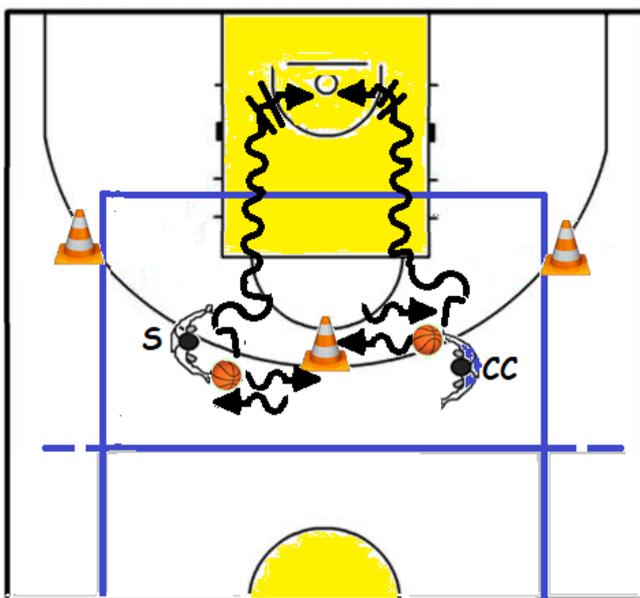


Diagramma 3

- Variante: “Sfida allo specchio”. Il capoclasse (CC) e lo sfidante (S) iniziano a giocare allo specchio sul cono come da diagramma 3. Il capoclasse detiene sempre il potere, ovvero decide quando dare inizio alla sfida attaccando il canestro.

Fase finale.

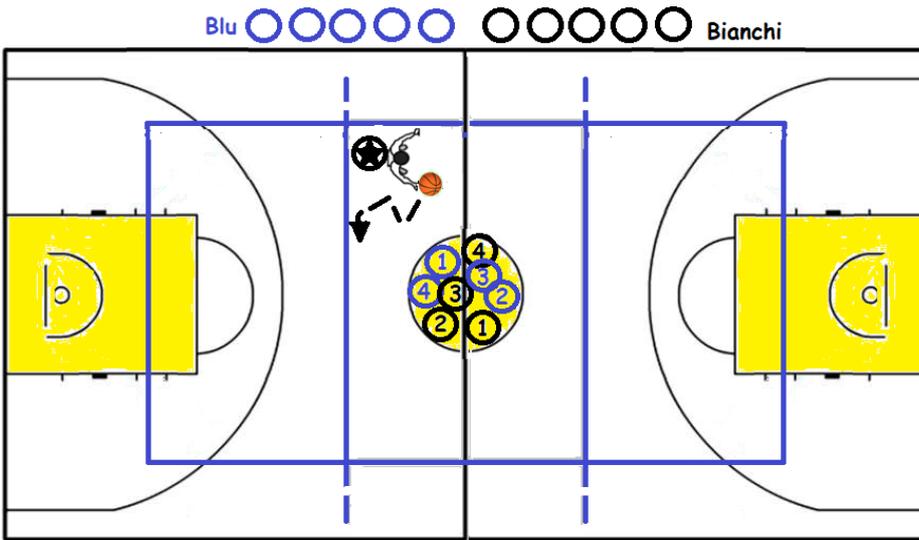


Diagramma 4

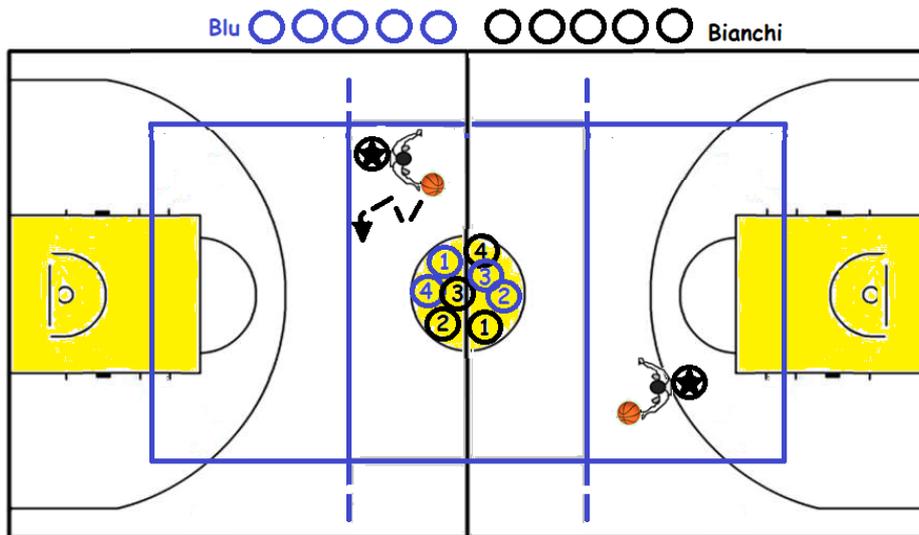


Diagramma 5

- **4>4**
Partita a tuttocampo.

Disposizione come da diagramma 4. I primi quattro blu e i primi quattro bianchi entrano nel cerchio di centro campo ed iniziano a correre all'interno del cerchio senza scontrarsi. Quando l'Istruttore (★) lascia cadere il pallone dalle sue mani, la squadra che lo conquista attacca il canestro più vicino.

- Variante: due Istruttori con palla, ciascuno in una delle due metà campo (diagramma 5).



17.40-18.40 GRUPPI AQUILOTTI 2012/2013 E GAZZELLE 2012/2013

Suddivisione dei bambini in due grandi gruppi, dei quali un gruppo in maglia bianca e l'altro gruppo in maglia azzurra.

Attivazione.

- Liberi in palleggio a tutto campo. In palleggio dirigersi in un posto vuoto, fermarsi in quella postazione mantenendo vivo il palleggio e scrutare il campo per individuare un altro posto vuoto. Non fermare il palleggio nello spazio vuoto ma continuare a palleggiare sul posto per esser pronti a ripartire. I veri giocatori di basket, infatti, quando raggiungono un posto vuoto devono esser pronti a ripartire! Quindi, piegati sulle gambe e non come le persone annoiate con la spesa "in coda alla cassa del supermercato"!

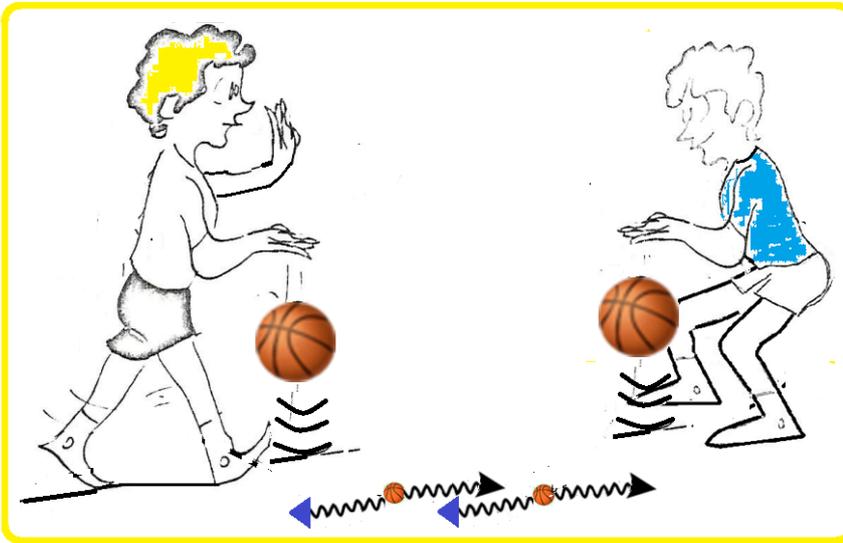


Immagine 1

- Invitare un compagno dell'altro colore a giocare a "rubapassi", come da immagine 1. Fargli vedere la mano libera come per fermarlo e muoversi in palleggio avanti e indietro, il partner deve mantenere sempre la stessa distanza.

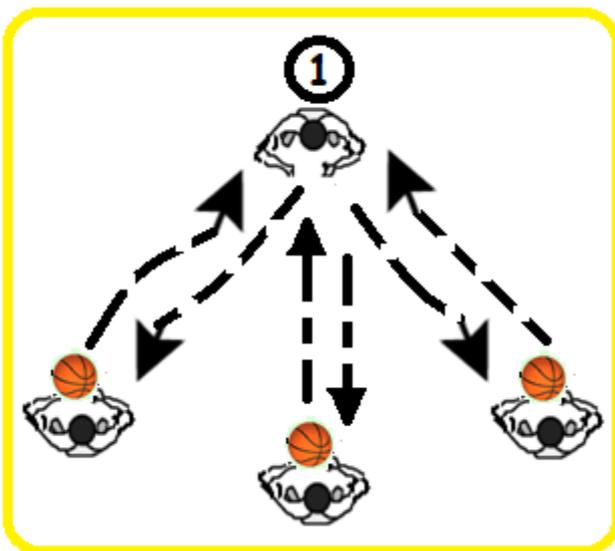
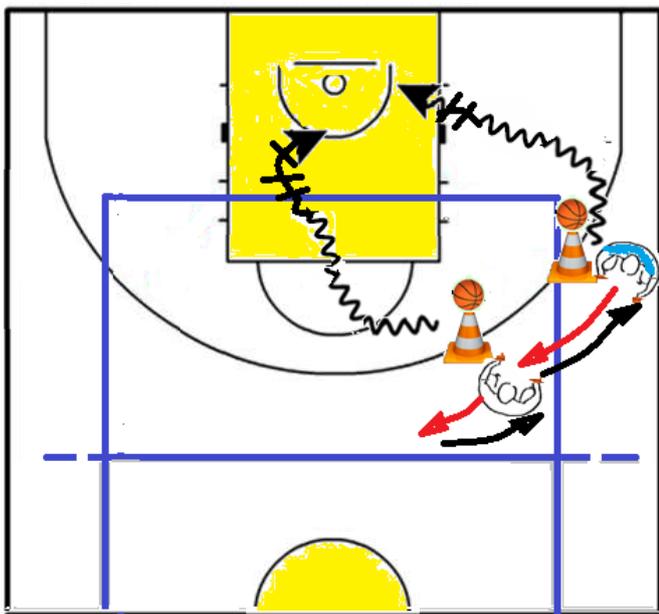


Diagramma 6

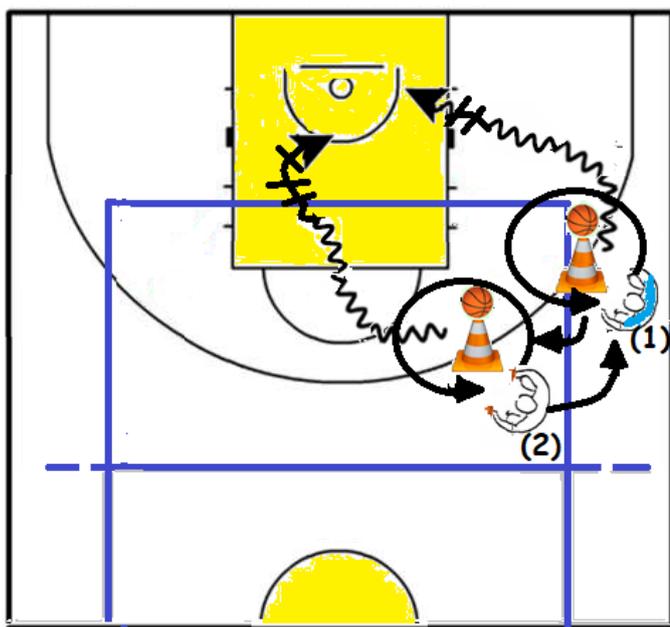
- Un bambino [ovvero (1)] depone il proprio pallone su un cono e aspetta che gli si accodino tre compagni. Una volta formato il trenino da quattro bambini, il primo, rimasto senza palla in quanto lasciata sopra il cono, conduce i tre compagni a circolare per il campo in palleggio. Quando (1) decide, si gira di fronte agli altri tre, che devono disporsi in riga di fronte a lui formando un triangolo, come da diagramma 6. (1) mostra le mani per ricevere da uno dei tre e ripassare mentre gli altri due continuano a palleggiare sul posto. Poi, a turno, chiama la palla agli altri due per ripassarla. (1), quando decide, va a recuperare il proprio pallone dal cono e scioglie il trenino.

Fase centrale.



- **“Gioco di potere a coppie”.**

Disposizione come da diagramma 7 utilizzando tutti i quattro quarti di campo. Giocare a “rubapassi”, chi dei due detiene il potere decide di andare a canestro raccogliendo il proprio pallone e sfidando l’altro.



- Variante. (1), che detiene il potere, corre girando attorno al suo cono e contemporaneamente (2) corre intorno al suo cono. (1) può anche decidere di andare a girare intorno all’altro cono scambiandosi così con (2) e quindi prendere l’altro pallone se decide di avviare la sfida a canestro (diagramma 8).

- Scambiare le file che comandano (lato destro con lato sinistro e viceversa).

Fase finale.

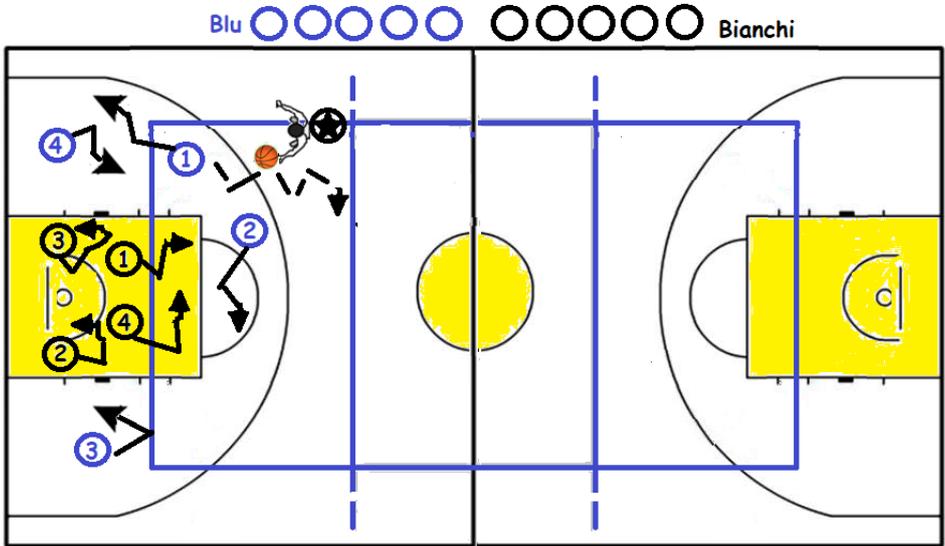


Diagramma 9

• **4>4 partita a tutto campo.**

Disposizione come da diagramma 9. I primi quattro in maglia blu iniziano a correre tra la linea dei tre punti e l'area dei 3 secondi; i primi quattro in maglia bianca entro l'area dei 3 secondi. L'Istruttore ha la palla in mano, se la fa cadere all'interno della linea dei tre punti chi la conquista attacca con i suoi compagni il canestro più lontano; viceversa, se la lascia cadere all'esterno dell'arco dei tre punti, chi la conquista attacca con i suoi compagni il canestro più vicino.

- Variante: mentre corrono, al segnale vocale "Cambio!!" dell'Istruttore (★), i bianchi e gli azzurri si invertono (bianchi fuori area dei 3 secondi e azzurri dentro).



● 18.50-19.50 GRUPPI ESORDIENTI 2011 MASCHILE E FEMMINILE

Attivazione.

- Palleggiare liberi a tutto campo. “Riempire” il campo palleggiando! Cercare gli spazi liberi.

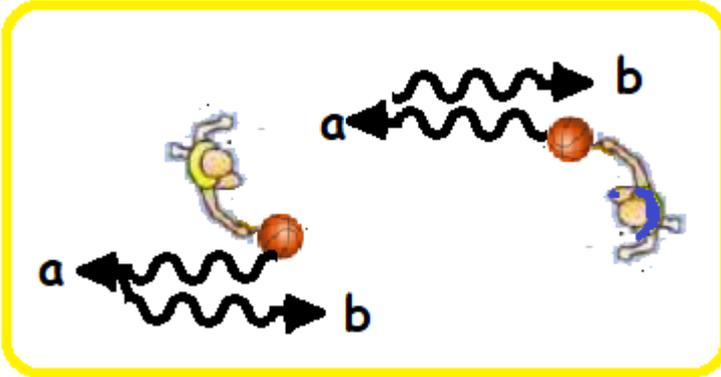


Diagramma 10

- Fermare un giocatore di colore diverso e giocare a “rubapassi” mantenendo la stessa distanza, non finire a contatto! (diagramma 10). Attenzioni didattiche: attaccare in palleggio, per avanzare in palleggio spingere con la mano posizionata dietro la palla; viceversa, per indietreggiare la mano è spostata davanti alla palla.

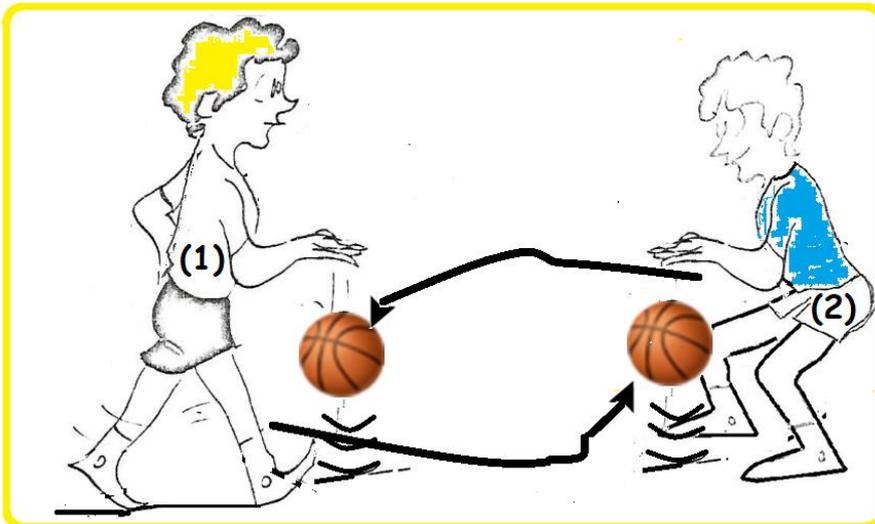


Immagine 2

- Variante: come da immagine 2, (1), quando decide, lascia il suo pallone e va a prendere quello di (2) che a sua volta lascia il proprio e va a prendere quello di (1).

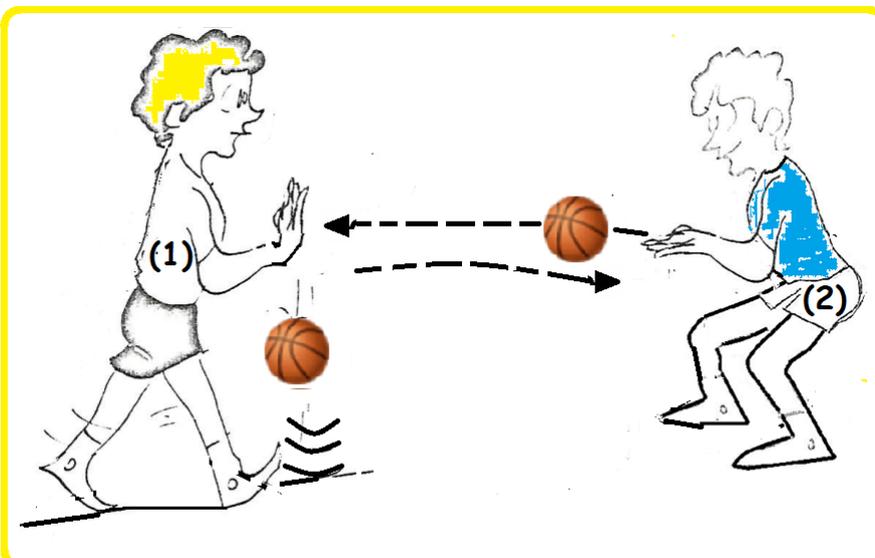


Immagine 3

- Variante: (1) lascia la palla, mostra le mani a (2) per farsi passare la sua palla, per poi ripassargliela e riprendere a palleggiare con la propria (immagine 3). Ripetere anche più di una volta. Abbinare anche lasciare e scambiarsi la palla andando a prender l'altra (come immagine 2).

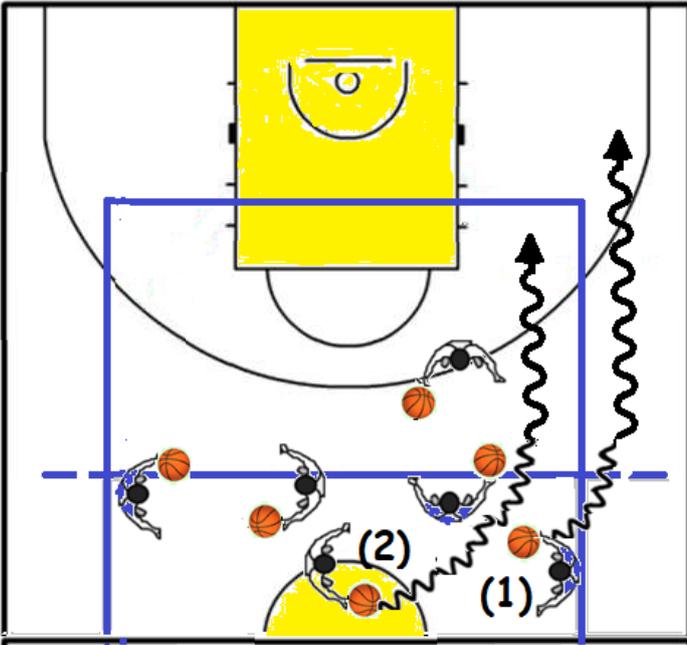


Diagramma 11

- Letture dello spazio. Se (1), che comanda, si rende conto che lo spazio in cui gioca con (2) è intasato, si sposta in palleggio su un spazio libero, seguito dal compagno, come l'esempio del diagramma 11.

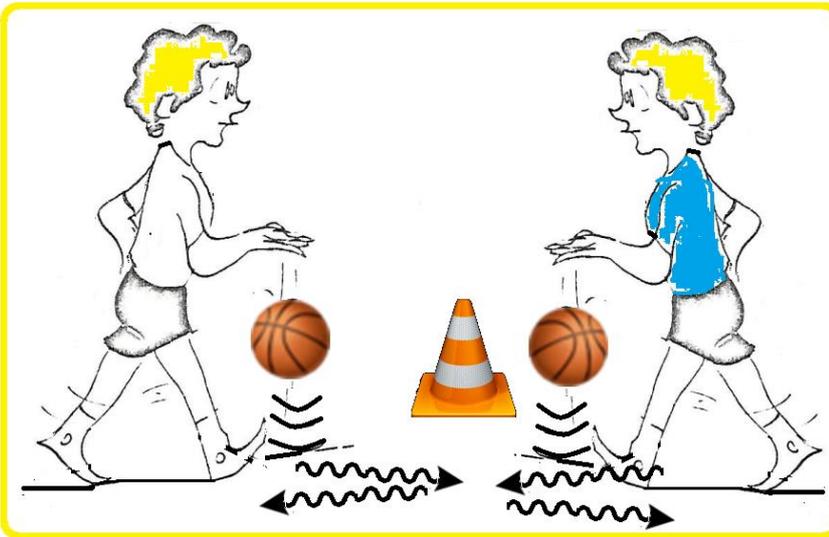


Immagine 4

- Coni sparsi per il campo. A tutto il lavoro appena svolto aggiungere anche giocare a specchio sul cono (immagine 4).

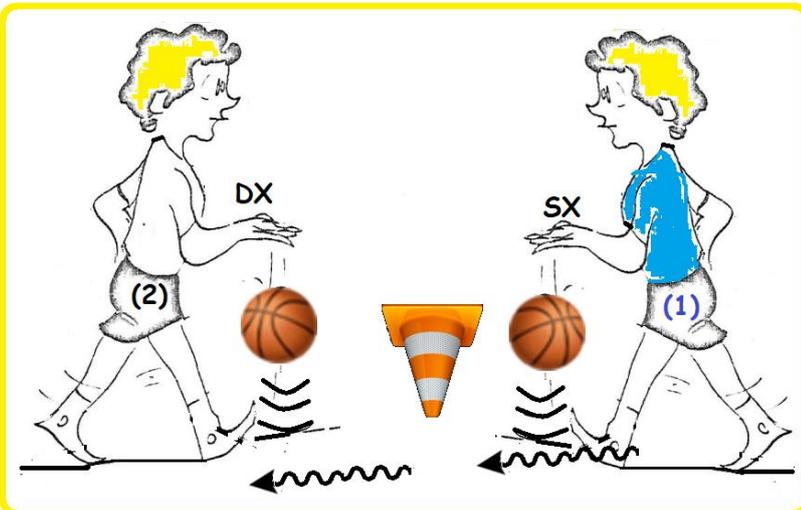


Immagine 5

- Alcuni coni sono rovesciati. Se si gioca con un cono rovesciato, (2) esegue il contrario di (1). Esempio: se (1) palleggia con la mano sinistra, (2) con la destra e viceversa; se (1) si avvicina, (2) si allontana e viceversa (immagine 5).

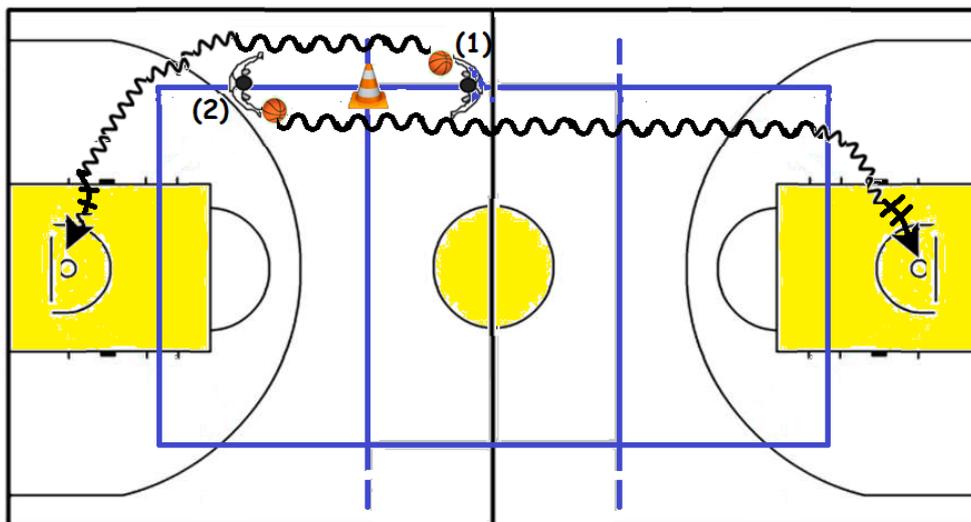
Fase centrale.

Diagramma 12

- Specchio dritto, dopo alcune tornate in palleggio di gioco a specchio, andare al tiro sul canestro che si ha di fronte (diagramma 12).

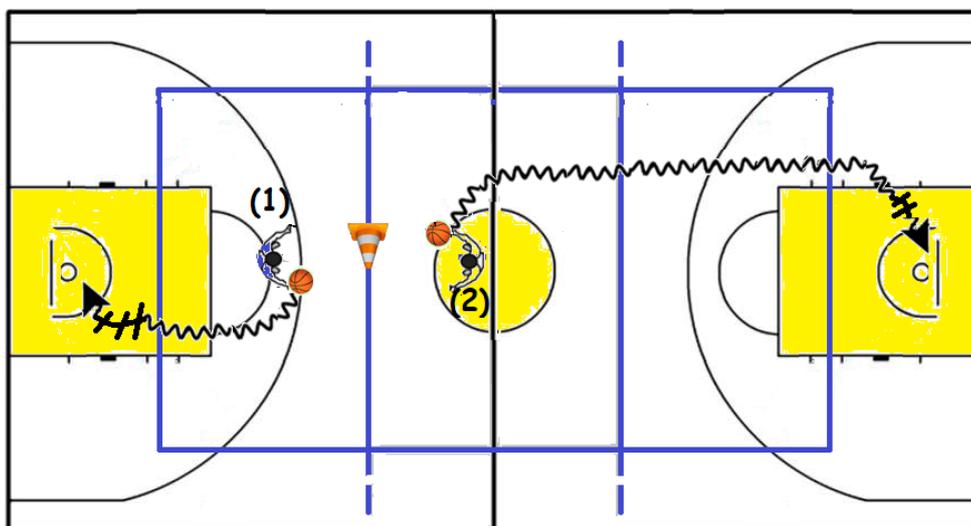


Diagramma 13

- Specchio rovesciato, (1) ha il potere. Andare al tiro al canestro alle proprie spalle (diagramma 13).

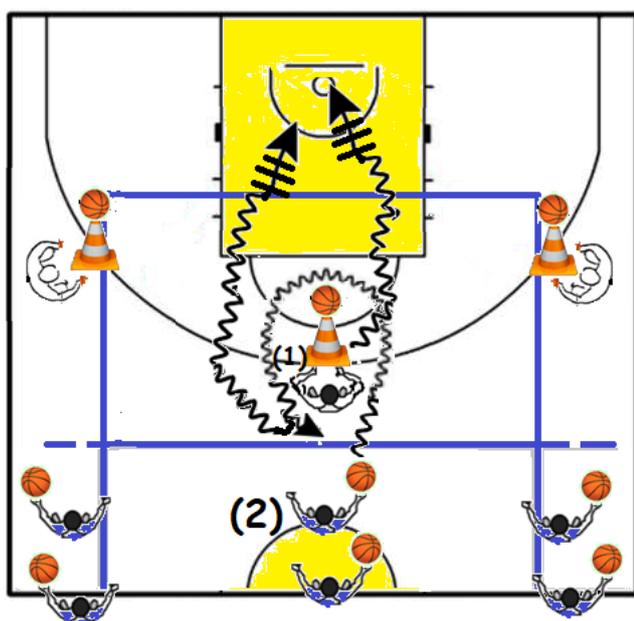


Diagramma 14

- Disposizione come da diagramma 14, con l'utilizzo contemporaneo di entrambe le metà campo. (2) va a girare in palleggio attorno al cono e a (1). Quando (1) decide strappa la palla dal cono ed entrambi vanno al tiro. Non intasare l'area! Partire quando l'area è libera! Quando è vuota! Appena dopo il tiro lanciarsi a rimbalzo!

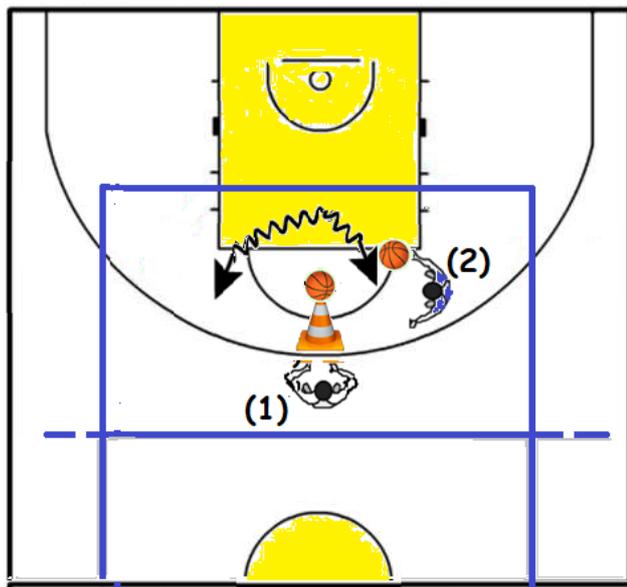


Diagramma 15

- Variante. (2) si muove in palleggio da destra a sinistra e ritorno soltanto al di là del cono non uscendo dalla linea dei tre punti, come da diagramma 15. In questa situazione aumentano le difficoltà per (1) perché gli si restringe lo spazio di manovra.



Immagine 6

- Osservazione. (1) deve farsi trovare già pronto a gambe piegate e con le mani a un soffio dalla palla (come da immagine 6) per partire e quindi guadagnare quella frazione di tempo che può risultare determinante ai fini di un positivo esito della sfida.

N.B.: nei diagrammi 2, 3, 7, 8, 12, 13, 14 e 15, in cui si propongono dei “giochi di potere”, chi segna per primo conquista il potere e il punto se la gara è a punti.



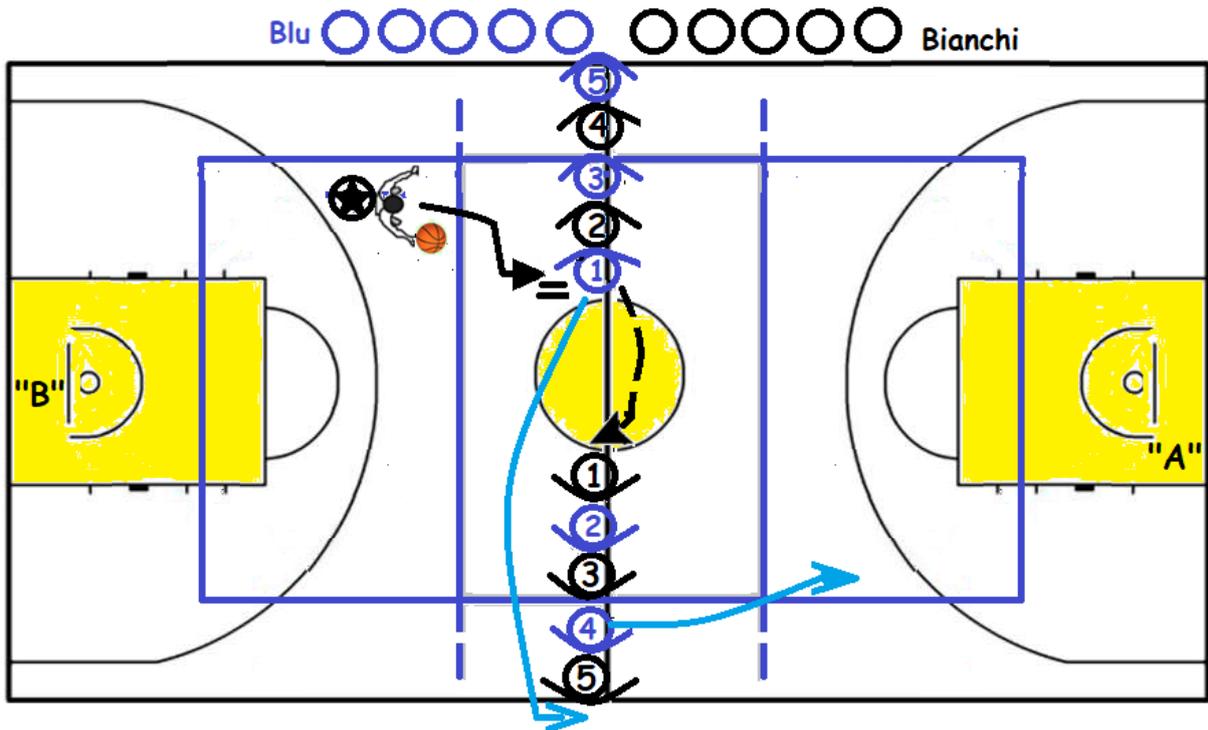
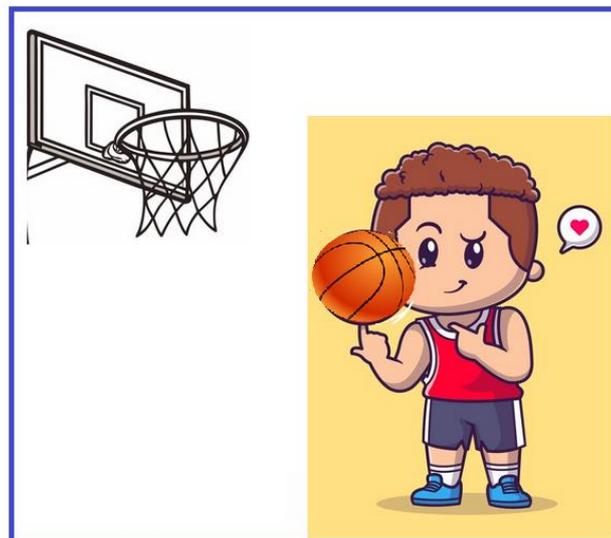
Fase finale.

Diagramma 16

- **Partita 5>5.**

Schieramento come da diagramma 16. Entrano in campo i primi cinque di ciascuna delle due squadre e si suddividono in due file a colori alternati. L'istruttore (★) consegna la palla, in questo caso a (1) blu, che a sua volta passa al primo della fila di fronte e va in coda alla stessa fila dirimpettaia. Chi riceve passa sempre al primo della fila di fronte e segue, in continuità. I blu attaccheranno il canestro "A", i bianchi, viceversa, il canestro "B". Uno dei giocatori senza palla della squadra blu è l'attivatore del gioco e quindi decide quando partire per ricevere dal compagno che in quel momento si trova in possesso di palla. E' molto importante la lettura del tempo nel passare la palla per evitare i rischi di perderne il possesso.





CAMMINARE INSIEME



Una tappa del Progetto "Camminare Insieme"
viene a Bassano del Grappa

venerdì 5 maggio

palestra Comunale di vicolo Parolini

CON

MAURIZIO CREMONINI

RESPONSABILE TECNICO FEDERALE

SETTORE MINIBASKET E SCUOLA DELLA FIP

per un pomeriggio di formazione e crescita,
per... **CAMMINARE INSIEME!**

MINIBASKET



PROGRAMMA

- 15.30: incontro con istruttori e staff MBA
- dalle 16.30 aperto a **TUTTI**:
- 16.30 lezione scoiattoli
- 17.30 lezione aquilotti
- 18.30 lezione esordienti femm.
- 19.30 fino alle 20.00 cos'è il Minibasket for Life.

**SONO INVITATI GENITORI, INSEGNANTI,
ISTRUTTORI ED ALLENATORI**

perchè, attraverso lo sport, vogliamo far crescere persone!



UN SINGOLARE NODO DI CIVILTÀ' E DI SENTIMENTI AD ACCOGLIERE IL "CAMMINARE INSIEME", APOTEOSI DEL MINIBASKET BASSANESE

E così il Giro d'Italia del "Camminare Insieme", condotto dal suo vate **Maurizio Cremonini**, ha tracciato una sua tappa anche a **Bassano del Grappa** per il trionfo del divertimento, della gioia e soprattutto dell'apprendimento da parte dei bambini bassanesi.

Arroccata su uno sperone roccioso, ultimo lembo del Grappa, abbracciata da un fiume rigoroso e splendente, Bassano ha un carattere deciso e diverso da ogni città veneta, a volte inondata dal sole e dolce. Donata alla luce, la città sembra dipinta sul fondale del cielo come un affresco medioevale, minuzioso nella narrazione di torri, porte, case ora fiere, ora aperte ad una cordialità familiare schietta. Aerea, ripiena di torri, di mura che l'attestano antica e guerriera, con quale grazia porta attorno all'austero castello la lunga collana dorata delle sue tradizioni. Appena il sole, radendolo, sveglia lo scenario contenuto e asserragliato tra fiume e monte, una gioia delirante rimbalza tra altane, colombaie, torri, celle, facciate di case tutte ricche d'umore. Non è percepibile se sia la presenza autorevole e connaturata del fiume ma orti, ville, poggi sembrano creati apposta per giocare un lungo dialogo festoso ed amoroso. Bassano non smette di sorprendere il turista tra contrade ariose (tra cui il vicino gioiello **Pove**) che è frutto della sua varia natura, della sua diversa e mutevole vocazione tra monte, piano e fiume.

IL BRENTA E I TRE "BASSANO". A Bassano non si può prescindere da due elementi fondamentali della sua esistenza: il fiume Brenta e la grande pittura di Jacopo, Francesco e Leandro da Ponte, i cosiddetti "tre Bassano", che in maniera diversa hanno rappresentato la città, le campagne e la sua gente. Nella città, si erge a simbolo quel salotto pensile che è il ponte di Bassano di "alpina memoria", da dove si può veder scorrere il Brenta, questo fiume nitido e azzurro che fornì la forza motrice ai famosi mulini e ai primi opifici (molto rinomati, in questo ambito, sono i famosi "**bigoli**" di Bassano).

VITA AUTENTICA E CELEBRAZIONE DEL MINIBASKET. Si disse che Jacopo e i suoi fratelli avessero un orizzonte artistico meno vasto dei loro grandi contemporanei veneziani, in quanto il loro ideale fu quello di rappresentare la vita della città e della sua campagna. E proprio questa fu la loro forza che li indusse anche a cercare una pennellata nuova attraverso una ricerca cromatica fiabesca. Essi hanno cantato quel popolo di cittadini, di contadini e di pastori, dagli accenti rapidi e festosi, accenti che volano di casa in casa, di caffè in caffè, e sfumano in argute cadenze che paiono accrescere chiarezza e soavità all'atmosfera del luogo. E tutta la rappresentazione di questa vita antica ha fatto da cornice raggianti e riverente attorno all'enfasi del **Minibasket**, un gioco dalle mille sfaccettature.

IL MINIBASKET, UN GIOCO PER TUTTI I BAMBINI! Bassano è un singolare nodo di umori, di civiltà, di sentimenti nati dalla sua posizione strategica, dalla sua posizione di alta ed occhiuta vedetta tra monti e pianura, attraversata da strade che conducono da un lato nel cuore delle Alpi, dall'altro alla divina maestà della laguna dove **Venezia riposa sublime e memore del suo glorioso passato**.

E' stato straordinario che proprio Bassano abbia visto ardere il proprio cuore per un'importante appuntamento del Minibasket, un vero e proprio spettacolo nel quale è stato rappresentato tutto il diletto dei tre gruppi della fascia di età 5-12 anni (**fiore all'occhiello del MBA Bassano**) per questa bellissima allegoria che è il gioco del Minibasket, inventato apposta per tutti i bambini. Un gioco la cui metodologia d'insegnamento, secondo il modello culturale frutto della geniale e straordinaria creatività del responsabile tecnico nazionale **Maurizio Cremonini e del suo staff federale**, appoggia un piede sul presente ma lo sguardo è proiettato nel futuro!

Buona lettura!
Guido De Alexandris

Camminano con noi

Il Settore Minibasket della Federazione Italiana Pallacanestro propone il Progetto “Camminare Insieme”, iniziativa rivolta alle Società Sportive affiliate che svolgono attività di Minibasket.

Il Settore così conferma l’attenzione e l’impegno per una condivisione educativa e formativa del Minibasket come strumento per la crescita della persona, oltre che del minicestista.

Il Progetto Camminare Insieme è un’occasione speciale di incontro e di confronto del Settore Nazionale Minibasket e Scuola della FIP con le Società Sportive; con i bambini, con gli istruttori, con i dirigenti e con gli eventuali genitori presenti, momenti di approfondimento e riflessione che ogni società può realizzare nella propria “casa del Minibasket”.

Il Progetto viene realizzato con una giornata interamente dedicata alla Società ospitante, con un programma specifico che verrà concordato e condiviso con i tecnici coinvolti.

I temi che potranno essere affrontati sono:

- **lezioni pratiche con i diversi gruppi di attività messi a disposizione**
- **lezioni e proposte dello Staff Nazionale aperte a Istruttori e Allenatori di società sportive limitrofe ai quali può essere esteso l’invito per un’opportunità di aggiornamento**
- **lezioni pratiche realizzate dagli Istruttori delle società ospitanti con momenti di approfondimento a cura dei tecnici del settore presenti**
- **incontri di approfondimento e riflessione con gli Istruttori della società su temi riferiti alla metodologia di insegnamento e di allenamento**
- **relazioni e dibattiti con i Genitori, Istruttori e Dirigenti su temi riferiti ai diversi ambiti di riferimento didattico e metodologico.**

Fonte: Federazione Italiana Pallacanestro

*Per la realizzazione del presente testo hanno collaborato l’Istruttrice Nazionale **Carla Bizzotto** di Bassano del Grappa e l’Istruttore Nazionale **Andrea Manti**, quest’ultimo accorso appositamente dal Piemonte e precisamente dalla città di **Ivrea**. Proprio là dove il fiume Dora incide profondamente un groviglio di rocce, su queste rocce, come un naturale belvedere, sorge **Ivrea**, austera e borghese, sovrastata dal formidabile castello, superba memoria del suo passato tumultuoso e glorioso, ricco di chimerici re d’Italia, Berengari e Arduini difesi da mura inespugnabili.*

Ad Ivrea ferve uno spirito sportivo diffuso, privo di quei campanilismi che spesso tendono a rovinare il carattere dello sport e soprattutto si attua un felice superamento di una monocultura dello sport, virtù che stanno alla base della fioritura d’ogni pratica sportiva alla quale si deve attribuire in gran parte l’aria di schietto e gioioso civismo di questa città dal superbo passato.

I sentimenti di gratitudine del Minibasket Bassano del Grappa:



MBA

6 maggio alle ore 11:07 · 🌐

CAMMINARE INSIEME!!!

Una grandissima opportunità!

Una grandissima ricchezza!

Per tutti gli istruttori e gli allenatori presenti, per gli insegnati presenti, per i genitori, per i dirigenti e per i bimbi e bimbe...un pomeriggio che ha dato tanto tanto!!!

...e continuiamo a camminare e crescere insieme!!! 👍👏🏀

GRAZIE GRAZIE GRAZIE Maurizio Cremonini !!!

Bassano del Grappa (VI), 5 Maggio 2023 – docente: Maurizio Cremonini.

- Ore 15,30: Incontro per un scambio di vedute e di informazioni con Istruttori, Allenatori e società.

In linea generale, a livello nazionale, sono state rilevate delle criticità sia sui gruppi che sui singoli bambini, sulla chiarezza degli obiettivi (soprattutto) e sui motivi per cui s'adotta un determinato modello di lezione per il Minibasket.

La categoria Esordienti, purtroppo, è considerata più come basket che come Minibasket e ad aggravare questo problema in Italia contribuisce la mancanza di omogeneità nei gruppi. Costituiscono infatti una sparuta o perlomeno non calcolabile minoranza quei bambini che praticano in continuità ed interamente il percorso dei 5 anni del ciclo del Minibasket.

Ore 16,30: lezione Sciattoli (quadro delle Conoscenze).

Focus: strumento difesa – stimolo uditivo.

Fase di attivazione.

- Tutti con palla, palleggiare liberamente a tutto campo, al segnale "cambio!!" da parte dell'Istruttore si lascia la palla e si va a recuperarne un'altra lasciata libera.
- Metà con palla e metà senza palla, al segnale "cambio!" dell'Istruttore coloro con palla la lasciano e viene recuperata da coloro che erano senza palla, quindi scambio dei ruoli tra i due gruppi.
- Variante: suddivisi nelle due metà campo, in una metà tutti con la palla, nell'altra metà campo coloro senza palla. Coloro con palla si muovono liberamente in palleggio nell'ambito della propria metà campo. Al segnale "cambio!!" dell'Istruttore coloro con palla la lasciano per essere recuperata dai bambini senza palla che sono arrivati dall'altra metà

campo. Coloro che hanno lasciato la palla (e quindi sono rimasti senza) a loro volta si trasferiscono nell'altra metà campo. Scambio dei ruoli e dello spazio operativo.

- **Variante:** ancora metà con palla e metà senza, suddivisi nelle due metà campo ma al segnale "cambio!!" dell'Istruttore chi ha la palla la lascia e chi è senza la recupera, mentre al fischio dell'Istruttore chi è senza palla va a rubarla a chi ha la palla ma cercando di non commettere fallo. Quando accade che un bambino commette fallo deve correre a "dare cinque" all'Istruttore. **Regola:** ciascuno deve difendere sempre contro lo stesso avversario.

Fase centrale.

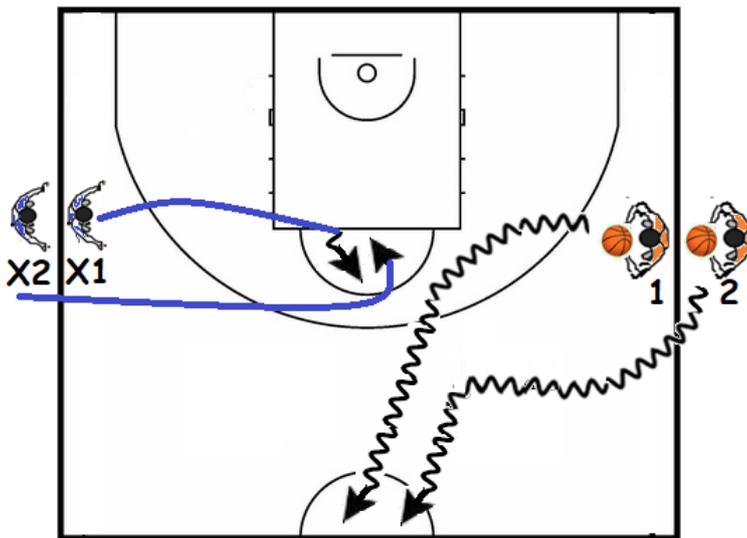


Diagramma 1

- **Doppio 1>1.**

Disposizione iniziale come da diagramma 1. Con palla (1) e (2); senza palla X1 e X2. (1) e (2) si trasferiscono in palleggio nel semicerchio di metà campo entro i cui limiti continuano a muoversi sempre palleggiando senza scontrarsi. X1 e X2 entrano nel semicerchio della lunetta e corrono all'interno evitando di scontrarsi. Al segnale "cambio!!" da parte dell'Istruttore, (1) e (2) si scambiano con X1 e X2. (1) e (2) lasciano il rispettivo pallone nel cerchio di metà campo che sarà raccolto da X1 e X2. Al fischio dell'Istruttore chi si trova in quel momento in lunetta corre a difendere contro il rispettivo avversario.

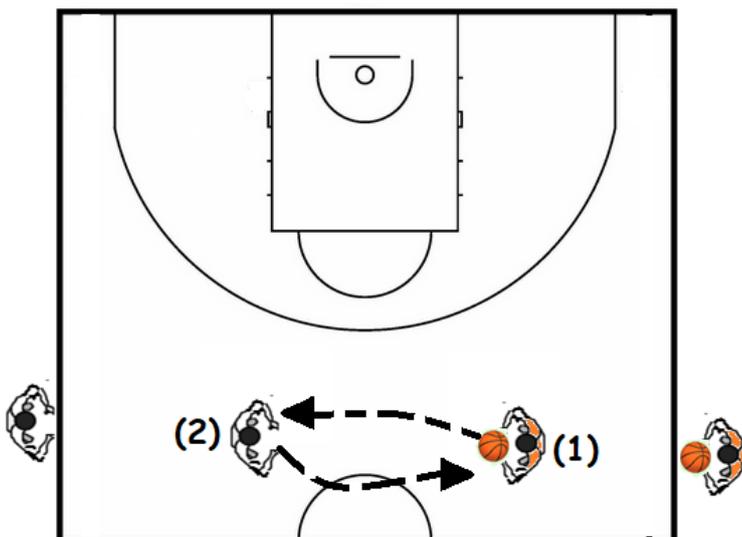


Diagramma 2

- **1>1 da varie situazioni.**

Disposizione iniziale come da diagramma 2 e quindi suddivisi in due gruppi. (1) e (2) si passano la palla in continuità, al fischio dell'Istruttore chi al momento si trova con la palla in mano la lascia e verrà recuperata dall'altro che attaccherà in 1>1.

Variante: al fischio dell'Istruttore chi al momento si trova con la palla in mano attacca direttamente contro il compagno.

Variante: (1), quando decide, attacca contro (2).

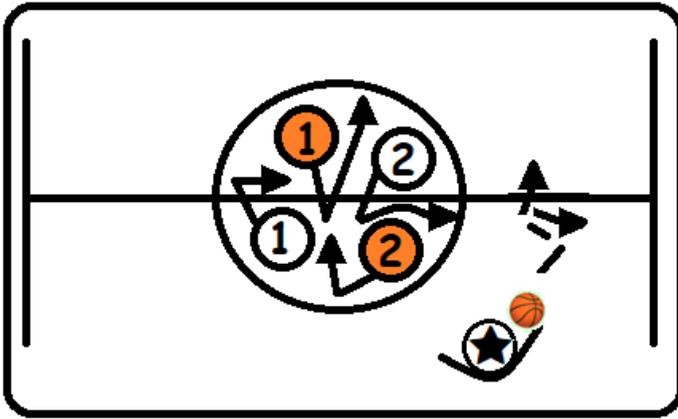


Diagramma 3

- 2>2.

Due coppie [(1) e (2) arancioni contro (1) e (2) bianchi] corrono all'interno del cerchio di centro campo evitando di scontrarsi (diagramma 3). Quando l'Istruttore (★) lascia cadere il pallone tutti cercano di conquistarlo. Il primo che ci riuscirà attaccherà con il compagno contro l'altra coppia verso il canestro più lontano.

Fase finale.

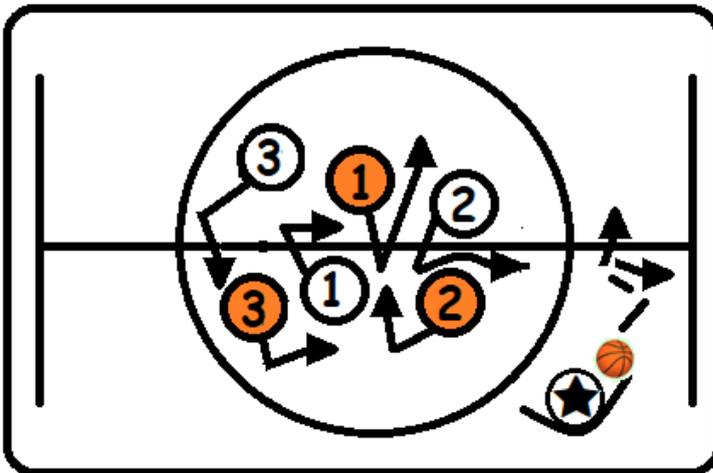


Diagramma 4

- 3>3.

Si aggiunge un giocatore per parte (diagramma 4), stesse modalità del precedente diagramma 3.

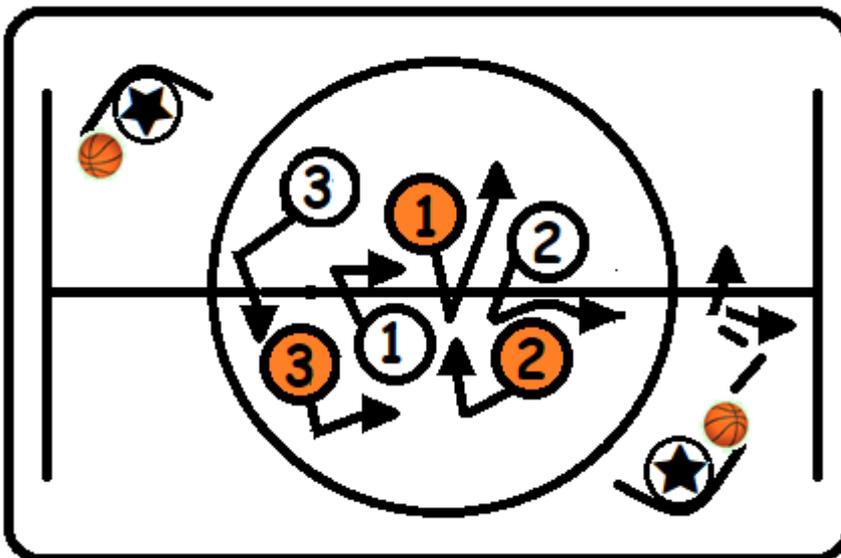


Diagramma 5

Variante: aggiungere un pallone nella metà campo opposta, ovvero con due rispettivi Istruttori che possono lasciar cadere uno dei due palloni (diagramma 5).

Su questa idea si possono ramificare altre varianti, relativamente all'entrata in campo del pallone, esprimendo tutta la fantasia.

Ore 17,30: lezione Aquilotti (quadro delle Abilità).

Focus: strumento difesa – stimolo uditivo.

Fase di attivazione.

- Metà con palla e metà senza, muoversi liberamente per il campo (chi ha la palla, ovviamente, palleggiando). Al segnale “Via!!” chi non ha la palla corre a rubarla ai palleggiatori.

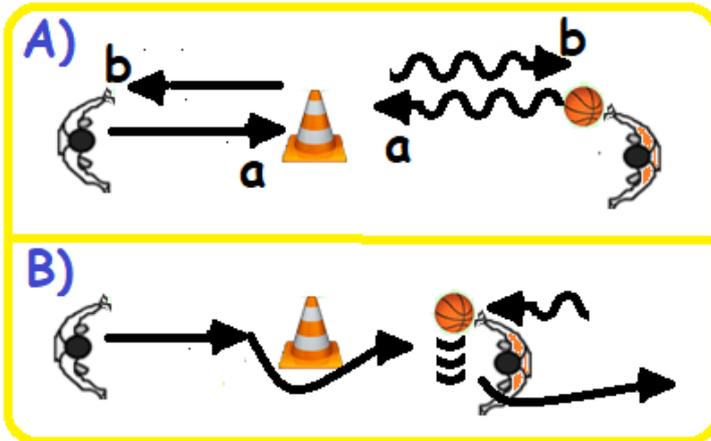


Diagramma 6

- Depositare dei coni su tutta l'estensione del campo, chi ha la palla, quando decide, invita e sfida “a specchio” sul cono uno senza palla (diagramma 6/A). Poi chi è in possesso di palla la lascia e se ne va ed è recuperata dal compagno che non l'aveva (diagramma 6/B).

- Al fischio dell'Istruttore chi ha la palla la lascia e viene recuperata da un altro.
- A canestro, un tiro a disposizione, chi segna conquista 1 punto.
- Variante: quando si recupera la palla lasciata dal proprio sfidante andare a tirare nel canestro posto frontalmente.
- Variante: perseguire l'obiettivo di migliorare i punti realizzati in precedenza.

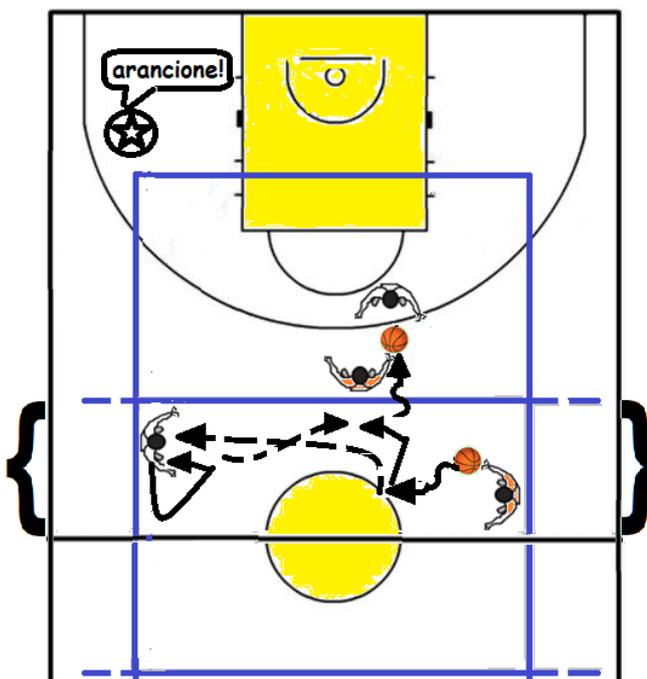


Diagramma 7

Fase centrale.

- 1>1.

A coppie, di cui uno con palla e uno senza palla, muoversi palleggiando e passandosi la palla all'interno di una metà del pensatoio come da diagramma 7. Alla chiamata di un colore da parte dell'Istruttore (★), quel colore attacca e l'altro difende.

- Variante: due coppie in ogni metà pensatoio.

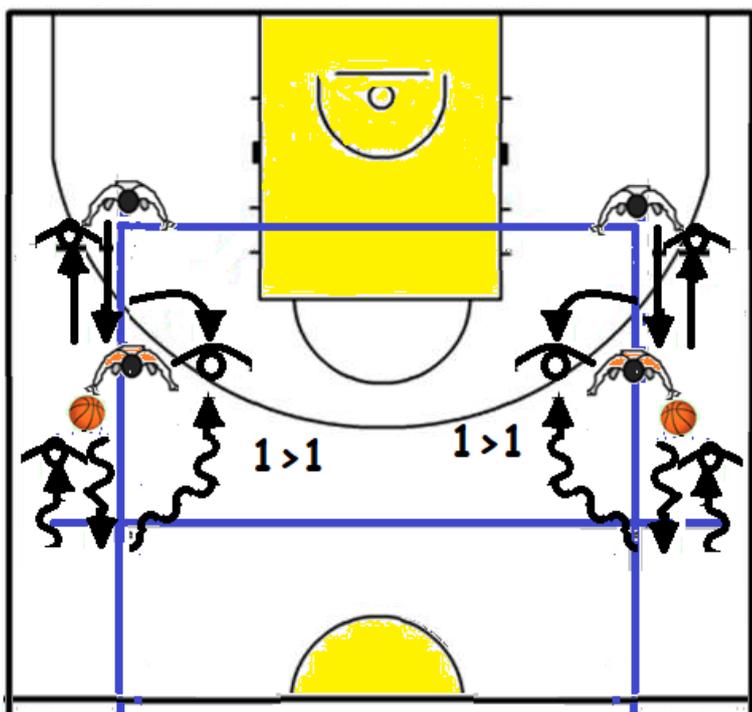


Diagramma 8

- 1>1.

Sempre a coppie, di cui uno con palla davanti che si muove in palleggio e uno senza palla alle sue spalle. Giocare a "rubapassi" sulla linea laterale del campo da pallavolo mantenendo la distanza come da diagramma 8. Il possessore di palla, quando decide, si gira ed attacca in 1>1 verso il canestro che aveva alle sue spalle, l'altro deve farsi trovare pronto a difendere.

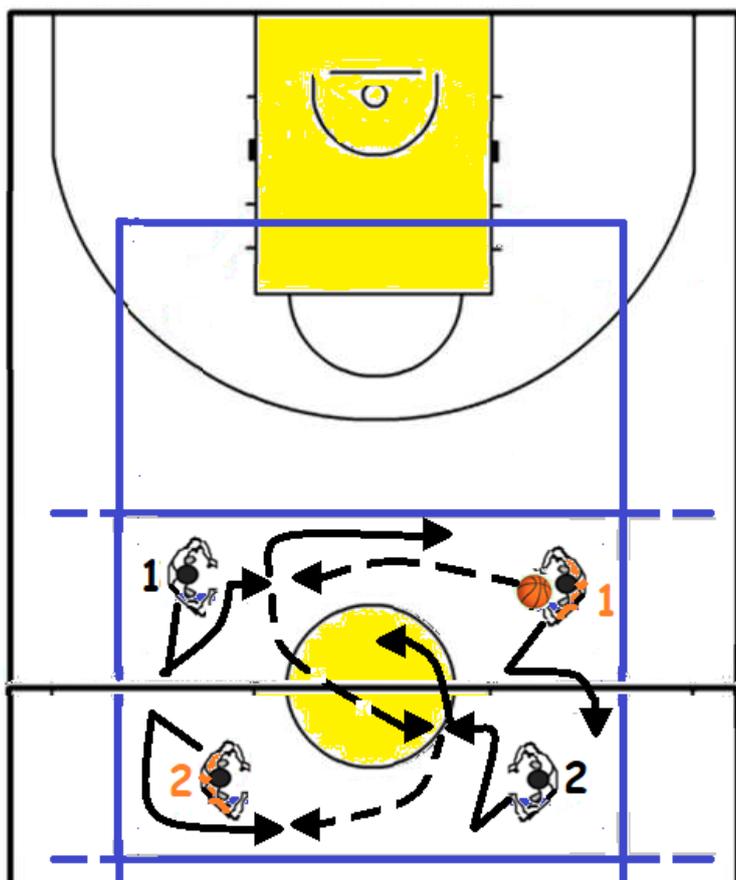


Diagramma 9

- 2>2.

Due coppie, una di arancioni e una di bianchi, nel pensatoio che si passano la palla e si muovono, come da diagramma 9. Al segnale "via!!", chi ha la palla attacca nel canestro più lontano.

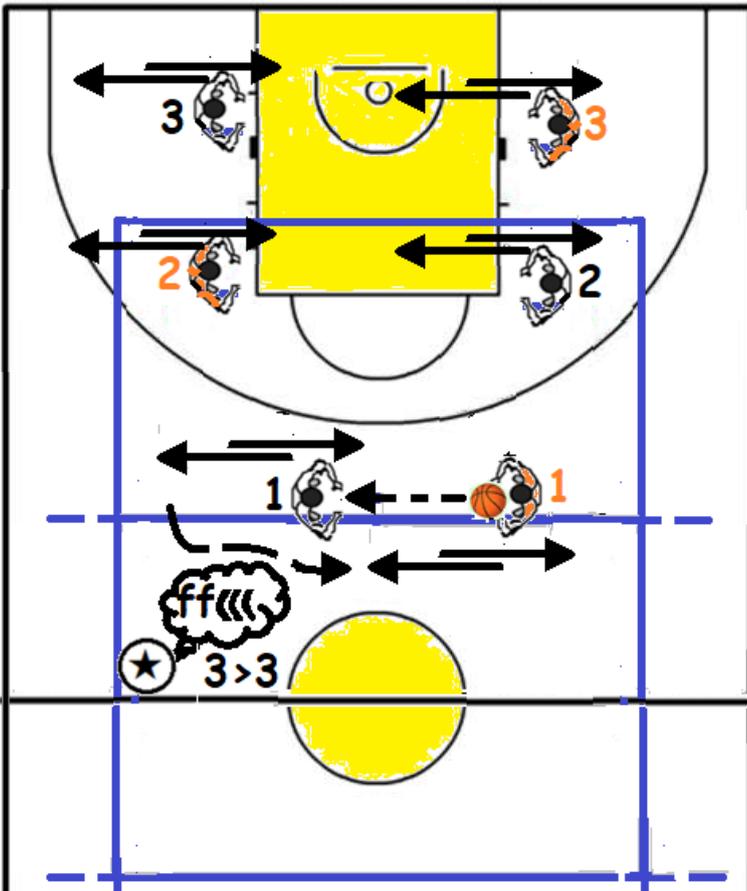
Fase finale.

Diagramma 10

• **3>3.**

Due terzetti (tre arancioni contro tre bianchi) disposti come da diagramma 10. (1) bianco e (1) arancione si passano la palla giocando a “rubapassi” senza scontrarsi. Contemporaneamente (2) e (3) bianchi ed arancioni giocano a “rubapassi”. Al fischio dell'Istruttore (★) chi ha la palla attacca con i compagni e gli altri difendono (su metà campo, quindi sul canestro più vicino, poi a tutto campo).

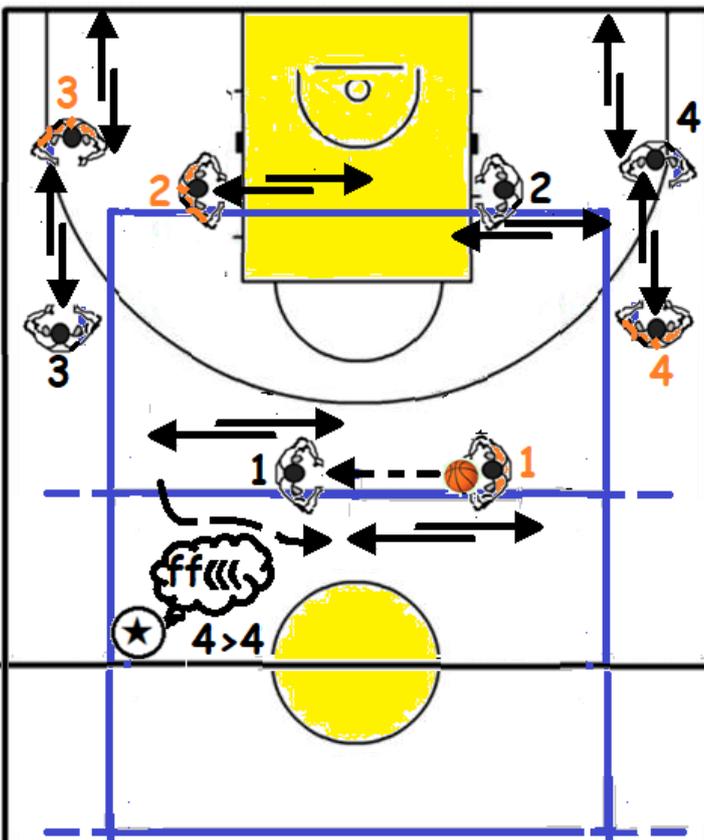


Diagramma 11

• **4>4.**

Due quartetti, quattro arancioni giocano contro quattro bianchi, disposti inizialmente come da diagramma 11. Al fischio dell'Istruttore (★), chi si trova al momento con la palla in mano attacca con i compagni verso il canestro più vicino. Il gioco si converte poi a tutto campo.

Ore 18,30: lezione Esordienti Femminile (quadro delle Competenze)

Focus: strumento difesa – stimolo uditivo

Fase di attivazione.

- Correre liberamente per il campo con il compito di cercare di occupare uno spazio libero. Una volta arrivati ad occuparlo, muovere sul posto i piedi “a tamburo” per alcuni secondi e poi ripartire.
- Nel correre, ad un certo punto chiamare una compagna di colore diverso per invitarla a giocare a calpestarsi i piedi e contemporaneamente cercando di non farseli calpestare.

Correzione: le esecuzioni non da eretti ma da piegati sulle gambe.

- Variante: metà gruppo con il pallone e l'altra metà rimane senza pallone. Muoversi liberamente per il campo, chi ha la palla, ovviamente, in palleggio. Invitare una compagna di colore diverso a giocare a calpestarsi i piedi. Alla fine del gioco chi ha la palla la lascia a chi è senza, la coppia si scioglie e ciascuna va a cercarsi un'altra compagna.

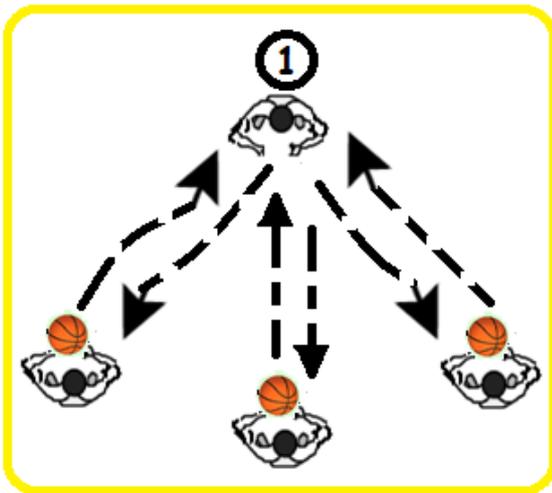


Diagramma 12

- Mentre tutti si muovono, al segnale “via!!” formare dei terzetti disponendosi a triangolo come da diagramma 12. Passarsi la palla fino a quando una non palleggia e chi non ha la palla cerca di rubargliela entro 5”, chi ha palla deve cercare di passarla.

