

CARATTERISTICHE MOTORIE A 7-8 ANNI E CONSEGUENZE SULL'INSEGNAMENTO DEL MINIBASKET

E' un periodo di calma e di raccoglimento, in quanto sembra elaborare la gran massa d'informazioni raccolte negli anni precedenti. Più preciso e coordinato nel lancio, nella corsa e nei salti; riuscendo, in modo discreto, ad eseguire movimenti combinati.

Conseguenze: possibilità di insegnare il tiro in corsa o terzo tempo, iniziando a tirare solamente con la mano dx anche sul lato sx.

Essere più socievole, ma ancora poco collaborativo, inizia a comprendere le nozioni di diritto, di dovere e d'uguaglianza. Passaggio dal gioco d'imitazione a quello di regole, non ama giochi lunghi con noiose spiegazioni e tante regole.

Conseguenze: insegnare i fondamentali attraverso il metodo globale, tramite il gioco. Giochi senza/con squadre con poche regole e di facile comprensione. Le regole del Minibasket devono essere insegnate mentre si gioca la "partita".

Il bambino a 8 anni ha come caratteristica principale la socialità, non ama giocare da solo ma è interessato ai giochi di squadra. Inizio di un ragionamento logico. Età d'oro della motricità

Conseguenze: proporre molti giochi di squadra dove sia necessario cooperare ed opporsi agli avversari ma dove sia necessario anche pensare ad un'elementare strategia di gioco (tattica). Variare molto sia i giochi sia gli "esercizi"

Discreta la capacità di mira e d'esecuzione dei lanci. Può prestare attenzione ad 1-2 dettagli d'esecuzione, apprende facilmente e presta maggior attenzione alle spiegazioni dell'insegnante che è visto come un modello da imitare.

Conseguenze: insegnare a tirare dentro l'area dei 3", dare poche spiegazioni "tecniche". Variare molto, per aumentare il bagaglio motorio.

PROGRAMMA GENERALE A 7 – 8 ANNI

- 1) Educazione degli schemi motori di base
- 2) Educazione delle capacità coordinative
- 3) Educazione alla fantasia motoria
- 4) Educazione al pensare, al ragionamento
- 5) Educazione al saper giocare con le squadre
- 6) Educazione allo spazio
- 7) Ball – handling
- 8) Palleggio: dx e sx; in velocità; protezione; nessuna infrazione
- 9) Tiro: saper tirare in area; arresto e tiro; ostacolato; in corsa
- 10) Passaggio: 2 mani; 1 mano solo se lontano; da fermo ed in movimento; ostacolato
- 12) Ricezione: far vedere dove si vuole la palla; usare due mani
- 13) Difesa: nessun fallo; stare vicino al proprio giocatore e posizionarsi tra lui ed il canestro
- 14) Smarcamento: muoversi; andare davanti all'avversario
- 15) 1c1: avversario lontano tiro, avversario vicino lo batto in palleggio
- 16) Dal 1c1 al 3c3: non ostacolarsi

DALLA TEORIA ALLA PRATICA (1a parte)

Come impostare gli obiettivi

Alla prima lezione di Minibasket spiegare verbalmente alcune regole: passi, doppia e falli. Far giocare 1c1 tutto campo, con l'istruttore che oltre ad arbitrare deve saper osservare quello che succede in campo, riunire tutti i bambini davanti alla lavagna od a un foglio e con opportune domande fissare (scrivere) gli obiettivi da raggiungere durante l'intero anno sportivo oppure entro una certa data.

Esempio di dialogo:

Istruttore: "Chi aveva la palla in mano era un attaccante o un difensore?"

Bambini: "Un attaccante"

Istruttore: "Che cosa poteva fare l'attaccante con la palla in mano?"

Bambini: "Palleggiare, tirare"

Istruttore: "Chi era senza la palla, che cosa doveva fare?"

Bambini: "Prendere la palla"

Istruttore: "Doveva difendere"

A questo punto si scrive sul tabellone le voci "palleggiare, tirare e difendere" che costituiranno gli **obiettivi generali** da raggiungere durante l'anno sportivo

PALLEGGIARE	TIRARE	DIFENDERE

Successivamente per fissare gli obiettivi operativi di ogni obiettivo generale, si continuerà con le domande.

Ovviamente le domande saranno formulate affinché le risposte siano in linea con gli obiettivi che l'istruttore si sarà posto.

Personalmente gli obiettivi operativi "tecnici" da perseguire durante l'intero anno sportivo saranno:

Palleggio: dx e sx; in velocità; proteggere la palla; no doppia; no passi.

Tiro: saper tirare da vicino (area dei 3"); arresto e tiro; tiro ostacolato; tiro in corsa.

Difesa: rubare; no falli; davanti al giocatore con la palla.

A questo punto, l'istruttore, sempre utilizzando l'interrogazione, fisserà gli obiettivi "tecnici" del palleggio, del tiro e della difesa, che vorrà raggiungere entro, per esempio, Natale.

Esempio.

Istruttore : “Si può correre con la palla in mano?”

Bambini: “No.”

Istruttore: “Che cosa dobbiamo fare per spostarci con la palla nel campo?”

Bambini: “Palleggiare”

Istruttore: “Con quante mani?”

Bambini: “Una sola”

Istruttore: “Quale?”

Bambini: “La destra o la sinistra”

Scrivere, nella colonna “palleggiare”, “con la mano destra e sinistra”

PALLEGGIARE	TIRARE	DIFENDERE
Mano dx e sx		

Andiamo avanti.

Istruttore: “Si può correre o camminare con la palla in mano?”

Bambini: “No, bisogna palleggiare”

Scrivere sul tabellone, per esempio, “no passi”

Continuiamo.

Istruttore: “E’ più facile segnare da vicino o da lontano”

Bambini: “Da vicino”

Istruttore: “Giusto, allora impariamo a tirare da vicino dentro l’area dei 3”

Istruttore: “ Il difensore per prendere la palla può spingere?”

Bambini: “No”

Istruttore: “Giusto, il difensore non può toccare l’avversario, non può fare falli”

Istruttore: “Il difensore deve stare dietro, di fianco o davanti all’attaccante?”

Bambini: “Davanti”

Ora aggiorniamo il nostro tabellone

PALLEGGIARE	TIRARE	DIFENDERE
Mano dx e sx	Da vicino	No falli
No passi		Davanti all’attac.

Una volta fissati gli obiettivi “tecnici”, le lezioni potranno essere impostate in vari modi

1. Stesura, a casa, da parte dell’istruttore dei giochi e degli esercizi per insegnare l’obiettivo scelto, per esempio, palleggiare con la dx e sx oppure difendere. In questo caso, il bambino non parteciperà più alla programmazione delle lezioni, sarà solo un “oggetto” in mano all’istruttore. Metodo “classico”
2. Utilizzando il tabellone, l’istruttore chiederà ai bambini che cosa vogliono imparare: palleggiare, tirare o difendere? E che cosa in particolare? In base alla risposta proporrà gli opportuni giochi o esercizi. Metodo “innovativo” in cui il bambino è il “soggetto” dell’apprendimento.
3. Metodo “misto”. Istruttore si presenta in palestra con i giochi e/o esercizi, li propone e poi domanda “A che cosa serviva ciò che abbiamo appena fatto?” “Che cosa migliorava il gioco che vi ho proposto?”

La domanda che viene spontanea analizzando i metodi è: “Nel secondo caso i bambini potrebbero per molte lezioni chiedere solo di tirare e palleggiare e mai di difendere. In questa situazione che cosa fare?”

Risposta semplice ed ovvia.

NIENTE!

Quali sono i vostri obiettivi? Vincere o insegnare giocando ed insegnare a giocare?

Se la vostra risposta è vincere, allora avete perso del tempo a leggere l’articolo ma congratulazioni rientrate nel 80/90% degli istruttori, quindi siete in buona compagnia.

Se, invece, appartenete alla seconda categoria, forse questo potrebbe essere un modo per rispettare il bambino e le sue motivazioni.

Riflettete!

Se un bambino non sente la voglia di imparare a difendere, perché mai un istruttore dovrebbe costringerlo nel farlo?

Leggete il libro, scaricabile da internet, “**I ragazzi di Summerhill**”, e capirete molte cosette.

Andiamo avanti, non è questo il momento per fare della polemica.

Successivamente, quando si proporrà il 2c2 si dovranno ampliare gli obiettivi, introducendo il Passaggio, la Ricezione, lo Smarcamento e la Difesa sull’avversario senza palla.

Passaggio: 2 mani; far arrivare la palla al compagno; da fermi e in movimento; ostacolato; 1 mano solo se lontano.

Ricezione: far vedere dove si vuole la palla; 2 mani.

Smarcamento: muoversi; andare davanti all’avversario

Difesa: stare vicini al proprio avversario; posizione tra il canestro e l’avversario con/senza la palla

Conclusione

Qualunque sia il metodo adottato credo che sia importante dialogare con i propri allievi al fine di farli ragionare, pensare e farli partecipi della programmazione, delle scelte dell'istruttore.

Se si crede che:

1. Il bambino deve essere il **SOGGETTO** dell'apprendimento e non l'oggetto
2. La **motivazione** è un requisito fondamentale dell'apprendimento
3. L'istruttore del settore giovanile **non potrà mai** essere un allenatore vincente
4. Il minibasket **non** è solo basket

allora abbiamo l'obbligo di cercare altre strade per far apprendere, ragionare e migliorare i nostri ragazzi, strade diverse dal semplice addestramento

Forse, questa proposta può essere una di queste...

Grazie

Massimo Romani