

DAL MINIBASKET AL BASKET

Considerando il basket la naturale conseguenza del MB, l'istruttore deve conoscere gli obiettivi della categoria successiva, in special modo la categoria propaganda.

Se l'Istruttore non ha la possibilità di seguire personalmente i ragazzi, deve perlomeno indirizzare le categorie Aquilotti verso gli obiettivi successivi e quindi conoscerne i fondamenti.

Dalla categoria Aquilotti dovranno uscire bambini con schemi motori di base ben sviluppati, conoscenza di tutti i fondamentali anche se il lavoro di tecnica vera e propria sarà affidato all'allenatore.

Nella categoria propaganda c'è il rischio che il brusco cambiamento di obiettivi e metodi allontani i ragazzi dal basket, per questo motivo il passaggio di categoria deve essere affrontato gradualmente.

In questa categoria gli esercizi devono ancora essere fatti in forma ludica, permettendo al ragazzo di divertirsi affrontando pian piano le tecniche vere e proprie; cercare di non fare assolutamente alcun tipo di selezione poiché stiamo ancora lavorando sul patrimonio motorio e non su delle tecniche specifiche.

E' importante in questa fascia d'età interessarsi ai problemi dei ragazzi, cercare di dialogare con loro cercando di conoscere i loro problemi familiari e scolastici.

Troppe volte è data colpa allo sport per gli insuccessi scolastici, e troppe volte è solo un problema di tipo organizzativo che l'istruttore, nel suo ruolo più ampio di educatore, pur e deve aiutare a risolvere.

Purtroppo in questa fase d'età abbiamo i maggiori abbandoni del basket. Questo fatto è imputabile a tutti i problemi sopra citati: famiglia, scuola, troppe pretese negli allenamenti, nonché ai problemi adolescenziali che iniziano a farsi sentire

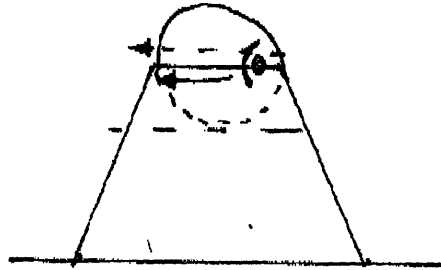
Nella fascia del MB l'istruttore deve proporre dei problemi che il bambino deve cercare di risolvere da solo. Solamente se il bambino non troverà risposte adeguate o completamente errate, sarà l'allenatore, in maniera graduale, a fornire le soluzioni.

Fino a questa età è importante che il bambino riceva un'infinità di "input" che allarghino il più possibile la sua base motoria. **TECNICAMENTE** gli obiettivi da raggiungere potrebbero essere i seguenti:

- **SAPERSI MUOVERE BENE SENZA PALLA IN ATTACCO** (smarcarsi, andare a rimbalzo, muoversi rapidamente e al momento giusto). Questo non si raggiunge solo con l'insegnamento dei fondamentali, ma attraverso un lavoro multilaterale sulle capacità motorie
- **SAPERSI MUOVERE IN DIFESA:** (correre rapidamente, difendere sia sull'uomo con la palla, che su quello senza chiudere, aiutare, scivolare)
- **SAPERSI MUOVERE BENE IN ATTACCO CON LA PALLA:** usare correttamente il **PALLEGGIO** (per portare la palla nella mezza campo avversaria, per trovare un miglior angolo di passaggio, per giocare uno contro uno a tutto campo, a mezzo campo, sotto canestro), usare bene il **PASSAGGIO** (si preferiscono i passaggi semplici e che arrivano a segno) più passaggi si conoscono, più possibilità si hanno di far arrivare la palla al compagno
- **USARE TUTTI I TIPI DI TIRO:** Uso corretto dei piedi, delle gambe, delle braccia, mani, rapidità d'esecuzione (proporre gare di tiro in corsa e da fermo, gancio, sottomano, etc.)
- **UNO CONTRO UNO IN ATTACCO:** insistere sulla posizione di triplice minaccia
- **UNO CONTRO UNO IN DIFESA:** responsabilità assoluta del proprio uomo, difesa sull'uomo con la palla e su quello senza
- **CONCETTI DI DIFESA GENERALI:** non farti mai battere, stai sempre davanti all'attaccante, se sei battuto tornagli davanti velocemente, posizione tra uomo e palla se non marchi il giocatore che ce l'ha, aiuti i compagni in difficoltà
- **SITUAZIONI DI SOVRANNUMERO, SOTTONUMERO E CONTROPIEDE**

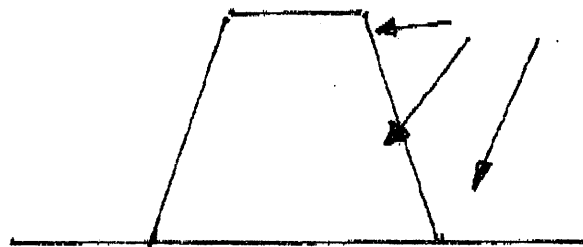
ALLENAMENTO TIPO

- Palleggio e tiro da fermi, dal tiro libero
- Palleggio, arresto e tiro dalla linea dei 3 punti
- Palleggio ed entrate in terzo tempo sui due lati
- Palleggi partendo dalla linea di fondo con cambi di ritmo. Palleggiare con la mano giusta e tornare con la mano opposta
- Stesso esercizio con cambi di mano e direzione
- Esercizi di passaggi ad ostacoli



- Stesso esercizio con corse a toccare 18 linea laterale dopo il passaggio
- Stesso esercizio con due difensori (non ci si può smarcare oltre il cerchio)
- Uno contro uno per lo smarcamento e l'anticipo agonistico,

USARE GLI SPAZI GIUSTI



- Stesso esercizio due contro due
- Tre contro tre a tutto campo partendo dalla linea di fondo. Si termina con un canestro
- Stesso esercizio partendo con un tiro libero
- Cinque contro cinque in forma libera
- Cinque contro cinque senza palleggio
- Cinque contro cinque a trenta punti: passaggio=1 p. – canestro= 3 punti – anticipo= 3 punti