

Giovedì 29 Agosto, ore 14,00

**Coach RENATO NANI:**

## “C'E' UN MINIBASKET PER TUTTI IN FUNZIONE DEL BASKET FEMMINILE?”

\* \* \* \* \*

### Premessa

La presente lezione intende sottolineare l'importanza non dell'esecuzione o della coreografia dell'esercizio, ma dei suoi obiettivi e soprattutto delle risposte da parte delle ragazze. Un aspetto importante è infatti l'attenzione delle ragazzine verso le proposte nelle quali saranno impegnate. Gli esercizi ed i giochi debbono derivare sempre dalla scelta degli obiettivi da raggiungere, sempre con uno **stimolo che crei una situazione agonistica ovvero superare l'avversario, segnare, non rimanere mai passivi nelle varie situazioni**. E' fondamentale accentuare queste situazioni, ogni gioco deve essere caricato da questo tipo di bagaglio, deve rispondere all'esigenza di **raggiungere un obiettivo**, che può essere anche legato ad un risultato numerico o di superare una situazione, ma l'essenziale è la presenza di uno stimolo.

### Applicazioni pratiche

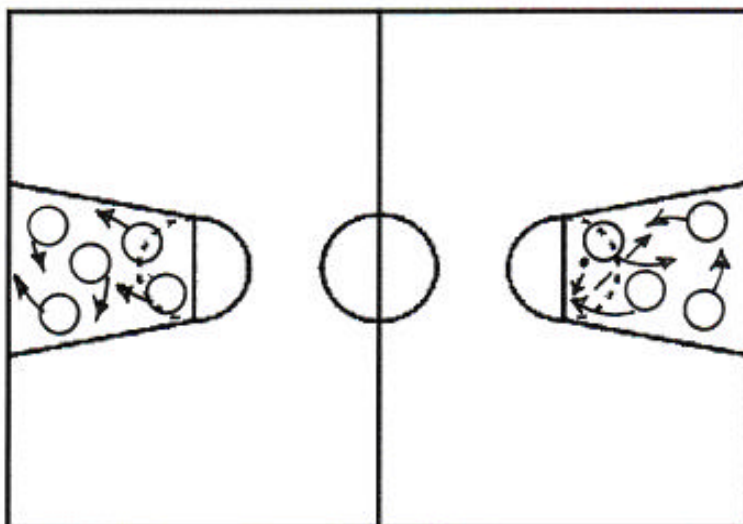
- **“Qual è l'area dei 3”?** Bambine suddivise in due squadre, ogni squadra all'interno di una delle due aree dei 3” (Diagramma 1). Percorrere i limiti dell'area dei 3”, dalla quale non si può uscire. Inserire poi la palla: un pallone per ogni squadra. Tutte e due le squadre possono muoversi sempre e soltanto entro l'area dei 3” e devono passarsi la palla. Muoversi e passare la palla, non si può uscire dall'area dei 3”! Ogni volta che la palla cade a terra si perde un punto. Vince la squadra che riesce a far cadere meno volte la palla a terra.

- **Inoltre:** *“Possiamo camminare con la palla in mano? No! Allora, ogni volta che camminiamo con la palla in mano, un punto in meno!”*. Palla caduta a terra e “passi”: un punto in meno. E' consentito il palleggio.

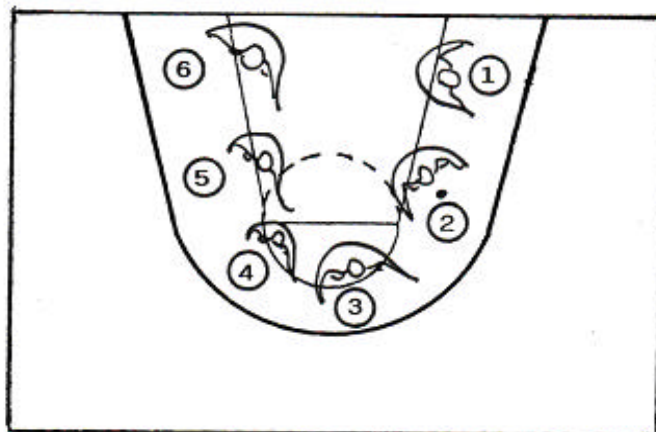
- **“Qual è l'area dei 3 punti?”**

6>6, passarsi la palla senza farla cadere. Muoversi e passare. (Diagramma 2). Conteggiare i passaggi, si può palleggiare e si deve evitare di far cadere la palla a terra. La difesa deve ostacolare con le braccia i passaggi.

**Diagramma 1**



**Diagramma 2**



## Funicella

A livello di Settore Squadre Nazionali Femminili la funicella è inserita nei programmi di tutte le categorie. La funicella può essere utilizzata in vari modi.

- Tutte con la funicella: conteggiare quanti salti si eseguono in 10". *"Oltre a saltare, cosa si può fare con la funicella?"*. Risposta: *"Tiro alla fune!"*.

L'obiettivo è di creare una situazione come questa, che alleni da un punto di vista motorio e che offra lo **stimolo** anche di migliorarsi. Cercare, in questo caso, di migliorare sempre il record dei salti con la funicella. Un aspetto molto importante, ad esempio, è la fantasia che possono esprimere le ragazze. Una ragazza ha proposto il tiro alla fune, che sicuramente può essere importante per sviluppare la forza negli arti superiori. Anche dai suggerimenti delle ragazze possono derivare nuove proposte e l'istruttore può inventare nuovi esercizi sempre in funzione dell'obiettivo preposto. La funicella, inoltre, stimola la capacità di coordinazione. Agli allenatori suggerisco di non togliere spazio ai loro allenamenti tecnici, nella prima fase però si può dedicare tempo a questo tipo di attività perché è importante. Ritengo che anche a livello di Minibasket, specialmente per una ragazzina che per esplosività e coordinazione incontra sicuramente maggiori difficoltà di un maschietto, la funicella debba essere utilizzata tutti i giorni.

- In riga su una linea di fondo campo: superare la linea di metà campo saltando la funicella; ritorno alla linea di fondo campo sempre saltando la funicella ma in modo diverso.

E' importante stimolare ad inventare qualcosa, a far provare le soluzioni. L'istruttore propone un problema e le ragazze devono risolverlo. In questo caso il problema è oltrepassare la metà campo, a libera scelta. Ovviamente con le più grandi si propongono andature come la corsa calciata, lo skip, la corsa laterale, lo scivolamento con la funicella.

### Togliere le funicelle.

- Tutte con palla, palleggiare liberamente muovendosi entro una metà campo. Osservare l'esecuzione del palleggio, il movimento, le scelte.

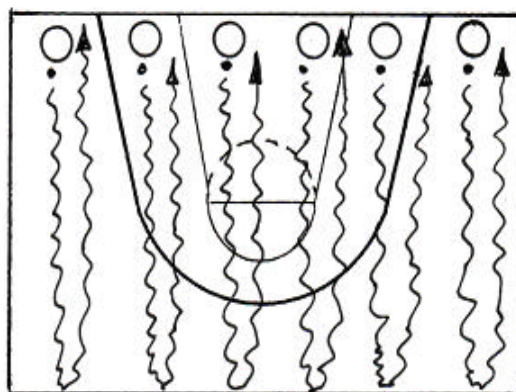
- Inventare movimenti, diversi dall'esercizio precedente (sempre in palleggio). Osservare, nel palleggio, la forza, la posizione, l'esecuzione: sono tutti strumenti da somministrare gradualmente. L'obiettivo importante è che, oltre a lavorare sul palleggio, si lavora sulle **capacità motorie**, quindi dare degli **stimoli**.

- Tutte con palla, in riga su una linea di fondo campo. (Diagramma 3). Palleggiare fino alla linea di metà campo e ritorno. Andata: palleggiare in un modo; ritorno: palleggiare in un altro modo. *"Vediamo chi arriva prima!"*. Andata: palleggiare con una mano; ritorno: palleggiare con l'altra mano.

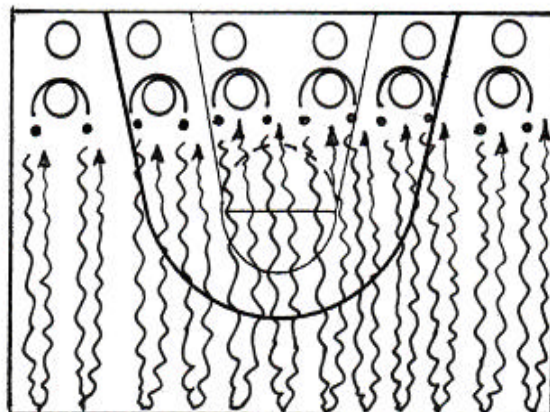
- Tutte con palla, suddivise in due squadre ("Blu" e "Gialle"). Le "Blu" scappano in palleggio, le "Gialle", sempre in palleggio, cercano di toccare le "Blu", entro una metà campo. Chi viene toccata, va fuori campo ed esegue "Ball Handling" (tutti i movimenti che conosce). Quando tutte le "Blu" sono uscite, si ricomincia invertendo i ruoli (le "Gialle" scappano, le "Blu" inseguono per toccare). E' molto utile far palleggiare con i palloni sgonfi per far sviluppare la forza negli arti superiori. E' importante, inoltre, educare e stimolare la mentalità a tenere i punteggi nelle gare.

- Disposte su due righe su una linea di fondo campo (Diagramma 4). La prima riga, tutte con due palloni: palleggiare fino alla linea di metà campo e ritorno. Andata palleggiare in un modo, ritorno in un altro. Importante per l'esecuzione del palleggio ed il controllo della palla. La difficoltà nell'eseguire esercizi di questo tipo si evidenzia immediatamente, perché controllare contemporaneamente due palloni non è facile e questo esercizio è sicuramente utile per affinare il bagaglio tecnico.

**Diagramma 3**



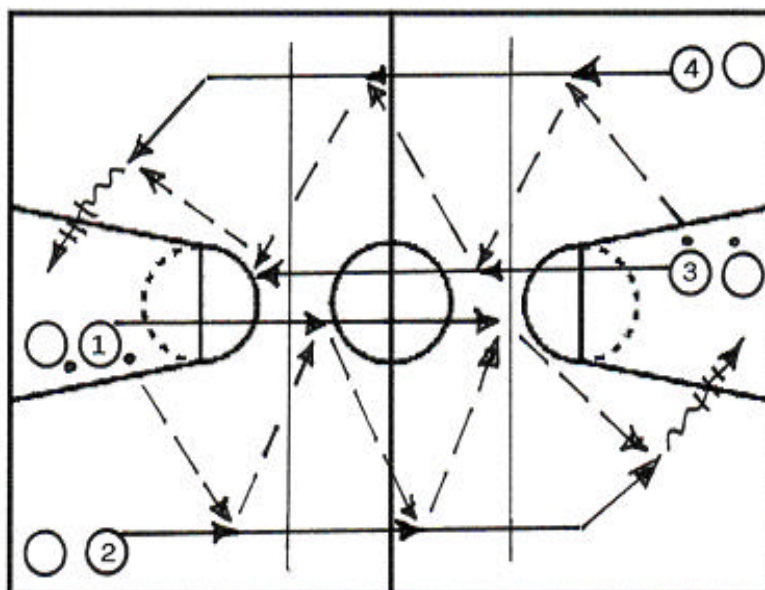
**Diagramma 4**



E' fondamentale che una giocatrice sappia controllare il proprio corpo e la palla soprattutto in relazione allo spazio, al tempo, alle compagne, alle avversarie, al canestro sia in opposizione verticale che in opposizione orizzontale. Ribadisco l'importanza di fornire degli stimoli, concedendo al tempo stesso libera espressione della fantasia.

- Due file per ogni linea di fondo campo. Un pallone a coppia. Al segnale, partire assieme e passarsi la palla. La seconda coppia parte quando la prima coppia arriva sulla linea rossa (campo di pallavolo). (Diagramma 5).

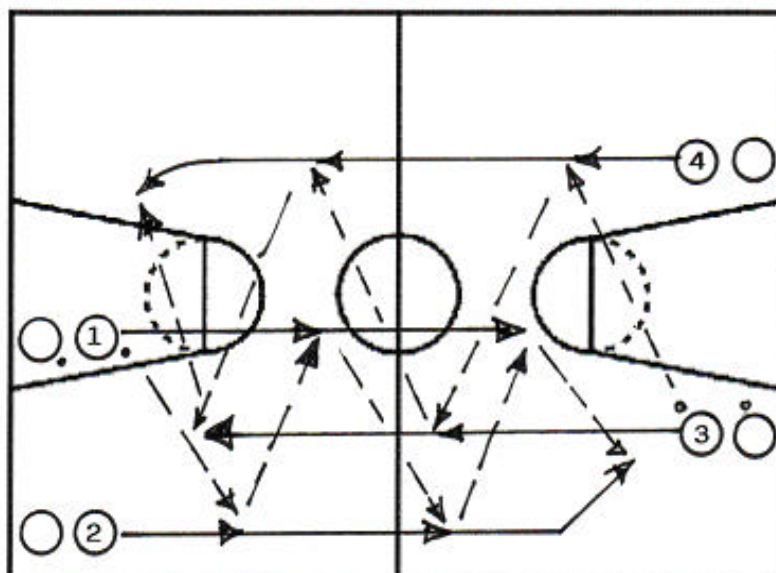
**Diagramma 5**



- **“Passare in mezzo”**

Variante all'esercizio precedente: le due file si dispongono in maniera tale che, quando le coppie si incontrano, si intersecano (Diagramma 6).

**Diagramma 6**



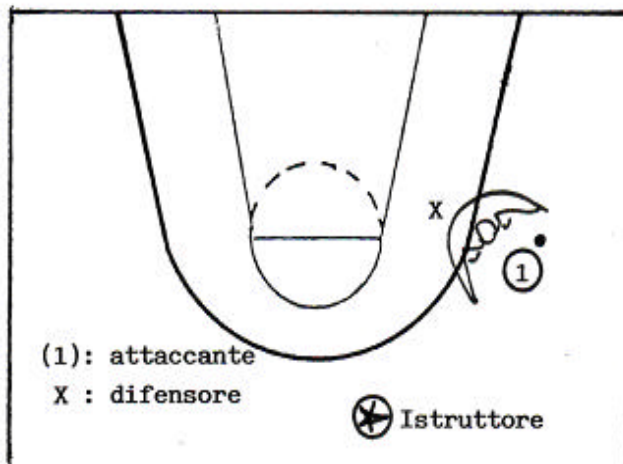
- A coppie, passarsi la palla e muoversi liberamente entro una metà campo.  
Varianti: - entro l'area dei 3 punti; - entro l'area dei 3”.

Attraverso delle situazioni di difficoltà si sviluppano dei tipi di passaggi diversi da quelli canonici. Spesso vengono eseguiti molto bene dei passaggi a due mani dal petto mentre in una situazione di gioco è diverso. Il passaggio è in funzione della situazione che si sviluppa e delle difficoltà che si presentano. Nell'esercizio in cui dovevano incrociarsi

(vedi Diagramma 6) hanno dovuto trovare una situazione di passaggio diverso dal passaggio in linea a due mani. Riducendo lo spazio ed intensificando "il traffico", aumentano le difficoltà, quindi occorre trovare passaggi "diversi", anche scavalcare la testa può essere uno stimolo a trovare una scelta. La proposta è offrire degli input che sviluppino la fantasia in funzione della lettura. Guardare, vedere e risolvere: guardare è diverso dal vedere, vedere in profondità è diverso dal risolvere una situazione.

- A coppie: 1>1. (Diagramma 7).  
L'Istruttore chiede all'attaccante: "Cosa vuol dire, secondo te, giocare uno contro uno?"

Diagramma 7



## Conclusioni

Questo è l'atteggiamento che deve essere stimolato attraverso l'esercizio. "**Chi vince, secondo te?**" serve a far capire che si gioca per segnare, per realizzare un maggior numero di canestri rispetto agli avversari. L'obiettivo è, attraverso il passaggio ed il palleggio, arrivare a segnare e quindi giocare uno-contro-uno.

"Secondo te, cosa vuol dire giocare uno-contro-uno?". Risposta: "Andare a tirare a canestro". "Cosa vuol dire giocare uno-contro-uno?". Risposta: "Attaccare!". Due versioni diverse: una ragazzina ha risposto "andare a tirare a canestro", un'altra ha risposto "Attaccare". Andare a canestro cosa presuppone? Battere il proprio avversario, superarlo. Si sceglie in funzione della posizione della difesa, si deve leggere dov'è la difesa ed optare in relazione all'atteggiamento ed alla posizione difensiva perché **l'obiettivo è: "BATTERE LA DIFESA!"**. Non è solamente il canestro o le situazioni, quando si tratta di 1>1, e questo aspetto si amplifica con le giocatrici seniores. Se chiedo ad una giocatrice senior: "Cosa significa giocare 1>1", mi sento rispondere: "Battere in palleggio l'avversaria". Questa risposta non mi può soddisfare perché l'1>1 non è solo battere l'avversario e non è neanche passare la palla, ma esiste anche il tiro. Se si schiera una contro l'altra e le si dice di giocare 1>1, il primo movimento che esegue la giocatrice con la palla è la partenza incrociata perché "stessa mano - stesso piede" non si riesce a farglielo eseguire, perché è già più difficile. La prima opzione è partenza in palleggio, nelle scelte di tiro, l'istinto è il canestro. Palla-palleggio, palla-passaggio o palla-canestro: emerge la necessità di palla-canestro e di conseguenza si deve iniziare a **dare questi stimoli** e questi input, ossia **giochi per battere la propria avversaria perché in ogni caso si deve cercare di superarla; inoltre: giochi per segnare, per aumentare il numero dei canestri, per essere più veloci.**