

Mercoledì 28 Agosto, h. 10,30 (palestra)

**Prof. MAURIZIO CREMONINI**

## **“DAL GIOCO ALL’ESERCIZIO”**

### **Premessa**

Nella scelta delle lezioni da inserire nel programma del Master, l'individuazione dei contenuti da proporre è stata rapportata all'esperienza ed al vissuto, riguardo al Minibasket, dei partecipanti. E' stato così ritenuto opportuno di non presentare, sul piano pratico, le solite ipotesi di lezione-tipo con bambini di 7 o 8 anni o con bambini di 9 - 10 anni, che spesso vengono proposte nelle occasioni di aggiornamento (clinic, stages, riunioni tecniche). Sono stati invece scelti tre temi: **“Le favole nel Minibasket”**, **“La trasformazione del gioco in esercizio”** e **“Leggere, scegliere e giocare”**.

### **Costruzione di una lezione.**

Proprio il tema che sto per presentare è fondamentalmente personale come idea, nel senso che io tendo molto a **costruire una lezione intorno ad un esercizio, intorno ad un gioco**. In un “passo” della lezione **“Le favole nel Minibasket”**, ho posto l'accento proprio sul “come” cercare di individuare un obiettivo e cercare di portare i bambini verso quell'obiettivo sia una delle componenti fondamentali della programmazione. Proprio per cercare di realizzare questo mio obiettivo, anche essendo consapevole di ciò che voglio proporre, ossia dell'obiettivo che intendo conferire alla lezione, prediligo costruire ed inventare giochi mirati in tal senso. Ho constatato, proprio durante questi ultimi anni di lavoro, che le mie lezioni sono sempre di più caratterizzate dal tipo di proposte che mi accingo a presentare, quindi non lezioni classiche. Nella presente lezione non mancano due aspetti fondamentali: l'attivazione e la parte di sviluppo delle situazioni di gioco, delle capacità di gioco. Proporrò una sorta di grande attivazione perché questa lezione è dedicata allo **spazio**. Proporrò, in sostanza, **una serie di situazioni che nascono da un tema, che nascono da un gioco**, il gioco è legato ad un obiettivo, che è lo spazio e la mia idea è quella di partire da un gioco. Dimostrerò come un gioco sia l'obiettivo finale di una serie di proposte. Spiegherò come raggiungere un obiettivo, quali sono gli esercizi e i giochi che mi hanno condotto a quel risultato e poi dimostrerò quanti sviluppi può avere quel determinato gioco. Quello stesso gioco modificato può ramificarsi anche in diversi giochi. Questo significa che, sia pure altre volte ripetendo all'incirca la stessa progressione, arrivano risultati di gioco simile ma non uguale. Costruisco una serie di situazioni, mirate a raggiungere un obiettivo, come ad esempio giocare ad individuare e a muoversi nello spazio. Per non ripetere le stesse lezioni è sufficiente modificare pochi particolari, proponendo così un gioco simile che avrà contenuti diversi, dal punto di vista dell'uso dei fondamentali, che possono essere senza palla, con la palla, con tanti palloni e con pochi palloni. L'obiettivo, ribadisco ancora, è lo **spazio**. **Questa proposta è da me molto utilizzata con bambini di 9 e 10 anni, con i quali ritengo fondamentale rinforzare in forma approfondita il concetto di spazio**. L'anno prossimo saranno “Propaganda” e questi problemi risulteranno ancor di più. Si renderà pertanto ancor più necessario cercare di creare un po' più ordine, spaziatura, sincronia di movimento rispetto al movimento dei compagni, rispetto al canestro, rispetto alla palla. Cerco, soprattutto **negli ultimi due anni di Minibasket, di dedicare molte delle mie lezioni al rinforzo del concetto dello spazio**. Questo metodo si sta rivelando sicuramente molto più efficace rispetto al lavoro sugli “spicchi” di qualche anno fa. Il concetto di posizioni può sicuramente esser appreso più velocemente attraverso l'educazione allo spazio. Il messaggio di questa lezione è quindi provare a stimolare la capacità di sviluppare ed utilizzare al meglio l'esercizio perché la programmazione spesso viene condizionata e resa inefficace dalla scelta dei mezzi da utilizzare. A volte, nonostante l'elaborazione di una programmazione e di obiettivi da raggiungere, spesso le proposte sono lontane dalla stessa programmazione e dagli stessi obiettivi. **La scelta degli esercizi e la capacità di aggiustare, modificare, utilizzare un esercizio è al centro della capacità dell'Istruttore di indirizzare all'occorrenza. Le proposte non adeguate ad una giusta progressione possono creare confusione ed allontanare dagli obiettivi**. Se gli esercizi sono adeguati, ma se la successione non è corretta, nei bambini si genera un po' di confusione. Se s'intende rinforzare un obiettivo, gli esercizi devono continuamente far emergere quell'obiettivo, ed i bambini devono rendersi conto delle finalità di ogni esercizio. “Lavorare” quindi una parte della lezione attorno ad un gioco facilita il compito dell'Istruttore. Ho volutamente utilizzato questo termine un po' particolare: “lavorare”, nel senso di trattare, utilizzare, sviluppare, quasi come manipolare un qualcosa. Questo è il concetto che intendo far risaltare: “lavorare” una parte della lezione, aggiustare, impegnarsi per cercare di renderla completa. Per raggiungere queste finalità, ovviamente, **occorre avere la consapevolezza degli obiettivi**. Se regna la confusione, se manca chiarezza quando si sta lavorando sullo spazio piuttosto che sull'apprendimento, piuttosto che sull'equilibrio, piuttosto che sull'orientamento, sulla differenziazione e quant'altro, si rende oltremodo difficile trasmettere nei bambini la capacità di individuare l'obiettivo. Ecco perché un suggerimento che dò spesso è **“impariamo a dedicare le nostre lezioni, impariamo ad individuare pochi obiettivi”**. E' pur vero che lavorando su obiettivi principali si sviluppano anche altri obiettivi, però nell'attivazione, ad esempio, non si possono inserire troppi obiettivi come l'equilibrio, lo spazio, la differenziazione dinamica, l'orientamento etc., non si possono mescolare troppe capacità. Scegliere un solo obiettivo, non proporre tanti senza conoscerne le finalità, ma sapere con esattezza a che cosa servono. A tal proposito si può usare una semplice metafora: **“L'Istruttore di Minibasket, da un punto di vista pratico, potrebbe essere paragonato ad un cuoco, che ha degli ingredienti a disposizione. Si può essere cuochi mediocri o eccellenti cuochi, qual'è la differenza? Dov'è la capacità del grande cuoco? E' di individuare gli ingredienti giusti ma anche conoscere le dosi giuste. Il grande cuoco ha creatività e fantasia, requisiti indispensabili anche per un Istruttore di Minibasket”**. Istruttori che sicuramente sono preparati, bravi, all'altezza, ma ogni tanto hanno **l'intuizione, la creatività per modificare, adattare, inventare una situazione nuova nel contesto di un gioco**.

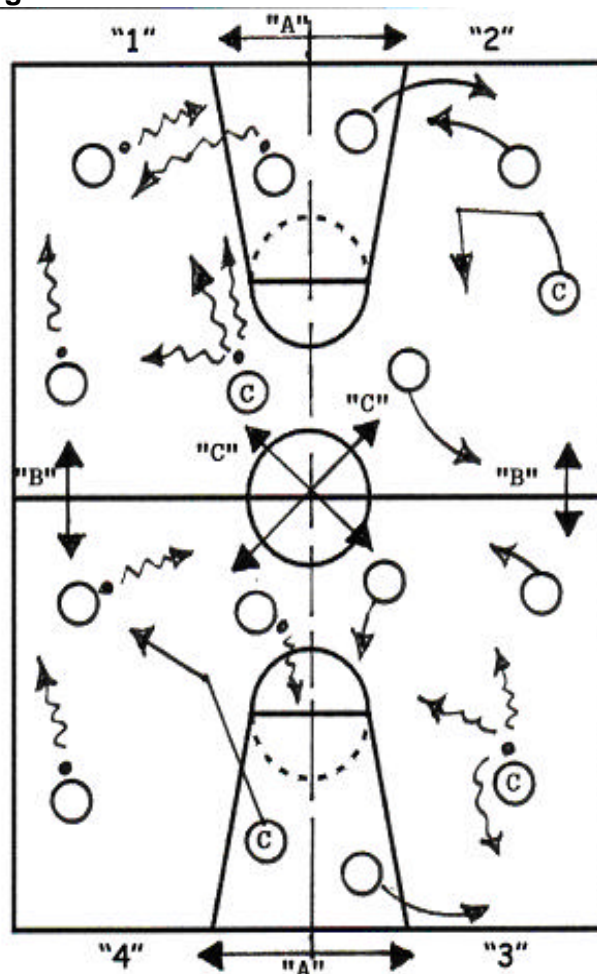
## Applicazioni pratiche

- 16 elementi, divisi in quattro gruppi, ogni gruppo ha a disposizione un quarto di campo (Diagramma 1).

**L'obiettivo finale è proporre dei giochi in quattro quarti di campo, giochi diversi con continui adattamenti.** Quattro con la palla nel quarto di campo "1"; quattro senza palla nel quarto di campo "2"; quattro, di cui uno con la palla e tre senza palla, nel quarto di campo "3"; quattro, di cui tre con palla ed uno senza palla, nel quarto di campo "4". Osservare le varie situazioni: 1) quattro giocatori con palla; 2) quattro giocatori senza palla; 3) quattro giocatori di cui uno con la palla; 4) quattro giocatori di cui tre con palla ed uno senza palla. Ogni quartetto ha un quarto di campo a disposizione, l'istruttore indica "il cacciatore" [(C)].

Nel quarto di campo "3", il cacciatore ha la palla, chi viene preso riceve la palla e diventa cacciatore. Nel quarto di campo "4", chi viene preso da (C) –che è senza palla-, gli consegna il proprio pallone e diventa cacciatore. Se l'istruttore chiama "A", scambio di quarto di campo in senso di larghezza, ossia tra i giocatori di "1" e "2" e tra quelli di "3" e "4". Se l'istruttore chiama "B", scambio di quarto di campo in senso di lunghezza ("1" per "4" e "2" per "3"). Se l'istruttore chiama "C", il gioco si scambia in senso diagonale ("1" per "3" e "2" per "4"). In tutti i casi, chi è in possesso di palla, la lascia a terra e chi arriva la raccoglie. Con i bambini di 10 anni, occorrono alcune lezioni per creare una situazione del genere che poi è molto allenante, perché **giocano senza palla, con la palla, nello spazio, stimolando quindi la capacità di adattamento alle situazioni: questo deve essere il Minibasket!**

Diagramma 1



Questi primi minuti sono una sorta di riscaldamento, preparazione, attivazione, ma al tempo stesso anche apprendimento dei fondamentali. In uno spazio ridotto giocano a muoversi con la palla, ad eseguire cambi di direzione, arresti, partenze. Sempre in uno spazio ridotto giocano senza palla, eseguono arretramenti, cambi di velocità, cambi di direzione e tutti i movimenti legati a questi fondamentali.

Ovviamente ai bambini si fa comprendere gradualmente il concetto di quarto di campo e delle sue linee delimitanti: linea di metà campo, linea laterale, linea di fondo, linea canestro-canestro. Se posso, non utilizzo birilli, perché voglio che i bambini percepiscano lo spazio costituito dal quarto di campo e soprattutto quella linea invisibile, che poi servirà tanto nella pallacanestro, in quanto sarà la linea di riferimento per il lato forte ed il lato d'aiuto. Ai ragazzini del "Propaganda", in tono scherzoso, dico che quella linea è un elastico che va da canestro a canestro. Cerco pertanto di evitare di costruire dei "confini" sul campo, perché devono arrivare a percepire lo spazio operativo.

Tutti con il pallone.

- Inizio della lezione, 16 giocatori che si muovono per il campo liberamente. L'istruttore chiama il bambino che funge da "cacciatore". Questo gioco, spesso, erroneamente è ritenuto un gioco per lo spazio ed invece non è affatto un gioco per lo spazio perché stanno giocando a vedere quando tocca ad ognuno. Come poter allora coinvolgere i bambini? Mi sono inventato questo, che è ben diverso: da 1 a 16, chiamo il cacciatore! I bambini non sanno chi è il cacciatore, all'improvviso l'istruttore chiama il cacciatore! Il problema è cercare di stare lontani dall'altro.
- Muoversi per il campo palleggiando, allo "Stop!" fermarsi e non farsi trovare più vicini di 5 passi da un altro compagno.
- Allo "Stop!" fermarsi e continuare a palleggiare sul posto. I ragazzini si pongono il problema dello spazio per cui si cerca di stimolare i ragazzini a leggere la situazione, a percepire lo spazio. Così il bambino deve correre subito, continuamente, deve continuamente leggere perché lo

“stop” può arrivare dopo 8” come dopo mezzora, oppure 1”, quindi all’improvviso. Il bambino deve porsi subito il problema, già dal momento della partenza.

- Un nuovo messaggio, proprio per scattare un “flash” su quella famosa “pellicola”. Allo “Stop!”, fermarsi, “aggiustarsi” la propria posizione. “Aggiustare la posizione” significa arretrare in palleggio, al nuovo “Via!”, partire cambiando mano. Così s’inseriscono i fondamentali: arresto, arretramento, ripartenza.

Questo è un semplice inizio di minibasket, concedendo attenzione anche ad alcuni aspetti. Si gioca ancora sullo spazio, che resta sempre l’obiettivo prioritario, però “sono scorsi alcuni fotogrammi di pellicola anche di altri aspetti”.

- Tutti su una metà campo. Domanda ai bambini: <<Secondo voi, con 5 passi ce la possiamo fare? Proviamo con 5 passi? Proviamo>>. Giocare in tanti in poco spazio è più difficile, però imparano a giocare in piccoli spazi. 3 passi! Meno spazio: più bambini che si muovono in piccoli spazi, ma si deve anche individuare meglio la differenza tra più spazi, ossia spazio grande e spazio piccolo.
- Al segnale “Cambio!” da parte dell’Istruttore, palla a terra e correre nell’altra metà campo, ove muoversi senza palla. 3 passi di distanza dagli altri. “Cercare lo spazio!”.
- **Per far comprendere i quarti di campo.** Dividere il campo con la linea immaginaria da canestro all’altro canestro in quattro quarti: 1, 2, 3, 4. Cercare di comprendere la progressione: prima si gioca a prendersi a metà campo, adesso in un quarto di campo. Quarto 1, Quarto 2, Quarto 3, Quarto 4, quando l’Istruttore chiama il Quarto corrispondente, correre nel Quarto chiamato. (Diagramma 2)

In questo modo giocano ad individuare gli spazi e, facendoli palleggiare nello spazio, sono obbligati a guardare a testa alta.

All’improvviso sono quindi preoccupati nel trovare immediatamente uno spazio dove non essere disturbati e muoversi liberamente, anche se sono in tanti con poco spazio a disposizione. Il gioco precedente, che era esteso a tutto il campo, viene riproposto in un quarto di campo.

- **Per individuare gli spazi e per districarsi nel “traffico”.** Bambini suddivisi in due gruppi, il gruppo “A” (tutti con palla) nel quarto di campo “1”, il gruppo “B” (tutti senza palla) nel quarto di campo “2”. <<Con questo spazio grande che avete, potete stare a 5 passi da un compagno?. Direi proprio di sì>>. Al “Via!” ognuno dei due gruppi corre nell’ambito del quarto di campo assegnato (il gruppo con palla, ovviamente, palleggiando). Al “Cambio!”, i bambini del gruppo “A” lasciano il pallone a terra e si trasferiscono nel quarto di campo “2”, i bambini del gruppo “B” si trasferiscono nel quarto di campo “1” e raccolgono i palloni che trovano a terra ed iniziano a muoversi in palleggio. (Diagramma 3).

Diagramma 2

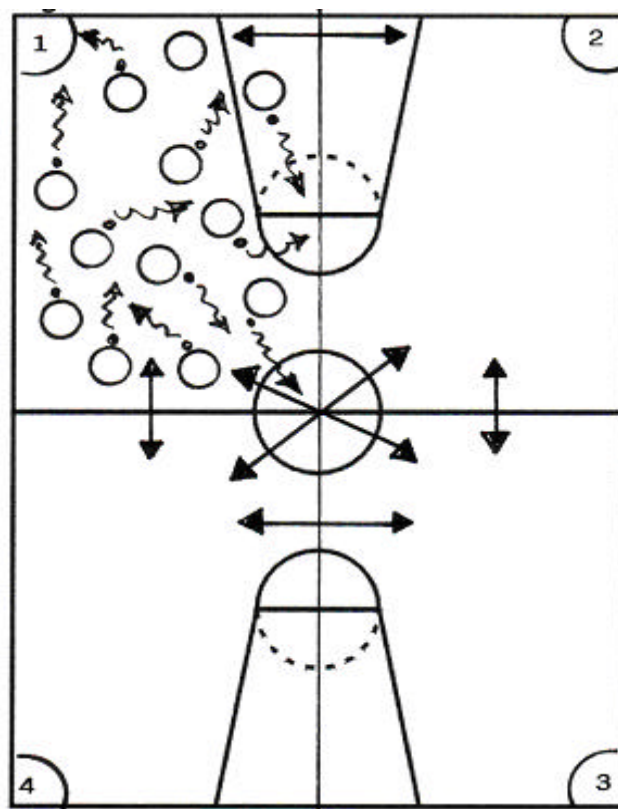
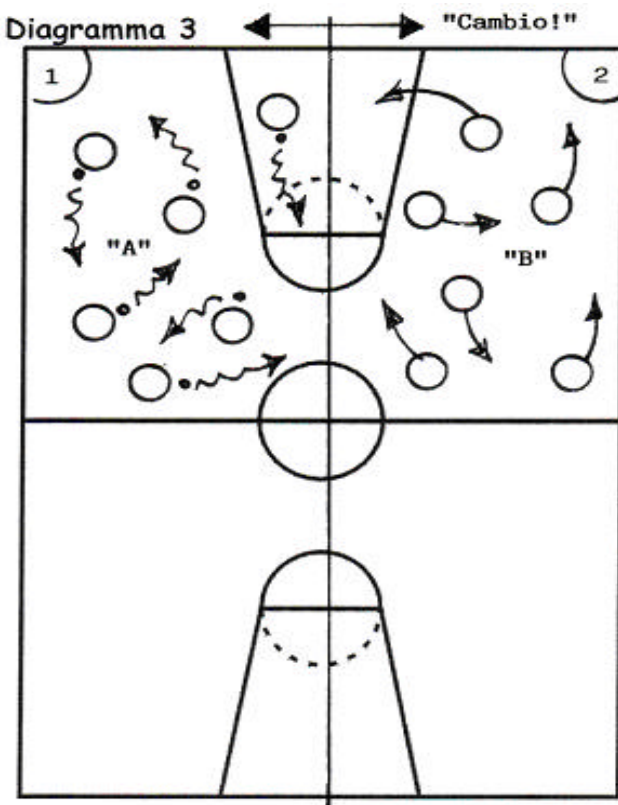


Diagramma 3



In questo modo si gioca ad individuare i quarti di campo, a muovere il corpo con e senza palla nello spazio e nel tempo. Inserisco un movimento per renderli ancor più "elettrici": allo "Stop!", "il pavimento scotta", ("skipping") per tutti, con o senza palla, al "Via!", ripartire. Così ci si avvicina al gioco iniziale. Allo "Stop!" = "Pavimento che scotta".

- Può succedere che qualcuno, dato che sono in quattro, per mantenersi a 5 passi ritenga, rimanendo fermo, di risolvere il problema. Dar disposizione a tutti di prendere il pallone e rimanere nel quarto di campo assegnato. Se qualcuno, dato che sono in quattro e lo spazio a disposizione è ampio, resta fermo e ritiene di aver risolto il problema, l'accorgimento da usare è che in ogni spazio a disposizione ci sono quattro giocatori numerati e giocano a prendersi. Il gioco iniziale lo si traduce in quattro quarti, si può chiamare n° 1, 2, 3, 4 e cambiare continuamente (Quarto di campo "1" = tutti con palla; quarto di campo "2" = tutti senza palla; quarto di campo "3" = tutti senza palla; quarto di campo "4" = tutti con palla). Chiamare il Cacciatore con un numero. Chiamando "A" = cambio "1" - "2" e "3" - "4"; chiamando "B" = cambio "1" - "4" e "2" - "3"; chiamando "C" = cambio in diagonale, ossia "1" - "3" e "2" - "4" (Diagramma 4). Stimolare i bambini a pensare, a saper reagire, a saper comprendere, a risolvere piccoli problemi. In questo caso non è un problema grandissimo, è ricordarsi cosa corrisponde un'indicazione.

Aumentano le lettere, si facilita il compito, si tolgono i numeri, il cacciatore non ha la palla, chi viene preso diventa il cacciatore. Chiamando la lettera, lasciare i palloni a terra e cambiare zona a seconda dell'indicazione. Si può prenderli anche mentre ci si scambia, eccome!

- Si ritorna così al gioco di apertura, apportando già numerosi adattamenti, giocando con un cacciatore. Prima è stato proposto l'esempio massimo: 4 giochi diversi con 3 cambiamenti continui che si potevano apportare all'interno del gioco. Perché questo è il punto di arrivo? Qual'è l'obiettivo del saper giocare nello spazio - ad esempio i quattro giocatori? Supponendo che i bambini abbiano una sufficiente capacità di usare i fondamentali, si passa alla seconda fase. Un gruppo di quattro bambini con un pallone in ogni quarto di campo. 2>2: i due giocatori che hanno la palla devono eseguire, nell'ambito del quarto di campo assegnato, 5 passaggi senza farsi rubare la palla dai loro avversari. (Diagramma 5).

Se i difensori rubano la palla, cercano a loro volta di arrivare a 5 passaggi. Ogni volta che si totalizza 5 passaggi consecutivi si guadagna 1 punto e palla agli altri, si può anche palleggiare, però l'obiettivo è passare perché altrimenti con il solo palleggio non si risolve mai il problema. Al termine del gioco, verificare la coppia che ha conquistato più punti. L'obiettivo è giocare 2c2 in un quarto di campo. Si potrebbe chiamare anche le lettere A, B, C? (ossia cambi di quarti di campo nei sensi orizzontale, verticale e diagonale - vedi diagramma 4).

Diagramma 4

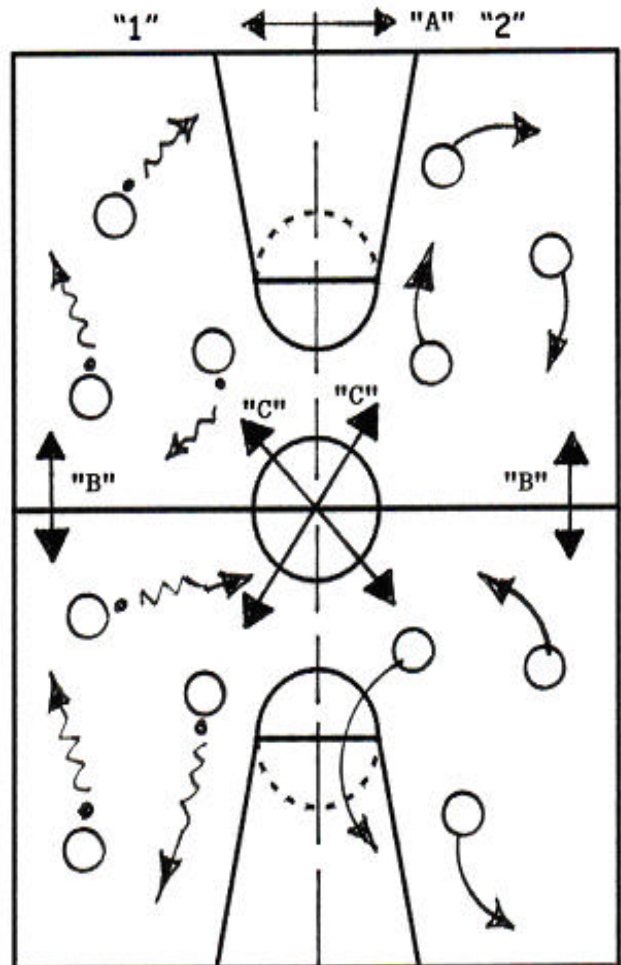
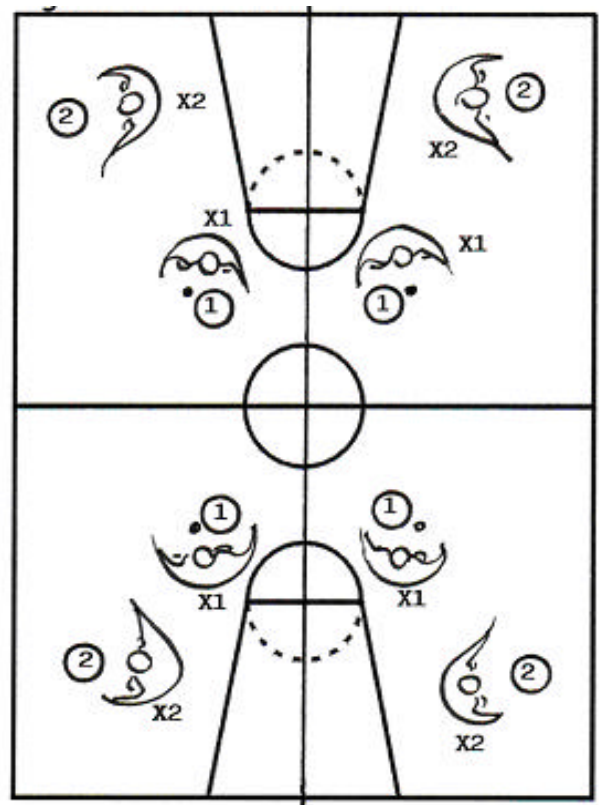


Diagramma 5



Io aspetterei che passino nella categoria Propaganda a patto di avere a disposizione un gruppo di una certa qualità. Si può comunque proporre il cambio a "V", si inizia da una rimessa, non si può più palleggiare, 5 passaggi, la squadra che conclude a canestro inizia con la rimessa.

- E' emerso un problema: troppi passaggi consegnati, pur avendo giocato prima a mantenersi almeno a tre passi di distanza. Bisogna ricevere la palla ad almeno tre passi di distanza. Si inizia con la rimessa dal fondo, ogni bambino ha a disposizione 1 palleggio.
- La tappa finale di questo "percorso" è: tre passaggi obbligatori prima di tirare. Muoversi nel proprio quarto di campo senza invadere l'altro quarto di campo, non si esce dal proprio quarto di campo.

**Questo è costruire il passaggio dal Minibasket al basket: giocare negli spazi e giocare a ricevere la palla soprattutto su rimessa.**

### Conclusioni

Ritengo di aver costruito un percorso abbastanza significativo, che abbraccia anni di lavoro. L'ultima proposta (2c2 in un quarto di campo per andare a canestro) è lo sviluppo del gioco esaminato precedentemente. I contenuti sono stati gli stessi, pur con l'inserimento delle varianti. I giochi sono stati mirati agli spazi: tutto campo, metà campo, un quarto di campo ed è stato rinforzato questo obiettivo: **insegnare ai bambini a muoversi in tanto spazio, in poco spazio, in pochissimo spazio, tanti bambini in poco spazio, pochi bambini in tanto spazio, con la palla e senza palla.** Spesso viene inserito un messaggio di tecnica: arrestarsi, ripartire, cambiare mano nello spazio, esitare sul posto. Successivamente saranno apportate le correzioni, le analisi particolari e specifiche della tecnica per mettere a punto tutte le ripartenze e le esecuzioni. L'importante è come eseguire, poi s'inseriranno le correzioni sul gesto tecnico. L'esperienza insegna **che è indispensabile sviluppare una buona educazione allo spazio.** Nelle partite Propaganda e Minibasket si comincia a porre il problema della rimessa: come eseguire le rimesse? Quante volte si suggerisce: <<Stai largo! 5 passi, 3 passi, lontano, vicino>>! Occorre risolvere a monte il problema, insegnare ai bambini i concetti di vicino e lontano, muoversi per avvicinarsi e muoversi per allontanarsi. La sostanza del lavoro da sviluppare è proporre una situazione di gioco, una situazione di movimento, di coinvolgimento sull'obiettivo, cercare poi di smontarla, riproporla con situazioni di gioco diverse ed infine verificarla, ma se un Istruttore non è capace di osservare, non sarà mai in grado di verificare. Una verifica sullo spazio è anche giocare 3c3 a tutto campo o 3c2 per valutare se i bambini hanno assimilato il concetto del muoversi nello spazio, del muoversi lontano e del muoversi vicino. Il trattamento di palla non è una proposta inutile, anzi! Io inserisco il trattamento di palla il più possibile nei momenti di attesa, ad esempio mentre i bambini sono fermi ad aspettare che si dispongano i piccoli attrezzi (birilli, coni, etc.). In questi momenti, ad esempio, far girare 50 volte la palla attorno al corpo, oppure proporre una gara di tiro per tenerli occupati. Oppure: chi si trova in coda deve palleggiare, quanti momenti di attesa possono diventare attivi attraverso il trattamento di palla!

Vorrei aprire una piccola parentesi riguardante il passaggio dal Minibasket al basket. Nel periodo fine Minibasket – inizio Propaganda, tre sono gli obiettivi che vorrei sottolineare e sui quali ritengo necessario concentrare l'attenzione: **spazio, piedi, palla.** Ritengo importantissimo sviluppare nei bambini buone capacità su questi tre elementi: saper usare la palla, saper usare i piedi, che sono legati alla capacità di equilibrio. Se non si percepiscono i piedi, vengono meno i presupposti dell'equilibrio, delle partenze, degli arresti, di tutti i movimenti di perno nello spazio. Le partite di minibasket sono lunghissime. **Il 5c5 nel Minibasket è inguardabile, 3c3 è già accettabile.** Vorrei sottolineare che io differenzierei moltissimo gli interventi: io utilizzo rinforzi e correzioni per tutti. Dedico lezioni e riflessioni sul concetto di spazio. Per rinforzare l'obiettivo, utilizzo le riflessioni e le considerazioni, soprattutto a livello individuale perché se mi rivolgo a tutti, tutti ritengono che la mia attenzione si è attenuata ed invece questo non corrisponde al vero. Sul concetto di correzione e rinforzo, la modalità di intervento dovrebbe sempre partire da un "Bravo!". "Bravo! Bene! Adesso prova a fare così!". Spesso si trascura di dispensare qualche "Bravo!", qualche "Bene!", qualche sorriso, ci si arrabbia un po' troppo affrettatamente se i bambini sbagliano ed invece loro possono sbagliare, anzi, se loro non sbagliano, l'Istruttore non può svolgere il proprio lavoro. I bambini "devono" sbagliare e l'Istruttore ha mille indicazioni per assolvere il proprio compito. L'argomento-base di questa lezione è stato **lo spazio**, però questo sarebbe stato un concetto generale, ma l'essenza di questa stessa lezione era di provare a costruire una progressione di lavoro che sarebbe ruotato su un determinato concetto e su un'idea di un esercizio. E' ovvio che dopo una fase di attivazione ed una parte centrale, poi bisogna pur giocare! Io, ad esempio, dopo le fasi di attivazione e centrale, avrei inserito, con un gruppo "Aquilotti", un lavoro a stazioni sui fondamentali. **Avendo a disposizione 20 bambini, si suddividerebbero in 5 squadre da 4 elementi ciascuna proponendo il seguente "circuito":**

**1^ stazione = palleggio lineare;**

**2^ stazione = palleggio a slalom;**

**3^ stazione = entrate in terzo tempo;**

**4^ stazione = passa a segui;**

**5^ stazione = tiro da fuori.**

**In 2 minuti verificare chi realizza più punti, ogni 2 minuti si cambia stazione.**

Inserire poi "la pellicola" sui fondamentali, poi si gioca: 3c2, 2c1. Inserire poi una gara di tiro, per proporre di nuovo una partita, è una lezione senza respiro, tutto il tempo è ottimizzato. Anche con 50' a disposizione, se si fanno lavorare con intensità, al termine della lezione saranno stravolti!