



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
Settore Giovanile, Scolastico e Minibasket
MASTER NAZIONALE MINIBASKET

Follonica Agosto 2005

"Piedi rapidi per giochi difensivi"

A cura di Gianni Cedolini: Insegnante EF, Formatore MB, Preparatore fisico Settore Squadre Naz. Giovanili

Premessa

E' già da qualche anno che l'olimpico nazionale ha scoperto o forse meglio dire rivalutato, l'uso dei piedi nella pallacanestro, tale attenzione è coincisa con l'inserimento anche nei settori giovanili dei preparatori fisici e con l'attuazione da parte della FIP dei corsi di qualifica per preparatori fisici della pallacanestro.

Anche il Minibasket è coinvolto in questa "rivoluzione" nonostante la presenza di un preparatore fisico sia pura utopia in questo settore, non per questo il "lavoro dei piedi" deve essere messo da parte.

Gli istruttori hanno il dovere di inserire nel loro programma di lezioni un enorme spazio per migliorare la tecnica esecutiva per consentire ai futuri giocatori di poter eseguire una partenza in palleggio corretta, strappare un rimbalzo il più in alto possibile e usare correttamente nelle azioni cestistiche il corpo.

Quando pensiamo alla rapidità la nostra attenzione si focalizza sulla velocità di esecuzione del movimento senza considerare anche **la reazione motoria ad uno stimolo**. In particolare nella pallacanestro, visto lo spazio ridotto di gioco, è impossibile pensare che un bambino/giocatore arrivi alla sua velocità massima per cui questa forma di allenamento risulta prioritaria rispetto ad altre.

In sintesi la rapidità è intesa come **la capacità di eseguire azioni motorie in un tempo minimo, senza affaticamento**.

La scelta del mezzo attraverso il quale si deve raggiungere un determinato obiettivo ha sicuramente un'incidenza notevole, è altrettanto importante saper gestire la lezione in base al numero dei bambini a disposizione. Ad esempio, un gruppo del '96 composto da 29 bambini deve essere gestito in maniera diversa rispetto ad un gruppo del '96 con 12 bambini ed ancora diverso è un gruppo del '96 con 12 bambini che giocano già da tre anni. Non è corretto, infatti, tenere in considerazione soltanto l'età cronologica, ma le esperienze che un bambino ha acquisito sia nel contesto delle lezioni di Minibasket e soprattutto nella vita di tutti i giorni.

Il carico motorio di un bambino di 7 - 8 anni è di 4 o 5 ore al giorno. Per carico motorio s'intendono tutte le espressioni di movimento "allenanti", oltre la soglia della normalità, di un bambino, un atleta, un giocatore, ovvero tutte quelle esperienze motorie dal momento in cui si sveglia alla sera. Se l'attività motoria di un bambino si limita alle due o tre lezioni di Minibasket alla settimana acquisirà esperienze motorie in relazione al suo carico motorio, se, oltre alle lezioni di Minibasket, ha dei genitori molto sportivi che gli offrono l'opportunità di usufruire di altre attività, sicuramente acquisisce un bagaglio più ricco di esperienze motorie.



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
Settore Giovanile, Scolastico e Minibasket
MASTER NAZIONALE MINIBASKET
Follonica Agosto 2005

PRINCIPI per lo SVILUPPO della RAPIDITA'

PERCEZIONE dello STIMOLO le capacità sensoperceptive offrono, attraverso i recettori, la percezione di uno stimolo proveniente dall'esterno o dall'interno. Vanno allenate in funzione degli obiettivi che ci prefiggiamo quindi priorità assoluta va alla propriocezione e al tatto.

REAZIONE MOTORIA è il tempo necessario alla risposta viene speso nel passaggio dello stimolo nella

rete nervosa e nella formazione del segnale efferente, per cui la velocità di reazione è scarsamente allenabile, dal momento che il **tempo di latenza** della reazione motoria (ovvero l'intervallo che intercorre tra la percezione dello stimolo e l'esecuzione dell'azione) è determinato geneticamente. Questo risulta essere molto alto fino all'età di sei anni e mostra una significativa diminuzione negli anni seguenti, raggiungendo verso i dodici anni, i valori simili a quelli dell'adulto. Ecco uno dei motivi che nella fascia d'età 6-11 anni detta fasi sensibili dobbiamo dare delle priorità al lavoro trascurando altri obiettivi (la tattica) che avrà uno sviluppo successivo.

Metodi per il miglioramento della Rapidità nel MINIBASKET:

Le parole chiave per riuscire a compiere i gesti al 100% della velocità sono quattro:

1. Ricerca dell'**attenzione, concentrazione e motivazione**.
2. Cura dell'**appoggio del piede** riferito sia alla posizione del piede sia soprattutto al tempo di appoggio a terra. Nei movimenti nelle varie direzioni, se vogliamo che siano veloci, bisogna sensibilizzare il bambino alla ricerca dell'appoggio sulla parte anteriore del piede..
3. Cura dell'**equilibrio** inteso come la capacità di gestire in maniera coordinata il proprio corpo nelle varie situazioni di gioco.
4. Effettuare gli esercizi al 100% della propria velocità massima soltanto dopo che il bambino ha acquisito una precisa **tecnica del movimento**.

Sviluppo degli obiettivi sopraindicati:

1. **attenzione - concentrazione - motivazione** Il mezzo migliore per raggiungere questi obiettivi è quello di rendere la lezione di minibasket fantasiosa e spiritosa anche quando si eseguono esercizi "noiosi" non sempre si può organizzare un gioco quindi il termine "clima ludico" è il segreto per rendere la lezione partecipata.
2. **Appoggio del piede:** La postura incide sull'appoggio a terra quindi le indicazioni sull'esecuzione devono comprendere tutto il corpo e non soltanto i piedi. Ottimi sono gli esercizi dove si ricerca l'appoggio monopodalico.



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
Settore Giovanile, Scolastico e Minibasket
MASTER NAZIONALE MINIBASKET

Follonica Agosto 2005

3. **Equilibrio:** *la pallacanestro è un gioco dove si alternano movimenti sui vari piani spaziali in maniera continua e non organizzata quindi la ricerca dell'equilibrio deve essere intesa come il trasferire, nel minor tempo possibile, il corpo da una posizione ad un'altra partendo da diverse posture che sono legate ai movimenti di gioco.*
4. **Tecnica di esecuzione** *Nella fascia d'età del minibasket gli obiettivi si spostano verso il miglioramento delle capacità coordinative quindi la priorità va data all'esecuzione della tecnica esatta con proposte semplici che tengono conto delle reali capacità del bambino senza preoccuparsi della sua età cronologica.*

Collocazione delle proposte motorie all'interno della lezione di Minibasket

All'inizio della lezione per avere la massima capacità di attenzione e la massima disponibilità energetica.

Tempi di lavoro:

Tra i 4 e i 9 secondi con un rapporto L/R 1:4

Strumenti e mezzi per raggiungere gli obiettivi preposti sono:

- esercizi a carico naturale eseguiti alla massima velocità
- esercizi con uso di piccoli attrezzi (coni, ostacoli, elastici, cerchi, corda)
- percorsi di destrezza in forma di gara
- giochi a inseguimento
- situazioni gioco variando: le regole, le dimensioni del campo, il n° dei giocatori, il n° e il tipo dei palloni.
- esercizi "integrati" che prevedono due fasi di gioco: la prima "fisica", la seconda "tecnica"

Giochiamo con la rapidità

Sono contrario alla standardizzazione dei giochi per una sola fascia d'età, secondo me esistono proposte ludico/motorie adatte a varie età e varie capacità, inoltre la prima domanda che si deve porre un istruttore è la valutazione delle capacità di chi ha di fronte senza farsi influenzare dall'età. Queste proposte sono adattabili a qualsiasi categoria di minibasket essendo semplici ma efficaci, l'istruttore dovrà modulare le correzioni a seconda del livello del gruppo.



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
Settore Giovanile, Scolastico e Minibasket
MASTER NAZIONALE MINIBASKET

Follonica Agosto 2005

Tempo di appoggio

Con i bambini oltre a sensibilizzare e correggere il corretto appoggio sull'avampiede è opportuno inserire dei giochi per ottenere l'effetto desiderato.

SPIACCICAPIEDI: Gioco a eliminazione a gruppi all'interno dell'area dei tre secondi. Lo scopo è quello di pestarsi i piedi l'un con l'altro.

Staffette o gare di velocità con l'ausilio dei cerchi, elastici, bastoni posizionati molto vicini.

Ricerca dell'attenzione al gesto motorio

Attraverso una fase di "preattivazione" di durata di 1-2 secondi con movimenti semplici che preparano alla partenza. Le forme di preattivazione che normalmente uso con i bambini sono quelle di chiedere loro di immaginare a difendere su un campione dell'NBA. Il tempo di latenza risulta minore rispetto ad una partenza in forma statica ed è più vicino alla realtà di gioco.

Staffetta a squadre:

1. Preattivazione: difesa su Michael Jordan
2. Fase centrale: slalom a 8 tra i coni con movimenti brevi
3. Fase finale: toccare la mano dell'istruttore



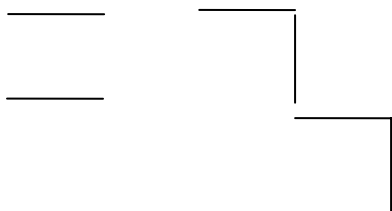
Esempio di staffetta a tre squadre utilizzando i "cinesini". Il movimento proposto è a "otto", il compito è quello di girare alla massima velocità senza incrociare i piedi. La sequenza è propedeutica per gli spostamenti laterali.

Spostamenti "brevis"

Esercizi che coinvolgono gli arti inferiori in spazi ridotti.

Giochi con le strisce di gommapiuma (lunghezza 50 cm. Altezza 2 cm.)

Formare delle figure geometriche sulle quali i bambini devono passare nella maniera più rapida possibile.



Spostamenti nelle varie direzioni curando.

- l'appoggio del piede a terra (riferito al tempo e all'esecuzione)
- la postura
- la posizione delle braccia che devono essere "attive"
- gli occhi guardano avanti



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
Settore Giovanile, Scolastico e Minibasket
MASTER NAZIONALE MINIBASKET

Follonica Agosto 2005



Slalom tra cinesini enfatizzando gli spostamenti laterali con la stessa regola dell'esercizio precedente. Curare soprattutto la tecnica di esecuzione, l'appoggio dei piedi, la posizione delle braccia e l'inclinazione del busto che influenza l'equilibrio.

Spostamenti "lunghi"

Esercizi a metà campo con gli stessi principi mirati alla fase di accelerazione e decelerazione ottimi sono i **giochi a inseguimento che inseriscono la tecnica difensiva nel contesto di gioco del Minibasket.**

Partita 1 contro 1 :

- dividere il gruppo in due squadre, l'istruttore, con la palla in mano, mette la palla su un lato, i due bambini corrono e giocano 1 vs 1 a canestro. Il bambino sul lato della palla è in attacco, il bambino sul lato senza palla tocca la mano dell'istruttore e corre in difesa.
- Varianti: prima di prendere la palla eseguono uno spostamento lungo tra i coni
- Doppio segnale: al secondo segnale invertire il senso (focalizzare l'attenzione sul mantenimento dell'equilibrio).

Rapidità di reazione

1) **Reazione visiva:**

GIOCO "BRUCIALO" tutto campo:

Formare due file sottocanestro, l'allenatore lancia due palloni ai ragazzi che "girati di spalle" devono prenderli e palleggiare verso il canestro opposto. Vince chi segna per primo.

Varianti:

- aumentare il numero dei giocatori
- attivazione attiva con spostamenti laterali prima di lanciare i palloni
- lanciare i palloni in alto, basso, sotto le gambe, dx e sx
- prima di tirare devono fare uno slalom tra i birilli
- a coppie con un solo pallone 1 contro 1 chi prende per primo il pallone è in attacco
- giocare su due campi andata e ritorno.



2) **Reazione uditiva:**

a coppie un ragazzo fa rimbalzare la palla e l'altro, girato di spalle, deve cercare di prenderla dopo un rimbalzo.

Variante: come Brucialo con l'istruttore che fa rimbalzare la palla.

3) **reazione tattile:** Sprint a coppie il segnale di partenza lo dà l'istruttore quando stringe la mano dei giocatori che corrono verso il traguardo

Variante: l'istruttore stringe la mano a due ragazzi che a loro volta la stringono ad altri due che partono





FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
Settore Giovanile, Scolastico e Minibasket
MASTER NAZIONALE MINIBASKET

Follonica Agosto 2005

Propriocettività ed equilibrio

Nella fase di attivazione inserire degli esercizi propriocettivi in appoggio monopodalico ed esercizi che consentono di eseguire gesti "tecnici" creando disequilibrio.

- Partenza su una gamba battendo le mani
- Partenza su una gamba con rotazioni del busto interne ed esterne
- Partenza su una gamba con slanci delle braccia nelle varie direzioni.

Disequilibrio "forzato":

Il bambino viene trattenuto dall'istruttore o da un altro compagno con un elastico all'altezza del bacino per circa 3/5 secondi, al segnale esegue una gara tra i coni o sulle strisce.

(l'obiettivo è quello di mantenere la posizione nonostante il compagno tenga in tensione l'elastico).

A cura di Gianni Cedolini