

## **Le nostre risorse " i fondamentali ed il gioco " .**

Di Giuseppe Di Summa - Istruttore Minibasket -

lo troverete on-line nel sito dell'Istruttore [www.filaastroccamb.it](http://www.filaastroccamb.it) in rete tra alcuni giorni.....

Scrivere nel 1662 Camillo Baldi , è una base dei nostri studi , il " *Trattato come da una lettera missiva si conoscono la natura e la qualità dello scrivente* ". In queste poche righe sono alla ricerca di correzioni ma voglio togliere anche un pò di credulità. Sono sicuramente effetti indesiderati la " waterloo professionale " e il " burning-out " ma come facciamo ad allontanarci da imprese difficili ed ansiogene ?

Che cosa è la cancellazione ? E' un procedimento con cui, selettivamente , prestiamo attenzione a certe dimensioni della nostra esperienza e ne escludiamo altre.

" IN UNA STANZA CON MOLTI RUMORI TALVOLTA RIUSCIAMO A PORRE ATTENZIONE SOLO AD ALCUNI SUONI " - CANCELLAZIONE SELETTIVA EFFICACE.

Della nostra realtà esperienziale dobbiamo avere una mappa e conoscere la struttura profonda e la struttura superficiale.

In tutti i gruppi di discussione ( classe, gruppo di giovani, gruppo di lavoro, equipe pedagogica ) i membri hanno dei ruoli che sono legati a dei comportamenti.

Si possono distinguere 3 generi di ruoli.

### **1- I RUOLI DI PRODUZIONE**

Si tratta di ruoli che sono centrati sul soggetto , sull'efficacia , sul rendimento , sul compito e sul lavoro. Essi mirano , consapevolmente o no, a realizzare ciò che deve essere fatto , a studiare il tema , il soggetto.

### **2- RUOLI DI RELAZIONE**

Sono dei ruoli che mirano a fare in modo che i membri siano a loro agio e a fare in modo che il gruppo funzioni bene. Questi ruoli non sono dunque centrati sul compito ma essenzialmente sulle persone.

### **3- I RUOLI INDIVIDUALISTI**

Questi ruoli si definiscono come segue: essi cercano di soddisfare dei bisogni personali , delle tendenze egocentriche ; il membro è centrato sulla propria soddisfazione.

Chi chiediamo quale è il processo di crescita?

Chiediamoci se è necessario e lo è presentare un :

- Intervento Motorio.
- Intervento Relazionale.
- Intervento Terapeutico.

Nella attività sportiva c'è un atto di volontarietà del bambino , ci vuole un istruttore che esercita " un carisma " per diventare un punto di riferimento dal quale all'orecchio del bambino arrivano cose di sua fiducia ( inserimento della formazione umana in termini positivi ).

Il confronto tra di loro non deve fare perdere il bambino dal gruppo. La nostra attenzione deve essere alta e non dobbiamo avere gruppi troppo numerosi. Bisogna avere una proprietà di linguaggio il più semplice possibile come il giornalismo professionistico che deve usare una terminologia accessibile a tutti.

Chi è che sa comunicare?

Chi non aggredisce , non fugge , non inganna e non cede.

**Il terapeuta deve essere empatico.**

**Il nostro compito motorio è usato come verifica del lavoro svolto.....**

- 1- Giochi a coppie di opposizione e resistenza
- 2- Giochi di collaborazione a piccoli gruppi

Lezione n.1

Cosa può essere per noi un riferimento : L'istruttore o il centro del campo.

Posizioniamo allora l'istruttore nel centro del campo

Via ai bambini che si possono incontrare dove vogliono in tutto il campo anche in panchina

Si ferma col fischietto allora Bambini pensate al canestro e tutti sotto il canestro , si interrompe col fischietto allora bambini tutti in panchina e poi dopo averli fatti sedere in fila con pacca sulla schiena tutti in campo a ripetere i tre movimenti dell'Istruttore

- 1.si prende il pallone
- 2.si posiziona il pallone per terra
- 3.si prende la palla e si porta al petto

#### Lezione n.2

Tirare da sotto canestro di seguito fare scivolare lentamente la palla dal lato sinistro correre e riprendere il pallone andando direttamente dall'istruttore mostrando il numero 5 con la mano sx dopo averlo fatto rimettersi in fila col pallone sotto il braccio.

#### Lezione n.3

Definizione : Il minibasket è volontà.

Ascoltiamo l'istruttore

saltare in avanti sul posto  
chiedere al compagno la palla con la mano e passarla col piede dopo essersi posizionati dopo il salto la palla tra le gambe.

#### Lezione n.4

A tempo

30"palleggio tutto campo

30"tiro da tutto il campo

30"passarsi la palla con i piedi

30"ascoltare " spezzare il polso "

30"palleggiare con la mano sx da fermi

#### Lezione n.5

Davanti ad una sedia decidere se andare a dx o a sx dopo averlo fatto in uno dei due cerchi prelevare la palla e passandosi la palla col compagno primo in fila andare a tirare a canestro.

#### Lezione n.6.

1 gruppo : passaggio

2 gruppo : palleggio

3 gruppo: tiro

Dobbiamo conoscere delle storie e creare una loro animazione e rappresentazione

Ci chiederemo

Cosa c'è ? Chi c'è ?

Chi manca ? Cosa Cambia ?

Vediamo di mettere in gioco alcuni concetti che speriamo non ci facciano perdere il nostro obiettivo la " sicurezza ". In tante lezioni mi è parso di cogliere che il bambino faccia il " biricchino " servendosi delle imitazioni vocali ( conosciamo la percezione uditiva ? ) ma attenzione non caschiamoci e continuiamo a fargli giocare.....stiamo iniziando a conoscere una " fiammella " di un gruppo che ci vuole lanciare una sfida e che possiamo definire ad alta reattività. Il gruppo però deve conoscere il gioco e non diventare ad alta aggressività altrimenti ci potrebbero essere conseguenze a lungo termine per la salute ed il benessere.

- L'educazione ed il gioco.

L'Educazione viene intesa come lo stimolo ad intraprendere determinate azioni sociali e nel nostro caso nel comportarsi in un certo modo nel campo di minibasket.

Trasmettere un messaggio vuol dire creare una situazione creatrice di una variazione comportamentale che può avere aspetti positivi o negativi sia fisici che psicologici.

Partendo da un gioco possiamo trasportare situazione di convivenza sociale nella nostra dimensione ludica controllando la reazione del bambino.

- Fase di attivazione.

1

Es.1 Camminare nello spazio operativo ed arrestarsi al segnale dell'istruttore.

Es.2 Lo stesso esercizio correndo.

Es.3 Lo stesso esercizio facendo rumore

Es.4 Arrampicarsi alla spalliera e scendere.

Es.5 Spostarsi nel campo in quadrupedia.

2

Es.1 Camminando seguendo un compagno e le sue andature

Es.2. Camminare per lo spazio operativo e circondurre il pallone attorno al capo, al busto, attorno alle gambe.

Es.3 Camminare per lo spazio operativo lentamente, velocemente, in relazione al ritmo proposto dall'istruttore ( con la voce, con le mani )

Es.4 Correre liberamente per lo spazio operativo in tutti i modi ( in avanti, indietro, lateralmente, etc.)

Es.5 Correre seguendo le linee del campo di gioco.

3

Es.1 Camminare per lo spazio operativo: abbattere con le mani le clavette " in piedi " e rimettere in piedi le clavette " a terra ".

Es.2 Correre liberamente per lo spazio operativo in tutti i modi (in avanti, indietro, lateralmente, etc )

Es.3 Correre a ritmi diversi ( piano, forte, fortissimo ).

Es.4 Correre ed al segnale dell'istruttore saltare verso l'alto e poi corsa.

Es.5 Camminare con la palla tenuta tra le caviglie, tra le cosce, tra le ginocchia ( senza farla cadere ).

4

Es.1 Correre ed al segnale dell'istruttore saltare verso l'alto e poi riprendere la corsa

Es.2 Alternare la corsa al cammino e viceversa.

Es.3 Correre per lo spazio operativo, cercando di evitare gli oggetti e gli attrezzi posti sul campo ( cerchi, bacchette, funicelle, coni, clavette, ceppi ).

Es.4 Saltare sul posto in diversi modi: a piedi pari, su di una gamba, in modo alternato, sul piano frontale, sul piano saggittale, a destra, a sinistra.

Es.5 Saltare a destra ed a sinistra di una linea.

5

Es.1 Saltelli in tutti i modi in avanzamento, in arretramento, lateralmente.

Es.2 Saltare su di un piede ( al segnale cambio )

Es.3 Lanciare la palla in alto a due mani e riprenderla a due mani ( senza farla cadere).

Es.4 Lanciare la palla in alto e battere le mani davanti e poi riprenderla.

Es.5 A coppie " inventare " lanci della palla ( da tutte le posizioni ).

6

Es.1 Percorsi di corsa a tempo ( in avanti, indietro, a slalom, lateralmente )

Es.2 Sprint su distanze diverse ( 10-15-20-25 metri )

Es.3 A coppie " inventare " lanci della palla ( da tutte le posizioni ).

Es.4 Schiacciare con le mani la palla e successivamente lanciarla in alto e riprenderla.

Es.5 Palleggiare liberamente per il campo, al segnale depositare il pallone a terra correre e prendere un altro pallone e palleggiare di nuovo

**Conoscenza delle regole e dei fondamentali.**

Dal più piccolo al più grande , IL NOSTRO MODELLO.

Lezione n.1 Presa della palla.

Parte di atletica " Conoscere il proprio corpo ".

Educare e sviluppare il lavoro senza palla e sviluppare le capacità di corsa e di salto ( corretta tecnica ) con esercitazioni di potenziamento dell'arto inferiore a carico naturale.

Essere un buon atleta significa essere tonico , sapere usare i piedi , sapere controllare il proprio corpo.

Parte Tecnica.

Es.n1. Spiegazione/impostazione del gesto

Posizione fondamentale lanciare la palla e superarla , prendere il pallone e ritornare in posizione fondamentale

Es. n.2 Meccanizzazione del gesto

Un pallone a testa , lanciare la palla in alto e riprenderla partendo e tornando in posizione fondamentale

Fare rotolare il pallone e riprenderlo partendo e ritornando dalla posizione fondamentale.

Es. N.3 Esercizio con stress

L'allenatore lancia il pallone a destra e a sinistra e il giocatore deve riprenderlo e passarlo indietro

### Lezione n.2 Posizione fondamentale sul campo

Attenzione : Ricordarsi di: dimostrare; comunicare: correggere dando suggerimenti;

Parte di atletica conoscere il proprio corpo

Riscaldamento.

Dedica tempo sufficiente al riscaldamento iniziale (corsa, bicicletta, funicella, a ritmi molto blandi) ed al defaticamento finale con esercizi di stretching specifici per la zona del corpo impegnata nella sessione quotidiana

La respirazione durante gli esercizi.

"Buttare" fuori l'aria quando compiamo lo sforzo, ad esempio, quando solleviamo un peso dal basso verso l'alto, espiriamo quando il peso arriva in alto ed inspiriamo quando ritorna giù. La stessa cosa vale per tutti gli esercizi.

Parte tecnica

Posizione fondamentale sul campo

Non è una posizione reale di gara , ma una teorica posizione che permette di essere pronti ad eseguire tutti gli altri fondamentali. Una corretta posizione fondamentale è strettamente correlata alle caratteristiche di ciascun individuo , la cosa più importante da curare è lo stare bassi.

Esercizi sulla posizione fondamentale

1.Fare assumere la posizione fondamentale d'attacco. Spostare il peso del proprio corpo in avanti sugli avampiedi ed indietro sui talloni. Quindi correggere la posizione, controllando che la testa sia sopra il busto, le braccia vicino al corpo , distribuite il peso su tutto l'appoggio dei piedi, allargandoli almeno quanto le spalle. Questa prima parte può essere fatta eseguire senza scarpe per aumentare la sensibilità degli appoggi. Un compagno cercherà di sbilanciare l'equilibrio con leggere spinte sulle spalle e tirando in avanti afferrando una mano.

### Lezione n.3 Il tiro

Parte Tecnica

Il tiro

Curare la presa del pallone stando fermi ricordando che a toccare sono i polpastrelli la parte più sensibile della mano . Importante è eseguire sia a destra che a sinistra. Per tirare il giocatore deve con gli occhi fissare la posizione del canestro. Il tiro richiede che si ricerchi sempre la posizione fondamentale sul campo

Esercizi per il tiro.

0 correre lanciando il pallone in alto e riprenderlo

- 1 con il pallone in mano spingere con le dita in alto
- 2 esercizio di tiro da fermo ( seduti per terra solo spinta del braccio )
- 3 esercizio tiro da fermo ( sul posto curare la posizione )
- 4 Sulla parete spingere con le dita prima a dx poi a sx
- 5 Tiro a canestro prima a dx poi a sx
- 6 Tiro ostacolato prima a dx poi a sx
- 7 Corsa sul posto in avanti , indietro a dx e a sx ricevuto il pallone tirare immediatamente
- 8 Tiro da 3
- 9 Tiro dalla lunetta.

#### Lezione n.4 Il Palleggio

##### Parte Tecnica

Il palleggio è uno dei movimenti più peculiari della pallacanestro. Il ragazzo che ne viene a contatto per la prima volta sarà portato naturalmente ad abusarne , in quanto esalta l'individualismo. Problema dell'istruttore sarà quello di insegnare quando utilizzarlo oltre che come eseguirlo.

Il palleggio serve ad uno scopo e crea una mobilità quella della palla; un buon passatore sarà anche un buon tiratore ( speriamo di SI ! ). Serve dunque a :

- a) battere un avversario per andare a canestro
- b) migliorare un angolo di passaggio
- c) portare in avanti il contropiede
- d) uscire da una zona congestionata
- e) dare inizio ad un gioco organizzato

Esercizi :

- 1) Palleggiare, partendo dalla posizione fondamentale , sul posto prima con la dx e poi con la sx cercare il movimento della mano o la spinta delle dita.
- 2) passare da una parte all'altra del campo in 15,20,30 palleggi.
- 3) Ball Handling " Proposta di manipolazione della palla "
- 4) Il palleggio protetto
- 5) Gioco del martello pneumatico " palleggiare seguendo l'istruttore alto, basso , veloce , piano , forte , fortissimo senza mai guardare la palla ne perderla "
- 6) Partenza in palleggio a dx e a sx
- 7) Palleggio in velocità.

#### Lezione n.5 Il Passaggio

##### Parte Tecnica

Nella esecuzione dei fondamentali individuali la ricerca ed il raggiungimento dell'equilibrio deve essere una costante. Equilibrio e padronanza del proprio corpo devono essere anteposti alla velocità di esecuzione. Ricerca nella fase di apprendimento tecnico la velocità di un movimento può risultare decisamente improduttivo se non addirittura controproducente. Il passaggio più comune è il due mani petto nel quale bisogna sempre vedere il bersaglio senza fissarlo come in ogni passaggio, e spingere su braccia e gambe

Esercizio

A coppie

1 passa la palla due mani petto

2 La riceve e la passa sbattuta per terra sempre a due mani

Visione periferica

1 Passa la palla a turno a 2,3,4,5 aumentando piano la velocità sino allo stop dell'Istruttore

Disposti in 4 Posizioni 1 Passa la palla in tutte e quattro le posizioni e va a tirare in terzo tempo chi ha passato per ultimo prende il rimbalzo ed assieme a chi ha tirato raggiunge la posizione di partenza a differenza del tiratore sarà lui ad iniziare il nuovo esercizio passando per primo al tiratore che ha occupato la postazione di partenza dopo che tutti hanno scalato di un posto.

A COPPIE DAI E VAI

1 passa a 2 e va a tirare in terzo tempo a canestro

1 decide di entrare dal centro o dal lato e due fa finta di andare dalla parte opposta per poi andare verso la palla e tirare in terzo tempo.

- 1c1.

## Slogan " Speriamo tu non voglia diventare un sedentario "

Come prima cosa presentiamo l'importanza degli spazi ( il nostro spazio operativo ) facendogli muovere nel seguente modo:

- 1- Camminare
- 2- Camminare indietro
- 3- Correre lentamente
- 4- Correre al segnale stop e saltare.....e poi riprendere a correre
- 5- Correre , al segnale camminare in quadrupedia...al segnale alzarsi e camminare
- 6- Muoversi liberamente per tutto lo spazio ripetendo i movimenti che propone l'Istruttore ( specchio ).

Dopo questa breve introduzione la nostra conoscenza dello spazio diviene più complicata ed allora :

1 Posizione fondamentale partendo da centro campo andare sotto canestro prendere il pallone posizionato sul birillo e ritornare al centro del campo passare la palla alla fila 2 che dovrà rimettere il pallone sul birillo e dare il via dando il cinque alla fila 1 per riprendere il birillo.

2 Posizione fondamentale partendo dalla lunetta tre salti sotto canestro e via centro campo dopo avere preso il pallone raggiungere la linea di fondo campo opposta con 6 palleggi; raggiunta la linea ritornare velocemente correndo al centro del campo e lasciare il pallone appena lasciato parte l'altro bambino.

Voglio evitare di non discutere della Mente del Fanciullo e delle Imitazioni vocali.....ma andiamo avanti :

Regole d'attacco e di difesa.

1 Tiro a canestro recupero del pallone e scivolamenti sino a centro campo arrivati a centro campo andare a tirare palleggiando in terzo tempo-

Ricordarsi di Dimostrare , comunicare , correggere dando suggerimenti

2 Controllo del palleggio da fermo tramite cambi di mano sotto le gambe ??? C'è la faremo !

3 Cambio di mano ad ogni birillo proteggendo con la mano il palleggio ??? C'è la faremo !

4 autopassaggio tre palleggi e cambio sotto le gambe ??? C'è la faremo !

5 palleggiare con due palloni ??? C'è la faremo !

Esercizi

1 Ball Handling

2 Il cacciatore

3 In una porzione di campo palleggiare cercando di non farsi rubare la palla da altre tre compagni

- Il cambio di velocità

Al fischio dell'allenatore tutti i giocatori corrono in avanti palleggiando al 50% della loro velocità al successivo fischio la squadra accelera andando alla massima velocità all'altro fischio si rallenta ancora ( piano - veloce - veloce - piano )

Esercizi

A - Passaggio uno di fronte all'altro

Ricezione , e presa della posizione delle tre minacce

Visione periferica

Finta di passaggio

Passaggio due mani petto o due mani sopra la testa o due mani battuto a terra

A TIRO DA TUTTE LE POSIZIONI , da fermo ed in palleggio. .

Esercizi:

1- Camminare al segnale dell'Istruttore camminare indietro

2- Correre al segnale dell'istruttore correre indietro

3- Camminare al segnale dell'Istruttore arresto salto e scatto di corsa

4- Palleggio sul posto prima di dx e poi di sx

5- Palleggio sul posto al segnale passare prima con le mani e poi con i piedi all'appoggio

6- Disporsi in cerchio e passarsi la palla

7- Disporsi in cerchio prima di passarsi la palla dire il nome del compagno al quale si passa.

Un pallone a testa e muoversi per il campo

1 CONTRO 1

Es. n.1 : Un pallone a testa . muoversi per il campo palleggiando in libertà

Es. n.2 : Chiamare un ragazzo ( cacciatore ) che palleggiando deve prendere i compagni

Variante 1: Cambiare il cacciatore ogni 5 minuti

Variante 2: Stesso esercizio dividendo il campo in 2 e quindi con un cacciatore ogni metà campo

Es.n.3 : Palleggio libero per il campo, al comando " giù " poso il pallone e mi muovo senza palla , al comando

" su " raccolgo il pallone più vicino e ricomincio a palleggiare

Es.n.4 : Ball Handling

Es.n 5. Un palleggio arresto e tiro a dx e a sx, da media distanza e da vicino

Es.n 6: Autopassaggio , arresto , partenza incrociata due palleggi arresto e tiro

Es.n 7: Dalla parte centrale , da dx e da sx passo e tiro

Es.n 8: Smarcamento ricezione partenza arresto e tiro

Es n.9: Posizione delle tre minaccie

Es.n.10: Ricevere la palla da dx ed andare al tiro in terzo tempo a sx ( fare anche il contrario )

Es.n.11: Palleggio arretramento arresto e tiro sia a dx sia a sx che al centro

Es.n.12: 1c1 a tutto campo

Es.n.13: 1c1 a meta campo

Es.n.14:1c1 a dx e a sx

Es.n.15: Serie di 1c1 si passa dall'attacco alla difesa per un tempo massimo di 3 minuti o di tre canestri

Es.n.16:1c1 con l'istruttore che fa da appoggio.