



A.L.A.I.P.

Associazione Laziale Allenatori Istruttori Pallacanestro

RELAZIONE CLINIC MINIBASKET
BRACCIANO 03 GIUGNO 2001

INSEGNAMENTO DEL GIOCO DIFENSIVO NEL MINIBASKET PROBLEMATICHE E SPUNTI OPERATIVI Relatore Prof. Marco Tamantini

Lo sviluppo di un corretto insegnamento della parte difensiva è un aspetto molto importante al fine di una corretta impostazione del gioco 5c5, punto di arrivo di tutta l'attività minibasket.

Le problematiche che affronteremo ed i concetti che svilupperemo riguarderanno i bambini del II° ciclo della scuola elementare, 8 – 9 – 10 anni, ed avranno come riferimento l'attività prevista nell'ultimo anno di minibasket, categoria Aquilotti.

L'obiettivo finale sarà sempre quello di migliorare il gioco, partendo però da una problematica diversa che è quella riguardante il miglioramento delle **capacità difensive**.

Sono fortemente convinto che la capacità da parte del bambino di saper interpretare correttamente il gioco difensivo permetta anche una migliore organizzazione del gioco offensivo, soprattutto in relazione a due aspetti:

- 1) **miglioramento delle capacità offensive per riuscire a battere una difesa “forte” e più efficace;**
- 2) **miglioramento del gioco di squadra e della gestione della palla senza una difesa troppo fallosa che preoccupa i bambini soprattutto dal punto di vista fisico (hanno paura di farsi male).**

Oltre a ciò, un altro elemento importante da considerare è l'insegnamento ed il rispetto della regola dei **Tre Secondi**, che ci permette di richiedere un'organizzazione degli spazi in modo diverso e con dei compiti più precisi.

Una corretta impostazione del gioco difensivo, quindi, nasce dall'esigenza di poter arrivare a giocare, nell'ultimo anno di minibasket, una partita corretta e poco fallosa, evitando scontri pericolosi, gioco violento e caotico, che vanno a discapito dell'incolumità dei bambini e della continuità del gioco. Troppo spesso sui campi si vedono grossi e pericolosi raggruppamenti di bambini con numerose interruzioni per “palla contesa”, il tutto a discapito della precisione di chi gestisce la palla, che a volte si sente aggredito fisicamente, e della continuità della partita, che diventa troppo spezzettata e che sottrae tempo (anche se il cronometro viene fermato) al gioco.

Ciò probabilmente va attribuito all'eccessiva e naturale aggressività che i bambini hanno verso la “cosa” che più li soddisfa e li diverte, cioè la palla; spesso però spinti anche dall'istruttore che esaspera e richiede questa aggressività eccessiva, insegnando magari solo questo aspetto difensivo (recupero della palla a tutti i costi) e tralasciando altre cose.

Con ciò non voglio dire che dobbiamo combattere questa caratteristica del gioco e questa esigenza dei bambini, ma solo renderla più corretta, ampliando, al tempo stesso, la conoscenza sulla parte difensiva del gioco anche in relazione allo sviluppo futuro dell'insegnamento.

Ritengo importante che in questa fascia di età il bambino già debba cominciare ad avere un concetto più preciso e più ampio del gioco difensivo, sempre però in relazione ad un discorso di 1c1, cioè un difensore contro un attaccante, anche perché, nella categoria propaganda, si troverà a contatto con una realtà nuova che è data dalla presenza costante dell'arbitro e quindi una maggiore severità nell'applicazione del regolamento a cominciare dai falli personali.

Gli obiettivi del nostro insegnamento non debbono riguardare assolutamente concetti tecnici come: posizione fondamentale; scivolamenti difensivi; anticipo; lato forte; ecc., ma semplici elementi che permettano al bambino di poter "giocare" anche in difesa con una certa logica e pulizia nei movimenti, lasciando libera interpretazione su come comportarsi, in relazione alla propria esperienza e capacità ed al tempo stesso siano la base di partenza per poter impostare un corretto insegnamento della tecnica difensiva.

La categoria Aquilotti deve essere il punto di arrivo di un lavoro cominciato a 8 anni e il 5c5 deve essere lo strumento per valutare il lavoro svolto.

Gli elementi presi in considerazione per impostare giochi, gare ed esercizi servono per insegnare ad affrontare e risolvere situazioni tattiche presenti nel gioco e sono:

1) **CONCETTO** DI DIFESA IN RELAZIONE AD UN OBIETTIVO:

Creazione di semplici giochi con cui insegnare il concetto che esiste anche un aspetto difensivo nel gioco e può essere applicato in relazione ad un oggetto: la palla, il canestro e, successivamente, un avversario.

2) **MODI** DI DIFENDERE UN OBIETTIVO:

nei giochi l'obiettivo è protetto in più modi: con l'attrezzo, con il corpo o una parte di esso.

3) **SCELTA** FRA TRE OBIETTIVI DIFENSIVI:

A) togliere la palla;

B) proteggere il canestro impedendo il tiro, quindi non piazzandosi sotto di esso;

C) impedire la ricezione della palla.

4) **PROBLEMATICHE** RIGUARDANTI IL "TOGLIERE LA PALLA":

A) perché farlo;

B) quando farlo;

C) rischi: commettere fallo/essere battuti;

D) distanza da mantenere con l'attaccante;

E) cosa fare quando sono superato.

5) **COMPITI TATTICI** DIFENSIVI:

A) marcare il proprio avversario diretto;

B) concetto generale di aiuto su un compagno in difficoltà.

Questi cinque elementi sono stati inseriti gradualmente nelle lezioni secondo l'ordine elencato, seguendo una logica di costruzione che parte da situazioni semplici in giochi semplici per arrivare a situazioni di gioco più complesse tipiche dell'1c1. In essi sono raccolti tutti gli elementi di base per imparare a difendere, che partono da concetti generali e contengono concezioni tattiche del movimento

che ritengo siano più importanti di quelle tecniche. In pratica è molto più importante capire prima **“cosa”** fare e **“quando”** farlo che **“come”** farlo.

L'idea è quella di partire con l'insegnamento da un CONCETTO GENERALE di difesa, creando giochi con cui i bambini eseguono da soli e naturalmente i vari MODI di difendere. Successivamente, una costruita in maniera chiara la situazione di 1c1 (attaccante/difensore), si deve guidare il difensore verso una SCELTA tra diversi obiettivi difensivi che dev'essere sempre fatta in relazione ad un ragionamento ed un progetto operativo ben preciso riguardo alle problematiche date dal concetto di “togliere la palla”, che abbiamo sempre considerato come l'aspetto più affascinante e l'espressione più naturale del gioco difensivo del bambino. Con i COMPITI TATTICI si completa il discorso e, attraverso il gioco 2c2 e 3c3, si abitua i minicestisti all'abbinamento tra **“un difensore ed un solo attaccante”** ed al concetto molto semplice di **“aiuto”** se un compagno è in difficoltà: “se un avversario sta andando da solo a canestro devi marcarlo anche se non è il tuo”.

Da qui in poi si può partire con il lavoro sui giochi di sovrannumero e sottonumero.

La metodologia di lavoro prevede come obiettivo finale il 3c3, con il quale siamo in grado di creare situazioni di gioco utili per il miglior apprendimento possibile, soprattutto per il fatto di doversi orientare ed organizzare nello spazio in relazione ad un attaccante ben preciso da marcare con degli obiettivi semplici e chiari. Il 5c5 sarà il passaggio finale dove i giocatori dovranno, in situazioni partita, un pò più caotiche e con meno spazio, adattare ed applicare tutti gli insegnamenti.

Questo percorso didattico è stato personalmente applicato e tutt'ora è alla base del lavoro di impostazione del gioco perché soddisfa sia le esigenze dell'istruttore in relazione all'insegnamento; sia quelle del bambino in relazione alla maturazione delle capacità di gioco; sia quelle del gioco stesso, che diverrà più preciso, pulito e bello.

PARTE APPLICATIVA

GIOCHI

1) ICI IN PALLEGGIO

Esercizio a coppie, ognuno con la palla. Su uno spazio di campo definito, mentre si palleggia la propria palla bisogna cercare di:

- toccare la schiena dell'altro;
- toccare il ginocchio dell'altro senza buttarsi a terra;
- toccare il piede dell'altro senza buttarsi a terra;
- togliere il pallone all'altro.

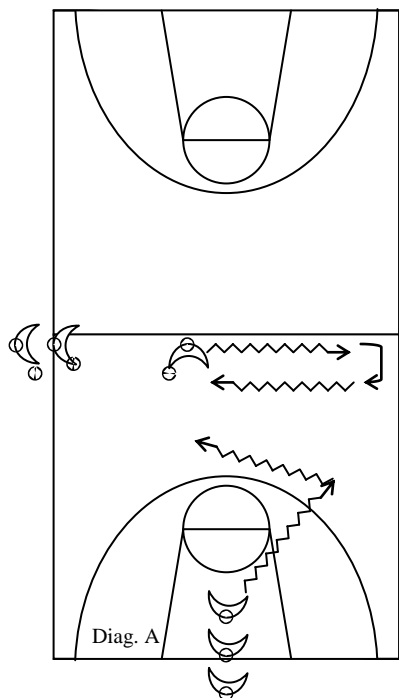
Gara a punteggio e se si cade a terra si sottrae un punto. Il fatto di non buttarsi a terra consente di migliorare l'equilibrio e di evitare scontri pericolosi.

Aspetto tattico del gioco: come posso far punto e non subirlo? Quando e come posso attaccare? Come posso difendermi?

In questo gioco si lavora anche sul palleggio ma in condizioni simili alla partita perché l'attenzione deve spostarsi dalla palla al gioco e devo pensare a due o più cose, non solo al pallone.

AL SEGNALE CAMBIARE VELOCEMENTE LE COPPIE.

2) PESCATORE E PESCIOLINO



Il gioco consiste nel cercare di superare la riga di metà campo in palleggio senza farsi toccare dal compagno. Tutti devono avere un pallone e devono palleggiare: La disposizione di partenza è su due file. Il Pesciolino parte dalla riga di fondo campo sotto un canestro; il Pescatore all'incrocio della riga di metà campo con la riga laterale. L'istruttore dà il segnale di partenza.

È bene richiedere l'uso corretto della mano di palleggio man mano che i bambini acquisiscono sicurezza, per cui si supera la riga verso dx con la mano dx e verso sx con la mano sx. Dopo aver superato la riga si tira a canestro con l'arresto o, per chi lo sa eseguire, in terzo tempo di dx e sx, secondo il lato dove ha superato la metà campo. Diag. A

VARIAZIONI

- A) Il pescatore si muove in palleggio solo sulla riga di metà campo;
- B) Il pescatore entra nella metà campo del pesce;
- C) Il pescatore, senza palla, entra nella metà campo del pesce e cerca di toglierli il pallone senza fare fallo, oppure di non far superare la riga entro 4-5 secondi;
- D) Il pescatore è senza palla e si gioca a tutto campo, può togliere la palla o impedire il tiro entro 7-8 secondi (per tirare bisogna entrare dentro la zona dei 3 punti o dei 3 secondi);
- E) Gioco di 1c1 a tutto campo.

Aspetto tattico del gioco.

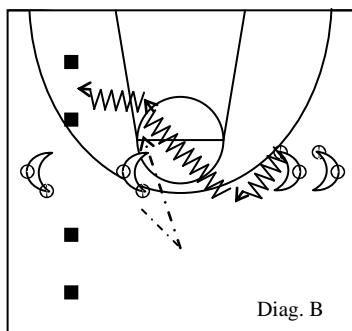
Attacco: dove posso passare? Con quale mano devo palleggiare? Uso delle finte.

Difesa: cosa posso fare per non farlo superare? Con quale mano palleggiare e con quale toccare? Dove sono più scoperto? Quando devo reagire per spostarmi?

PUNTEGGI DELLE GARE:

- A) - se il pesce supera la riga un punto se segna due punti;
 - se il pescatore tocca un punto;
 - se il pesce sbaglia la mano di palleggio o esce dal campo un punto per il pescatore.
- B) - stesse regole.
- C) - se supera, vedi lettera A;
 - se il togliere la palla il pescatore tocca e commette fallo, un punto per il pesce;
 - se il pesce non supera entro 4-5 sec., un punto per il pesce.
- D) stesse regole della lettera C ma con l'aggiunta di:
 - se l'attaccante tira e segna, due punti;
 - se l'attaccante tira e colpisce la struttura, un punto;
 - se l'attaccante tira e non colpisce nulla, un punto al difensore.
- F) stesse regole della lettera D.

3) LE PORTE DEL CASTELLO



- 1c1 entrambi con la palla;
- 1c1 solo l'attaccante con palla.

Formare due squadre, una di guardiani (difensori) e una di cavalieri (attaccanti). Delimitare due porte con 4 birilli, una a dx e una a sx del guardiano. Il compito del cavaliere è quello di entrare nel castello da una

delle due porte, eludendo la sorveglianza del guardiano che tenterà di chiuderle ostruendo il passaggio con il proprio corpo.

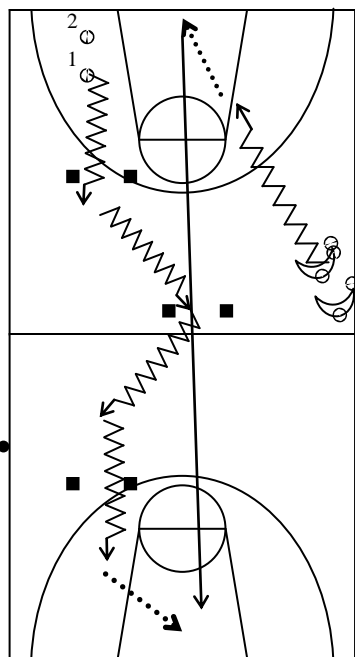
Aspetto tecnico del gioco: cambio di direzione, di senso, di velocità, uso delle finte, c. di mano.

Aspetto tattico del gioco: per l'attaccante la scelta della porta dove poter passare; per il difensore la capacità di anticipazione per capire il progetto motorio dell'attaccante. Diag. B

LO STESSO GIOCO SI PUO' ESEGUIRE CON QUATTRO PORTE:

- 1c1 entrambi con palla: - cercare di entrare in tutte le porte – ogni porta un punto, a tempo;
- 1c1 difensore senza palla: come sopra;
- 2c2 un pallone a testa: come sopra;
- 2c2 attaccanti con palla: come sopra;
- 2c2 con un solo pallone (uso del passaggio): come sopra.

4) SLALOM THRILLER



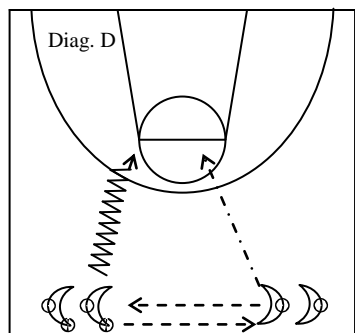
Formare due squadre, una (B) a metà campo e l'altra (A) dietro la riga di fondo campo vicino all'angolo. Tutti i bambini sono in possesso di palla. Disporre tre porte formate da birilli all'interno del campo come da figura. L'obiettivo di B è: entrare in palleggio verso canestro quindi rincorrere, senza palla, A e cercare di toccarlo prima che questi riesca a tirare. Per ogni canestro realizzato la squadra B guadagna un punto. L'obiettivo di A è quello di guadagnare punti attraversando in palleggio le porte (ogni porta un punto) e mantenerli facendo in modo che B non lo raggiunga prima del tiro che, se realizzato, aggiunge un altro punto a quelli ottenuti con le porte. La strategia del gioco è lasciata ai bambini che sceglieranno, di volta in volta, le porte da attraversare in base alla loro capacità.

Aspetto tecnico: in attacco è richiesto l'uso dei fondamentali palleggio, con c. di mano; tiro, in situazioni agonistiche ed alla massima velocità. In difesa si richiede un cambio veloce di ruolo, da attaccante a difensore, con un recupero veloce verso il proprio canestro.

Aspetto tattico: scelta della strada più breve per andare a canestro e per recuperare.

E' molto sollecitata anche la capacità di reazione ad uno stimolo. Diag. C

5) 1c1 DA META' CAMPO AD UN CANESTRO



E' valido per migliorare la reazione ad uno stimolo e per recuperare la posizione difensiva tra l'avversario ed il canestro.

Due giocatori si passano la palla uno di fronte all'altro, al segnale chi è in possesso di palla cerca di andare a tirare mentre l'altro deve correre e cercare di difendere.

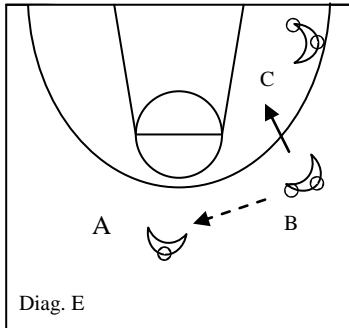
Aspetto tecnico: uso corretto dei fondamentali offensivi e difensivi necessari nell'1c1 in situazione agonistica.

Aspetto tattico: in attacco bisogna cercare di andare più velocemente possibile a canestro oppure, se c'è un buon recupero difensivo, cercare

una soluzione di tiro in 1c1. In difesa si richiede un recupero immediato tra palla e canestro con l'applicazione dei compiti difensivi già visti precedentemente. E' notevolmente sollecitata la capacità di reazione ad uno stimolo. Diag. D

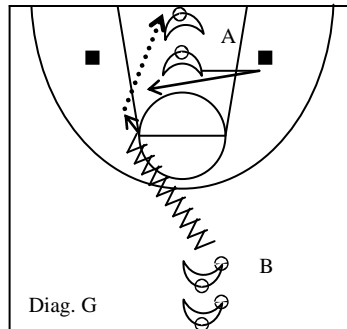
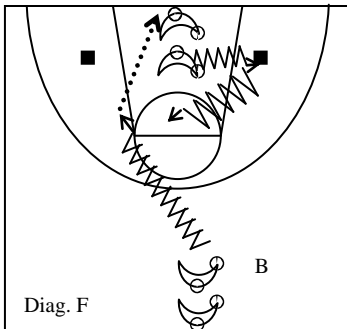
Lo stesso gioco si può eseguire a tutto campo con scelta del canestro da attaccare.

6) 1c1 CON DUE PALLONI OGNI TERZETTO



Disporre su tre file come da diagramma. B passa ad A e va a difendere su C; questi, dopo che B ha preso posizione, gioca 1c1. Dopo il tiro di C, va a difendere su A che nel frattempo aspetta da fermo per giocare 1c1. Aspetto tecnico: applicazione in forma di gara dei fondamentali offensivi e difensivi già visti. Aspetto tattico: scelta corretta delle soluzioni di tiro per l'attaccante e delle posizioni difensive per il difensore, insieme anche ad una richiesta simile alla situazione di aiuto data dallo sviluppo del gioco. Diag. E

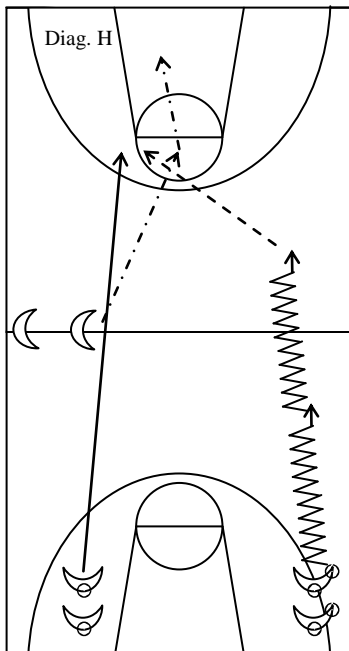
7) GIOCO DEI RIGORI



Gioco a squadre. Disporre due birilli fuori dalla zona dei tre secondi e le due squadre come da diagramma. Il compito di A, che è colui che dà il via all'azione, è quello di toccare B prima che questi tiri (successivamente non toccare ma difendere), ma dopo aver toccato, a scelta, uno dei due birilli posti ai suoi lati. B cercherà un'entrata sul lato opposto del

birillo toccato da A. Diag. F tutti con palla – Diag. G solo attaccante con palla.

Inizialmente dare come regola di "toccare il corpo", poi cerchiamo di agevolare l'attaccante e di impegnare maggiormente il difensore chiedendo di toccare il braccio che tira o la palla. Diminuire la distanza tra i birilli in modo tale da agevolare il difensore e di porre l'attaccante di fronte alla scelta del tipo di conclusione da effettuare: **entrata a canestro o arresto e tiro.**



8) GIOCO DI SOVRANNUMERO 2C1 META' CAMPO E TUTTO CAMPO

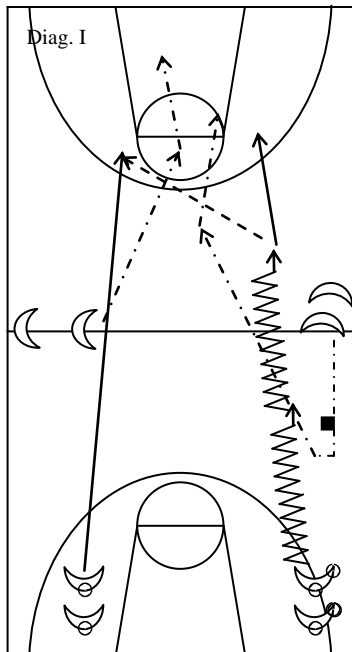
Tre file come nel diagramma H. I due attaccanti sono sulla riga di fondo, uno con palla e uno senza; il difensore entra da metà campo. Dev'essere chiaro il concetto che il difensore conosce qual è il suo avversario diretto da marcare, ma nel gioco deve cercare di marcare anche l'altro perché un suo compagno è stato superato.

Punteggi: - 1 punto ciascuno agli attaccanti se segnano;
- 2 punti al difensore se recupera la palla o il rimbalzo.

Aspetto tecnico: applicazione in situazioni partita dei fondamentali: palleggio, passaggio, tiro e rimbalzo.

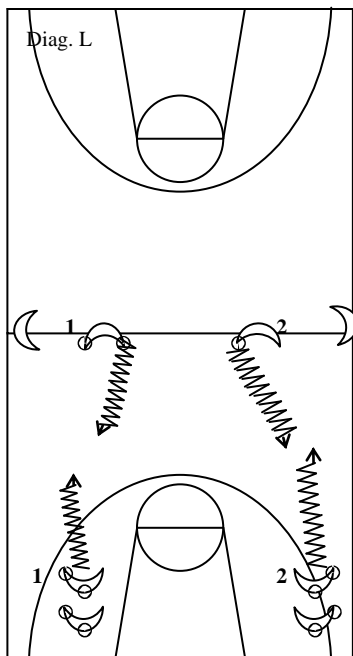
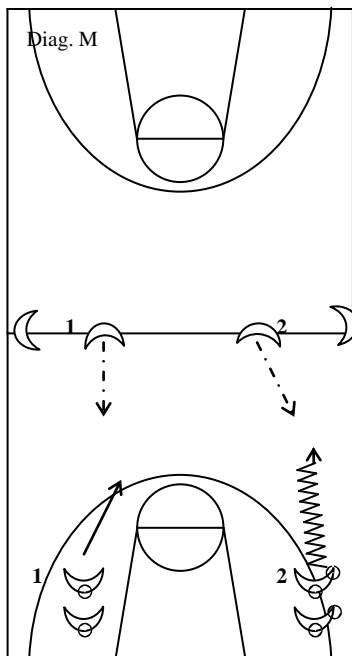
Aspetto tattico: in attacco è necessaria una scelta sulla soluzione migliore in relazione alla posizione ed alle iniziative del difensore: entrata a canestro; arresto e tiro; passaggio al compagno libero.
 In difesa si richiede la copertura delle linee difensive (canestro e passaggio); scelta di tempo per marcare un'entrata a canestro, un tiro o recuperare su un passaggio; posizione per il rimbalzo.
 Questo gioco stimola anche l'agonismo nella lotta per la conquista della palla dopo un tiro. Si può eseguire anche da metà campo.

9) GIOCO DI SOVRANNUMERO 2C1 + 1 TUTTO CAMPO



Questo gioco deve seguire immediatamente quello precedente del 2c1 e deve essere proposto più frequentemente perché richiama una situazione di gioco molto frequente nel minibasket.
 Quattro file come da diagramma. Situazione difensiva ben precisa, D1 contro A1 e D2 contro A2, al via dell'istruttore A1 e A2 attaccano, D2 entra subito in difesa mentre D1 gira intorno ad un birillo e poi recupera la posizione difensiva sul suo avversario diretto. Se gli attaccanti non riescono a sfruttare la situazione di 2c1 si continua a giocare 2c2.
 Punteggio: - 1 punto ciascuno agli attaccanti se segnano;
 - 2 punti ciascuno ai difensori se recuperano la palla o prendono il rimbalzo.
 Stessi aspetti tecnici e tattici del precedente ma con minor tempo a disposizione per le scelte di gioco. Diag. I

10) PESCATORE E PESCIOLINI – 2C2

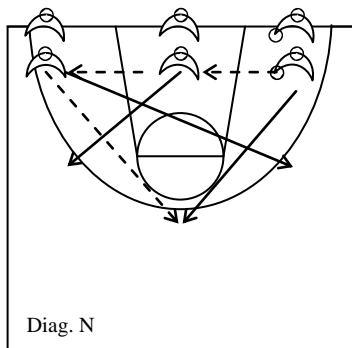


La struttura del gioco è uguale a quella dell'1c1 ma sono impegnati 2 attaccanti contro 2 difensori e ciascun difensore deve marcare il suo avversario diretto, senza scegliere a caso.
 Per i giochi 2c2 valgono le stesse regole dell'1c1, solo che i punti vengono contati a coppie.
 Per ciò che riguarda gli aspetti tecnici e tattici vale il discorso fatto nell'1c1, con l'aggiunta di un aumento di difficoltà dato dalla diminuzione degli spazi di gioco per ciascun bambino e dal fatto che il difensore deve subito marcare un avversario ben preciso.
 L'evoluzione del gioco ci porterà a giocare 2c2 su tutto il campo.

Diag. L tutti con palla;

Diag. M solo attaccanti con palla.

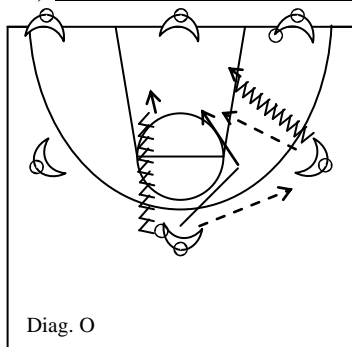
11) GIOCO 3C0 – META' CAMPO



Questo gioco è utile per insegnare a muoversi sul campo in relazione a delle posizioni ben precise. Evidenziare con tre birilli tre posizioni sul campo. Formare tre file sulla riga di fondo come da figura, palloni in una fila laterale. Il primo bambino della prima fila, dopo aver passato la palla si va a posizionare su un birillo a scelta, fronte a canestro. Stessa cosa per il secondo bambino, mentre il terzo, dopo aver passato ad un giocatore in campo corre nella posizione lasciata libera. Una volta formato lo schieramento di partenza si può concludere a canestro con un entrata di chi ha la palla o con un gioco di dai e vai. Diag. N

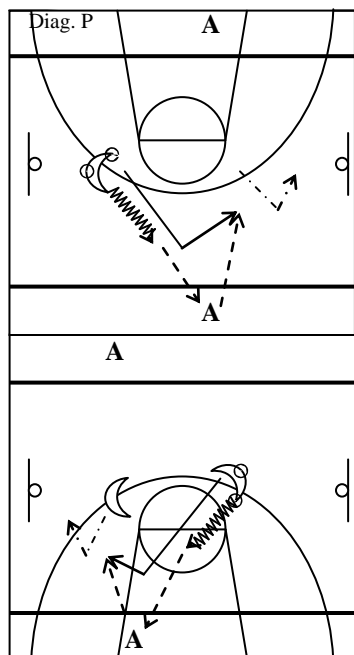
Lo stesso gioco si può eseguire con l'introduzione di uno o due difensori. L'idea del gioco è quella di abituarli a passare e a muoversi secondo un progetto ben preciso in relazione ad uno spazio definito, alla posizione della palla e a quella dei compagni.

12) GIOCO 3C3 – META' CAMPO



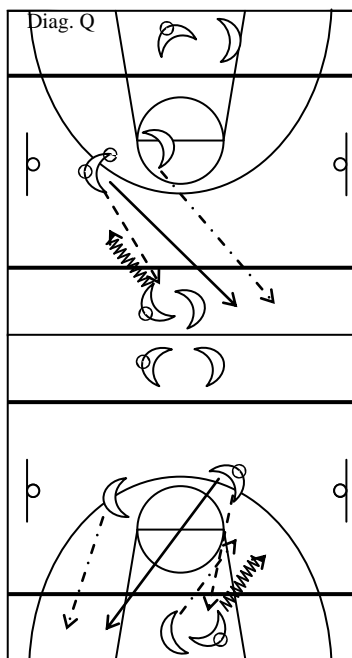
La struttura del gioco è come quella del precedente, con l'aggiunta di tre difensori che seguono gli attaccanti nel loro spostamento. Aspetto tecnico: scelta ed esecuzione dei fondamentali in una collaborazione a tre in forma agonistica. Aspetto tattico: scelta rapida della soluzione in relazione alla situazione creatasi sul campo. Diag. O

13) GIOCO 1C1 – CAMPO RIDOTTO – CON DUE APPOGGI NEI CORRIDOI



E' un gioco che permette ai bambini di cominciare ad orientarsi in degli spazi e con dei compiti precisi. I due appoggi si possono muovere in tutto il corridoio e giocano sempre con il giocatore in attacco. Si può mettere la regola di usare almeno una volta ciascun appoggio prima di concludere l'azione, ma viste le difficoltà è bene iniziare lasciandoli liberi. All'inizio gli appoggi sono senza difensore, successivamente anche loro verranno marcati, aumentando le difficoltà dello smarcamento e del passaggio. Diag. P

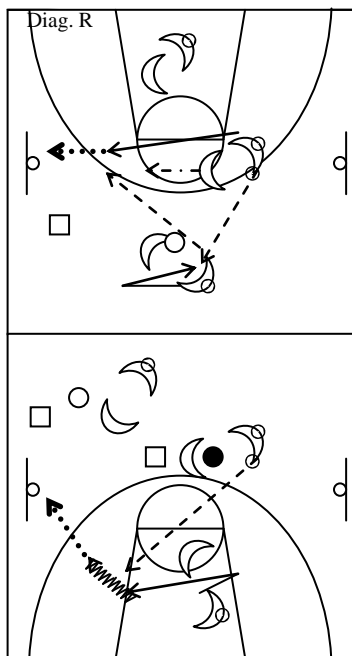
14) GIOCO 3C3 – CAMPO RIDOTTO – CAMBIO DI POSTO



E' un gioco di transizione verso il passaggio finale del 3c3. L'obiettivo è abituarli a giocare e soprattutto a smarcarsi in spazi predefiniti, in relazione ad una regola che devono seguire tutti. Il cambio di posto può avvenire dapprima con il compagno a cui ho passato la palla e successivamente con quello opposto, creando una semplice rotazione nelle posizioni.

Per ogni cambio di posto si guadagna un punto; dopo almeno due cambi di posto si può tirare. Diag. Q

15) GIOCO 3C3 – CAMPO RIDOTTO



E' la parte finale del lavoro e costituisce l'anello di congiunzione con il gioco 5c5 su campo regolare. L'ideale sarebbe creare due campi in senso trasversale con quattro canestri mobili, in modo tale da coinvolgere un maggior numero di bambini contemporaneamente, ma soprattutto perché si otterrebbero le misure ideali per il gioco.

I bambini di dieci anni possono anche arbitrarsi da soli, così cominciano ad imparare e riconoscere le regole di gioco, con l'istruttore che controlla ed interviene solo se c'è disaccordo su una decisione. Si consiglia di intervenire sulle grosse infrazioni, mentre il fallo lo può chiamare solo il giocatore che lo subisce.

La disposizione dei giocatori dovrà essere in relazione a tre spazi di gioco (corridoi). Diag. R

