



“ Sviluppo del lavoro tecnico nell’ attività giovanile “

Gaetano Gebbia

Palestrina, 19 novembre 2001

Relatore: Alessandro Iacozza

Premessa: Quello che verrà proposto è una sequenza didattica, riferita ad un preciso obiettivo, che non è possibile riproporre in un singolo allenamento, ma che deve far parte di una precisa programmazione a lungo termine.

Organizzazione del lavoro: Il lavoro svolto con i ragazzi sarà articolato in due parti, una prima parte in cui l’obiettivo è l’uso degli spazi e una seconda parte in cui focalizzeremo l’attenzione sul lavoro individuale e sull’ 1 contro 1.

Esercizi per spazi – piedi – contatti – fondamentali.

- 1) Muoversi senza palla su tutto il campo “occupando gli spazi”, poi su $\frac{1}{2}$ campo, 3 punti, 3 secondi.

Attenzione: Non lasciare grossi buchi sul campo

Varianti: - eseguire dei fondamentali (arresto, giro, cambi di direzione e di velocità);

- muoversi utilizzando altre andature (corsa all’indietro, laterale);

- quando ci si trova uno di fronte all’altro, eseguire arresto a 1 tempo e saltare in alto. Battere prima con le mani e poi con il petto.

- 2) Inserire progressivamente i palloni passando all’uomo libero.

Attenzione: Non fare passi. Quindi equilibrio stando bassi sulle gambe.

Varianti: - Curare che vengano effettuati diversi tipi di passaggio;

- Accertarsi che dopo il passaggio ci si muova per cercare un compagno da cui ricevere la palla.

- 3) Tutti con la palla, palleggiare su tutto il campo, poi su $\frac{1}{2}$ campo, 3 punti, 3 secondi.

Importante: I ragazzi in ogni esercizio che svolgono non devono perdere di vista l’obiettivo che è “occupare gli spazi”

Varianti: - Palleggiare solo con la mano debole;

- Con i palloni a terra, nell’area dei tre secondi, muoversi senza toccarli;

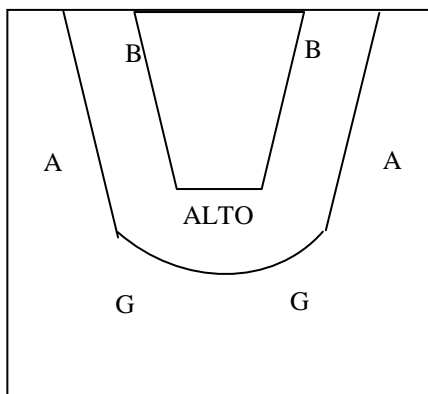
- Nella $\frac{1}{2}$ campo, muoversi spingendo la palla con i piedi;

- A coppie, palleggiare spingendosi schiena contro schiena (tenere il contatto);

- Rubare palla, tutti contro tutti, palleggiando solo con la mano debole;

- Palleggiare sparsi per tutto il campo e tirare da sotto quando c’è spazio.

4) Coach Gebbia indica ai ragazzi sette posizioni nella $\frac{1}{2}$ campo (vedi diagramma 1).



G = Guardia
A = Ala
B = Basso
Alto = Alto

Diagr. 1

Con un pallone ciascuno, i giocatori, palleggiando devono occupare le posizioni sul campo (chiamare la posizione occupata).

Fermarsi un attimo, sempre in palleggio, e poi cambiare di nuovo posizione.

Varianti:

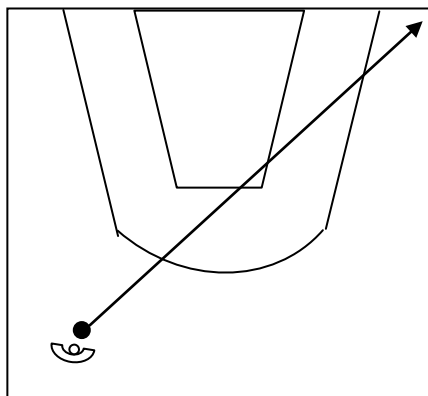
- Aggiungere le posizioni in angolo;
- Prima di cambiare posizione effettuare un cambio di mano;
- Quando c'è spazio, tiro da sotto.

Correzioni: Non trovarsi mai in due nella stessa posizione.

Domanda: Cosa bisogna guardare mentre si è in campo?

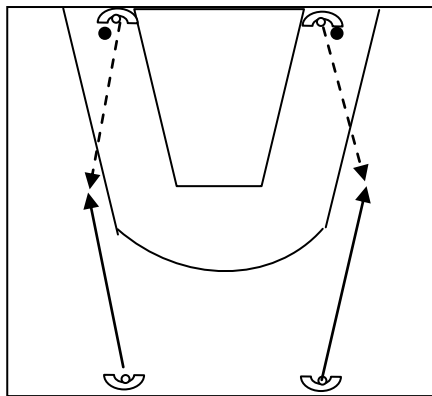
Risposta: Il punto più lontano, vedi diagr. 2.

In questo modo è possibile avere una visione globale di tutta la metacampo.



Diagr. 2

Esercizi per il lavoro individuale e sull' 1 contro 1.

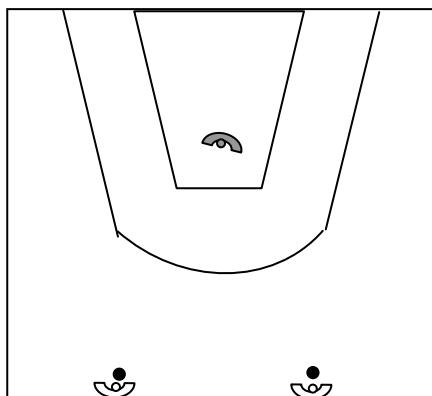


Diagr. 3

Ricezione, strappare palla per partenza incrociata, arretrare nella posizione iniziale, cambio di mano e conclusione con tiro in terzo tempo. Partire alternati (Diagr. 3).

- Varianti:
- Si parte quando compagno sull'altro lato riceve;
 - Si parte insieme;
 - Conclusione con arresto (esterno-interno) e tiro da sotto.

N.B. Per non scontrarsi, coach Gebbia, consiglia ai ragazzi di “aggiustare il tempo”, cioè rallentare o addirittura arrestare la corsa, con il palleggio vivo, per il terzo tempo, nel caso in cui c'è un compagno davanti che ha impegnato la zona di tiro.



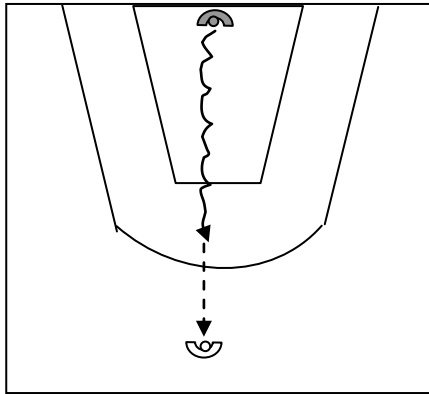
Diagr. 4

In palleggio, penetrazione contemporanea dei due attaccanti contro il difensore (Diagr. 4).

Rotazione in senso antiorario (1 posto a sx)

- | | |
|----------------------|--|
| Se difesa mi chiude | gioco 1 c 1 |
| Se difesa non chiude | conclusione a canestro liberi o con difesa in recupero |

Coach Gebbia dice al difensore di effettuare anche delle finte, muovendo rapidamente i piedi.



Diagr. 5

Partendo da sotto canestro, palleggio verso l'attaccante, passargli la palla e difendere per l'1 contro 1 (Diagr. 5).

Casi possibili per l'attaccante:

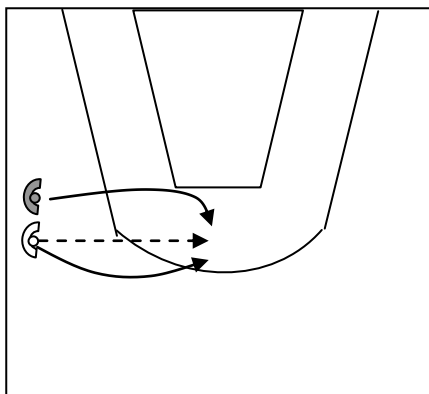
a) Difensore indietreggia:

avanzare in palleggio cercando di portare il difensore più vicino possibile al canestro, per poi arrerare, arrestarmi e tirare.

b) Difensore mi attacca:

vado in palleggio su di un lato e osservo la reazione del difensore:

- Se mi chiude Cambio di mano e di velocità.
- Se non mi chiude Stessa mano con cambio di velocità per concludere.



Diagr. 6

Autopassaggio, arresto a due tempi, partenza incrociata e tiro o in terzo tempo o con arresto e tiro da sotto (Diagr. 6).

Difesa guidata: Si fa battere sul primo palleggio

Aspetti dell' insegnamento

1) Come insegnare i fondamentali:

- Proporre situazioni;

In definitiva, quei sistemi di insegnamento che mettono l'atleta in condizione di apprendere dall'esperienza sono significativi, non solo perché consentono all'atleta di arrivare autonomamente alla soluzione di un problema, ma anche perché permettono d'imparare quali sono state le modalità che si sono utilizzate per risolverlo.

Compito dell'istruttore è quello di aiutare l'allievo suggerendo dove posare la propria attenzione, cosa è preferibile osservare al momento in cui si trova davanti a certe difficoltà.

Ma suggerire non vuol dire dare risposte ma, spesso, fare domande.

E' attraverso l'uso di domande che l'istruttore aiuta l'allievo a trovare soluzioni adeguate e personali.

- Collegare i movimenti (palleggio – passaggio; ricezione – partenza; 1c1 senza palla – 1c1 con palla);
- Utilizzo della difesa per riferimento.

2) Quando insegnare i fondamentali:

- Nella programmazione a lungo termine (pluriennale);
- Errori acquisiti all'inizio difficilmente correggibili dopo (vero in parte);
- All'inizio prevalente l'aspetto tattico, via via la tecnica, solitamente si fa al contrario (recupera).

In generale possiamo dire che il giocatore molto giovane (categoria propaganda) deve, innanzitutto, saper riconoscere le situazioni da risolvere e deve essere in grado di progettare un opportuno piano d'azione;

Parallelamente e gradualmente deve acquisire la conoscenza (anche se non la completa padronanza) dei mezzi necessari per attuare il suddetto piano d'azione.

Fino alla categoria ragazzi/allievi sarà quindi prevalente il lavoro tattico (ove per tattico si intende il riconoscimento delle situazioni e la capacità di scegliere un piano operativo efficace) rispetto al lavoro di tipo tecnico (acquisizione precisata di gesti tecnici attraverso continue ripetizioni).

Dalla categoria allievi/cadetti in avanti il lavoro sarà sempre più di tipo tecnico attraverso il quale il giocatore dovrà migliorare la propria tecnica individuale, lavoro che sarà opportuno continuare anche quando avrà completato il suo iter giovanile; Dovrà continuare inoltre a lavorare sulla tattica individuale (d'altronde in qualsiasi elemento tecnico c'è sempre una componente tattica).

Solitamente, invece, si opera in modo contrario: si ritiene che il primo apprendimento debba essere di tipo tecnico;

Il giocatore per prima cosa deve saper eseguire i movimenti individuali (prima inizia e meglio è).

Non gli si lascia l'opportunità di "vivere" le situazioni, dopo di che si passa alla tattica individuale chiedendogli di applicare i fondamentali acquisiti in situazioni di gioco.

Il lavoro analitico di costruzione di ogni singolo movimento e di ulteriore approfondimento va invece svolto, a mio avviso, con giocatori già in grado di riconoscere le situazioni di gioco e poi deve essere continuato negli anni, il che invece non sempre avviene con gli atleti adulti.

- Esempio del tiro (posizione e didattica)

3) Quali fondamentali insegnare:

- Cambio direzione senza palla;
- Partenza in palleggio (movimento piede dietro);
- Finta di partenza ;
- Partenza stessa mano, stesso piede;
- In ogni caso preferire i movimenti d'incrocio;
- Dove guardare.

4) Quale pallacanestro insegnare:

- Anticipazione, non solo azione e reazione;

La pallacanestro non è solo uno sport di azione e reazione, molto spesso è uno sport di anticipazione.

E' molto più importante intuire la situazione piuttosto che reagire con la massima velocità possibile.

Una pallacanestro basata soltanto su azione e reazione è troppo meccanicistica e prevedibile.

I giocatori esperti sono difatti quelli che riescono ad analizzare più rapidamente le informazioni e quindi hanno più tempo per decidere.

Prevedendo i movimenti del difensore anticipano la scelta.

Ad esempio, il giocatore che si smarca per ricevere la palla nella posizione di ala, deve essere in grado di leggere il comportamento del difensore prima ancora di entrare in possesso della palla;

Questo gli può consentire un notevole vantaggio, nel preparare meglio il movimento da eseguire: se infatti il difensore è in ritardo può ricevere con le mani pronte per il tiro o eseguire una penetrazione diretta sul centro (in questo caso è inutile fronteggiare e poi giocare l' 1 c 1, annullando il vantaggio acquisito);

Se il difensore, alla ricerca dell'anticipo, si sbilancia, l'attaccante esegue una partenza incrociata sul fondo.

In entrambi i casi non è stato necessario per il giocatore fronteggiare e giocare 1 c 1; se l'avesse fatto avrebbe sprecato un vantaggio.

Per cui, automatizzare il movimento di fronteggiare, mettere la palla in posizione di triplice minaccia e puntare gli occhi sul canestro, non è sempre opportuno.

IL PUZZLE DELLA PALLACANESTRO

La struttura didattica dell'insegnamento della pallacanestro vista come un puzzle.

- Il puzzle è una figura unica formata da tanti pezzi (globale ed analitico insieme);
- I pezzi sono collegati tra di loro non a caso ma secondo una costruzione logica;
- I pezzi sono integrati tra di loro a formare un pezzo più grande senza linee di demarcazione;
- Nel puzzle non è fondamentale da dove si comincia, quale pezzo mettere prima e quale dopo;
- Il puzzle può essere formato da pochi pezzi (per i più giovani) o da tanti pezzi (per i più esperti).

Per giocare occorre:

- 1) CONOSCERE IL GIOCO (REGOLE)
- 2) CAPIRE IL GIOCO
- 3) CREARE IL GIOCO

Obiettivo del nostro insegnamento è:

INSEGNARE A GIOCARE