

di Maurizio Cremonini



Ha vinto il Premio Triccerri quale miglior Istruttore Minibasket in Italia nel 1996 ed è attualmente Tecnico Federale del Settore Minibasket della Federazione Italiana Pallacanestro.

Impariamo il tiro in corsa... giocando!



Èi sono particolari del nostro splendido gioco che a volte ci sfuggono, piccoli dettagli del programma tecnico-didattico che possono fare la differenza e che si possono rivelare molto utili per consolidare gli apprendimenti coordinativi oltre che tecnici.

Il "terzo tempo" è uno di questi particolari, è un obiettivo solo apparentemente tecnico, ma che può e deve avere significativo riscontro nell'applicazione pratica dei bambini soprattutto grazie allo sviluppo ed all'affinamento delle capacità motorie coordinative generali e speciali.

Raggiungere a 9/10 anni il traguardo di un efficace tiro in corsa a destra e a sinistra, non può che significare il consolidamento di un adeguato processo di crescita motoria dei bambini ed il suo insegnamento non può dunque tradursi in una metodologia analitica orientata sui riferimenti tecnici, ma deve altresì essere proposta con esercizi e giochi che vedono nei pre-requisiti motori i motivi di riferimento.

Tirare a canestro in corsa significa dunque:

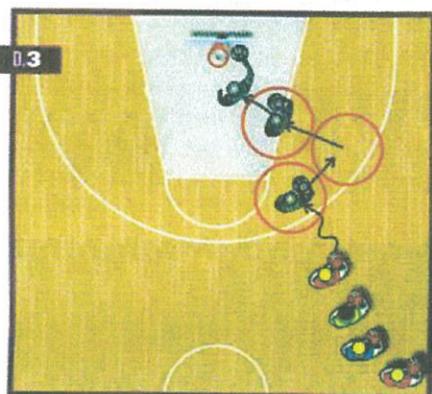
- Saper coordinare e combinare tra loro le azioni di corsa e di salto.
- Saper percepire, riconoscere e valutare riferimenti e distanze spazio/canestro.
- Possedere sensibilità propriocettiva negli appoggi dei piedi.

- Saper controllare efficacemente la palla in movimento.
- Avere buona e sicura capacità di utilizzo della mano destra e della mano sinistra.

Verificare la progressiva acquisizione di un adeguato livello di sviluppo degli obiettivi educativi e didattici sopra evidenziati significa possedere i corretti pre-requisiti per il perfezionamento tecnico successivo, che avverrà con attenzione e gradualità.

Alcuni esempi pratici:

- Bambini che corrono per il campo senza palla e liberamente provano a saltare verso l'alto "toccando il cielo" con la mano preferita e senza arrestare la loro corsa.
- Come il precedente gioco, con l'Istruttore che invita i bambini a usare la mano opposta.
- Campo diviso in 2 metà, in una si salta "toccando il cielo" con la mano destra, nell'altra "toccando il cielo" con la sinistra; i bambini si muovono in libertà per il campo scegliendo autonomamente in quale metà campo andare.
- Bambini in fila fuori dall'area, uno dietro l'altro corrono verso il canestro e cercano di toccare la retina con la mano destra senza arrestare la corsa (**diagr. 1**).



Varianti:

- Cambiare lato (a sinistra).
- Gara a squadre.
- Utilizzare un nastro se la retina è troppo alta.

Come il gioco precedente ma bambini con palla, senza palleggiare, uno dietro l'altro corrono e tirano a canestro.

Varianti:

- Cambiare lato (a sinistra).
- Gare a squadre.
- Come il gioco precedente, partendo da una posizione leggermente più arretrata, i bambini hanno a disposizione un solo palleggio da eseguire con la mano destra in un cerchio posizionato al limite dell'area (**diagr. 2**).

Varianti:

- Cambiare lato (a sinistra).
- Gare a squadre.
- Con un solo pallone e passaggio al compagno successivo.

Bambini in fila a metà campo e 3 cerchi posizionati (**diagr. 3**).

Al via dell'Istruttore il primo della fila parte in palleggio fino a raggiungere i cerchi, chiude il palleggio, attraversa i cerchi utilizzando l'appoggio di un piede alternato per

ciascun cerchio, esce dall'ultimo cerchio e, senza palleggiare, esegue i 2 appoggi conclusivi del tiro in corsa e tira a canestro.

Varianti:

- Cambiare lato (a sinistra).
- Utilizzando più cerchi.
- Gare a squadre.
- Con un solo pallone e passaggio al compagno successivo.

Giochi "Speciali"

Centrifuga

Bambini in fila fuori dall'area (**diagr. 4**), uno dietro l'altro corrono verso il canestro, entrano dentro un cerchio, ruotano al suo interno di 360°, escono e fanno i due passi per tirare a canestro.

Varianti:

- Cambiare lato (a sinistra).
- Gara a squadre.

Retromarcia

Bambini in fila fuori a metà campo (**diagr. 5**), uno dietro l'altro corrono all'indietro verso il canestro e quando pensano di essere in una posizione "ideale" per tirare a canestro, si girano e tirano.

Varianti:

- Cambiare lato (a sinistra).
- Gara a squadre.

Scommettiamo che...

Sfidare i bambini a realizzare un numero di canestri in un tempo prefissato, tirando da posizioni molto ravvicinate:

- 30 canestri in 1' sul lato destro, da fermi usando la mano destra.
- 20 canestri in 1' da sinistra e con la mano sinistra.
- 30 canestri in 1' da destra a un passo di distanza, eseguire un passo e tirare con la mano destra saltando.
- 20 canestri in 1' a sinistra con un passo.
- Come sopra da 2 passi di distanza, eseguire 2 passi e tirare
- Come sopra a sinistra.
- Sfidarli a eseguire 1 canestro in più della prova precedente.
- Sfidarli a migliorare il tempo impiegato.

Considerazioni finali

Le proposte fatte sono una piccola serie delle progressioni didattiche utilizzabili nelle nostre lezioni, idee e suggerimenti didattici da inserire sotto forma di gioco durante le varie fasi programmate. I giochi speciali sono piccole provocazioni analitiche utili per migliorare il controllo del corpo e del movimento, la valutazione dello spazio e della distanza dal canestro, e la capacità di utilizzare in maniera efficace la lateralità. ■