

I FONDAMENTALI SENZA PALLA – TRAGUARDI DI COMPETENZA

Proposta Pratica.

Obiettivo didattico :

- **sviluppo della capacità di Orientamento e Differenziazione dinamica.**

ORIENTAMENTO.

Capacità di determinare e variare la posizione e i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo, in riferimento ad una situazione di gioco, finalizzata al controllo del corpo e al suo orientamento nello spazio e nel tempo.

DIFFERENZIAZIONE DINAMICA.

Capacità di discriminare e precisare ulteriormente le sensazioni ricavate dalle situazioni attraverso gli organi di senso (vedere), per poter rispondere efficacemente situazioni problema che si presentano durante il gioco.

Strumenti :

- **i fondamentali senza palla.**

Utilizzo consapevole del movimento del corpo nello spazio, per ricevere la palla e realizzare un'azione di tiro in condizioni favorevoli

Sequenza didattica :

- **dalle abilità alle competenze, partendo dalle competenze.**
- Giochi iniziali di verifica delle competenze sulle capacità di orientamento e differenziazione spazio/temporale e di utilizzo dei fondamentali senza palla per accompagnare tali competenze.
- A seguire proposte didattiche per sviluppare la capacità di orientamento e differenziazione spazio/temporale.
- Fine sequenza didattica, giochi per l'utilizzo delle competenze in situazione.

PER LA VERIFICA DELLE COMPETENZE.

➤ 5 c 5

Situazione di gioco "usuale" per la verifica a fine lezione delle competenze acquisite sull'obiettivo sviluppato.

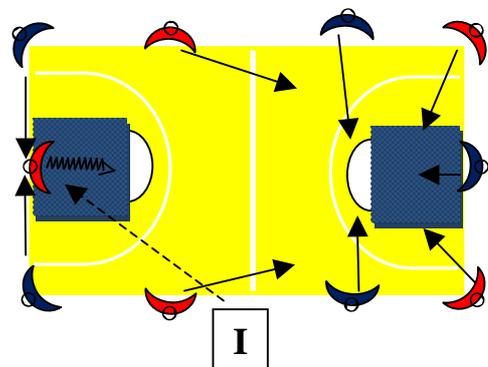
Elementi di criticità sulle opportunità di riflessione efficaci :

- l'approccio totalmente globale condiziona le possibilità di intervento, se non a scapito della continuità di gioco dei bambini

➤ 5 c 3 + 2 tocco

Trovare spazi in movimento per risolvere una situazione di 5 c 5 inizialmente vantaggiosa

- ragazzi divisi in 2 squadre, disposti come nella figura, non appena l'istruttore passa la palla ad uno dei giocatori



sotto canestro, inizia la situazione di 5 c 5, ma, nel momento del passaggio iniziale, i 2 giocatori in difesa che partono nei 2 angoli opposti di fondo campo, prima di rientrare, devono darsi 5 sotto il canestro del loro lato di partenza; il 5 c 5 prosegue per alcune azioni fino allo stop dell'Istruttore, che conterà ad alta voce, gli ultimi 10" secondi di gioco.

➤ **ruota in 4 per un 5 c 5**

Trovare spazi in movimento in uno spazio ridotto partendo da una rimessa

- ragazzi divisi in 2 squadre, disposti come nella figura,

4 per ciascuna squadra che ruotano attorno

al cerchio di centro campo, ed un per

ciascuna squadra, con palla, fuori dal

campo all'altezza della linea di tiro libero;

quando l'Istruttore chiama il colore della

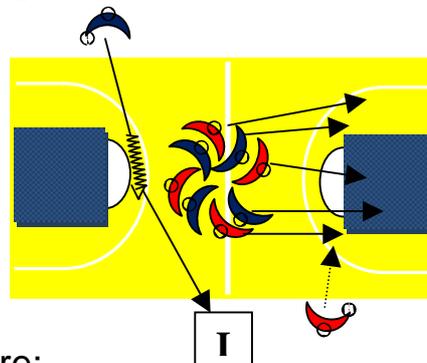
squadra che parte in attacco inizia il 5 c 5,

con il giocatore con palla della squadra non

chiamata che, prima di entrare in gioco, deve,

in palleggio, portare il proprio pallone all'Istruttore;

il 5 c 5 prosegue per alcune azioni fino allo stop dell'Istruttore, che conterà ad alta voce, gli ultimi 10" secondi di gioco.



PER CONSOLIDARE LO SVILUPPO DELL'OBIETTIVO.

➤ **colori divisi**

Riconoscere e utilizzare spazi molto grandi

bambini divisi in 2 colori, liberi in palleggio per il campo

- al *fischio* i bambini si separano, tutti quelli con lo stesso colore nella stessa metà campo, al fischio successivo tutti liberi di nuovo
- *colore* chiamato i bambini di una metà campo vanno a rubar palla agli altri

➤ **colori dispersi**

Riconoscere e utilizzare spazi più piccoli

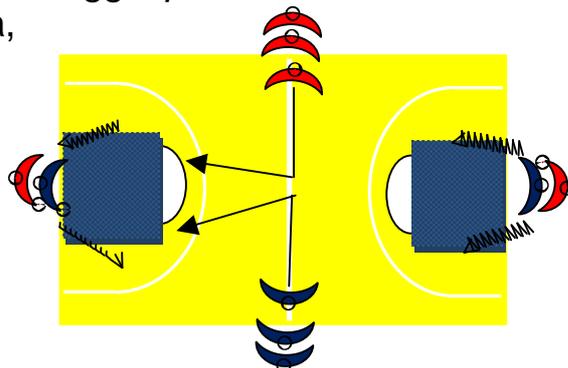
bambini divisi in 4 colori, liberi in palleggio per il campo

- al fischio, un gruppo di colore per ciascun quarto di campo, fischio successivo tutti liberi di nuovo
- *colore* chiamato i bambini di un quarto vanno a rubare la palla dove vogliono
- al fischio, bambini divisi nei quarti, non possono andare 2 bambini dello stesso colore nello stesso quarto
- *colore* chiamato i bambini di quel colore vanno a rubar palla dove vogliono

➤ **sprint . . . scelgo dove !**

Cercare spazi in movimento per ricevere un passaggio per un tiro efficace

- ragazzi disposti a centro come nella figura, i primi due delle file a centro campo, senza palla, quando il giocatore con il potere lo decide, corrono verso il cerchio di centro campo e si muovono al suo interno; nel frattempo, due giocatori di ciascuna squadra si posizionano sotto



canestro con il palleggio aperto; quando il giocatore con il potere lo decide, parte verso uno dei 2 canestri, in quel momento, i giocatori con palla devono muoversi per cercare uno spazio dal quale passare la palla al compagno per tirare a canestro, anche l'avversario dovrà tirare nello stesso canestro, punto e potere a chi realizza per primo

➤ **sprint . . . vediamo dove !**

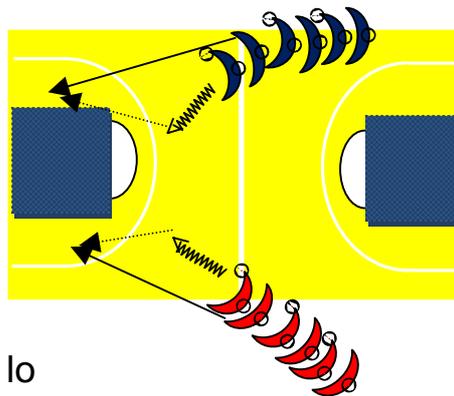
Cercare spazi in movimento per ricevere un passaggio per un tiro efficace

- come gioco precedente, partono però 2 giocatori senza palla da centro campo, uno solo ha il potere, quando parte lui, un avversario andrà verso il suo stesso canestro, il compagno ed un altro avversario dovranno andare verso l'altro canestro; punto alla squadra della coppia che realizza per prima

➤ **a coppie, "sfida insieme !"**

Cercare lo spazio adeguato in movimento per ricevere e tirare

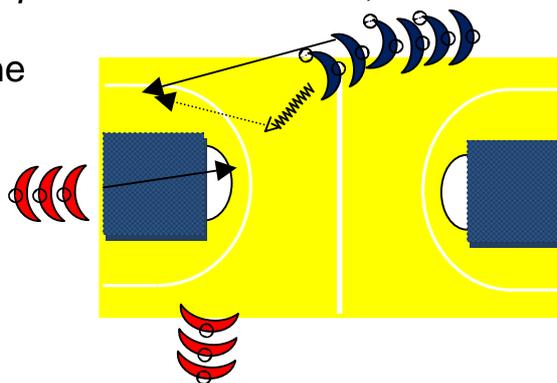
- ragazzi a coppie, disposti a centro campo laterali come nella figura, un pallone per coppia, una coppia con il potere; il giocatore senza palla si posiziona dietro al compagno con palla, e, quando il giocatore senza palla con il potere lo decide, parte verso il canestro di fronte, per ricevere e tirare; non appena il compagno con palla lo vede uscire da dietro le sue spalle, deve partire in palleggio preoccupandosi di trovare una efficace linea di passaggio e per consentirgli di realizzare di un canestro prima della coppia avversaria



➤ **a coppie, "giochiamo insieme !"**

Cercare lo spazio adeguato in movimento per ricevere e tirare, valutando la posizione di un avversario

- ragazzi divisi in 2 squadre, con situazione iniziale di partenza, per la coppia che attacca, identica al gioco precedente, ma una coppia si posiziona in campo come nella figura, un giocatore pronto a difendere con un compagno pronto all'apertura; non appena il difensore si muove per andare a difendere, il giocatore senza palla parte per cercare lo spazio adeguato, mentre il compagno con palla si sposta di conseguenza in palleggio; la situazione di gioco è di 2 c 1, ma quando il difensore recupera la palla (o esegue la rimessa) il gioco prosegue 2 c 2 tutto campo fino allo stop dell'Istruttore, che conterà ad alta voce, gli ultimi 10" secondi di gioco. Dopo alcune ripetizioni, inversioni dei ruoli per le squadre; al termine del tempo stabilito, vince la squadra che ha fatto più canestri



Variante :

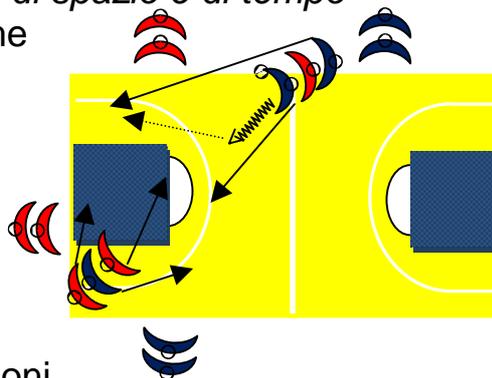
- secondo difensore che entra subito in campo (variabile spazio/tempo)

LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE..

➤ **2 trenini per un 3 c 3**

Cercare spazi adeguati in condizioni limitate di spazio e di tempo

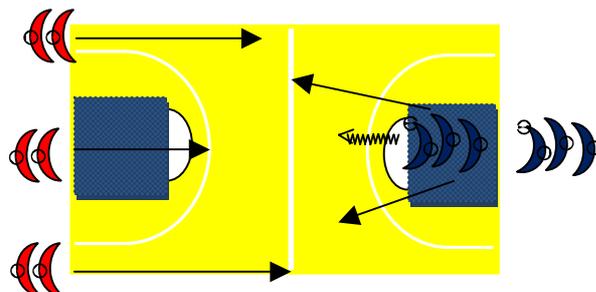
- ragazzi divisi in 2 squadre, disposte come nella figura, quando il giocatore senza palla in mezzo ai 2 attaccanti della fila di centro campo si muove per cercare una corretta posizione difensiva, tutti gli altri giocatori si muovono per cercare spazi adeguati e giocare 3 c 3 a metà campo, con prosecuzione del gioco in situazione di 3 c 3 tuttocampo. Le posizioni attacco/difesa iniziali vengono ogni volta alternate, si tiene il conto dei canestri per vedere la squadra che ne avrà realizzato il maggior numero



➤ **a tre, “troviamo gli spazi !”**

Cercare lo spazio adeguato per ricevere e tirare, valutando la posizione di uno o più avversari in movimento in uno spazio grande

- ragazzi divisi in 2 squadre, posizionati come nella figura; non appena il secondo giocatore senza palla decide di partire, partono anche i suoi due compagni, ma contemporaneamente, il giocatore centrale di fronte entra a difendere, mentre i due laterali, prima di difendere,



devono correre a toccare la linea di metà; campo la situazione di gioco è di 3 c 1, ma quando il difensore recupera la palla (o esegue la rimessa) il gioco prosegue 3 c 3 tutto campo fino allo stop dell'Istruttore, che conterà ad alta voce, gli ultimi 10" secondi di gioco. Dopo alcune ripetizioni, inversioni dei ruoli per le squadre; al termine del tempo stabilito, vince la squadra che ha fatto più canestri

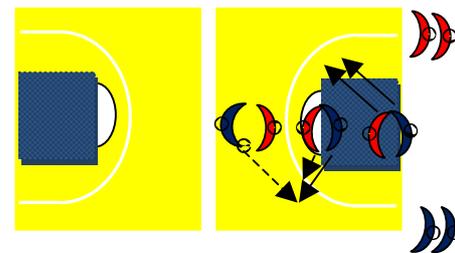
Varianti :

- posizioni diverse di partenza (variabili spazio/tempo)
- 2 difensori in campo all'inizio ed uno solo che corre a metà campo

➤ **3 contro 3 in linea**

Cercare spazi adeguati, valutando la posizione di avversari e compagni in movimento in spazio ridotto

- bambini divisi in 2 squadre disposte come nella figura, il giocatore sulla linea di tiro libero della squadra in attacco decide quando partire e in che direzione muoversi; dal suo movimento nasce la situazione di 3 c 3, metà campo e tutto campo

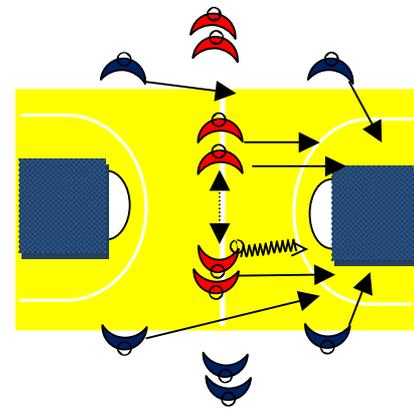


Varianti : posizioni iniziali

➤ **In 4 “troviamo gli spazi”**

Cercare gli spazi adeguati per ricevere e tirare, valutando la posizione di uno o più avversari in movimento

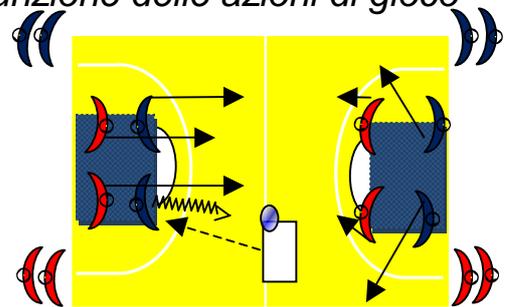
- ragazzi divisi in 2 squadre, posizionati come nella figura; 4 attaccanti sulla linea di centro campo che si passano la palla e 4 difensori nei 4 diversi angoli del campo; quando il difensore designato si muove per difendere, inizia il 4 c 4, quando la difesa recupera la palla (o esegue la rimessa) il gioco prosegue 4 c 4 tutto campo fino allo stop dell'Istruttore, che conterà ad alta voce, gli ultimi 10" secondi di gioco. Dopo alcune ripetizioni, inversioni dei ruoli per le squadre; al termine del tempo stabilito, vince la squadra che ha fatto più canestri



➤ **4 contro 2 + 2 . . . girati !**

Riconoscere e utilizzare spazi adeguati in funzione delle azioni di gioco

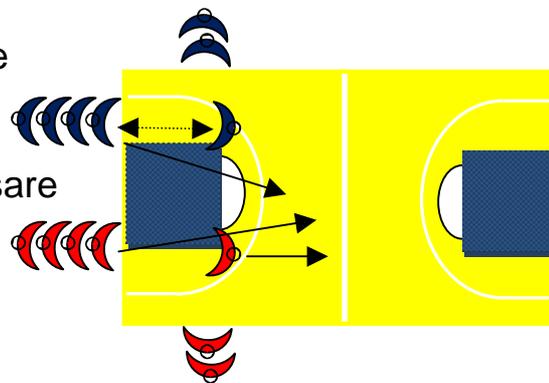
- giocatori divisi in 2 squadre disposte come nella figura, l'Istruttore passa la palla alla squadra in attacco per dare inizio al gioco, dal momento dell'ingresso della palla, inizia la situazione di 4 c 4 verso il canestro opposto, con tutti i giocatori che si devono rapidamente muovere negli spazi adeguati



➤ **da 2 a 5 . . . decido io !**

Utilizzare spazi adeguati in funzione delle azioni di gioco

- giocatori divisi in 2 squadre disposte come nella figura, l'Istruttore consegna la palla ad uno dei 2 giocatori posizionati all'altezza della linea di tiro libero, il quale dovrà passare al primo dei suoi compagni di fronte; ad ogni suo passaggio darà la possibilità di entrare in campo ad un compagno, fino ad un massimo di 5 giocatori in totale, e nello stesso momento in cui esegue un passaggio, un avversario potrà entrare in difesa.



L'Insegnamento dei fondamentali è una grande opportunità offerta agli Istruttori per portare a compimento il delicato e complesso processo di sviluppo delle capacità motorie, percorso didattico di grande attenzione didattica e metodologica; ma tale processo viene troppo facilmente trascurato, a vantaggio di un inutile avvicinamento dell'apprendimento tecnico, che necessita invece del prerequisito delle capacità motorie per trovare sostanza ed efficacia.

Maurizio Cremonini
Tecnico Federale Settore Minibasket Scuola