

IL PROGETTO AZZURRI 2017

Clinic Integrato Minibasket e Basket.

L'Argomento del Clinic di quest'anno è riferito all'1c1 difensivo, vale a dire la difesa sul giocatore con palla e sul giocatore senza palla; la riflessione del Minibasket è orientata ai pre-requisiti di cui il giocatore necessita per poter essere poi efficace nel gioco.

I punti di riflessione e approfondimento del Minibasket sul tema assegnato sono :

- per l'ambito MOTORIO/FUNZIONALE
*l'importanza di allenare le capacità motorie
utilizzare lo strumento difesa per allenare più capacità motorie*
- per l'ambito TECNICO
stimolare una maggior attenzione alla difesa come strumento
- per l'ambito COGNITIVO
insegnare a capire il senso delle azioni da realizzare "anche" in difesa
- per l'ambito SOCIO/RELAZIONALE
utilizzo dello strumento difesa per sviluppare il valore della RESPONSABILITA'

La **RESPONSABILITA'** deve essere intesa come :

- consapevolezza del proprio corpo e del proprio movimento
- capacità di vedere e riconoscere problemi e situazioni
CONDIVIDENDONE gli esiti
- capacità di fare delle scelte autonome consapevoli
CON GLI ALTRI E PER GLI ALTRI

La proposta non è un esempio di lezioni, ma una serie di riflessioni su alcuni elementi didattici di attenzione che dobbiamo recuperare nelle nostre lezioni, attività e azioni che abbiano come strumento la difesa e come obiettivo capacità e stimoli diversi:

- la responsabilità individuale
- la comunicazione
- la dimensione spazio/tempo
- i contatti
- le capacità motorie

PARTE PRATICA.

Esempi utili per le fasi di Attivazione.

➤ **sempre di meno**

ragazzi divisi in 2 colori diversi e tutti con palla, in palleggio liberi per il campo; l'Istruttore toglie di volta in volta e progressivamente la metà dei palloni, alternando il colore dei giocatori ai quali toglie il pallone, chi resta senza va a cercare un giocatore del colore opposto per rubargli la palla, nel duello che nasce si resta a coppie fisse, chi si fa rubare la palla, prova a riprendersela dallo stesso avversario: chi fa fallo va a dare 5 all'Istruttore (RESPONSABILITA' INDIVIDUALE !)

strumento: DIFESA **capacità:** CONTROLLO MOTORIO

Esempio classico di proposta con lo strumento DIFESA riferita al controllo motorio, ma la difesa può offrirci stimoli significativi anche su altre capacità motorie !

➤ **a quartetti**

metà ragazzi, tutti dello stesso colore, con palla, l'altra metà senza, compongono dei quartetti, in ciascun quartetto 1° e 3° si mettono i giocatori senza palla, 2° e 4°

quelli con palla; il primo del quartetto guida il gruppo, avanza – arretra – si arresta

e riparte, gli altri lo seguono a 3 passi di distanza, quando lo decide si gira a cercare

di rubare la palla al giocatore che lo segue, quando lo fa, il 3° si gira a rubare la palla al 4°; se i difensori rubano palla, la ridanno agli attaccanti e provano a rubarla

di nuovo, chi fa fallo va a dare 5 all'Istruttore; quando vuole il capofila riparte

Varianti e stimoli sull'obiettivo:

1° stimolo

- CAMBIO gridato da un difensore = *i due difensori cambiano avversario*

2° stimolo

- FISCHIO dell'Istruttore = *inversione dei ruoli tra attaccanti e difensori*

(capacità di ASCOLTO e RICONOSCERE E DISCRIMINARE stimoli)

strumento: DIFESA **capacità:** dal CONTROLLO MOTORIO

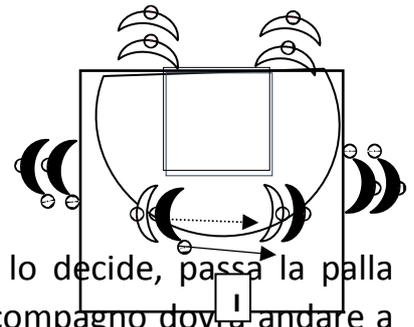
a ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE

Esempio di come modificare l'obiettivo coordinativo mantenendo lo strumento DIFESA, dando valore al concetto che "la difesa non è solo controllo !"

Esempi utili per la Fase Centrale.

➤ **doppio 1 vs 1**

2 giocatori per squadra, all'altezza della linea dei 3pt, fanno passa e segui di fronte, 2 file di attaccanti, con palla sono pronti, i primi di ogni fila dovranno fare la rimessa ai compagni; quando uno dei 2 attaccanti lo decide, passa la palla all'Istruttore e sceglie dove andare a ricevere palla, il compagno dovrà andare a ricevere palla dal lato opposto, i difensori dovranno essere rapidi a riconoscere la situazione, trovare un avversario da marcare e posizionarsi adeguatamente in difesa; 1pt all'attaccante che realizza, 1pt al difensore che recupera palla, 1pt all'attaccante che subisce fallo



Variante:

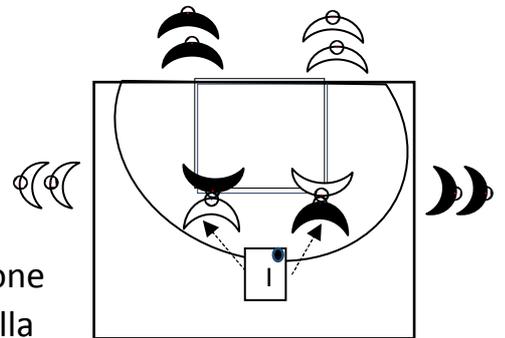
- al segnale di cambio dell'Istruttore inversione dei ruoli (capacità di RICONOSCERE rapidamente la situazione)

strumento: DIFESA **capacità:** ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE

Importanza della difesa come strumento per stimolare la capacità di ATTENZIONE e il VEDERE per riconoscere !

➤ **2 vs 2 tenendo !**

2 giocatori per squadra, si spingono, schiena contro schiena sulla linea di tiro libero in posizione opposta rispetto al canestro da attaccare, l'Istruttore palleggia sul posto, mentre giocatori cercano di tenere la posizione sulla linea di tiro libero, quando l'Istruttore passa la palla a uno dei 2 attaccanti inizia il 2 c 2 e la situazione prosegue poi a tutto campo (capacità di RICONOSCERE e PREVEDERE l'esito della situazione)



strumento: DIFESA **capacità:** ANTICIPAZIONE E SCELTA

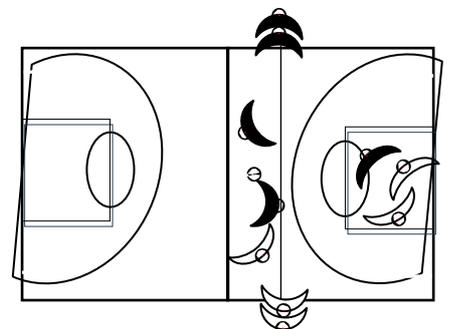
Importanza della difesa come strumento per stimolare la capacità di COMUNICARE

in modo RESPONSABILE e FUNZIONALE.

Esempi utili per la Fase Finale.

➤ **3 vs 3 troviamoci**

2 difensori e 1 attaccante dentro l'area in movimento e 2 attaccanti e 1 difensore nella metà del pensatoio, quando l'attaccante con palla lo decide esce dal



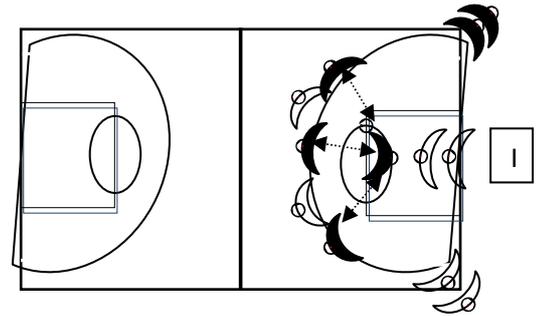
pensatoio ed inizia il 3 vs 3 che prosegue poi a tutto campo
(capacità di TROVARE la posizione in funzione del gioco)

strumento: DIFESA **capacità:** ORIENTAMENTO SPAZIO/TEMPORALE

Importanza della difesa come strumento per stimolare la capacità di COLLABORARE in modo RESPONSABILE e FUNZIONALE.

➤ 4 vs 4 leggendo

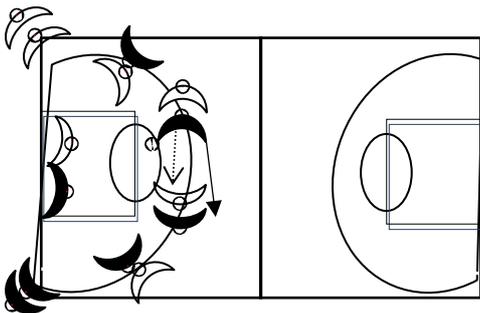
3 attaccanti senza palla sulla linea dei 3 punti, 1 con palla appena sotto la linea di tiro libero che passa e riceve dai suoi 3 compagni di fronte, 2 difensori nello smile girati di schiena alla palla e in movimento a dare un 5 alternati all'Istruttore, altri 2 difensori (ATTIVATORI), sono posizionati in mezzo ai 3 attaccanti sulla linea dei 3 punti, quando uno dei 2 lo decide, supera la linea, anche intercettando la palla, e da inizio al 4 vs 4, nel partire deve AVVERTIRE i compagni nello smile (COMUNICARE in modo efficace e FUNZIONALE alla situazione di gioco)



strumento: DIFESA **capacità:** ANTICIPAZIONE

Importanza della difesa come strumento per stimolare la capacità di LEGGERE il TEMPO.

➤ 5 vs 5 coinvolti



2 giocatori per squadra posizionati nello smile, sulla linea canestro/canestro, di schiena al campo, si spingono spalla vs spalla, 2 giocatori per squadra sulla linea dei 3pt in posizione di ala ed altri 2 in posizione ala opposta, schiena vs schiena si spingono, attaccanti e difensori incrociati rispetto al canestro da attaccare; 2 giocatori per squadra sulla linea dei 3

punti, uno di fronte all'altro si passano la palla e vanno in coda di fronte, al VIA dato dall'Istruttore inizia il 5 vs 5
(COMUNICARE e COLLABORARE in modo FUNZIONALE)

strumento: DIFESA **capacità:** ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE

Situazione finale di gioco che fa un po' la sintesi di tutte le attenzioni richiamate.

INSEGNARE LA DIFESA E' UN ELEMENTO FONDAMENTALE DEL NOSTRO PROGRAMMA DIDATTICO, CI OFFRE DIVERSI STIMOLI E MOLTE OPPORTUNITA', E

RICHIAMA CON GRANDE ATTENZIONE IL NOSTRO MODELLO AI VALORI EDUCATIVI E FORMATIVI CHE MAI DOBBIAMO TRASCURARE; CON LA DIFESA SI INSEGNA IL VALORE DELLA REGOLA, IMPARARE IL RISPETTO DELLE REGOLE AIUTA I RAGAZZI A CRESCERE IN MODO PIU' CONSAPEVOLE E RESPONSABILE, SOSTANZIALMENTE AIUTA LE PERSONE A CRESCERE.

Maurizio Cremonini
Tecnico Federale Settore Minibasket e Scuola della FIP