

ASSOCIAZIONE
TAMTAM



Dispense per il minibasket

ad utilizzo degli Istruttori
della PGS Tam Tam

curatore: Marco Barla

Ottobre 2000

Indicazioni generali

L'attività proposta deve conseguire l'obiettivo di dare una educazione sportiva ai bambini, di sviluppare le loro capacità motorie e di prepararli ad una pratica sportiva specialistica negli anni seguenti. Per i più piccoli non si può parlare di minibasket e meglio sarebbe dire avviamento polisportivo, ma anche per la seconda fascia il basket è quasi solo un pretesto per giocare e divertirsi. Si potranno fare giochi con la palla e anche tirare a canestro o confrontarsi con un compagno ma sempre nell'ottica di sviluppare le capacità motorie generali del ragazzo piuttosto che acquisire fondamentali specialistici.

Le capacità motorie sono i presupposti per eseguire qualsiasi atto motorio; il loro sviluppo ne condiziona l'esecuzione. Cioè sono le capacità che si acquisiscono durante la crescita e che permettono di eseguire qualunque tipo di movimento. Si possono raggruppare in capacità percettive (visive, uditive, tattili), in capacità coordinative (presa di coscienza del proprio corpo, lateralità, equilibrio, strutturazione spazio-temporale, coordinazione senso-motoria) e in capacità condizionali (flessibilità, resistenza, velocità, forza). Nelle età dell'avviamento polisportivo è soprattutto la seconda categoria di capacità motorie che deve essere sviluppata. Con il minibasket si può passare anche alle capacità condizionali, sebbene forza e resistenza si dovranno allenare più avanti.

Raccomandazioni per l'istruttore

L'istruttore di minibasket deve presentarsi in palestra con abbigliamento sportivo, ordinato e pulito: pantaloncini e maglietta oppure tuta, scarpe da ginnastica. La tuta può essere utile per differenziare l'istruttore dal resto del gruppo quando non basta l'altezza! Stesso risultato si ottiene con un cappellino. Mai fare allenamento in jeans e mocassini.

L'istruttore deve dotarsi di un fischiotto e deve usarlo spesso, in modo che i bambini possano udire con rapidità le sue segnalazioni. In palestra c'è rumore e la voce rimbomba, è inutile che l'istruttore si sgoli ed è ancora peggio se i ragazzi non sentono.

L'istruttore deve preparare l'allenamento a tavolino, prima di recarsi in palestra. È molto utile segnarsi gli esercizi e i tempi su un modulo adeguato.

Non bisogna mai improvvisare. Non c'è niente di peggio che un istruttore che non si ricorda quale esercizio deve fare o che non sa bene dove vadano messe le file o, ancora, che tira fuori dalla tasca un fogliettino minuscolo su cui si appuntato qualcosa.

L'istruttore che non procede a caso ma controlla sulla sua cartellina, prima di ogni esercizio, di seguire il programma e i tempi come previsto, dà affidabilità e sicurezza e riceve il rispetto dei ragazzi e dei loro genitori.

Abbigliamento dei ragazzi

Anche i bambini devono venire in palestra con un abbigliamento adeguato. Pantaloncini corti e maglietta, tubolari e scarpe da ginnastica. Bisogna insegnare ai ragazzi, soprattutto ai più piccoli, come vestirsi, evitare che si allenino in tuta o che usino calzature non adatte. Se è il caso parlarne anche ai genitori.

Rapporto con i genitori

Bisogna cercare di avere un buon rapporto con i genitori dei bambini del corso di minibasket. A fine ora può essere sufficiente scambiare due parole con loro (senza però perdere di vista i bambini).

Molti genitori vogliono vedere il figlio mentre gioca; questo non sempre è possibile. Bisogna attenersi alle regole della scuola. Se i genitori sono tenuti ad aspettare il figlio fuori dal cancello allora gli si dirà di fare così. Se invece la Direzione permette ai genitori di entrare, eventualmente anche in palestra, è bene

ponderare bene questa eventualità. Se ci si rende conto che i bambini sono distratti (mentre l'istruttore spiega, loro corrono dalla mamma: "Mamma, mamma, guarda come sono bravo", "Mario vai dall'istruttore che sta parlando...") o imbarazzati dalla loro presenza è bene spiegarlielo e chiedere loro di aspettarli fuori.

Rapporto con gli operatori scolastici

È importante che il rapporto con tutti gli operatori scolastici (insegnante di ginnastica, bidello, portinaio, economo, direttrice) sia basato sul rispetto reciproco. Loro sono responsabili del buon andamento scolastico, delle strutture ecc., per cui bisogna attenersi alle loro indicazioni sull'uso delle stesse.

Costruzione di un allenamento

Prima dell'inizio dell'attività è necessario predisporre un programma annuale che tenga conto dell'età dei ragazzi, delle ore a disposizione e degli obiettivi che ci si pone. Al programma annuale si farà riferimento ogni volta che si deve preparare una seduta. Come già detto gli allenamenti vanno preparati con cura a tavolino e mai improvvisati. Sul modulo prestampato, vanno descritti gli esercizi in programma e i tempi relativi a ciascun esercizio, nonché alcuni schemi per gli esercizi più complessi che possono aiutare l'istruttore nella loro spiegazione.

Nel preparare un allenamento bisogna lasciare alcuni minuti iniziali in cui il ragazzo possa giocare liberamente (sempre sotto gli occhi dell'istruttore). La maggior parte dei bambini arriva direttamente da scuola e ha bisogno di sfogarsi un attimo prima di incominciare.

Dopo i primi minuti si possono fare alcuni esercizi di riscaldamento. Poi alcuni esercizi che sviluppino le varie capacità motorie dei ragazzi alternati a giochi. È anche buona abitudine terminare la seduta con un gioco o una gara particolarmente divertente e stimolante. Da un allenamento all'altro l'istruttore deve cercare di variare molto gli esercizi facendo uno sforzo di fantasia.

Quaderno degli esercizi

Questo quaderno raccoglie solo alcuni dei principali esercizi che si possono proporre in una seduta. Gli istruttori di minibasket sono caldamente invitati a provarli con i loro bambini ma soprattutto a modificarli o integrarli con varianti che li rendano più divertenti e stimolanti in funzione delle caratteristiche fisiche, di abilità e di predisposizione proprie degli allievi (ogni gruppo ha i suoi esercizi preferiti e le sue capacità) nonché a scartare gli esercizi che non dovessero incontrare il favore dei ragazzi sostituendoli con nuovi esercizi inventati sulla base dell'esperienza acquisita.

Terminologia:

linea bianca = il contorno esterno del campo da basket

linea gialla = il contorno esterno del campo da volley

linea di fondo = la linea di fondo del campo da basket

Prima Fascia - 1^a e 2^a elementare

Si tratta di un avviamento polisportivo per cui gli esercizi devono tendere a sviluppare tutte le capacità motorie dei bambini.

Esercizi per cominciare allenamento:

- Correre tra la linea bianca e la linea gialla;
- Correre in qualsiasi direzione dentro il campo da basket,
 - urlando fortissimo
 - pestando forte i piedi per terra
 - applaudendo forte con le mani
- Camminare sulla linea bianca facendo ruotare il pallone,
 - attorno alla testa
 - attorno alla vita
 - attorno alle ginocchia
 - attorno alle caviglie
 - una volta attorno alla testa, poi vita, poi caviglie, poi di nuovo vita e così via
- Camminare passandosi la palla,
 - da una mano all'altra davanti
 - sopra la testa
 - dietro la schiena
- Camminare tenendo la palla,
 - tra le ginocchia
 - tra le caviglie

Esercizi per sviluppare le diverse capacità motorie:

- Corse da una linea di fondo campo all'altra con partenza,
 - da in piedi
 - da seduti
 - da sdraiati di pancia
 - da sdraiati di schiena
 - ecc.
- Tirare la palla dalla linea di fondo campo e raggiungerla prima che questa raggiunga l'altra linea di fondo campo partendo però dopo che il pallone ha superato la metà campo;
- Partendo tutti dalla linea di fondo, portare il pallone fino a metà campo,
 - facendolo rotolare con una mano
 - con un piede
 - a quattro zampe con la palla in mezzo alle gambe

Giochi vari e gare

- Chi ha paura dello sparviero?
- L'orologio di Milano fa tic tac
- Il gatto e il topo

- Fulmine
- Serpenti
- Staffette in palleggio - con capriole
 - passando sotto un ostacolo
 - all'indietro
 - ecc.
- Gara di tiri al canestro piccolo
- Tirare la palla sulla spalliera in modo che vi si fermi sopra, poi salire a riprenderla e andarsi a sedere con la palla su una linea. A squadre in staffetta o singolarmente vince il primo che si siede sulla linea.

Seconda Fascia - 3^a, 4^a e 5^a elementare

In un corso di minibasket è bene evitare esercizi complessi, con molte regole, preferendo i giochi: il motto è insegnare facendo divertire. Prediligere i giochi di squadra a quelli individuali. Nelle gare e nei giochi è giusto stimolare la partecipazione dei ragazzi facendoli ad esempio contare i punti forte, facendoli fare il tifo per i compagni impegnati nella staffetta, ecc.

Per quanto riguarda l'aspetto tecnico e più propriamente cestistico, l'istruttore di minibasket deve concentrarsi su quattro regole che i ragazzi dovrebbero apprendere nel corso dell'anno:

1. appena ricevuta la palla voltarsi a canestro;
2. passare la palla ai compagni liberi in avanti;
3. se si è smarcati andare a canestro decisi;
4. portare la palla in mezzo al campo se si è marcati e non si può passare la palla.

Esercizi per cominciare allenamento:

- Corriere tra la linea bianca e la linea gialla;
- Camminare sulla linea bianca facendo ruotare il pallone,
 - attorno alla testa
 - attorno alla vita
 - attorno alle ginocchia
 - attorno alle caviglie
 - una volta attorno alla testa, poi vita, poi caviglie, poi di nuovo vita e così via
- Camminare passandosi la palla,
 - da una mano all'altra davanti
 - sopra la testa
 - dietro la schiena
- Tic-tac (passaggi a due)
- Treccia (con ragazzi già un po' bravini e coordinati)

Esercizi per sviluppare le diverse capacità motorie:

- Corse da una linea di fondo campo all'altra con partenza,
 - da in piedi
 - da seduti
 - da sdraiati di pancia
 - da sdraiati di schiena
 - ecc.
- Andare da una linea di fondo campo all'altra,
 - facendo 10 palleggi esatti
 - facendo 5 palleggi esatti
 - facendo 30 palleggi esatti
 - ecc.

(NB: il numero dei palleggi può variare in funzione delle dimensioni della palestra)

- Esercizi vari di ball-handling
- Passaggi a due da fermi
- Di schiena, passaggi consegnati a due, vince la coppia che fa più passaggi in due minuti

- lateralmente al corpo
- sotto le gambe e sopra la testa

Giochi vari e gare

- Serpenti
- Staffette in palleggio
 - con capriole
 - passando sotto un ostacolo
 - all'indietro
 - correndo in avanti e all'indietro
 - ecc.
- Gare di tiri al canestro grande (tutte le posizioni, con o senza il rimbalzo).
- Due file a fondo campo, gara a staffetta in palleggio con tiro solo sul lato opposto oppure su tutti e due. Per ogni canestro si può fare un solo tentativo. Chi ha tirato in andata ritorno passa la palla al secondo della fila, e così via, vince la squadra che arriva prima a 10 canestri.
- Calcio seduto.
- Due file si dispongono in due angoli opposti del rettangolo di metà campo. Staffetta rincorrendosi in palleggio, lungo le linee esterne. Vince la squadra il cui componente in gara raggiunge l'altro e lo tocca sulla schiena con una mano.
- Palleggiare in una zona delimitata della palestra e rubare la palla agli avversari; chi perde palla si siede, vince chi resta in campo per ultimo. Quando i giocatori restano pochi ridurre lo spazio di gioco (prima in metà campo, poi nel trapezio, poi nel cerchio, poi nel semicerchio).

Esercizi che introducono concetti di pallacanestro

- Comando. Due file a fondo campo. L'allenatore lancia il pallone e i primi due delle rispettive file devono correre a recuperare la palla. Chi la prende può andare a tirare dalla parte opposta del campo, l'altro deve difendere. Se segna totalizza un punto per la sua squadra. Vince la prima squadra che arriva a 6. Se il difensore recupera la palla il gioco finisce, la palla viene riconsegnata all'allenatore che la lancia di nuovo per altri due giocatori.
- Gioco dei dieci passaggi. Due squadre, vince quella che riesce ad arrivare a 10 passaggi consecutivi per prima senza che gli altri gli rubino la palla.
- 5 c 5 a tutto campo osservano le 4 regole del minibasket (introdurre una regola per volta e aggiungere le altre quando i ragazzi mostrano di aver acquisito le precedenti).