

riletto per voi - pallacanestro

• Gioco • Gioco-sport • Istruttore-educatore

Dai giochi con la palla al Minibasket

Parole chiave

Si ritiene che i **giochi con la palla**, proprio per le loro valenze affettive e intellettive, debbano essere utilizzati in un programma educativo sin dalla Scuola dell'Infanzia, perché è a 3 anni che il bambino è in possesso di tutti i meccanismi motori, indispensabili alla sua normale attività e che sono la premessa di un'ulteriore evoluzione della motricità.

È questo il momento di inserire, sulle effettive disponibilità motorie del bambino, una grande casistica di situazioni-stimolo, per ottenere una corretta evoluzione della conoscenza del proprio corpo, della lateralizzazione, dell'orientamento spaziale, della strutturazione spazio-temporale, della coordinazione, dell'equilibrio e della capacità di differenziazione. Il bambino a quest'età gioca con la palla, la calcia, la lancia, la fa rotolare senza la pressione continua dell'insegnante che deve solo chiedergli "Che cosa puoi fare con la palla?" e il bimbo da solo scoprirà progressivamente e in forma libera le varie possibilità. Questi giochi liberi e spontanei con la palla diventeranno, progressivamente, giochi-sport di squadra con la palla (Minibasket, Minivolley, Minicalcio,



Il minibasket è un gioco-sport educativo, formativo, di movimento, collettivo, con la palla, di situazione, aciclico, di tipo aerobico-anaerobico alternato. È una delle attività più consigliate per l'età evolutiva che va dai 5 agli 11 anni. I bambini passano, in questo periodo, con gradualità e naturalezza dal movimento al gioco, dalla corsa agli scatti, dai comuni lanci della palla al palleggio, al passaggio e al tiro. È importante presentare una corretta progressione metodologico-didattica di insegnamento che parta non dalla tecnica cestistica, ma dal modo di giocare dei bambini.

abstract



Maurizio Mondoni

• Già ricercatore, ora docente a contratto all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, Corso di Laurea in Scienze Motorie e dello Sport.
• Istruttore FIBA.

autore
mail maurizio.mondoni@unicatt.it

Minirugby...), giuste premesse per un corretto avviamento successivo alle diverse discipline sportive (pallacanestro, pallavolo, calcio, rugby...). Si tratta, in sostanza, di sfruttare l'enorme valenza ludica insita nel rapporto esistente tra il bambino, la palla, gli altri e il mondo degli oggetti (canestri, porte, rete, linee...). Sul piano pratico, utilizzando palle e palloni di diverse dimensioni, materiale, peso, superficie si proporranno ai bambini esercizi-gioco di manipolazione e di sensibilizzazione, di educazione delle posture, di controllo, di lateralizzazione, di equilibrio, di coordinazione, di orientamento, di strutturazione spazio-temporale e di differenziazione. Il tutto in funzione dei movimenti dell'intero corpo e delle singole parti che sono sfruttate nei diversi giochi-sport (mani, piedi, capo, busto...) e degli strumenti utilizzati per giocare.

Questo lavoro, svolto in forma graduale e progressiva, serve a educare correttamente l'immagine del proprio corpo e a fissare molteplici immagini motorie, a determinare la reale dominanza emisferica e a rinforzarla, evitando, così, l'insorgere di mancini contrariati. Rispettare il grado di apprendimento dei bambini, è molto importante (bisogna fornire loro ciò che sono in grado di ricevere), considerando che il processo dell'apprendimento è uguale per tutti; quello che cambia, invece, è il ritmo di apprendimento ed è in relazione al vissuto corporeo, patrimonio di ciascun bambino.

La palla

Giocare con la palla è un modo di comunicare con se stessi e con gli altri, di crescere, di migliorare le proprie capacità e abilità motorie, il rendimento scolastico, il carattere e la personalità. La palla,

meglio di qualsiasi altro attrezzo, si costituisce come elemento motivazionale elettivo e simbolico, perché il bambino è ancora, secondo le sue necessità, il vero e unico protagonista della situazione. Ha una poliedricità di utilizzo vastissima, tanto da essere una fonte molto ricca di stimoli nuovi e diversi, soprattutto se posti in relazione al mondo oggettivo e a quello degli altri.

Evidenzia macroscopicamente la tridimensionalità dello spazio (altezza, larghezza, profondità) e, se posta in relazione al mondo oggettivo, costituirà la motivazione per la successiva ricerca creativa del bambino, che sarà effettuata attraverso lo sperimentazione personale e collettiva. Il bambino è un piccolo genio e si avvale della realtà che cerca di interpretare e attraverso questa rappresentazione esprime se stesso. Si serve della palla secondo esigenze proprie, che sono all'inizio di natura universale e in seguito di creativa (la creatività è la capacità di adattarsi a ogni situazione).

Un bambino si misura dalla sua capacità creativa

Ad esempio, una palla che rimbalza, sarà di nuovo fatta rimbalzare; una palla a terra sarà calciata; una palla lanciata dall'adulto verso il bambino sarà da questi ricevuta, oppure vi sarà il tentativo di riceverla, allungando le braccia. Dopo una prima fase di conoscenza e sperimentazione con la palla (4-5 anni: *gioco simbolico*), il "piccolo" sarà in grado di giocare con la propria palla, si sentirà sicuro, scaricherà la propria aggressività sull'attrezzo e aumenterà la prensilità delle mani attraverso esercizi di manipolazione e di lancio, oltre a utilizzare i piedi per calciarla. Dai 6 anni in avanti, il bimbo che gioca con la palla è assolutamente uguale al poeta, all'artista, allo scienziato, perché crea, attraverso il movimento, un qualcosa di suo, sulla base delle "dritte di lavoro" presentate dall'insegnante. Successivamente sarà in grado

riletto per voi - pallacanestro

di trasferire, gradualmente e naturalmente, i suoi apprendimenti nel gioco motorio. A 7-8 anni il bambino desidera dei giochi facili (dal semplice al difficile, dal conosciuto allo sconosciuto), con poche regole e successivamente andrà alla ricerca di altri sempre più difficili, complessi e con molte "norme".

È quasi impossibile pretendere, in questo periodo, che il bambino passi la palla a un compagno, perché gioca da solo nel gruppo e il gioco con la palla è inteso solo come un soddisfacimento delle sue esigenze simboliche e fantastiche. Successivamente, sotto la guida e coi consigli dell'insegnante, applicherà all'interno di semplici regole, la sua creatività e la sua fantasia motoria (passaggio dal gioco spontaneo a quello di regole), che lo porteranno progressivamente, alla risoluzione di situazioni-problema sempre diverse e nuove (capacità di gioco individuale). Ad esempio, per il Minibasket giocare la palla con le mani, collaborare con i compagni (passare e muoversi per ricevere), tirare nel canestro avversario e difendere la palla e il proprio canestro. Il passaggio dai giochi con la palla ai giochi-sport è breve. I bambini, in questo periodo, con gradualità e naturalezza transitano dal movimento al gioco, dalla corsa agli scatti, dai comuni lanci della palla al palleggio, al passaggio e al tiro.

Il Minibasket

È un gioco-sport educativo, collettivo, con la palla, di situazione, aciclico, simmetrico, di tipo aerobico-anaerobico alternato. È importante presentarlo come un gioco tra i giochi: così come il bambino che studia italiano, aritmetica, storia, geografia da grande non necessariamente diventerà uno scrittore, uno storico, un matematico, allo stesso modo, giocando a Minibasket, non necessariamente diventerà un "cestista", ma potrà divenire anche un dirigente, un arbitro, un istruttore o solo un simpatizzante. Il Minibasket sarà un grado preparatorio a scelte

che il bambino, diventato ragazzo e poi fanciullo, farà successivamente, in modo del tutto libero e secondo le sue spinte motivazionali.

Se ben insegnato, il Minibasket promuove uno sviluppo muscolare armonico: infatti, i quattro arti agiscono contemporaneamente nella corsa, nel palleggio, nel passaggio e nel tiro, tutti adattamenti fisiologici importanti che preparano gli organi deputati alle grandi funzioni vitali, ai successivi impegni cardio-vascolari, respiratori e neuro-vegetativi.

Progressione didattica e metodologica di insegnamento del Minibasket

Il Minibasket si deve insegnare ai bambini, non partendo dalla tecnica cestistica, ma dal "loro modo di giocare". Seguendo tale principio, i fondamentali individuali possono essere introdotti e assunti grazie a esercizi-gioco e giochi propedeutici.



Ciò non significa che sia sufficiente proporre ai bimbi dei giochi e lasciarli fare, sperando così che il loro livello di prestazione migliori da solo. Il bambino, con le proposte diverse dell'istruttore, si pone progressivamente di fronte a nuove difficoltà e a situazioni-problema da risolvere. La nostra progressione didattica e metodologica di insegnamento parte dal bambino e da ciò che è in grado di fare per arrivare alla costruzione del gioco globale.

A 5-6 anni

In questo periodo l'istruttore deve educare e sviluppare le capacità senso-percettive, gli schemi motori e posturali, le capacità motorie (coordinative e di mobilità articolare) e più gesti e movimenti vengono proposti, più si aumenta il loro "bagaglio motorio". Gli esercizi-gioco e i giochi devono avvenire in forma globale, attraverso situazioni-problema da risolvere ("Vediamo chi riesce a...?") e il clima della lezione deve essere piacevole e sereno. A quest'età non bisogna insegnare ai bambini i fondamentali cestistici.

L'obiettivo finale è di educare i bambini a giocare nello spazio e nel tempo con la palla e con i piccoli attrezzi, "insistendo" sugli schemi motori e posturali.

A 7-8 anni

Continua il lavoro di educazione e di sviluppo degli schemi motori di base e posturali, per trasformarli progressivamente in abilità motorie specifiche (fondamentali individuali di gioco), attraverso l'educazione e lo sviluppo delle capacità motorie individuali (**giocare a palleggiare, tirare, passare, smarcarsi e difendere**). Quando un bambino è "pronto" (cioè quando conosce i movimenti che può compiere nello spazio e nel tempo, quando comprende qual è il canestro da attaccare e quello da difendere, capisce che cosa può fare in attacco e in difesa e a grandi linee sa il regolamento), allora l'istruttore

può presentare le **4 regole principali**, da cui si estrapoleranno successivamente i fondamentali cestistici (palleggio, passaggio, smarcamento, tiro e difesa).

Le 4 regole sono:

1. non si può camminare né correre con la palla in mano, ma per spostarsi in campo si deve **palleggiare**;
2. non si può sempre giocare da soli contro tutti; avendo dei compagni di squadra, bisogna cercare di **passare** la palla;
3. per vincere bisogna realizzare più canestri degli avversari, quindi bisogna **tirare** nel canestro avversario;
4. la difesa parte dall'attacco, quindi se abbiamo la palla bisogna difenderla, se la perdiamo dobbiamo cercare di recuperarla e se non ci si riesce, bisogna **difendere** il canestro.

La progressiva trasformazione degli schemi motori e posturali (abilità semplici) in abilità complesse, attraverso l'educazione e lo sviluppo delle capacità motorie individuali permetterà al bambino di giocare nello spazio e nel tempo. L'istruttore dovrà iniziare il lavoro di costruzione partendo da situazioni di gioco di 1 contro 1 per arrivare a giocare 3 contro 3, senza insistere sulla tecnica esecutiva e sulla correzione analitica. A quest'età non è importante ricercare subito il perfezionamento e la tecnica esecutiva dei fondamentali, ma bisogna educare e sviluppare la **capacità di gioco individuale**, che è la conoscenza:

1. dei movimenti che si possono eseguire con il proprio corpo (da fermi e in movimento) "in toto" o nelle singole parti;
2. dello spazio e del tempo (strutturazione spazio-tempo);
3. della palla;
4. delle regole di gioco (regolamento, arbitro e ufficiali di campo);

riletto per voi - pallacanestro

5. dei compagni e degli avversari;
6. dei fondamentali individuali e di squadra (di attacco e di difesa).

L'obiettivo finale è quello di far giocare i bambini 3 contro 3 in forma libera in metà campo.

A 9-10 anni

Continua il lavoro di educazione e sviluppo delle capacità e abilità motorie, i fondamentali di gioco devono essere ulteriormente perfezionati e le correzioni diventano più analitiche. A quest'età si utilizza **un metodo di insegnamento di tipo misto**. Si parte dal globale (gioco-base 1 contro 1, 2 contro 2, 3 contro 3), si passa all'osservazione per arrivare all'analitico e, infine, ritornare ancora al globale con conseguente verifica.

Il gioco-base

Il gioco-base (può essere qualsiasi esercizio-gioco o gioco propedeutico, o situazioni di 1 contro 1, 2 contro 2, 3 contro 3, 4 contro 4, 5 contro 5) è la piattaforma ideale per insegnare ai bambini a giocare a Minibasket, dopo aver costruito una base motoria multilaterale solida. Dal gioco-base l'istruttore **osserva** ciò che succede in campo ed estrapola le "situazioni non corrette o non apprese bene".

In questo modo lavora su queste situazioni (analisi del gesto) e presenta esercizi-gioco ad hoc, per ritornare poi al gioco base (globale) e verificare i miglioramenti. La correzione deve essere globale ed effettuata mentre si gioca.

Il gioco-base 1 contro 1

Può essere utilizzato a partire da 8 anni e in modo più complesso con i bambini di 9-10 anni e rappresenta il punto di partenza dell'insegnamento del Minibasket.

Le indicazioni:

1. non si può correre con la palla in mano;
2. non si può uscire dal campo;
3. non si può palleggiare nuovamente dopo aver terminato il palleggio (arresto);

4. chi è in possesso deve cercare di andare dove non c'è l'avversario (spiegare come) e deve decidere subito cosa fare, ma può anche cambiare idea se ciò che ha previsto non si sta verificando;
5. chi è in possesso deve cercare di non farsi sottrarre la palla (palleggio protetto, girarsi di schiena);
6. chi è in possesso deve cercare di battere l'avversario (in palleggio o passando la palla);
7. chi non è in possesso di palla ed è in attacco deve smarcarsi - variante con inizio gioco dall'istruttore (muoversi nello spazio);
8. chi è in difesa non deve mai farsi battere e deve stare davanti all'attaccante (tra lui e il canestro), sia che abbia o non abbia il possesso.

L'istruttore **deve osservare** il comportamento dei bambini durante il gioco-base ed estrapolare ciò che non sanno fare o che non eseguono bene, proponendo esercizi, giochi e gare utili a risolvere il problema. Nel gioco-base 1 contro 1 si può iniziare da palla sorteggiata o da palla consegnata dall'istruttore al bambino; si può giocare a tutto campo, a metà campo, sotto canestro, proponendo situazioni di 1 contro 1, 2 contro 1 a tutto campo, a metà campo e sotto canestro. L'istruttore funge da arbitro, amministra il gioco, lo ferma in caso di violazioni al regolamento, insegna quest'ultimo, è tollerante con gli errori dei più piccoli.

Il gioco-base 2 contro 2

Nel gioco-base 2 contro 2 abbiamo due situazioni: una di 1 contro 1 con palla e una di 1 contro 1 senza palla. Sommando le due situazioni iniziano i giochi a 2 di collaborazione in attacco e in difesa. Le possibilità dell'attaccante con palla aumentano: infatti, oltre a palleggiare e tirare, può anche passare al compagno che si è smarcato; mentre in difesa un bambino difende ancora sul possessore, il compagno agisce su chi non è in possesso. È molto importante limitare

• Mondoni M, Minibasket io sto con i bambini, Libreria dello Sport, Milano, 2008. • Mondoni M, Anzivino R, Manuale di pallacanestro - Tecnica e Didattica - Vita e Pensiero, Milano, 2014.

all'inizio il numero dei palleggi dell'attaccante (ad esempio, massimo tre) in possesso, per obbligarlo a passare frequentemente la palla (il passaggio è più veloce del palleggio). L'istruttore funge da arbitro, amministra il gioco, ferma le azioni in caso di violazioni o di falli e insegna il regolamento.

I giochi-base 3 contro 3, 4 contro 4 e 5 contro 5

È importante mettere i bambini in condizione di gestire lo spazio a disposizione (prima a tutto campo, poi a metà campo, poi sotto il canestro). A tale scopo occorre proporre situazioni reali di sovrannumero e sotto-numero in modo che chi è in possesso possa scegliere, oltre che palleggiare, tirare, palleggiare e tirare, a chi passare. Non deve esistere una specializzazione dei ruoli, i gesti e i movimenti non devono essere estremamente tecnicizzati, il gioco deve essere libero e le "idee di gioco" (di attacco e di difesa) devono essere presentate in progressione (dal semplice al difficile). L'istruttore deve sfruttare situazioni reali di gioco (giochi semplificati) di sovrannumero e sotto-numero, avere pazienza, rispettare i diversi ritmi di apprendimento dei bambini e gli esercizi-gioco non devono essere troppo lunghi e coreografici (essenzialità). *L'obiettivo finale è far arrivare i bambini a giocare 4 contro 4 e 5 contro 5 in forma libera prima e poi organizzata.*

I giochi semplificati come base dell'insegnamento

Uno dei problemi più importanti e assillanti per molti istruttori è come far giocare bene la propria squadra nei Tornei di Minibasket: spesso si preparano schemi di gioco, difese particolari, si esaminano le possibilità di schierare subito o dopo il quintetto più forte e così di seguito. Questa non è sicuramente la strada da percorrere per fare in modo che la propria squadra migliori e agisca in modo organizzato. Il far giocare a Minibasket i bambini e il creare atteggiamenti positivi verso la pratica e lo sviluppo di allenarsi in modo regolare richiedono una metodologia d'insegnamento che coinvolga il "soggetto",

che lo incuriosisca continuamente con esercizi e giochi interessanti, emozionanti e tutto ciò stimola l'iniziativa personale, la creatività e la spontaneità. I giochi semplificati devono essere svolti in forma ludica e ognuno è pensato in funzione di uno scopo preciso da raggiungere. Sono giochi semplici, perché le condizioni sono facili (numero ridotto di giocatori che vi partecipano, terreno di gioco più piccolo, regole semplici, minori compiti motori assegnati ai bambini), preparano alla strategia, non sono complicati, ma "a misura" di bambino. Durano al massimo un minuto, servono a promuovere la comunicazione e la cooperazione, permettono di "toccare" un numero maggiore di volte la palla e portano all'immediata conoscenza del risultato.

A 11 anni

A quest'età continua il lavoro di sviluppo delle capacità motorie individuali, i fondamentali individuali devono essere perfezionati ulteriormente assieme ai giochi di collaborazione a 2, a 3 e al contropiede; la correzione, inoltre, diventa progressivamente più analitica. Si parte dal gioco-base (1 contro 1, 2 contro 2, 3 contro 3 o situazioni di sovrannumero e sotto-numero), si osserva, si passa alla fase analitica e poi si torna al gioco base per verificare se il lavoro svolto ha prodotto dei miglioramenti. L'importante è che i bambini giochino molto, senza troppe interruzioni da parte dell'istruttore. Solo in questo modo avranno l'opportunità di scoprire da soli le soluzioni più adatte, saranno più creativi, si divertiranno maggiormente e non saranno obbligati a fare solo ciò che è richiesto. L'istruttore deve "dirigere", insegnare il regolamento, amministrare i falli e le violazioni, insegnare le segnalazioni arbitrali, non fischiare troppo spesso e cercare di far capire ai bambini la "globalità" del gioco. *L'obiettivo finale è giocare 5 contro 5 in forma organizzata.* ✎