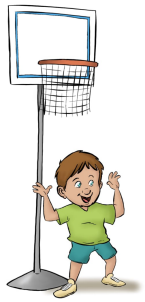
LA DIFESA COME STRUMENTO PER L'ALLENAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

Un dettaglio che cambia un gioco.
Parliamone con gli amici di
Basketball Stars Camp





A cura di Salvatore Di Bianca

PERCHÉ LA DIFESA?

- Perché è spesso trascurata nel minibasket.

- Perché spesso, quando la si allena, lo si fa in maniera prescrittiva e invece si possono trovare giochi che stimolino i bambini anche dal punto di vista cognitivo, accompagnandoli nella comprensione e nella risoluzione dei problemi che poi si presenteranno in campo.

- Perché è uno strumento tecnico che fornisce molti spunti non solo per l'allenamento delle capacità coordinative, ma anche per l'acquisizione di importanti competenze relazionali.

- Perché è significativa nel percorso dei nostri bambini verso l'AUTONOMIA, la RESPONSABILITÀ, la CONSAPEVOLEZZA e la COLLABORAZIONE.

LA DIFESA COME STRUMENTO?



Che il nostro OBIETTIVO è l'allenamento delle CAPACITÀ COORDINATIVE, la difesa è uno degli strumenti tecnici al servizio di tale miglioramento.

Programmeremo cioè la nostra lezione in maniera che sia funzionale ad allenare la Capacità coordinativa che abbiamo scelto, inserendo situazioni in cui i nostri bambini siano impegnati dal punto di vista difensivo.



- Perché le capacità coordinative sono il PRE-REQUISITO motorio indispensabile allo sviluppo delle abilità motorie e delle capacità tecniche (anche difensive).

- Perché le capacità coordinative hanno la loro FASE SENSIBILE negli anni del minibasket.

STRUMENTO NON È MICA UNA BRUTTA PAROLA



Certo che miglioreranno! Semplicemente significa guardare quelle abilità difensive da una prospettiva diversa, in modo che i bambini imparino:

- a CONTROLLARE il corpo in situazioni di equilibrio e disequilibrio,
- a COMBINARE in successione, alternanza e simultaneità movimenti differenti che interessano parti del corpo diverse,
- ad ADATTARSI rapidamente ed efficacemente al mutare della situazione,
- ad ORIENTARSI in campo rispetto ai riferimenti fissi e mobili del gioco (palla, canestro, compagni, avversari),
- ad ANTICIPARE motoriamente un evento prevedendo cosa succederà e/o quando succederà.



Le capacità coordinative non si possono isolare del tutto.

Si possono però costruire giochi che ne stimolino maggiormente una rispetto alle altre.

Si tratta di riflettere sulla CAPACITÀ PREVALENTE in ogni gioco, quella con cui i bambini possono risolvere il compito, e stimolarla in maniera significativa rispetto al quadro di riferimento, cioè alle capacità dei bambini.

LO STRUMENTO DIFESA NELLA PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

Modalità: allenare la stessa capacità coordinativa per più lezioni variando lo strumento.

Lunedì	Mercoledì	Venerdì
OBIETTIVO: Controllo motorio	**OBIETTIVO:** Controllo motorio	**OBIETTIVO:** Controllo motorio
STRUMENTO: Palleggio e tiro	STRUMENTO: Palleggio, passaggio e tiro	STRUMENTO: Difesa

Inserire in ogni mini ciclo di 3-4 lezioni sempre lo strumento difesa.

ANDIAMO IN CAMPO

Cosa vedremo?

Quadro → Competenze.

Obiettivo → Capacità coordinative (controllo motorio e anticipazione e scelta).

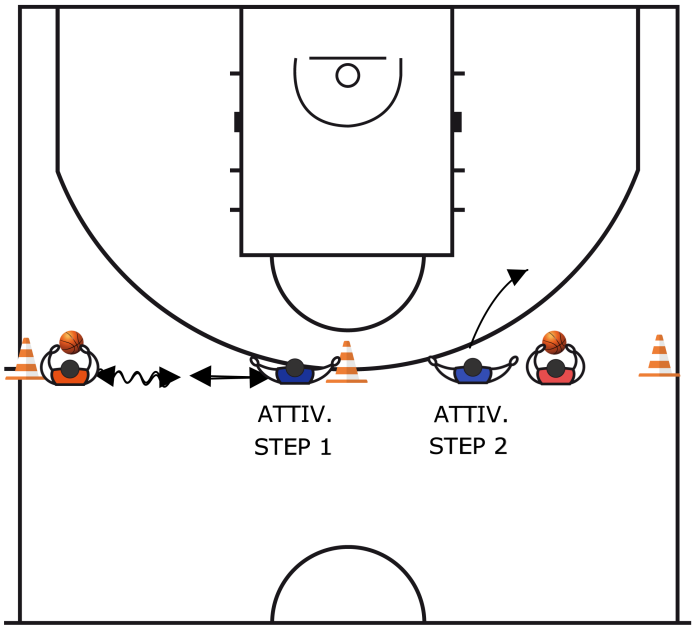
Strumento → Difesa.

Fasi della lezione → Situazioni di fase centrale, ma anche un esempio di attivazione.

Partiamo da una situazione di fase centrale. Che ci aspettiamo in una fase centrale di una lezione con strumento difesa?

→ Situazioni di 1vs1 (qualcuno sostiene che nel minibasket ce ne sia troppo poco, siamo proprio sicuri?).

ECCO IL PRIMO GIOCO



I bambini giocano a coppie (su due metà campo → CARICO MOTORIO).

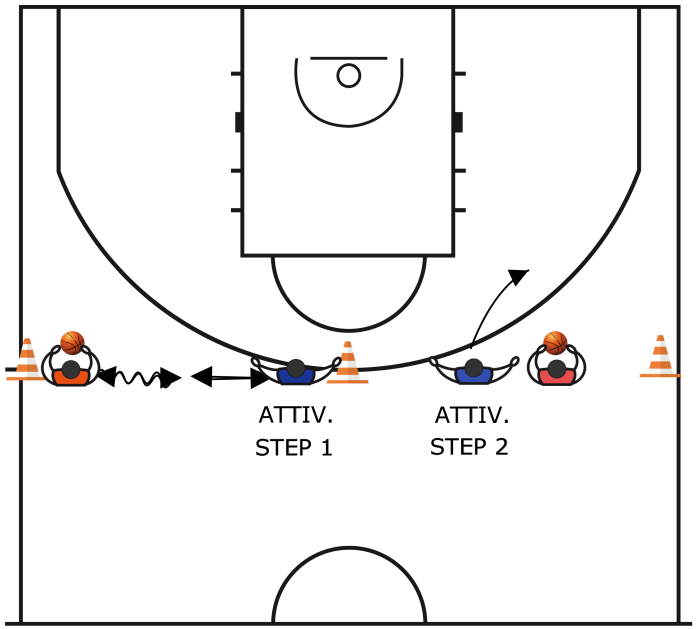
Si sa chi attacca (rossi) e chi difende (blu).

Le coppie giocano a specchio laterale guidato dai difensori appena fuori dalla linea che unisce i coni (step 1, se chi comanda si avvicina, mi avvicino, se si allontana, mi allontano).

ATTIVATORE: il difensore.

Quando vuole il difensore supera la linea e inizia l'1vs1.

I due 1vs1 possono avvenire contemporaneamente.



Chi difende conta il tempo che l'attaccante ha a disposizione, 6/8 sec. (adeguato al quadro). Perché?

Contare ad alta voce il punteggio di squadra.

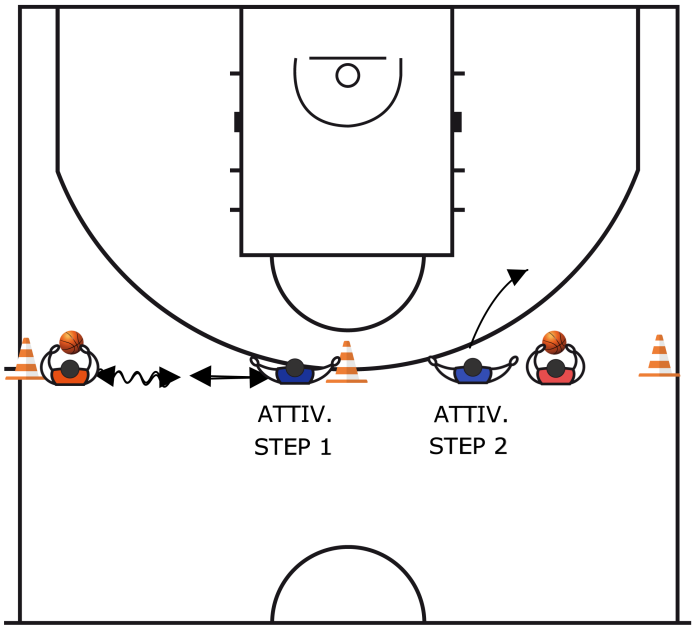
- canestro 1 pt. per l'attacco,
- tempo scaduto senza canestro 1 pt. per la difesa,
- fallo 1 pt. per l'attacco. Perché?

AUTONOMIA
CONSAPEVOLEZZA
RESPONSABILITA'

GUARDIAMO UN VIDEO



L'AMBITO MOTORIO: LA CAPACITÀ COORDINATIVA



DOV'È IL CONTROLLO MOTORIO?

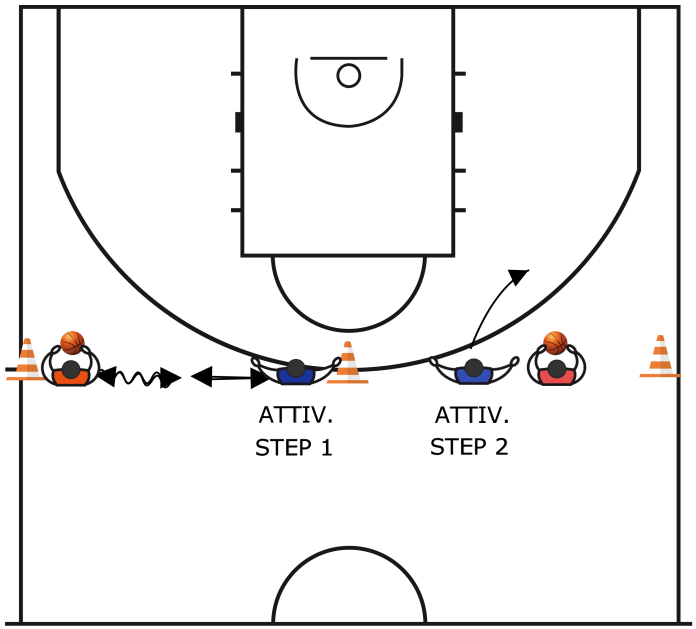
- la situazione di partenza stimola **un controllo motorio di carattere generale** (evitare lo scontro e muoversi lateralmente senza superare la linea e nello spazio delimitato dai coni),

- l'attivazione dell'1vs1 richiede invece in uno spazio/tempo ristretto **un controllo motorio di carattere funzionale:** un movimento laterale interrotto per correre e subito dopo assumere una posizione difensiva (capacità di controllare e direzionare il corpo in movimento, gestendo le situazioni di equilibrio dinamico, per realizzare un'azione motoria efficace).

PERCHÉ SIAMO NELLE COMPETENZE?

- La dimensione spazio temporale è molto contratta (+ vicino a canestro, - tempo per controllare efficacemente).

E DA UN PUNTO DI VISTA COGNITIVO?



- i bambini capiscono intuitivamente di dover mettere in difficoltà il loro avversario nello specchio laterale (quando mi conviene attivare guardando cosa succede al mio avversario? Es: sfruttare una défaillance),

- i bambini possono comprendere che l'efficacia della loro azione difensiva dipende anche dalla loro distanza dall'attaccante (quando mi conviene attivare il gioco rispetto all'avversario?)

- i bambini possono comprendere che un minore spazio a disposizione dell'attaccante è un vantaggio per il difensore (quando mi conviene attivare rispetto a cosa succede nell'altro quarto di campo?)

- attività IN FUNZIONE DEL GIOCO: i concetti di linea della palla, linea di penetrazione e linea canestro/canestro sono presenti e in maniera intuitiva i bambini sono guidati verso il loro riconoscimento).

FUNZIONI COGNITIVE

MEMORIA

ATTENZIONE

PERCEZIONE

DIMENSIONE SP/TEMP

RAGIONAMENTO/PENSIERO

FUNZIONI ESECUTIVE

PIANIFICAZIONE

DECISIONE

INIBIZIONE

CORREZIONE

AZIONE

MINIBASKET FOR LIFE

INSERIAMO DELLE VARIANTI

- SIGNIFICATIVE RISPETTO ALL'OBIETTIVO MOTORIO FUNZIONALE.

- O VARIABILI COGNITIVE.

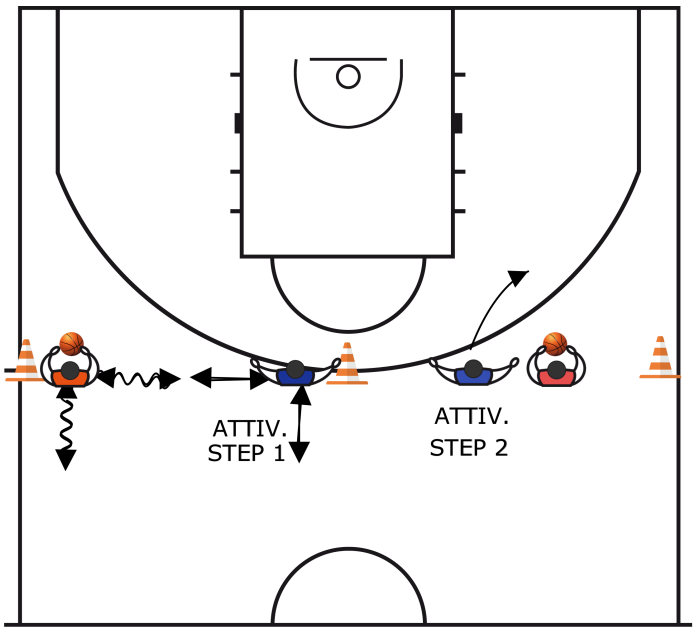
- PROGRESSIONE DAL SEMPLICE AL COMPLESSO.

- Su quali parametri agire?

A) SPAZIO/TEMPO
B) VARIABILI DEL MOVIMENTO
C) EQUILIBRIO/DISEQUILIBRIO/VESTIBOLARE

Il controllo motorio è più complesso da gestire con un maggior numero di variabili del movimento, in spazi più ristretti e in situazioni di equilibrio precario o disequilibrio.

VARIANTE 1



I bambini giocano a specchio laterale comandato dai difensori, muovendosi non soltanto lateralmente, ma anche avanti/ indietro (non si può però superare la linea).

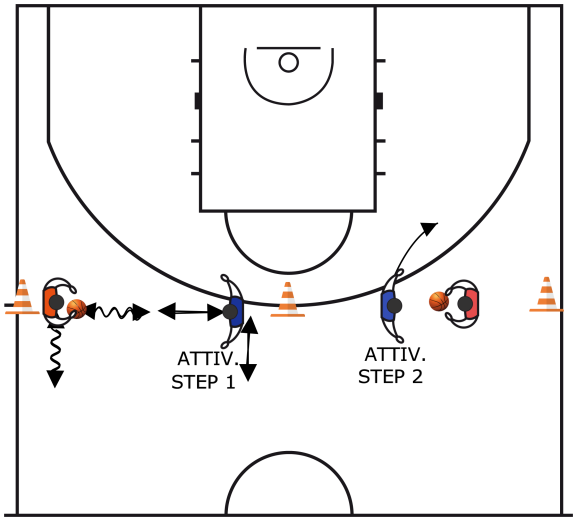
ATTIVATORE: difensore, supera la linea e dà il via alla situazione di 1vs1 (regole uguali a prima).

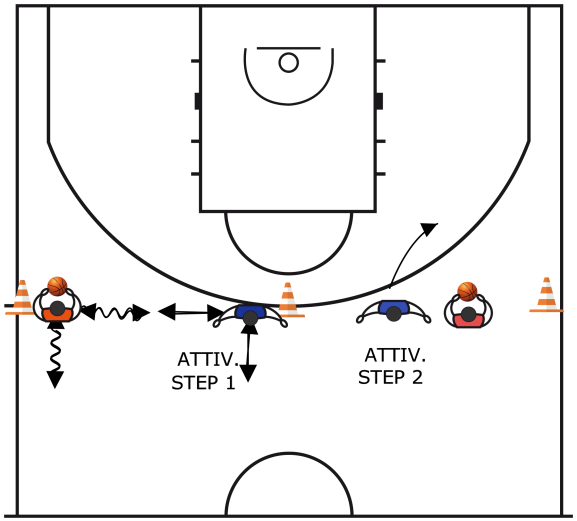
Aumento delle variabili del movimento e quindi della complessità del controllo pre-attivazione.

Controllare lateralmente per non scontrarsi e non superare i coni (nota bene: se si restringe la distanza fra i coni il controllo è più complesso).

Controllare avanti/indietro per non superare la linea.

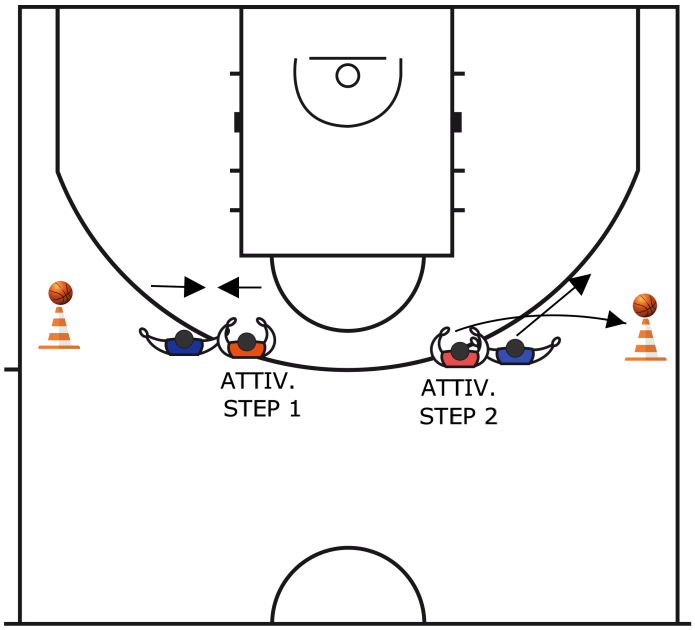
VARIANTI 2 e 3





- Stessa tipologia di movimento, stessa dimensione spazio/temporale.
- Disposizione differente, implica una rotazione per attivare il gioco.
- Crescente sollecitazione degli analizzatori cinestesico e vestibolare
- L'ultima variante è fortemente in funzione del gioco, presentando una situazione fortemente reale di difesa sulla palla dopo un recupero (i bambini sono intuitivamente portati a passare da una situazione di movimento controllato alla corsa, e poi di nuovo ad un movimento controllato per difendere).

E I CONTATTI?



I bambini giocano a coppie (su due metà campo).

Si sa chi attacca (rossi) e chi difende (blu).

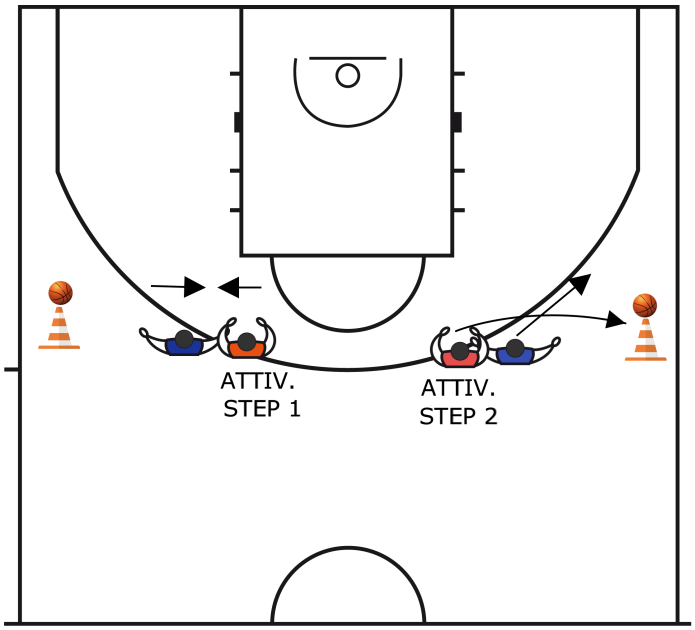
Le coppie giocano a spingersi spalla contro spalla appena fuori dalla linea dei 3 pt (step 1)

ATTIVATORI: gli attaccanti.

Quando vuole l'attaccante corre a prendere pallone sul cono e inizia l'1vs1, con stesse regole punteggio.

I due 1vs1 possono avvenire contemporaneamente.

RAGIONIAMOCI SU



- la situazione di partenza stimola il controllo motorio ed impegna entrambi i bambini nella gestione delle spinte (analizzatore cinestesico),
- l'attivatore è l'attaccante proprio perché ci interessa creare una situazione di disequilibrio nel difensore,
- l'attivazione dell'1vs1 costringe il difensore a recuperare l'equilibrio e il controllo del corpo, prima di poter correre a difendere,
- il lavoro sulla gestione dei contatti è un elemento molto importante, spesso sottovalutato nel minibasket, e che invece in un'ottica integrata sarà fondamentale per il settore giovanile.

METODOLOGIA:
CURARE I DETTAGLI

- Gestire il tempo a disposizione dei difensori per recuperare il controllo. Come? Perché?

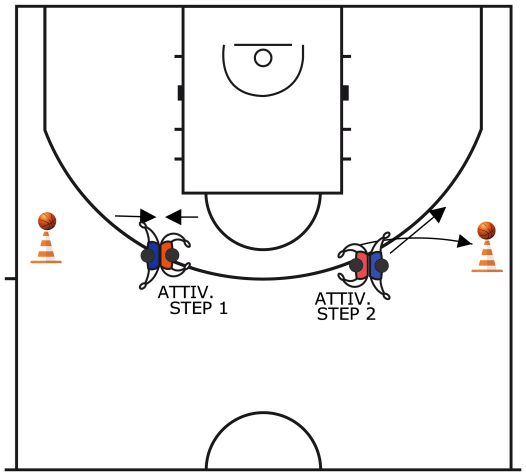
- Mantenere alto il carico motorio, anche se siamo in fase centrale. Come? Perché?

- Fare in modo che le coppie non siano sempre le stesse. Come? Perché?

- Bilanciare il carico sullo strumento difesa nelle due squadre. Come? Perché?

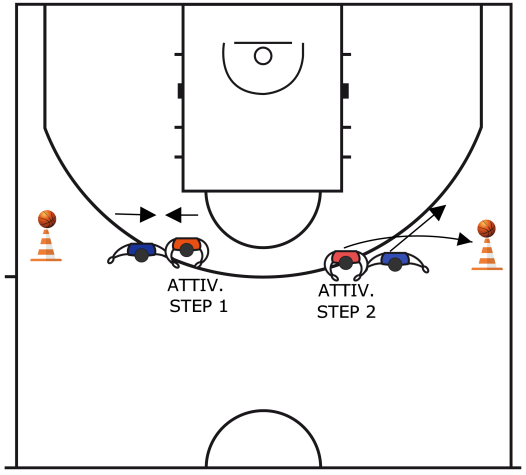
- Inserire varianti significative e variabili spazio/ temporali. Come? Perché?

ALCUNE VARIANTI



Variante 1

- modifica della tipologia di spinta che richiede una rotazione dopo il disequilibrio, per direzionare il movimento verso la linea che unisce difensore e canestro (la schiena è una parte del corpo meno utilizzata, tendenzialmente poco conosciuta dai bambini, non dimenticare di usarla nelle situazioni di spinte).



Variante 2

- una rotazione ancora maggiore del difensore.

- stimolazione crescente dell'apparato vestibolare.

Variabile spazio/temporale (si può applicare ad ognuna delle tre varianti viste)

- inversione delle posizioni di attaccanti e difensori (meno tempo a disposizione per controllare; attenzione a tempo e opportunità!)

COSA GUARDO?

La prima osservazione sta naturalmente sull'obiettivo Controllo motorio.

FOCUS: sulla spinta e sul disequilibrio successivo.

FEEDBACK: sulla maniera migliore per mantenere il controllo durante e dopo la spinta (gambe piegate, baricentro basso, non mi appoggio sull'altro).

MODALITÀ: feedback interrogativi non immediatamente dopo l'esecuzione, preservando il feedback intrinseco.



Come mai secondo te non sei riuscito a…?



Cosa avresti potuto fare per...?



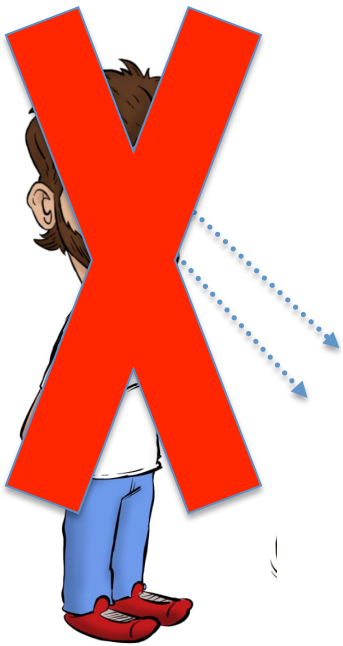
Cosa è successo secondo te?

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO MINIBASKET

MINIBASKET FOR LIFE

POSIZIONE ISTRUTTORE

OBIETTIVO DIDATTICO









E SULLO STRUMENTO?

L'ATTIVAZIONE DELL'1vs1 (SPINTE, DISEQUILIBRIO) STIMOLA IL CONTROLLO MOTORIO. POI SI GIOCA 1VS1.

A CHI HA DIFESO POSSO DARE DEI FEEDBACK ANCHE RIGUARDO L'1VS1?

→ **CERTO CHE SÌ**

COME?

→ **MAGARI DEI FEEDBACK VOLANTI, INTERMITTENTI E INTERROGATIVI, CHE RICHIAMINO ELEMENTI VENUTI FUORI NELLE NOSTRE LEZIONI CON OBIETTIVO LE CAPACITÀ COORDINATIVE, E CHE SONO FONDAMENTALI IN SITUAZIONI DIFENSIVE.**



COSA POTREI PROPORRE NELL'ATTIVAZIONE?

NON TI MOLLO!:

Metà bambini con palla e metà senza. A coppie, uno con palla e l'altro senza.

Tutti attivi (**CARICO MOTORIO ELEVATO!**).

Muoversi nello spazio, senza scontrarsi con le altre coppie, in ciascuna coppia comanda chi è con la palla. L'altro deve stare a fianco a un passo di distanza.

Al CAMBIO dell'istruttore, cambio ruoli (**CARICO COGNITIVO→ATTENZIONE**).

Aggiungiamo mano a mano delle varianti per rendere più complesso il controllo motorio, chi comanda può:

- accelerare e decelerare,
- cambiare senso,
- fermarsi e ripartire,
- correre all'indietro,
- giocare a specchio laterale uno fianco all'altro e ripartire.

NOTA BENE: se restringiamo lo spazio operativo il controllo è più complesso (ad esempio a metà campo).

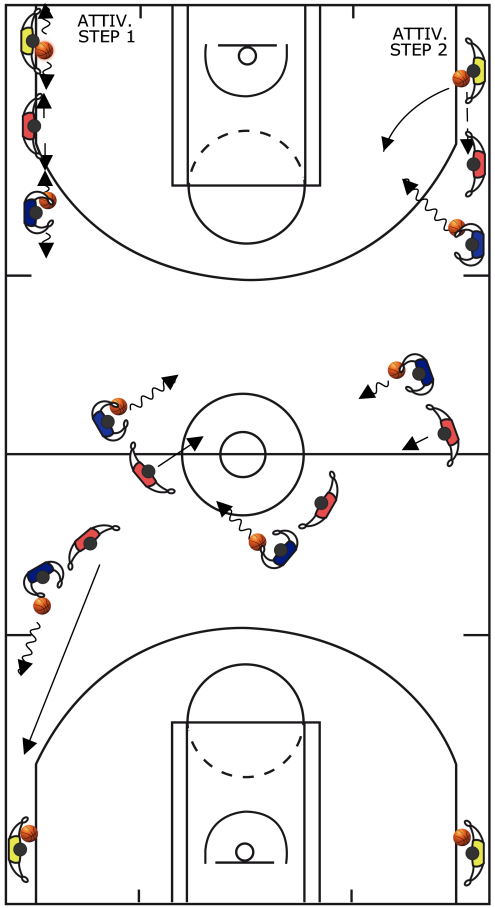
NON TI MOLLO E ADESSO PROVO A RUBARTI LA PALLA!:

Inseriamo lo strumento difesa. Mentre gioca A NON TI MOLLO, quando vuole il bambino senza palla supera il compagno, si mette davanti e prova a rubare la palla per 6/8 sec. (conta l'attaccante).

Palla toccata: 1pt. per la difesa.

Fallo commesso: 1 pt. per l'attacco.

IL GIOCO PONTE NELL'ULTIMA PARTE DELL'ATTIVAZIONE



IN 16 O PIÙ UTILIZZARE 4 POSTAZIONI, DIMINUIRE A 3 O 2 POSTAZIONI PER NUMERI MINORI.
NELLE POSTAZIONI CI STANNO DEGLI SGANCIATI CON PALLA (GIALLI).

GLI ALTRI BAMBINI A COPPIA GIOCANO COME PRIMA A "NON TI MOLLO" NEL PENSATOIO E CHI COMANDA, QUANDO VEDE UNA POSTAZIONE LIBERA, VA AD OCCUPARLA SEGUITO DAL COMPAGNO.

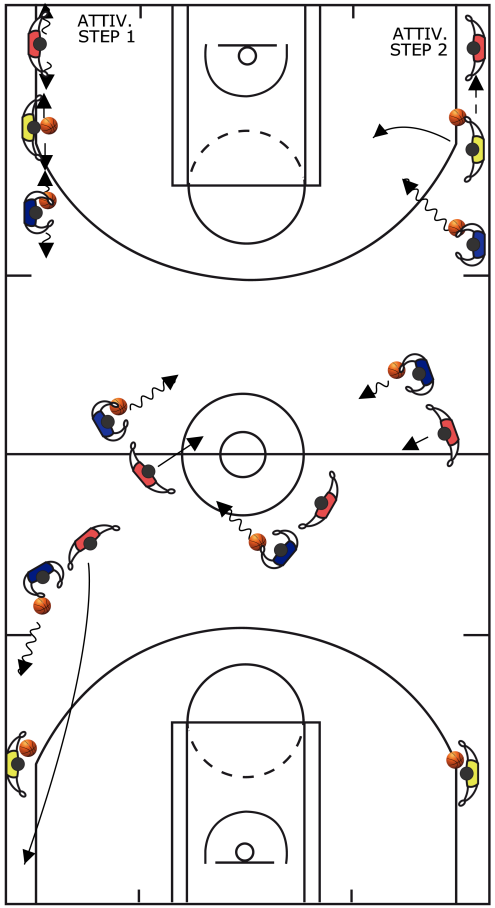
GIOCANO A RUBAPASSI LATERALE CON LO SGANCIATO MANTENENDO 3 PASSI DI DISTANZA L'UNO DALL'ALTRO (STEP. 1).

ATTIVATORE: LO SGANCIATO QUANDO VUOLE PASSA LA PALLA AL BAMBINO DI MEZZO (IL ROSSO) E CORRE A DIFENDERE SULL'ALTRO (IL BLU). (STEP 2)

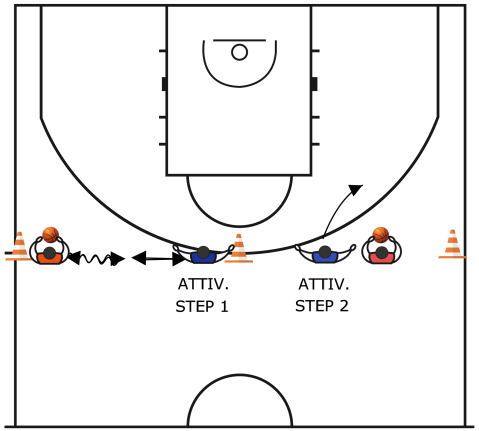
REGOLE PUNTI COME PRIMA. IL ROSSO CONTA 6/8 SECONDI.

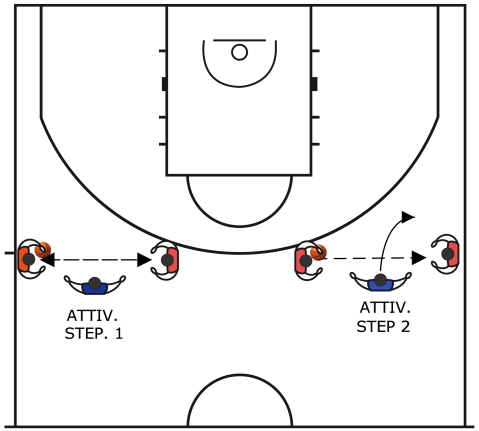
ROTAZIONE: CHI NON HA GIOCATO DIVENTA SGANCIATO, GLI ALTRI DUE VANNO NEL PENSATOIO INVERTENDO I RUOLI.

VARIANTE: SGANCIATO IN MEZZO (VARIABILE SPAZIO-TEMPORALE).



UN DETTAGLIO CHE CAMBIA UN GIOCO





ATTIVATORE: il difensore.

SITUAZIONE DI PARTENZA DINAMICA: il bambino la risolve controllando il corpo e direzionando efficacemente il movimento dallo specchio alla situazione difensiva.

CAPACITÀ: controllo motorio.

ATTIVATORE: sempre il difensore.

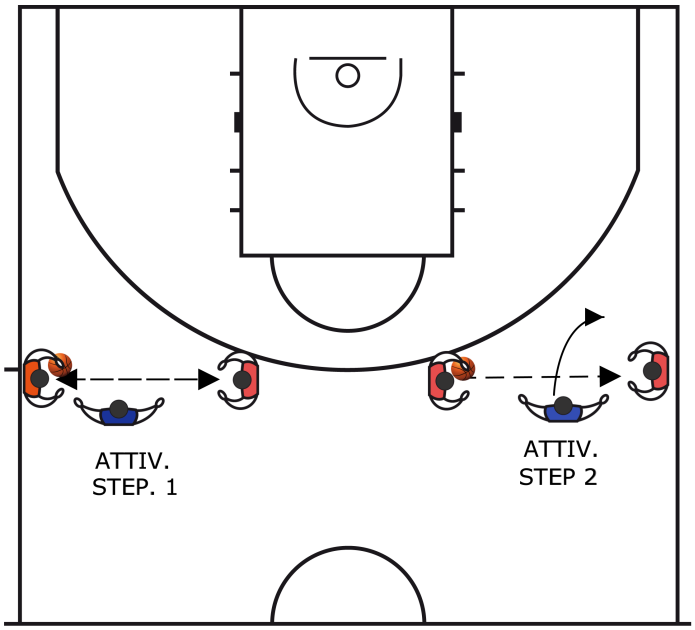
SITUAZIONE DI PARTENZA STATICA: il bambino la risolve leggendo il tempo del passaggio e scegliendo il momento migliore per attivare l'1vs1.

CAPACITÀ: anticipazione e scelta.

VEDIAMOLO IN CAMPO:
DAL CONTROLLO ALL'ANTICIPAZIONE



IL NOSTRO FOCUS

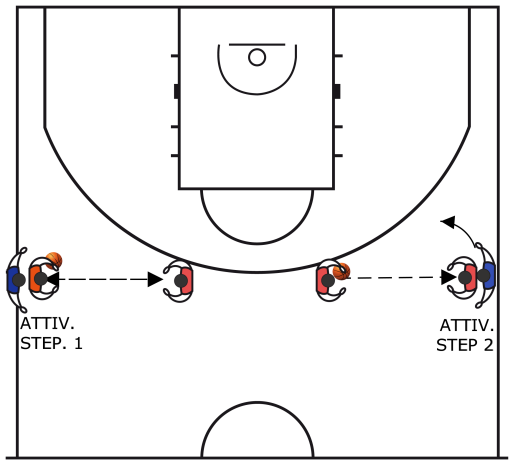


FOCUS DELL'ISTRUTTORE: posizione di "PRONTI" (diventerà la posizione fondamentale nel lavoro del settore giovanile).

SENSOPERCEZIONE VISIVA al servizio dell'anticipazione (vd. filmato occhi del ragazzo sul tempo).

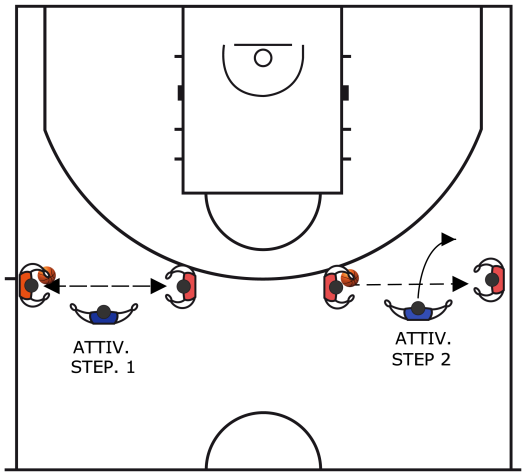
ATTENZIONI: richiesta di passaggio battuto (TEMPO E OPPORTUNITÀ).

COME RENDERLO + SEMPLICE, COME INSERIRE UNA VARIANTE SIGNIFICATIVA



Variante più semplice: varia la posizione del difensore.

PARAMETRO SU CUI AGIRE: il tempo, + tempo a disposizione del difensore, + semplice l'anticipazione. Il tempo del passaggio (distanza, tipologia) può rimanere lo stesso, ma per agire sul tempo si può agire anche sullo spazio.



Variante di complessità maggiore: il passatore alterna passaggi diretti e battuti.

L'ANTICIPAZIONE è in realtà di due tipologie:

- TEMPORALE (leggere un tempo, anticipare il quando),
- SPAZIALE (leggere un evento, anticipare il cosa).

Il difensore dovrà leggere quando conviene attivare anche rispetto al tipo di passaggio (USO DELLA VISTA: RESTRINGIMENTO PERCETTIVO, importantissimo!).

DARE VALORE A CIÒ CHE FACCIAMO

SIAMO FORTUNATI: FACCIAMO UN MESTIERE BELLISSIMO.

CI PERMETTE DI CRESCERE, MENTRE PROVIAMO A FAR CRESCERE I NOSTRI RAGAZZI, PUÒ MIGLIORARCI COSTANTEMENTE E SOTTO MOLTI PUNTI DI VISTA, MENTRE PROVIAMO A FARLI MIGLIORARE.

NELLE PAROLE SPESSO CI SONO LE COSE.



UN **ISTRUTTORE** È IL **COSTRUTTORE** DI UN PERCORSO PER OGNI SUO BAMBINO.

UN PERCORSO È COME UNA **STRUTTURA**: UN PROGETTO IN CUI STABILIAMO ELEMENTI CHE SI INTEGRANO ORIZZONTALMENTE E VERTICALMENTE.

UN ISTRUTTORE DEVE QUINDI PENSARE AL "*COSA*" E AL "*QUANDO*"...

...DI MODO CHE OGNI **OBIETTIVO** SIA ANCHE **PREREQUISITO**...

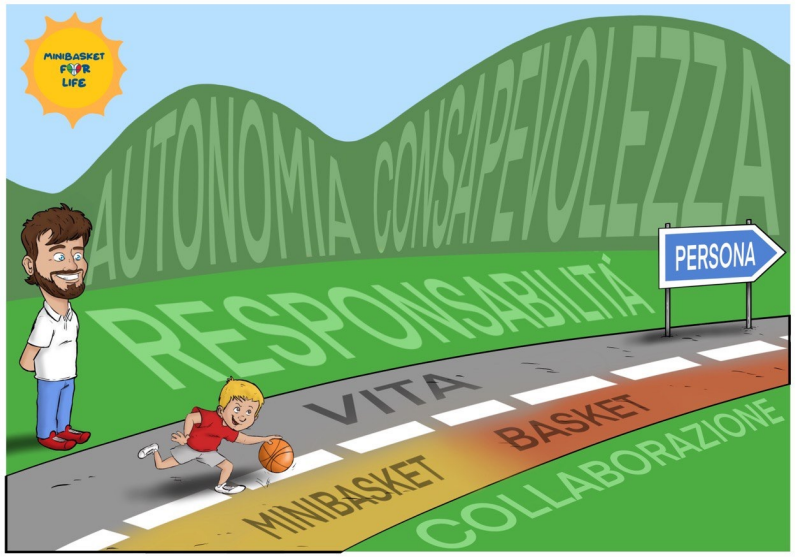
E QUESTO NON VUOL DIRE SMINUIRE L'IMPORTANZA CHE OGNI SINGOLO ELEMENTO POSSIEDE NEL PERCORSO...

PERCHÉ IL SOTTOTITOLO "UN DETTAGLIO CHE CAMBIA UN GIOCO"?.

PERCHÉ NON BASTANO I GIOCHI "GIUSTI" ...QUEI GIOCHI BISOGNA OSSERVARLI CON ATTENZIONE PER CAPIRNE IL SENSO, CALARLI NELLA PROPRIA REALTÀ, MODIFICARLI DI CONTINUO PER ADATTARLI ALLE ESIGENZE DEI PROPRI BAMBINI...

BISOGNA DARE VALORE AI DETTAGLI!

È IL "**COME**" CHE RENDE EFFICACE IL "**COSA**".



MA RICORDIAMOCI SEMPRE DEL "DOVE"...!

GRAZIE PER L'ATTENZIONE



SALVATORE DI BIANCA

deblanko84@gmail.com