

0005 - RIFERIMENTI DI ATTACCO PER LA CATEGORIA ESORDIENTI

Introduzione

La categoria Esordienti è stata fortemente voluta come appartenente alla categoria Minibasket perché ci si era accorti di un'alta percentuale di abbandono tra il Minibasket e il Basket. Gli effetti sono stati positivi in termini di numeri ma, a mio avviso, spesso non si tiene conto che comunque i bambini hanno un anno in più ed esigenze diverse.

Questo per dire che nella categoria Esordienti, alcuni concetti di attacco e difesa devono cominciare ad essere inquadrati in un'ottica più precisa.

Esempio: quando l'istruttore continua a dire "Muoversi, muoversi ..." cosa significa? Forse è meglio dire "Ricorda i riferimenti ..."

Ed è questo il nostro argomento. Il bambino che gioca deve cominciare a riconoscere le situazioni di gioco avendo come supporto alcuni riferimenti che lo aiutino a sviluppare la propria capacità di gioco (intelligenza cestistica) e che consentano a noi di valutare anche le prime proposte inerenti ai fondamentali individuali sviluppati non solo in forma di gioco, ma anche in modo "più attento" sempre nel rispetto dell'età cestistica del bambino stesso.

In particolare, oggi parlerò di **Riferimenti nel gioco dall'1 c 1 al 4 c 4 a metà campo**.

L'idea di riuscire a far giocare i bambini con i riferimenti, li aiuta ad essere più ordinati ma non schematizzati e, la conseguenza di questo lavoro è quella di aumentare la capacità di attenzione dei bambini, di facilitare il lavoro dell'istruttore e poi dell'allenatore nel fornire gli strumenti necessari (fondamentali) al bambino stesso, per poter diventare un buon giocatore senza togliere a nessuno la capacità di esprimere il proprio talento.

Riferimenti nel gioco dall'1 c 1 al 4 c 4 a metà campo

Proviamo ora a dare questi riferimenti ai ragazzi nel giocare nella metà campo:

- giocatore con la palla: attaccare il canestro guardando lontano e utilizzando il minor spazio possibile (capacità di giocare 1 c 1 utilizzando i fondamentali del palleggio). Per il giocatore senza palla è importante mantenere una buona spaziatura pensando che al momento della ricezione dovrà essere subito pericoloso con la palla in mano. Per questo motivo i concetti che daremo ai ragazzi saranno:

- **giocatore con palla: attaccare il canestro**

- **giocatore senza palla e vicino alla palla, tre riferimenti:**

1 - palla

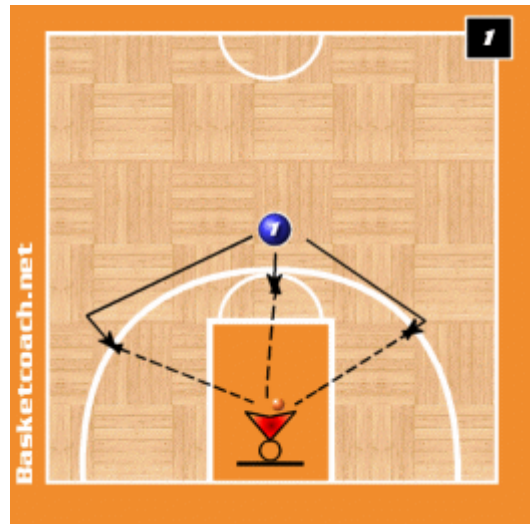
2 - canestro

3 - linea 3 punti (per aiutarli nella spaziatura)

Materiale occorrente: 8 coni o cinesini, casacche

1 c 1 – Attacca il canestro(Diag.1)
Il difensore fa rotolare la palla dove vuole. L'attaccante corre e la recupera riconoscendo il piede perno ed esegue poi una partenza incrociata sul difensore.

poi una partenza incrociata sul difensore.

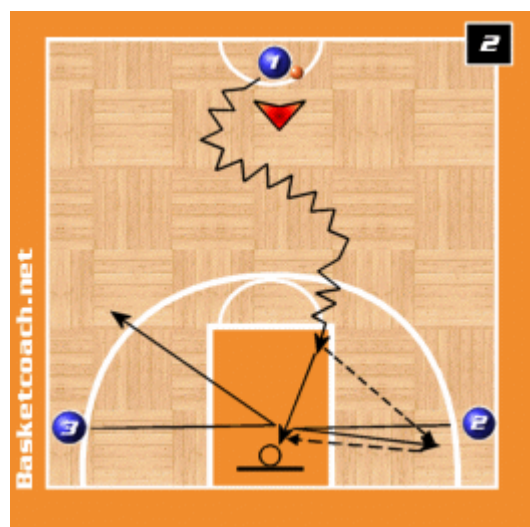


1 c 1 – Vedi lo spazio(Diag. 2)
1 gioca contro il suo difensore mentre 2 e 3 corrono a darsi "5" in centro area e poi, leggendo cosa fa 1, si aprono per aiutare.
Disponere 4 gruppi.
Variante: stessa cosa ma con difensori anche su 2 e 3.

aprono per aiutare.

Disporre 4 gruppi.
Variante: stessa co

Variante: stessa cosa ma con difensori anche su 2 e 3.



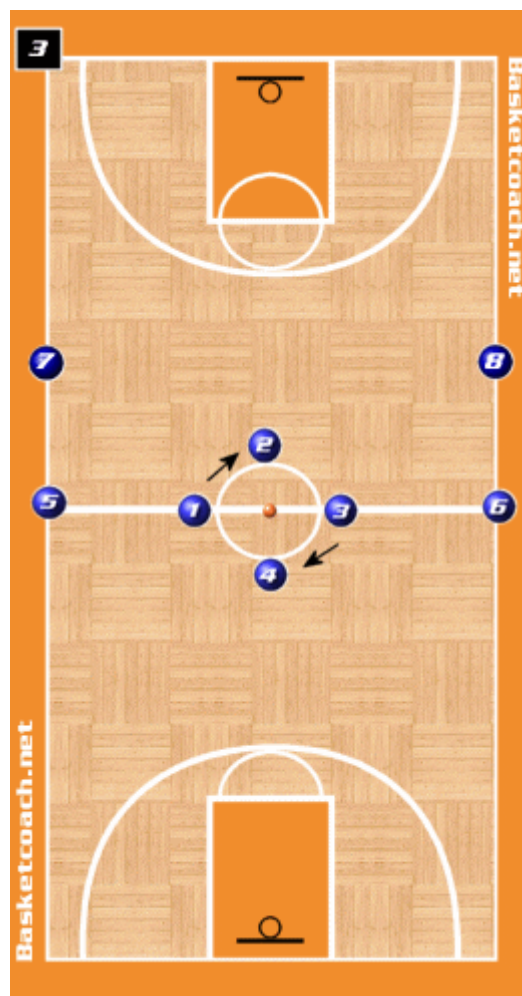
2 c 2 - Riferimenti in attacco (Diag. 3)

1 e 3 giocano contro 2 e 4.

L'istruttore, dopo aver dichiarato il canestro dove devono attaccare i pari e i dispari. chiama: "Pari" o "Dispari". Gli attaccanti dovranno organizzarsi:

- chi recupera la palla deve attaccare il canestro
- chi è senza deve mantenere la spaziatura e giocare con i riferimenti: palla e canestro.

(Formare 2 squadre da 2 gruppi)

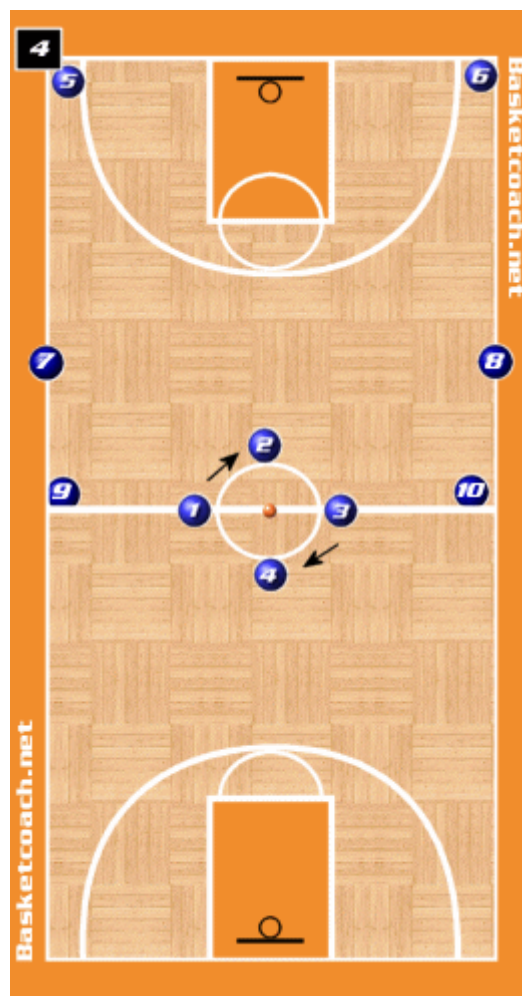


3 c 3 - Riferimenti in attacco (Diag. 4)

Due squadre: 1, 3, 5 e 2, 4, 6. L'istruttore chiama: "Pari" o "Dispari". Chi attacca dovrà ricordare i riferimenti:

- Chi ha la palla attacca il canestro
- Chi è senza palla gioca con i riferimenti: palla e canestro.

(Formare 2 squadre da 3 gruppi)



4 c 4 - Riferimenti in attacco (Diag. 5)

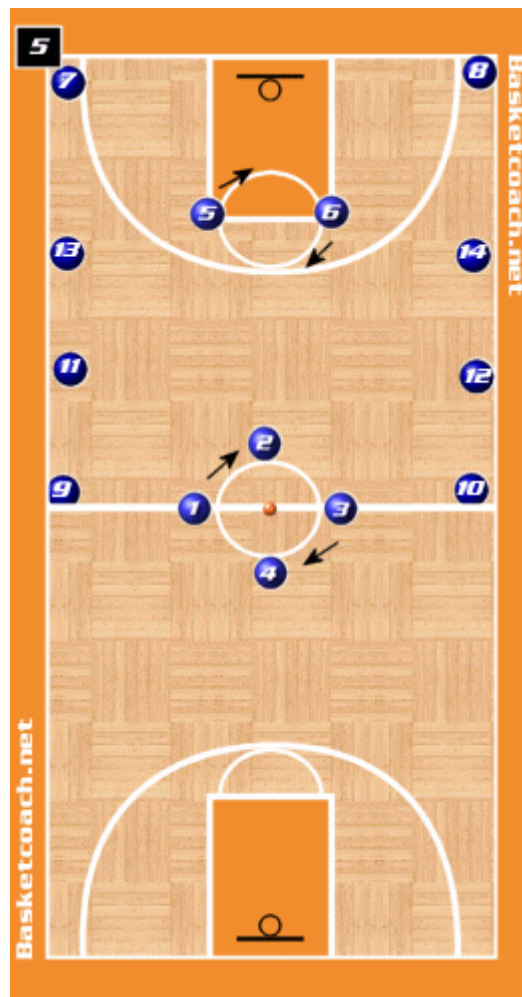
Due squadre: 1, 3, 5, 7 e 2, 4, 6, 8.

L'istruttore, dopo aver dichiarato il canestro dove devono attaccare i pari e di dispari. chiama: "Pari" o "Dispari".

La squadra che attacca deve ricordare i riferimenti.

(Formare 2 squadre da 4 gruppi).

Tutti questi esercizi vengono poi trasformati a tutto campo.



Rimessa laterale nel 3 c 3 (Diag. 6)

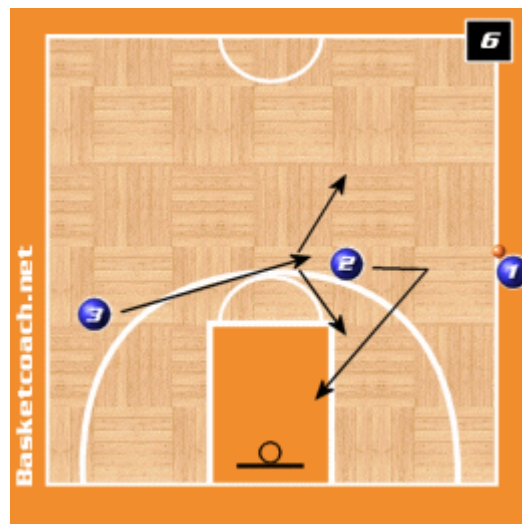
1 esegue la rimessa. 2 e 3 giocano con i riferimenti in base alla posizione del difensore:

- palla
- canestro

Importante: 2 e 3 devono posizionarsi inizialmente in modo da vedere palla e canestro.

Gioco finale: *Battaglia navale*.

Se rimane tempo, prima del gioco finale, faccio un accenno al 3 c 3 da trenino per dare uno spunto di lavoro più tecnico.



Alberto Pan inizia ad allenare a Cittadella (PD) e poi a S. Martino di Lupari.

Nel 1989 inizia a collaborare con l'A.S. Vicenza e dal 1990

al 1993 è assistente in A1 (1992 conquista coppa Ronchetti) e responsabile del settore giovanile.

Dal 1993 al 2001 allena a Montecchio Maggiore come primo allenatore in A1 poule B

femminile e inizia la sua avventura nel Minibasket occupandosi, negli anni, anche dei progetti scuola.

Dal 2004 è Istruttore Nazionale e dal 2007 Formatore.

Ora allena nel Basket Roncaglia (PD) occupandosi del settore giovanile in particolar modo del settore Minibasket e scolastico.

