Inserto pratico 18: Pallacanestro

La pallacanestro genera reazioni molto contrastate negli allievi. Questo inserto pratico, destinato innanzitutto ai docenti di educazione fisica – ma anche ai monitori – propone una serie di giochi e di esercizi modulabili per costruire delle lezioni attrattive.

Non è semplice per un non-specialista trovare i buoni esercizi per migliorare il tiro, il palleggio od ancora i passaggi in movimento. Gioco rapido per eccellenza, la pallacanestro lascia sovente al di fuori i meno abili o i meno motivati a correre in attacco ed in difesa.

Grazie a certi principi di gioco semplice e lavorando gli elementi tecnici in modo ludico, l'insegnante può fare progredire il collettivo e convincere i più recalcitranti. Il livello degli esercizi presentati è modulabile. Il manuale si indirizza quindi sia agli allievi di scuola media inferiore che superiore.

Passaggio, palleggio e tiro... in movimento

Lasciar giocare gli allievi senza aver esercitato in precedenza gli elementi-chiave è un tentativo destinato al fallimento. L'abitudine alla palla costituisce già una grande sfida. La palla da basket è grande e pesante paragonandola agli altri palloni. La sua manipolazione esige un apprendistato specifico con degli esercizi che porteranno l'allievo a fare corpo con essa. Ogni presa di contatto comporterà quindi dei drills (esercizi situazionali), destinati a migliorare la «sensazione della palla». L'allenamento al palleggio e al passaggio si fa con dei piccoli esercizi.

Al contrario, il tiro richiede un lavoro più specifico. Bisogna introdurlo dall'inizio per garantire delle situazioni di riuscita. Al fine di assicurare un'applicazione dei gesti tecnici nel gioco, l'insegnante privilegerà gli esercizi in movimento che abbinano gli aspetti tecnici e tattici.

Primi passi

Abbiamo tutti in mente delle situazioni di gioco in cui il portatore di palla, pressato dai suoi avversari, non può eseguire il passaggio. Dall'inizio è importante definire certi principi quale l'occupazione dei tre corridoi per l'attacco (corridoio centrale e ali) e la nozione di passaggio e via («mi muovo dopo il mio passaggio»). L'insegnante può designare i conduttori del gioco «play maker» (un buon palleggiatore per squadra) onde facilitare la disposizione dell'attacco.

La difesa deve essere valorizzata sin dalle prime piccole partite: si privilegerà la difesa individuale, per cui ogni allievo annuncerà all'inizio della partita il suo avversario diretto. Il lavoro difensivo inizierà lungo la linea di centro campo, per evitare situazioni di caos sotto il canestro.

Inserto pratico 18: Pallacanestro (pdf)