

Gaetano Gebbia - Metodologia d'insegnamento

Lezione tenuta a Napoli il 21 gennaio 2006 - Appunti di Massimo Ungaro

Nella pallacanestro a livello giovanile l'obiettivo fondamentale che bisogna porsi non è quello di vincere, bensì quello di formare giocatori: l'accento non va posto sul risultato, bensì sulla prestazione. Ciò non vuol dire che non si debba provare a vincere o che la vittoria non sia importante, bensì che tale obiettivo non deve diventare quello preponderante andando a scapito della formazione dei giovani atleti che si allenano.

Vogliamo formare un giocatore che sia:

- autonomo e capace di fare le scelte adeguate alle situazioni sempre variabili
- in possesso dei requisiti fisici e degli strumenti tecnici necessari
- educato alla creatività
- che sappia giocare e non soltanto eseguire

In tale contesto va sottolineato che la pallacanestro è un gioco di situazione, e pertanto non si può parlare di tecnica e di tattica come di due entità distinte: non c'è tecnica senza tattica e viceversa.

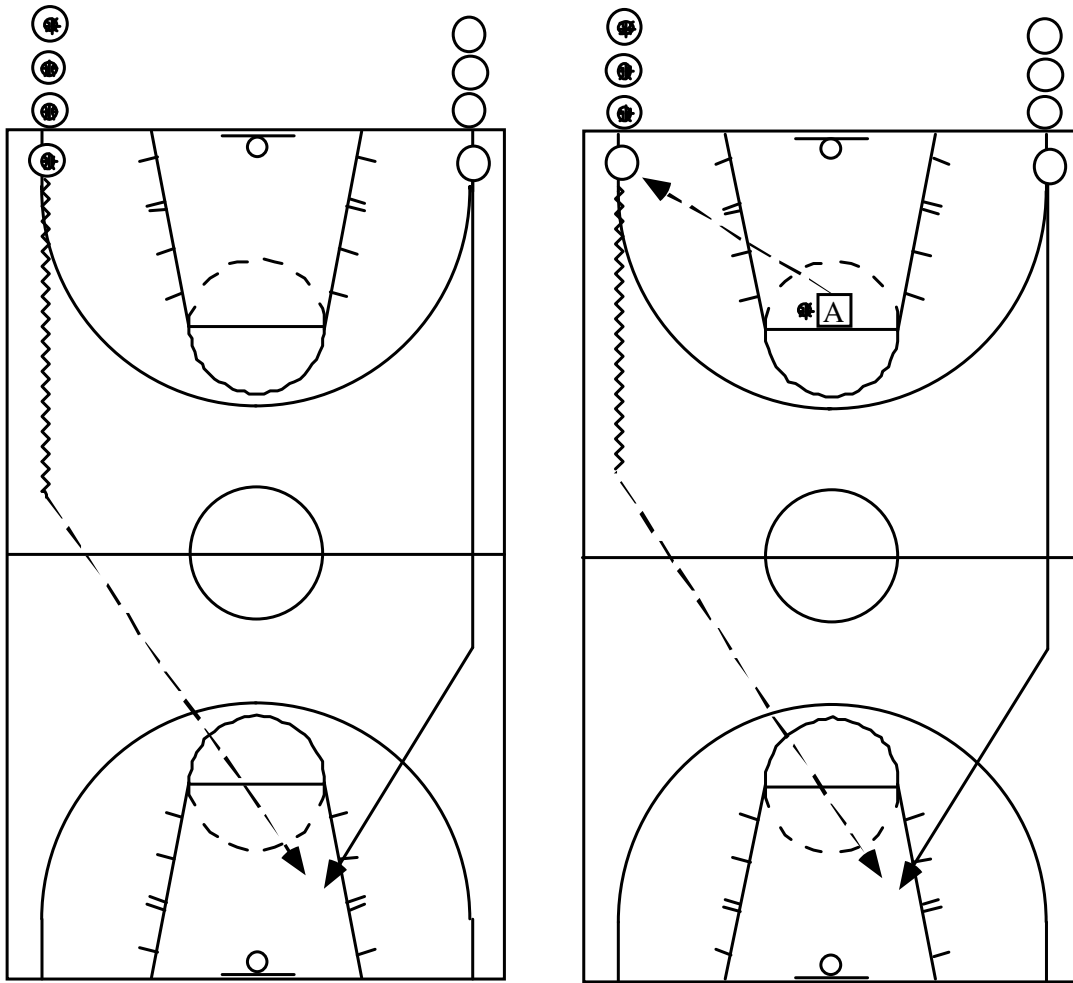
L'apprendimento degli strumenti tecnico-tattici passa attraverso le fasi di:

- Acquisizione
- Applicazione
- Perfezionamento

L'apprendimento avviene facendo ricorso a :

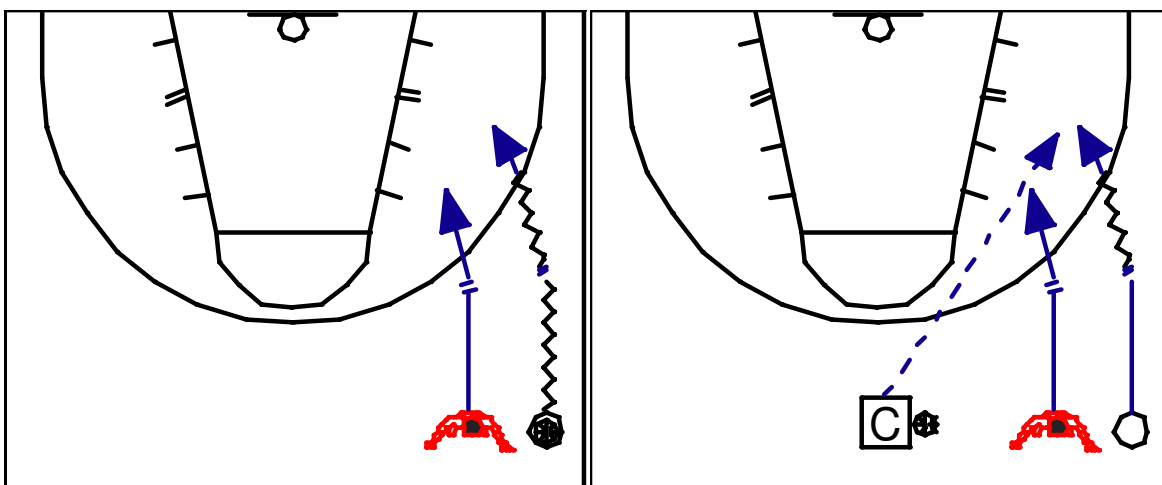
- Esercitazioni codificate: un'esecuzione ripetuta del movimento
- Esercitazioni variate : ad un'esecuzione ripetuta del movimento associano delle continue variazioni per stimolare la capacità d'adattamento del giocatore. La variazione può avvenire modificando il lato dove si esegue l'esercizio, l'angolo di esecuzione, la distanza, o ancora il piede perno.
- Esercitazioni applicate: stimolare valutazione, consapevolezza e creatività dell'atleta, che viene messo a contatto con situazioni reali di gioco in cui applicare quanto appreso tramite le esercitazioni codificate/variate. Anche durante lo svolgimento delle esercitazioni applicate non va mai comunque perso di vista l'aspetto tecnico.

Un esempio di come passare da un'esercitazione codificata ad una variata è rappresentata dai due esercizi proposti di seguito.



Nel primo caso è infatti sempre chiaro chi riceverà la palla per condurla in palleggio, mentre nel secondo esercizio è l'appoggio che passando la palla determina chi dei due giocatori partirà in palleggio.

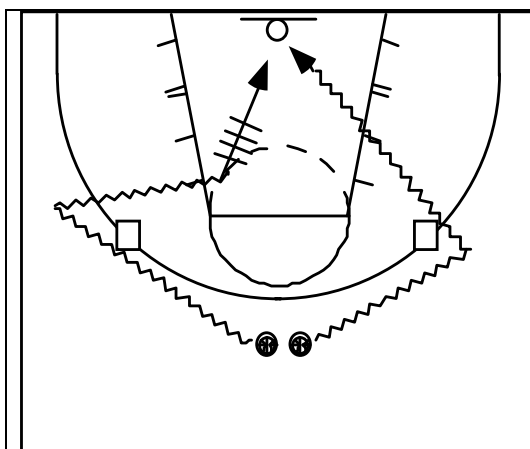
Possiamo fare un ulteriore esempio riferendoci al cambio di velocità:



Partiamo con due giocatori all'altezza della linea di metà campo. 1 è in possesso di palla fronte a canestro, mentre 2 è al suo fianco spalle al canestro. 1 parte in palleggio mentre 2 effettua corsa all'indietro; quando 1 cambia velocità 2 si gira e prova a recuperare. Si può partire con una situazione codificata, ad esempio il cambio di velocità avviene al fischio del coach, per poi passare ad una situazione applicata.

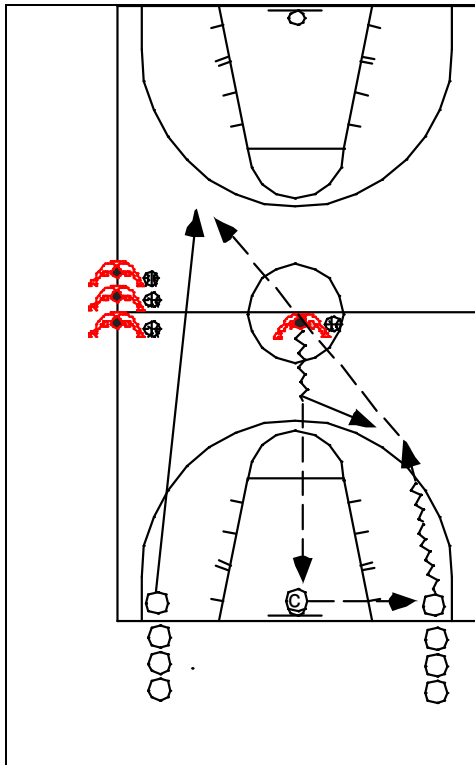
Un'esercitazione variata a partire dallo stesso esercizio può ottenersi facendo partire entrambi i giocatori senza palla, con il coach che effettua il passaggio sul cambio di velocità.

Vediamo un altro esempio di esercitazione applicata, questa volta legata al palleggio:

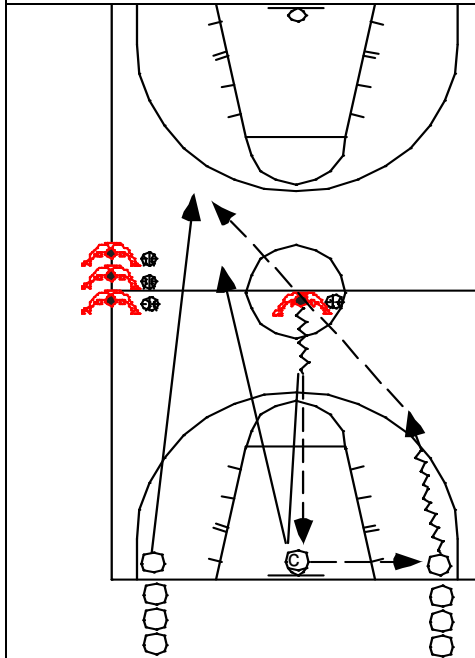


In questo esercizio è fondamentale la lettura dello spazio, per comprendere quando è il caso di concludere con un tiro da sotto e quando è piuttosto conveniente tirare da fuori.

Quella che segue è invece un'esercitazione applicata avente per argomento il passaggio:

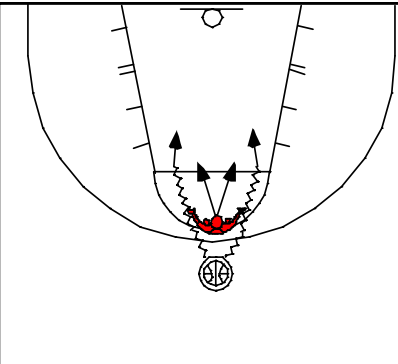


Il giocatore a centro campo parte in palleggio per poi passare la palla al coach, il quale apre su una delle due file. Obiettivo dei giocatori a fondo campo è cercare il contropiede, con il passaggio che verrà disturbato dal giocatore che ha passato la palla al coach.



Una variante di quest'esercizio può aversi in questo modo: il giocatore a centrocampo, dopo aver passato la palla va a toccarla tra le mani del coach, per poi recuperarla questa volta sull'uomo che riceve il passaggio oltre la metà campo.

Per le partenze un esempio di esercitazione applicata può essere la seguente:

	<p>Obiettivo: sfruttare il vantaggio dato dal fatto che il difensore è girato. E' importante fare un passo che tagli fuori il difensore.</p> <p>Tale esercizio può essere adoperato anche per insegnare la maniera di proteggere la palla con il corpo durante la penetrazione: è spontaneo esporre la palla al difensore piuttosto che porre il corpo a protezione della stessa: in una seconda fase dell'esercizio si può passare a curare anche questi dettagli.</p>
---	---

In ogni caso è importante non dare tutte le informazioni durante la spiegazione dell'esercizio, ma è decisamente più proficuo intervenire progressivamente, valutando di volta in volta quali sono gli accorgimenti e le correzioni più opportune da apportare.

La tabella che segue riporta la suddivisione percentuale delle esercitazioni codificate, variate e applicate nella fascia d'età che va dai 14 ai 18 anni:

70% ESERCITAZIONI VARIATE/APPLICATE	14	30% ESERCITAZIONI CODIFICATE
60% ESERCITAZIONI VARIATE/APPLICATE	15	40% ESERCITAZIONI CODIFICATE
50% ESERCITAZIONI VARIATE/APPLICATE	16	50% ESERCITAZIONI CODIFICATE
60% ESERCITAZIONI VARIATE/APPLICATE	17	40% ESERCITAZIONI CODIFICATE
70% ESERCITAZIONI VARIATE/APPLICATE	18	30% ESERCITAZIONI CODIFICATE

Quali sono gli obiettivi da perseguire a seconda della fascia d'età?

14-16	16-18
<ul style="list-style-type: none">• Spazio squadra• Coordinazione tecnica• Ascoltare guardare• Giocare con i compagni• Difesa squadra• 1 c 1• 5 c 5	<ul style="list-style-type: none">• Spazio giocatore• Tecnica coordinata• Guardare ascoltare• Giocare contro la difesa• Difesa individuale• Dall' 1 c 1 al 5 c 5

Obiettivi tecnici individuali:

14-16	16-18
<ul style="list-style-type: none">• Equilibrio• Uso dei piedi (attacco)• Trattamento di palla• Uso mano debole• Tiro (coordinazione e braccio)• Partenza incrociata /statica• Passaggio (da fermo/movimento)	<ul style="list-style-type: none">• Equilibrio• Uso dei piedi (difesa)• Uso perni• Smarcarsi da esterni/interni• Tiro da ricezione/palleggio• Partenza omologa /dinamica• Passare (entrata-pivot-ribaltamento-contropiede)