



# **L'INSEGNAMENTO NELLA PALLACANESTRO GIOVANILE**

## **PROGRESSIONE DIDATTICA INDIVIDUALE E DI SQUADRA**

---

A cura di Guido Saibene

***Lo scopo supremo della formazione culturale  
non è l'erudizione ma l'azione.  
Herbert Spencer***

---

# Indice

---

1. La pallacanestro: uno sport di situazione	pag. 1
2. Quale giocatore per la pallacanestro	pag. 3
3. Quale insegnamento per la pallacanestro	pag. 5
4. Quattro domande	pag. 9
5. Facciamo allenamento	pag. 20
🏀 piano di allenamento	
pag. 21	
🏀 schede di esercitazioni:	
🏀 lo spacing	pag. 34
🏀 il palleggio	pag. 37
🏀 l'1 contro 1 dinamico	pag. 39
6. Riflessioni sull'allenamento	pag. 42
7. Bibliografia	pag. 48

Elaborazione grafica a cura di Marino Segnani

---

*trattodallaprefazione di Ettore Messina alla*

**“Guida ai corsi per la formazione dei quadri tecnici”**

*... ... L'obbiettivo è aiutare e sostenere la crescita di allenatori e istruttori che condividano una idea del gioco del basket: uno sport che può essere goduto appieno se giocato senza soluzione di continuità, passando dalla difesa al contropiede all'attacco, su tutta la lunghezza e larghezza del campo da atleti il più possibile “autonomi”, capaci di affrontare le diverse situazioni che si propongono in campo con l'ausilio dei fondamentali del gioco, palleggio, tiro, passaggio più che con il sostegno di una tattica.*

*Tattica che è certamente importante perché al servizio di una tecnica individuale di buon livello e di una personalità capace di interpretare il gioco.*

*... ... siamo profondamente convinti che l'atleta si sviluppa su tre piani che si intersecano: la tecnica, il fisico, la mente.*

*Condividere un'idea di allenatore che possa guidare sul piano tecnico, metodologico e psicologico i propri allievi è alla base del progetto di formazione, così come un'idea comune di pallacanestro che ci auguriamo possa attirare verso il nostro sport futuri arbitri e anche futuri istruttori di minibasket.*

*... ... C'è molto da lavorare, in bocca al lupo a tutti.*

*Ettore Messina*

*Presidente della Commissione Tecnica del CNA-FIP*

---

# Capitolo 1

## *La pallacanestro: uno sport di situazione*

Per “sport di situazione” s' intendono quelle discipline sportive nelle quali non è possibile predeterminare le azioni che si verificheranno.

Le “situazioni” di gioco infatti mutano continuamente in funzione di diversi fattori quali:

- la presenza degli avversari
- il loro comportamento (la loro strategia)
- la presenza dei compagni
- il loro comportamento
- la palla

Pensiamo ad una qualsiasi azione di gioco. Sia l'attaccante che il difensore non sanno con certezza il modo di agire dell'avversario.

La giusta cosa da fare, quando farla, perché farla e come farla viene SEMPRE determinata dalla condotta dell'avversario.

La pallacanestro: un gioco di azione e reazione

**La pallacanestro è un gioco di azione e reazione.**

**La capacità di reazione è il tempo che intercorre fra la percezione di un segnale e l'inizio della risposta. Questa capacità può essere:**

- **semplice**  
quando si conosce lo stimolo e la reazione (ad es.: il colpo di pistola dello starter e la partenza di uno sprinter nei 100 metri piani)
- **discriminante**  
quando non si conosce lo stimolo e, di conseguenza, la risposta (ed è esattamente ciò che avviene negli sport di situazione).

**Per diminuire il tempo di reazione discriminante c'è bisogno della capacità di anticipazione.**

La pallacanestro: un gioco di anticipazione

**La pallacanestro non è solo un gioco di azione e reazione è anche uno sport di anticipazione.**

La **capacità di anticipazione** è la capacità di prevedere correttamente lo svolgersi di una determinata azione degli altri e di programmare la propria, al

---

fine di impostare movimenti che consentano di ottenere il risultato ottimale.  
**Più semplicemente è la capacità di intuire quello che l'avversario sta per fare e conseguentemente trarne vantaggio. Tale capacità si basa soprattutto sull'esperienza "motoria" del giocatore.**

---

## Capitolo 2

### Quale giocatore per la pallacanestro

Consideriamo un giocatore che riceve la palla dopo uno smarcamento, accortosi del ritardo del proprio avversario, fronteggia immediatamente il canestro e tira.

Questo attaccante è stato capace di:

1. accorgersi dell'errore del suo avversario
  - ✓ RICONOSCERE il ritardo del suo difensore
2. capire che questo ritardo gli consentiva di tirare incontrastato
  - ✓ cioè ANTICIPARE la scelta dei fondamentali necessari per giocare efficacemente in quella situazione.
3. organizzarsi per tirare rapidamente
  - ✓ cioè ESEGUIRE tempestivamente i fondamentali prescelti (ricezione, presa, arresto e tiro).

A questo punto la realizzazione o meno del canestro, dipenderà esclusivamente dalla sua abilità tecnica.

Quante volte invece nella stessa identica situazione abbiamo visto i nostri ragazzi ricevere palla e, senza considerare l'esatta posizione del difensore:

- penetrare andando incontro all'avversario oppure
- ricevere con i piedi rivolti al passatore e solo dopo preoccuparsi di fronteggiare il canestro?

Questi comportamenti hanno come risultato la perdita del vantaggio sul difensore, ciò è stato possibile perché i nostri ragazzi non sono stati capaci di comprendere la situazione, **di capire il gioco.**

Capire il gioco

Tutti i giocatori vedono il gioco, pochi lo capiscono. Capire il gioco implica:

#### **RICONOSCERE**

cosa sta accadendo sul campo, come si svolge quell'azione.

La capacità di riconoscere deriva dall'attenzione, dalla concentrazione del giocatore e dalle sue conoscenze. Se un giocatore riconosce cosa succede in una certa situazione può

#### **ANTICIPARE**

prevedere cosa accadrà.

---

Essere nella condizione di scegliere i fondamentali per giocare efficacemente in quella situazione e quindi metterli in pratica, cioè

**ESEGUIRE**

i fondamentali prescelti.

E' il capire il gioco, saper scegliere e sapere eseguire i fondamentali che mette i giocatori nella condizione di giocare bene.

La comprensione del gioco, il sapere scegliere e l'essere capace di eseguire correttamente i gesti richiesti dalla situazione ( i fondamentali ) sono alla base del gioco.

La pallacanestro (sport di situazione) necessita di giocatori "autonomi" che sappiano giocare con intelligenza e non di "automi" che sanno solo eseguire meccanicamente gli schemi della squadra.

---

## Capitolo 3

### Quale insegnamento favorisce la formazione del giocatore che vogliamo?

#### Insegnare e apprendere: un processo di interazione

Spesso si crede che ciò che l'insegnante propone, per il fatto stesso di essere trasmesso, debba essere sempre appreso dall'allievo.

Insegnare invece è più di un passaggio meccanico di conoscenze dall'istruttore all'allievo. È un processo bi-direzionale in cui istruttore ed allievo interagiscono anche se con competenze, compiti e ruoli diversi.

L'apprendimento è, in ugual misura, un processo dinamico di interazione nel quale il comportamento e l'esperienza dell'allievo hanno un ruolo determinante. L'allievo non deve solo ricevere, non è un "contenitore vuoto" che deve essere riempito dall'istruttore depositario del sapere ma deve portare il suo contributo.

L'allievo è il protagonista dell'apprendimento, l'istruttore è al suo servizio e lo deve aiutare a crescere assistendolo nel processo di apprendimento.

Quindi più che di insegnamento e di apprendimento è corretto parlare di **"sistema d'insegnamento-apprendimento"**.

Il "sistema d'insegnamento-apprendimento" è in funzione del giocatore che l'allenatore desidera.

Vogliamo giocatori "intelligenti", "autonomi"? Che capiscano il gioco e siano capaci di fare le scelte giuste nelle diverse situazioni che il campo propone?

Vogliamo giocatori "intraprendenti" e capaci di assumersi delle responsabilità?

Vogliamo giocatori "creativi"? Abili cioè nell'adattare la tecnica acquisita alle diverse situazioni di gioco?

Per raggiungere questo obiettivo (il giocatore che vogliamo) l'allievo ha bisogno di un'adeguata istruzione e l'istruttore, implicitamente, di una adeguata preparazione (e della consapevolezza di ciò che realmente desidera).

Insegnare a giocare

Incominciamo con il definire chiaramente l'obiettivo primario dell'insegnamento della pallacanestro. **INSEGNARE A GIOCARE**

---

Dobbiamo:

1. partire dal gioco, studiarlo, conoscerlo per potere estrapolare le diverse situazioni che lo compongono
2. insegnare a capire il gioco  
(cosa fare, quando farlo e perché)
3. insegnare la tecnica dei fondamentali del gioco.  
**I giocatori devono sapere eseguire i fondamentali**  
(come eseguirli)
4. definire quale insegnamento favorisce la formazione di un atleta:
  - ✓ adatto alle esigenze di questo sport ( il basket è uno sport di situazione)
  - ✓ che abbia le “qualità” necessarie per poterlo giocare con buoni risultati (giocatore autonomo, intelligente e buon atleta).

In altre parole dobbiamo definire il nostro “sistema di insegnamento-apprendimento”.

---

## Come insegnare: il metodo

Per metodo si intendono l'insieme delle operazioni che permettono di strutturare e organizzare il lavoro, per permettere agli allievi di raggiungere gli obiettivi previsti.

Nella programmazione si deve:

1. **pensare a situazioni di partita.** Ricreare situazioni che si verificano nel gioco. Non dobbiamo pensare al palleggio al passaggio al tiro fini a se stessi.
2. **creare problemi che il giocatore deve risolvere.** Proporre degli esercizi in cui creeremo dei problemi che il giocatore dovrà risolvere autonomamente trovando la soluzione più opportuna. Questo aspetto è fondamentale.
3. **stimolare** alla creatività, alla responsabilità, all'autonomia. I ragazzi devono essere messi nella condizione di essere creativi, prendersi delle responsabilità, sbagliare. L'errore è semplicemente un errore, non va demonizzato. Significa che in quel modo non va bene e bisogna procedere in un altro. Per favorire questo percorso dei nostri ragazzi dobbiamo prestare attenzione al nostro atteggiamento, al modo di rapportarci con loro per non inibire questo processo.
4. l'obiettivo è la risoluzione del problema **non la forma del movimento. Per questa ragione sarà sempre opportuno che l'atleta debba eseguire gli esercizi tenendo conto del loro scopo e non solo della loro forma esterna o della conformità con un modello ideale di riferimento.**

---

L'allenatore inoltre dovrà considerare di volta in volta i seguenti problemi:

- ✓ quali esperienze stimoleranno l'allievo e lo spingeranno ad apprendere?
- ✓ qual è il modo migliore di strutturare le informazioni nell'interesse di un singolo o di un gruppo di allievi?
- ✓ In quale ordine e in quali forme converrà presentare gli elementi di informazione?
- ✓ Quali dovranno essere la natura e la frequenza dei rinforzi (ricompense o penalità)?
- ✓ Come potremmo guidare nel tempo un allievo a curarsi meno delle ricompense esteriori (denaro, media, genitori, compagni) e maggiormente della personale gratificazione di avere raggiunto le competenze e i risultati desiderati?