



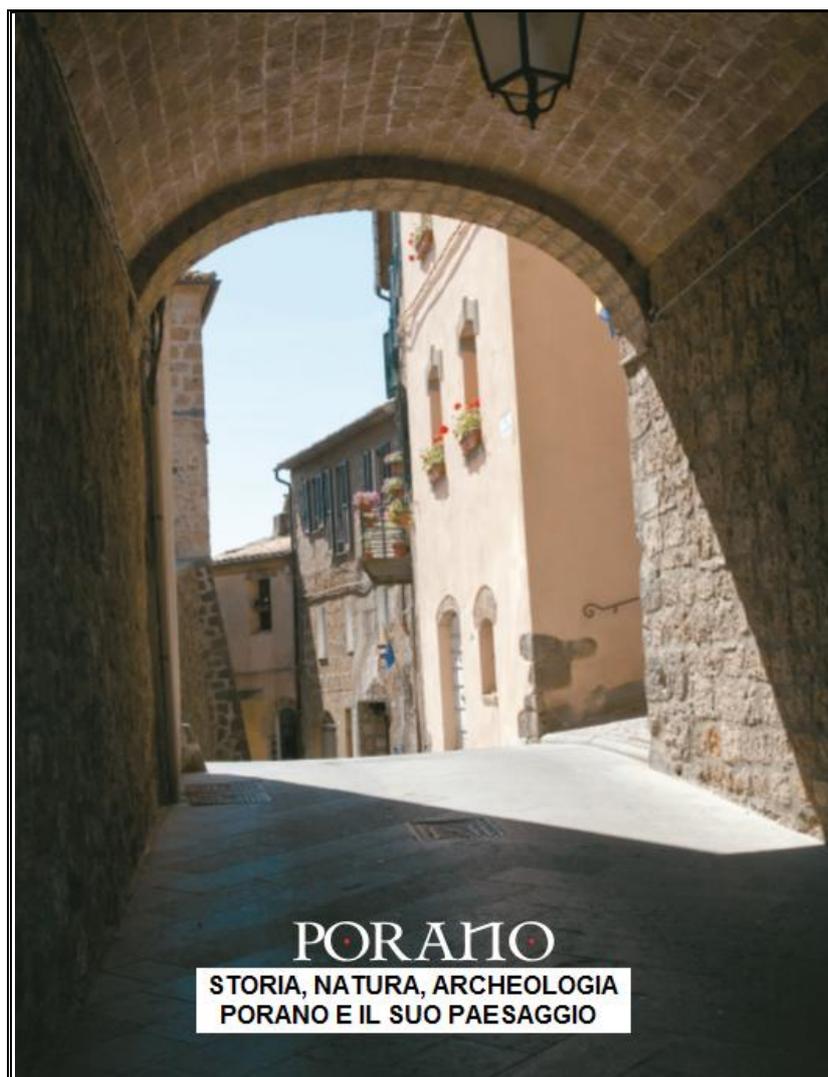
Porano 25/09/2016

**Clinic Nazionale
Minibasket**

Relatori:

Maurizio Cremonini

Roberta Regis



PREFAZIONE

La scelta di **Porano**, come sede di un **Clinic Nazionale Minibasket**, è stata sicuramente geniale ed appropriata. Questo affascinante borgo antico ed anche capoluogo di comune, adagiato sull'ampia sommità ondulata di una collina umbra, dirimpettaia alla rupe di Orvieto, sul confine fra Umbria e Lazio, doveva essere già centro di vita nell'epoca etrusca. Numerosi sono infatti i segni di quell'antica civiltà scoperti in questo territorio. Le impronte del borgo sono però tipicamente medioevali, come testimoniano i suoi stessi edifici e le sue mura.

Il sole era ancora caldo, nonostante fosse l'ultima domenica di Settembre, le strade erano semideserte e l'aria era pervasa dal profumo delle vigne che saliva dal declivio della vallata sottostante. Il viaggio a Porano ha rappresentato ancora una volta la ricerca di una bussola per il Minibasket ed ancora una volta le risposte sono state più che positive. I docenti **Maurizio Cremonini** e **Roberta Regis** costituiscono d'altronde una garanzia assoluta per il nostro Minibasket ed anche a Porano hanno sciorinato una prova magistrale per le loro idee, tradotte in indicazioni chiare, pulite, lineari, distribuite ad ampie mani e quindi assolutamente da condividere per la loro ricchezza. La trama del tema "**La definizione della relazione adeguata tra il Minibasket e il Basket**" che hanno dipanato è risultata fluida, suggestiva ed avvincente, tale da far entrare gli Istruttori presenti sempre più in empatia con il modello di riferimento di cui Maurizio e Roberta sono divulgatori consapevoli. Porano è stata una tappa in cui si è potuto assaporare al meglio l'atmosfera del territorio in simbiosi con il Minibasket ed il suo Clinic ha goduto il respiro di un'esposizione dosata e centellinata, inclusa in un linguaggio carico di inventività ed in comunicazioni sferzanti. Porano ha aperto le finestre al soffio del vero Minibasket, ha catturato i dettagli della memoria e ne ha composto dei mosaici, ha guardato lontano per acquistare ancora più consapevolezza che il metodo giusto esiste. L'aspetto contenutistico del Clinic ha avvolto chi ha avuto la fortuna di parteciparvi come in una coperta calda, come penetrare dentro una canzone, aver voglia di ascoltarla fino alla fine e che come tutte le grandi opere si vorrebbe non finisse mai. Le riflessioni dei docenti, cesellate con finezza da spunti e suggerimenti, sono stati offerte, appunto, perché il viaggio di ricerca continui. Una ricerca intesa come una melodia suonata all'unisono in cui le note dei vari elementi si esaltano, s'intersecano, si combinano, si fondono in unità.

Non sono mancati neanche i punti emozionanti di questa sia pur breve storia che hanno toccato, è innegabile, le corde della nostra sensibilità. Maurizio Cremonini, al momento della presentazione del Clinic, ha affidato alla platea le sue emozioni per Orvieto ed il suo territorio, per delle persone care, tra le quali ha ricordato Valeria Gribaudo, un'Istruttrice ed un'insegnante di primo valore, una persona veramente perbene e che purtroppo ci ha lasciato prematuramente. Ho conosciuto personalmente Valeria come collega ad un Master Minibasket a Follonica una decina di anni fa, ma molto prima ancora avevo conosciuto suo padre, il professor Renato Gribaudo, figura storica del basket orvietano e della scuola orvietana.

Mi permetto anch'io di confidare qualche mia personale emozione. Anche per me Orvieto ha fatto parte della mia storia, Orvieto è stata mia avversaria sia quando ho giocato che quando ho allenato nella confinante Viterbo. A Porano ho quindi respirato da molto vicino l'aria della città in cui sono vissuto e dove ho iniziato a praticare il gioco della palla a spicchi. Orvieto, inoltre, mi

emoziona perché vedo la presenza di mio padre, che ha lasciato una sua impronta di artista. Scolpì infatti un intero cornicione della facciata del Duomo di Orvieto (una delle più belle facciate al mondo!), a sostituzione del vecchio che il tempo aveva consumato.

In questo "libro", insomma, gli ingredienti che conferiscono vivacità al suo canovaccio sono veramente molteplici e ghiotti: aggiornamento, sostanza, personaggi, storia, emozioni... è auspicabile pertanto che ogni pagina possa rapire i lettori sempre di più di quella precedente. Leggetelo, vi perderete tra i profumi ed il fascino di idee innovative e soprattutto nel desiderio di vedere un mondo migliore grazie ai bambini e alle loro straordinarie doti, che possono essere ottimizzate con la pazienza quotidiana di noi Istruttori!

Buona lettura!

Guido De Alexandris



Un ricordo preziosissimo di mio padre **Aldo Bruno De Alexandris**: il cornicione della facciata del Duomo di Orvieto da lui scolpito. Questa foto, che mi ha lasciato in eredità, è per me un tesoro dal duplice valore: affettivo ed artistico.



Porano, Castel Rubello

I docenti

Maurizio Cremonini



E' il Responsabile Tecnico Nazionale per la FIP del Settore Giovanile Minibasket e Scuola dal 2001. Allenatore, Istruttore Nazionale Minibasket da oltre 30 anni, ha cominciato la sua attività come allenatore di squadre senior in serie C tra Brescia e Rovereto. Passa poi al settore giovanile e minibasket, come responsabile del Basket Brescia e a Montichiari. Docente per la FIP - Settore Minibasket nei Convegni Internazionali in tutta Europa dal 1998, è Docente nei Clinic Nazionali e nei Corsi di Formazione e Aggiornamento su tutto il territorio Nazionale per Istruttori Minibasket e per Insegnanti di scuola primaria e secondaria. Autore dei manuali tecnico-didattici per conto della FIP dal 2002, ha vinto il premio "Tricerri" nel 1996 come migliore Istruttore di Minibasket in Italia.



ROBERTA REGIS

Diplomata all'ISEF di Urbino con la tesi sperimentale dal titolo "L'alfabetizzazione motoria nel Minibasket", è Allenatore Nazionale FIP, Formatore CNA, Istruttore Nazionale Minibasket e Formatore Nazionale Minibasket. Fa parte dello staff tecnico nazionale Minibasket per l'ambito metodologico e didattico. Docente per l'ambito metodologico della Scuola Regionale CONI Marche. Master in Psicologia dello Sport a Milano. Inoltre è stata responsabile tecnico del Settore Minibasket Aurora Jesi ed è Responsabile Tecnico Settore Minibasket del Nuovo Basket Ancona.



Roberta Regis docente ad un Clinic Minibasket.

7 Febbraio 2017

A Copenaghen "the Italian way" del Minibasket

Un weekend di lavoro. Ma anche di condivisione di valori e di visioni comuni. E' terminata con il più sincero dei "see you soon" la visita dei tecnici federali **Maurizio Cremonini** e **Roberta Regis**, volati lo scorso 3 febbraio a Copenaghen per incontrare i colleghi della Federbasket danese (Danmarks Basketball-Forbund).

L'incontro, organizzato dopo il primo appuntamento di Roma di novembre 2016, ha visto i tecnici federali impegnati nelle palestre della capitale danese, dove per l'occasione il Settore Minibasket della DBBF aveva riunito tantissimi istruttori provenienti da tutto il Paese scandinavo. Durante i lavori importante figura di "collante" è stata svolta da Joachim Jerichow, ex giocatore tra le altre di Verona, Imola e Napoli.

Con la collaborazione dei piccoli cestisti danesi, Cremonini e Regis hanno illustrato la didattica e la metodologia d'insegnamento del Minibasket italiano, da sempre all'avanguardia e punto di riferimento nel panorama europeo.

"Molti nostri coach avranno molto da pensare dopo questi clinic - ha ammesso Thomas Johansen, responsabile del progetto Minibasket per la DBBF -. Spero di rivedere presto i tecnici federali italiani qui in Danimarca, per altri incontri che possano illustrarci ancora meglio 'the italian way'".

"I feedback arrivati dai colleghi danesi sono estremamente positivi - ha commentato Maurizio Cremonini -. Per il nostro movimento è un orgoglio ricevere un consenso del genere da parte di altre Federazioni europee. Con la DBBF stiamo già lavorando per realizzare un prossimo Clinic in estate".

Ufficio Stampa FIP



Immagini da Copenaghen con Maurizio Cremonini e Roberta Regis



IL MINIBASKET ITALIANO IN TRASFERTA A COPENAGHEN

"Per descrivere un progetto educativo e formativo"

Dopo la visita organizzata nel novembre scorso dalla Federazione Pallacanestro della Danimarca, riservata ai responsabili dei principali settori giovanili delle società danesi, la federazione stessa ha voluto sviluppare un ulteriore approfondimento sul nostro modello organizzativo e tecnico di Minibasket. Nei giorni 3-4-5 febbraio il sottoscritto ha avuto modo di incontrare, insieme a **Roberta Regis**, tecnico dello Staff Nazionale Minibasket e Scuola, e a **Graziano Martinelli**, funzionario FIP responsabile dell'area tecnica, i referenti tecnici e politico-amministrativi locali. Una bella occasione di approfondimento e interscambio, giornate intense nelle quali la Federazione Danese ci ha offerto la possibilità di osservare il proprio modello organizzativo e di insegnamento, in struttura sportive assolutamente invidiabili (palestre scolastiche attrezzate in modo, per noi, imbarazzante per la quantità di attrezzi, palloni e canestri presenti!), con alcune specificità normative e regolamentari, ovviamente diverse dalle nostre. Ci ha colpito, ad esempio, la scelta di non consentire la difesa a tutto campo, ovvero sia l'obbligo, dopo il tiro o il canestro realizzato, di correre a metà campo ad aspettare gli avversari, o ancora, la norma che impedisce al difensore di poter prendere la palla dalle mani dell'attaccante, norme pensate per proteggere chi è in possesso della palla, ma che indubbiamente ricadono fortemente sulle dinamiche del gioco. Interessante la strategia di avvicinare i bambini molto piccoli con l'affabulazione (punto dunque di forte vicinanza con il nostro modello), abbassando la proposta anche ai 4 anni ma con lezioni che devono vedere in campo il bambino insieme ad uno dei 2 genitori. In generale la loro proposta didattica e metodologica è adeguata nei principi di riferimento pedagogici, meno efficace nella chiarezza degli obiettivi motori e tecnici da perseguire, ed è su questo punto che il loro bisogno di confronto e approfondimento si è dimostrato sensibile. Nella giornata conclusiva la Federazione Danese ha poi deciso di proporre ai propri tecnici (in Danimarca non c'è distinzione di qualifica) un clinic di Minibasket con il nostro coinvolgimento diretto; circa 80 allenatori hanno condiviso una presentazione generale della nostra struttura a cura di Graziano Martinelli, una breve mia illustrazione del modello metodologico e didattico di riferimento, la lezione di Roberta dedicata agli U8 e la mia proposta pratica riferita a un gruppo U10. La relazione sottostante è la lezione da me realizzata a Copenaghen, non una lezione vera e propria ma una breve sintesi delle proposte che utilizziamo per allenare le capacità motorie, utilizzando i fondamentali come strumento. Devo dire, con grande orgoglio, che i riscontri avuti al termine del Clinic sono stati assolutamente positivi e gratificanti, i referenti della Federazione Danese hanno già chiesto la nostra disponibilità per un ulteriore appuntamento

da realizzare nella prossima estate; credo che la nostra soddisfazione vada condivisa con tutti coloro che ne hanno colto il valore, e si impegnano ogni giorno con passione, fra mille difficoltà, per consolidarne i principi applicativi.

Maurizio Cremonini

L'estensore del presente testo:**Guido De Alexandris****Titoli:**

- **Qualifica CNA: “Allenatore Nazionale” (dal 1981)**
- **Qualifica Settore Minibasket: “Istruttore Nazionale Minibasket” (dal 2001)**
- **Partecipante ai Master 2002, 2003, 2005, 2014, 2015 e 2016 per Istruttori Nazionali Minibasket;**
- **Insegnante di Easy Basket (dal 2013).**

Attività tecnica:

Come giocatore ha militato nella trafila dei campionati giovanili e dei campionati minori a Viterbo. Ha iniziato l'attività di allenatore di settore senior e giovanile maschile a Viterbo **dal 1971 al 1975**. Trasferitosi a Mestre nel **1975**, ha maturato diverse esperienze con vari incarichi come allenatore di squadre giovanili e senior, Istruttore di Minibasket e Responsabile Tecnico Minibasket. Società in cui ha militato: Pallacanestro Giganti Zelarino, Reyer Venezia (tre cicli); Basket Mogliano (tre cicli), Giants Marghera, Casale sul Sile. Attualmente Istruttore al Basket Mogliano Veneto (TV).

Ha insegnato inoltre Minibasket nell'ambito dei progetti-scuola alle Elementari di Marghera e di Casale sul Sile. Ex insegnante di Educazione Motoria in Scuole Elementari.

Collabora inoltre con la rivista tecnica web CNA VENETO TIME nel sito del Comitato Regionale Veneto FIP.

Incarichi conferiti dalla Federazione Italiana Pallacanestro:

- **“Osservatore-CAF”** al raduno di selezione della Nazionale “Cadetti” nel Giugno 1981 a Gorizia;
- **Aiuto-Formatore** allo Stage di 1° grado per giovani allenatori a Fuggi (FR), Giugno-Luglio 1983;
- **Rilevatore** ai Clinics Internazionali FIP di: Montecatini (Maggio-Giugno 1982); Bologna (Maggio 1983); Firenze (Maggio 1985); Grado (Giugno-Luglio 1987); Bologna (Giugno 1988); Montecatini (Giugno 1989); Pesaro (Giugno 1990); Forlì (Giugno 1991); Cervia (Giugno 1992).
- **Capo Rilevatori** ai Centri di Alta Specializzazione maschile di Madonna di Campiglio: Settembre 1988, Settembre 1989 e Luglio 1990; ai Clinics Internazionali di Treviso (Giugno 1993 e Giugno 1994); Formatore dei Corsi “Tecnici Regionali” (corrispondente all'attuale qualifica di “Allievo Allenatore”) per la provincia di Venezia dal 1985 al 1994.
- Partecipante al 4° Corso Nazionale per Formatori dei Corsi per Tecnico Regionale (Madonna di Campiglio, 18-25 Luglio 1992).

Ha realizzato numerose pubblicazioni tecniche di basket e Minibasket.

IMMAGINI DAL CLINIC DI PORANO











Porano (TR) - Domenica 25 Settembre 2016 ore 15,00

”La definizione della relazione adeguata tra il Minibasket e il Basket”

Maurizio Cremonini

Presentazione del Clinic.



Mi permetto di confessare alcune delle mie emozioni di oggi. E' risaputo che questo Clinic era in programma ad inizio mese a Terni ma in quei giorni una calamità naturale ha tormentato quelle zone, quel territorio e necessariamente abbiamo deciso di spostare sede e data del Clinic. Abbiamo così condiviso l'idea di trasferire questo aggiornamento qui a Porano, a due passi da Orvieto, in coincidenza con la festa della società orvietana, per la quale lavorava Valeria Gribaudo, una persona ed un'Istruttrice alla quale ero affezionato e che apprezzavo umanamente e professionalmente. Orvieto, inoltre, è una città che prediligo ed alla quale voglio bene da tanto tempo e così è nata l'idea di scegliere il territorio orvietano come sede di questo Clinic Nazionale. Ad Orvieto, infine, lavora Marco Corba, un Istruttore al quale sono legato da

un sentimento fraterno. Questi avvenimenti e questi valori ad Orvieto sono per me importanti e quindi, pur essendo reduce assieme a Roberta da un altro Clinic Nazionale che abbiamo tenuto proprio ieri a Merano, che non è certamente dietro l'angolo, molto volentieri ci siamo fatti carico del viaggio fin qui ad Orvieto. Abbiamo scelto la sede di questo Clinic nei pressi di Orvieto perché questi motivi sono più importanti di qualsiasi contenuto che tratteremo oggi. Dimostrare qualcosa a delle persone meritevoli ed alle quali si vuole bene è un valore che risiede sopra a qualsiasi altra ragione.

Premessa.

I contenuti di questo Clinic coinvolgono il Minibasket ed il Basket, nello specifico come il Minibasket può rendersi utile per la pallacanestro con la consapevolezza che non ci rechiamo in palestra con un pensiero condizionante ma accompagnati da un sogno. Dobbiamo sognare infatti che tutti i bambini che vengono da noi in palestra, a prescindere dalle loro capacità, provino anche a sognare di giocare in futuro a pallacanestro, perché è ben auspicabile da tutti noi! Anche per quelli che appaiono rassegnati a non giocare mai a pallacanestro! Perché quando sono in campo non riescono a capire il gioco e a rendersi protagonisti, ma noi siamo Istruttori di Minibasket anche dei meno capaci ed anche per essi sogniamo un futuro nella pallacanestro! Dobbiamo pertanto progettare il Minibasket anche in funzione della pallacanestro pur essendo consapevoli che molti bambini a 9, 10, 11 anni cercano di approcciarsi e di confrontarsi con la pallacanestro. Se ci si reca nelle palestre per assistere a delle partite delle categorie Aquilotti ed Esordienti è frequente dalle panchine udire delle comunicazioni che hanno come fine la pallacanestro ma non hanno una logica con il sistema di giocare attinente a questa fascia di età. L'idea-forza per mezzo della quale abbiamo progettato questo Clinic Nazionale Minibasket consiste nel proporre prima le abilità per gli Aquilotti e di seguito le abilità per gli Esordienti, ovvero i due quadri di riferimento secondo la trama della modalità integrata. Nel primo quadro, quello delle Abilità, Roberta presenterà una proposta dal punto di vista didattico sul campo, io aggancerò quella proposta e la renderò un po' più complessa, non per entrare già nel campo delle Competenze, non per insegnare già la pallacanestro ma semplicemente per provare a mettere un po' più in crisi le capacità che stiamo allenando tenendo presente la relazione con la pallacanestro. Quelle modifiche serviranno infatti a preparare i ragazzini ad avere l'idea con quali sembianze all'indomani potrà presentarsi la pallacanestro. Alterneremo pertanto in sequenza un gioco semplice ad uno più difficile, sempre secondo la progressione che si snoda attraverso l'attivazione, la fase centrale e la fase finale, cioè una lezione vera e propria, dall'inizio alla fine con l'idea di preparare la pallacanestro. Saranno sottolineate le modifiche dei giochi, con quali finalità devono essere studiate queste modifiche, non proponendo la tecnica in forma analitica ma in forma propedeutica alla futura pallacanestro.

Roberta Regis.



Mettiamo in campo subito l'attività di gioco con i ragazzi non specificando né la capacità coordinativa sulla quale lavoriamo, né l'obiettivo, né la fase in cui ci si trova ma dichiarando soltanto il quadro. Il quadro che ci accingiamo ad affrontare è riferito alle Abilità non intese come abilità tecnico-specifiche ma come abilità riferite alla capacità coordinativa. In questo caso si deve pertanto scoprire l'identità della capacità che prevalentemente sostiene il compito. I fondamentali sono uno strumento sui quali lavorare per le capacità coordinative e nel gioco che sta per essere presentato lo strumento che utilizziamo è il palleggio.

Tutti con palla, i rossi impugnano con l'altra mano anche un cono e i bianchi tengono anche un cinesino.



Foto n. 1.

- Soltanto in questa metà campo, provare a correre velocissimi, i rossi anche con il cono e i bianchi anche con il cinesino, correre liberamente palleggiando e cercando di non scontrarsi.



Foto n. 2.

- Al segnale vocale “a coppie!” da parte dell’Istruttore, invece di girare liberi si accoppiano un bambino con un cono ed uno con un cinesino. Chi ha il cono è davanti al compagno con il cinesino. Il bambino con il cono palleggia ma mentre palleggia si comporta da “dispettoso”, ovvero si può fermare mantenendo vivo il palleggio, può indietreggiare, può ripartire e chi lo segue dietro in palleggio deve cercare di non scontrarsi con chi lo precede.
- Alternare il palleggio da liberi e a coppie, l’Istruttore chiama “a coppie!” o “da soli!”.

L’attività iniziale è sempre caratterizzata da un carico motorio molto elevato. Tutti i bambini devono esser coinvolti anche in giochi sia pure molto semplici come questo appena rappresentato e questa modalità significa anche conferire carico alla capacità motoria scelta come obiettivo. Come sarà stato osservato, le capacità motorie sono tutte presenti in questa rappresentazione ma quella che maggiormente sostiene il compito è il Controllo Motorio. Cosa significa controllare il corpo? Significa riuscire a gestire il proprio corpo in movimento controllando anche il pallone nel gesto del palleggio e riuscire a non scontrarsi con il compagno di coppia che si trova davanti, quindi improvvisamente fermarsi, indietreggiare, ripartire sempre in palleggio. Il cercare di non scontrarsi con il compagno davanti consente di sviluppare una capacità coordinativa che è il controllo motorio ma aggiungendo anche le funzioni cognitive tra le quali quella che forse è la più importante nel Minibasket, ovvero **l’attenzione**. Essere attenti significa valutare la velocità e la distanza dal compagno, dimostrare prontezza nell’arrestarsi all’ultimo momento e tutte queste funzioni, se si stimolano nel Minibasket, saranno poi determinanti anche nella pallacanestro.



Foto n. 3. Palleggio in avanzamento ed in arretramento.



Foto n. 4.

- Variante: chi detiene il cono improvvisamente si ferma per deporlo a terra. Chi ha il cinesino appoggia il cinesino a terra per formare una linea immaginaria che unisce il cono al cinesino della distanza di 5 passi. Lungo questa linea provare a muoversi in palleggio sempre a coppie, uno davanti e uno dietro con quello davanti che comanda avanzando, indietro, fermandosi, ripartendo e quello dietro cerca di non sbattere contro il compagno che lo precede. S'inizia "liberi", al segnale "a coppie!" formare le coppie, al fischio si depongono cono e cinesino a terra a 5 passi di distanza l'uno dall'altro e palleggiare uno davanti e uno dietro lungo la linea virtuale formata appunto da cono e cinesino (Foto n. 4 e n. 5).



Foto n. 5.

Un importante accenno era riferito al metodo utilizzato che era di tipo prescrittivo. Ho impartito delle indicazioni rispetto al compito e tutti gli stimoli che sono stati ripartiti erano appositamente di carattere prescrittivo. A tal proposito non vogliamo che nelle nostre comunicazioni passi il concetto che lo stimolo prescrittivo non debba mai essere utilizzato, anzi! In alcuni casi può risultare utile al contributo di rendere più frizzanti l'intensità ed il carico motorio ed inoltre ad immettere tanti stimoli diversi tra loro che assegnano un compito diverso e che richiamano ad una funzione importante che è quella dell'**attenzione**.

Un'altra sottolineatura per completare questa riflessione è il significato della ricerca della formazione delle coppie. In un gioco di questo tipo incentrato sul controllo motorio il cambio delle coppie non è un elemento banale ma è razionale. Ogni volta infatti che ciascuno cambia coppia conseguentemente si trova a giocare con un compagno diverso davanti per cui deve adattare il proprio movimento ad un compagno diverso. Questo accorgimento determina ogni volta la messa in crisi del controllo in maniera diversa e per questo motivo il fatto di cambiare coppie in continuità può rivelarsi importante.

Maurizio Cremonini

Lasciare i coni e i cinesini e trasferirsi nell'altra metà campo con i palloni.



Foto n. 6.

- In questa metà campo muoversi in palleggio, il più scatenato possibile. Regola: per migliorare il controllo non scontrarsi con gli altri! Devono muoversi scatenati! Se si toccano, se i palloni si scontrano o se i palloni finiscono fuori campo, correre a battere cinque con l'Istruttore. Scatenati ma nel contempo riuscire a controllare corpo e palla!



Foto n. 7.

- Al fischio aggregarsi a terzetti disponendosi in fila uno dietro l'altro a tre passi di distanza. Muoversi in palleggio sempre in questa metà campo con il primo, ossia il n.(1), che comanda ed ancora con la regola di non scontrarsi. Al comando "liberi!", sciogliere i terzetti.

Domanda: <<Quando io fischio, voi state palleggiando, sapete di dover comporre dei terzetti, fermate la palla e vi guardate attorno, o provate a guardare attorno palleggiando? Muoversi palleggiando cercando i compagni!>>. Il palleggio è sempre aperto, al segnale vocale "liberi!", si riparte liberi (Foto n. 8 e n. 9). In alternanza "liberi!" e "a terzetti!".



Foto n. 8. Non fermare la palla sotto il braccio per guardare.



Foto n. 9. Palleggio sempre aperto!

Non è importante in questo periodo curare la tecnica del palleggio, il posizionamento della mano sulla palla ma ci si deve preoccupare di altri aspetti da correggere come la capacità dei ragazzi di costruire il più rapidamente i terzetti. Al di sopra della tecnica e di tutto il lavoro che si propone emergono le capacità di **autonomia**, di **responsabilità** e di **collaborazione**, che sono i valori che servono nella vita! Il Minibasket in questo senso è formativo perché aiuta le persone a crescere poi anche a diventare giocatori. Se ci si preoccupa per come palleggiano e poi impiegano un tempo eccessivo a comporre un terzetto perché non sanno riconoscere chi è da solo, perché non comunicano incitandosi a vicenda non è il modo migliore con cui allenare.



Foto n. 10. Se il primo si gira, si girano anche gli altri due e s'inverte l'ordine della fila.

- Nel muoversi a terzetti, il primo del terzetto è talmente “rompiscatole” che può avanzare, fermarsi, indietreggiare, ma può anche all'improvviso girarsi, se si gira, si girano anche gli altri due e comanda il terzo che diventa quindi primo (Foto n. 10).

Domanda: <<Se il secondo e il terzo della fila vedono che all'improvviso chi è davanti si gira e quindi devono a loro volta girarsi, si girano più efficacemente se sono dritti sulle gambe o più bassi?>>. Più bassi! (Foto n. 11 e n. 12). Alternanza sempre tra “liberi!” e “a terzetti!”.

In questa proposta emerge una complessità notevole perché non solo devono preoccuparsi di ritrovarsi insieme agli altri ma devono anche gestire la propria posizione nel contesto del terzetto e devono gestire dei cambiamenti improvvisi governando la palla.



Foto n.11. Palleggio in posizione dritti sulle gambe.

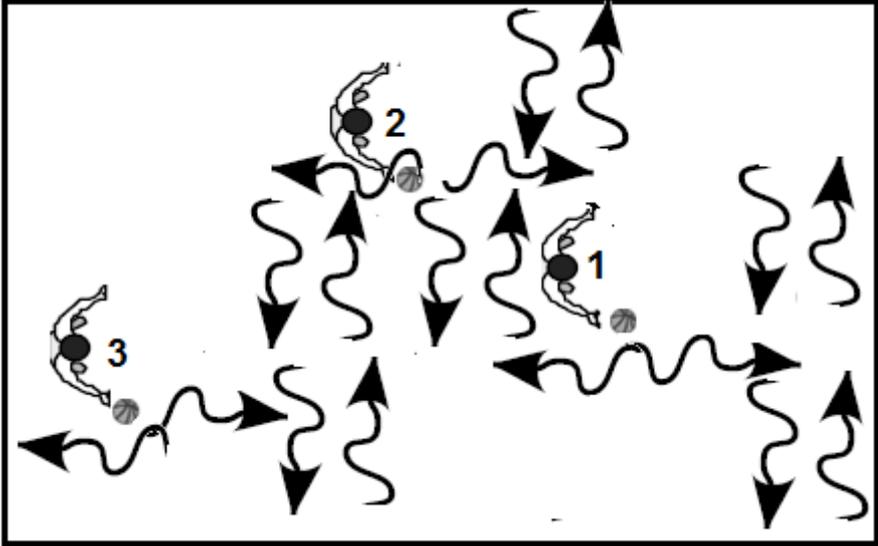


Foto n. 12. Per girarsi in palleggio è più efficace l'esecuzione a gambe piegate.

La capacità di controllare il corpo rende l'idea che abbassarsi può essere utile per capire meglio l'indomani nella pallacanestro **la posizione fondamentale**, che verrà approfondita dall'allenatore e quindi rendersi consapevoli perché è più vantaggioso stare bassi.

Il senso di questo ragionamento risiede nell'acquisizione della consapevolezza di capire le cose e se si realizza questo presupposto l'indomani la pallacanestro troverà la strada spianata ad insegnarle.

Roberta Regis

 <p style="text-align: center;">Diagramma 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sempre a terzetti ma con una posizione un po' diversa, il primo è davanti, gli altri due non sono più allineati dietro, ma uno un po' spostato a sinistra e uno un po' spostato a destra (Diagramma 1). Il n. (1) può correre, si può fermare, può indietreggiare ma può anche decidere improvvisamente di spostarsi lateralmente verso la sua destra, può ritornare (quindi spostarsi lateralmente verso la sua sinistra), poi avanti, poi indietro, poi a destra, poi a sinistra e così di seguito (vedere anche Foto n. 13, 14, 15 e 16).
---	--

In questo gioco chi si trova dietro non solo deve stare attento a non scontrarsi con chi è davanti ma deve prestare attenzione a non scontrarsi anche con il compagno di lato. Questa modalità mette in crisi ancora di più il controllo perché non solo devono stare attenti a non scontrarsi con i compagni davanti ma devono anche fare attenzione a chi è di fianco e ciò significa stimolarli dal punto di vista senso-percettivo. A livello di senso-percezioni devono pertanto stare accorti alle dimensioni spaziali davanti e di fianco. Il mantenere la stessa velocità, cercare di stare alla distanza di 3 passi dal punto di vista dell'età dei bambini è un compito che possiamo chiedere perché continuamente devono cercare di riadattare il movimento in campo in relazione a quello degli altri ed a ciò che si presenterà nella situazione di gioco. Nel momento della partita la propria velocità deve essere relazionata ai compagni, agli avversari quindi è necessario mettere tutte le nostre proposte in attinenza con la realtà del gioco.



Foto n. 13. Spostamento laterale in palleggio.



Foto n. 14. Come foto n. 13.



Foto n. 15. Palleggio nelle varie direzioni.



Foto n. 16. Posizioni dei componenti il terzetto.

- Variante: l'ultimo del terzetto, il n. (3), che è spostato a destra rispetto al n.(1), quando decide, chiama il cambio, così il n. (2) diventa primo e quindi va a comandare, il n. (3) va in seconda posizione e il n. (1) va in coda. Sempre attenzione a non scontrarsi!

Riguardo gli stimoli acustici riconoscere e discriminare, ogni stimolo acustico all'interno di una situazione viene analizzato come un segnale, come ad esempio il fischio e il "via!".

L'utilizzo di uno stesso stimolo, di una stessa parola messi in campo con voci diverse induce i nostri bambini, nella situazione di gioco, ad esser in grado di riconoscere lo stimolo arrivato.

- Variante. Il n. (3) può sempre chiamare il cambio ma se improvvisamente l'Istruttore chiama "cambio!" il primo del terzetto rimane fermo e gli altri due vanno a cercare l'inserimento in un altro terzetto.

I bambini devono riuscire a riconoscere il cambio chiamato dal compagno e nel momento in cui il compagno chiama cambio la modifica della disposizione è nel contesto del terzetto. Devono inoltre riuscire a riconoscere e discriminare le diverse voci, sia dei compagni che dell'Istruttore e proprio questo riconoscere e discriminare all'interno di una situazione di gioco nella pallacanestro consente di guadagnare secondi importantissimi che fanno la differenza in qualsiasi azione.

Abituare i nostri bambini a parlare, a riconoscere il suono che arriva e discriminare tutto in tempo utile consente di guadagnare un vantaggio in tutte le situazioni di gioco.

Purtroppo i nostri bambini del Minibasket sono distratti e non sono abituati a parlare e a riconoscere gli stimoli.

Maurizio Cremonini

Nel suo sviluppo, la capacità di controllo, nel quadro delle Abilità, deve essere proposta in funzione del gioco. Controllare il proprio corpo in funzione di un palleggio per andare a canestro costituisce lo stimolo per sviluppare il controllo.



Foto n. 17. Disposizione sul campo della squadra dei capitani e della squadra delle riserve.

- Suddivisione in due squadre disposte in fila una di fronte all'altra sulla linea di metà campo come dalla Foto n. 17. Una é la squadra dei capitani, il capofila è il capitano dei capitani, cioè chi si trova davanti è il capitano dei capitani. L'altra è la squadra delle riserve, della quale il capofila é il capo delle riserve. Se però una riserva batte un capitano, diventa capitano quindi ogni volta che si sfidano, se la riserva batte il capitano, i due cambiano fila. Il capitano si muove avanti in palleggio seguito dalla sua squadra, il capo delle riserve a sua volta si avvicina seguito dalla sua squadra. Se il capitano indietreggia anche le riserve indietreggiano. Quando il capitano decide, parte e sceglie il canestro ove tirare (Foto n. 18). Se il capitano va a canestro, chi lo sfida? Il capo delle riserve! Il primo dei due che segna diventa capitano. Di volta in volta chi si trova primo della fila, comanda (Foto n. 19). Non conviene esser troppo vicini con il compagno davanti, tenersi a distanza!



Foto n.18. Il capitano è partito e la riserva lo sfida.



Foto n. 19. Altra sfida, il capitano di turno attacca l'altro canestro e la riserva lo sfida.

Qual'è il significato di questa proposta? Perché è stata progettata con queste modalità? Quante volte vengono proposti dei giochi con due ragazzi coinvolti sul compito e tutti gli altri che aspettano? Devono essere invece sempre attivi (carico motorio alto!) e nel muoversi in fila chi è dietro è impegnato in un'azione di controllo (capacità coordinativa).

Ad ogni Clinic ogni proposta che viene presentata deve essere poi aggiustata in relazione ai propri bambini. Usando una metafora, a volte l'abito acquistato non sempre è a perfetta misura per cui necessita di un adattamento, quindi in base ai propri bambini una proposta deve essere aggiustata. E' comunque importante sottolineare il senso di questo gioco, ovvero tutti coinvolti sul compito, tutti coinvolti sull'obiettivo ed azzerare i tempi inattivi!

Roberta Regis

Ultimamente nelle nostre comunicazioni abbiamo approfondito il tema del contatto e per l'occasione abbiamo sostenuto, in funzione del controllo motorio, di non ritenere utili i giochi a prendersi. Siamo dell'idea che questi giochi non aiutano i bambini a controllare il corpo perché nel momento in cui il bambino si protende a toccare qualcuno è il momento in cui sicuramente perde il controllo. Questo concetto non è stato condiviso perché a qualcuno è sembrato togliere i giochi di contatto nel Minibasket e in realtà non è così, il Minibasket è un gioco di contatti. Se poi utilizziamo la difesa come strumento in realtà in difesa non ci si prende, ma si devono trovare delle linee rispetto all'attaccante per cui i giochi a prendersi non hanno attinenza con la situazione reale di gioco.

Si possono però proporre ai bambini i giochi di contatto anche perché (e in questo caso ne presenteremo un esempio in questa nostra lezione) i giochi di contatto sostengono l'idea che abbiamo sul controllo del corpo, cioè riuscire a governare il proprio corpo con la palla anche in posizione efficace che è il preludio alla posizione fondamentale.



Foto n. 20. Disposizione delle squadre sul campo. I rossi fungono da capitani, i bianchi sono la squadra della riserve.



Foto n. 21.

- Funzionamento del gioco: due coppie composte da un rosso e un bianco disposti schiena contro schiena. Tutti e quattro palleggiano, ogni rosso è il capitano che vuole spingere fuori l'avversario bianco (Foto n. 21). Ogni bianco deve prestare molta attenzione perché quando il capitano rosso decide, mentre sono impegnati a spingere, va a canestro (Foto n. 22). Il primo dei due che segna va a disporsi nella fila dei capitani e chi non segna nella fila delle riserve. Emerge un altro problema il cui interrogativo è: << A voi capitani conviene partire quando lo spazio sotto canestro è occupato o quando è libero?>>. Risposta: <<Libero!>> quindi mentre il capitano spinge, come deve regolarsi? Deve guardare! Deve guardare verso l'altro lato!



Foto n. 22. Il capitano rosso ha deciso, si è proiettato a canestro e viene sfidato dall'avversario bianco.

Questo è un gioco di potere da inserire nella **fase centrale della lezione**. Mi è gradito pensare che nella fase centrale delle nostre lezioni trovino spazio i **giochi di potere**, ovviamente svolti in tutte e due le parti del campo per continuare a mantenere alto il carico motorio.

Rispetto ai giochi di potere, nel gioco che abbiamo appena presentato, l'utilizzo del palleggio riveste un'importanza specifica. I bambini sono stati infatti impegnati per notevole tempo nel palleggio e nel momento in cui il proprio avversario decideva di attaccare il canestro l'equilibrio entrava in crisi, quell'equilibrio che improvvisamente dovevano ritrovare, oltre a riconoscere la direzione del canestro. Questa situazione realizza che i nostri ragazzini siano stimolati dal punto di vista senso-percettivo e ritrovare poi una posizione di equilibrio rispetto al movimento del tiro è un elemento importante che si può allenare e che si deve allenare nel Minibasket. Attraverso questi giochi di tipo senso-percettivo possiamo pertanto far sviluppare nei nostri bambini la capacità dell'equilibrio e controllare l'equilibrio del corpo è sicuramente una capacità molto importante.

Maurizio Cremonini.



Foto n. 23. Disposizione quattro file sul campo.

I bianchi all'interno e i rossi all'esterno. Proponiamo un gioco di potere. Per assegnare il potere, sfida tra il primo della fila dei rossi a destra ed il primo della fila dei bianchi sullo stesso lato. Al segnale "via!", il primo che segna canestro conferisce il potere alla sua squadra.



Foto n. 24. Segna per primo il giocatore rosso e quindi attribuisce il potere alla squadra rossa.



Foto n. 25. Il rosso che ha il potere si dispone in questa posizione.



Foto n. 26. Il bianco che non ha il potere si dispone schiena contro schiena con il rosso. Entrambi sono in possesso di palla.



Foto n. 27. Sull'altro lato il rosso (maglia n. 31) si dispone fronte alla parete e il bianco si disporrà schiena contro schiena con il rosso stesso. Entrambi sono senza palla.



Foto n. 28. Il bianco si dispone di schiena al rosso.

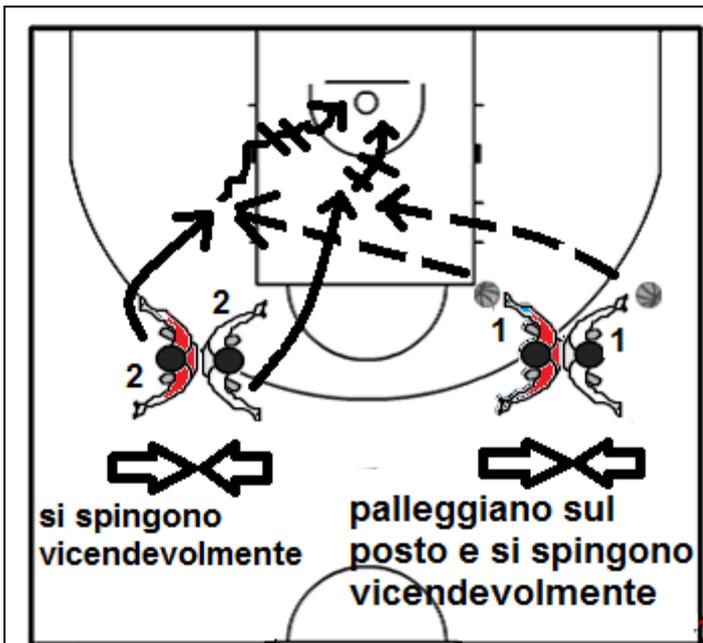


Diagramma 2

La complessità di questo gioco risiede nel riuscire a gestire il corpo e poi trovare la direzione del movimento per ricevere la palla e tirare a canestro. I componenti di entrambe le coppie si spingono vicendevolmente, opponendosi al tempo stesso alla spinta da parte dell'avversario. Il n. (2) rosso decide di partire per ricevere dal compagno rosso (1). Quando parte il (2) rosso, parte anche il (2) bianco per ricevere dal n. (1) bianco. Chi segna per primo conferisce il potere alla sua squadra (Diagramma 2).

Il gioco è illustrato anche dalle foto n. 29, 30 e 31.



Foto n. 29. Il rosso senza palla quando decide corre a canestro. Appena parte il rosso, parte anche il bianco senza palla. I rispettivi compagni posizionati sul lato opposto passano la palla, il primo che segna dà il potere alla sua squadra.



Foto n. 30. Ricezione del giocatore in maglia bianca sul lato sinistro.

Rotazione: chi ha passato la palla va in coda alla fila opposta; analogamente chi ha tirato va in coda alla fila opposta.



Foto n. 31. I due con palla palleggiano sul posto e devono esser pronti a passare ai rispettivi compagni di squadra quando partono.



Foto n. 32.

Come regolarsi per non cadere per terra? Stare bassi, controllare con decisione il corpo. E' la posizione fondamentale! Così provano l'esperienza della posizione fondamentale!



Foto n. 33. Variante: il potere a chi ha la palla. Stessa disposizione sul campo con il potere a chi palleggia. In questo caso il bianco con la palla detiene il potere, deve spingere e guardare verso l'altro lato dove il compagno bianco è impegnato anch'esso a spingersi con l'avversario rosso.



Foto n. 34. Il bianco è partito in palleggio imitato dal rosso con palla. Entrambi passano la palla ai compagni sul lato opposto, i quali si sono proiettati a canestro.

Sono giochi semplici e più sono ripetuti e più i bambini si abituano ad assumere la posizione di bassi sulle gambe. Più sono impegnati in questo modo e più diventeranno capaci di controllare il proprio corpo e soprattutto, come sottolineato all'inizio, cominciano ad avere il senso della posizione. Per la pallacanestro poi sarà più facile pulire la tecnica se il ragazzino ha capito l'importanza del significato dello stare basso sulle gambe mentre gioca.



Foto n. 35. Posizione “piegati sulle gambe”.

Situazioni di gioco: 3>3.

Roberta Regis.

E' ovvio che quando arriva il momento della partita tutti si aspettano “palla a due” e si gioca. Riteniamo che questo non sia un modo funzionale e coerente per allenare la partita perché se il lavoro deve essere improntato sulle capacità coordinative e non si conferisce continuità in questo senso anche nelle situazioni di gioco, è tempo perso inutilmente. Il lavoro deve essere pertanto dedicato alle capacità coordinative dall'inizio alla fine dell'allenamento. È ovvio che poi all'interno della partita le capacità coordinative rientrano tutte, come del resto in tutti i giochi che abbiamo messo in campo. Se proponiamo però la partita con una situazione iniziale che comprenda ancora quella capacità sulla quale stiamo lavorando quel giorno per quell'allenamento, per quell'obiettivo, significa che all'interno dell'allenamento che svolgiamo il tempo che dedichiamo ai nostri bambini per esercitarsi con successo è quello che ci consente

di rendere produttiva un'ora di lezione. In questo senso, pertanto, per i nostri bambini le probabilità di migliorare sono maggiori. Mettere poi in campo una situazione iniziale di questo tipo significa anche dare carico alle funzioni cognitive.



Foto n. 36. Il n. 78 rosso e l'avversario bianco si muovono "a specchio". Comanda il n. 78 rosso che avanza, indietreggia, si ferma, riparte ed il bianco si adegua.



Foto n. 37. Il n. 78 rosso si sposta anche lateralmente in palleggio, quando decide esce dal “pensatoio” con la facoltà di scegliere da quale delle due parti uscire e quindi quale canestro attaccare assieme ai suoi compagni. Quando il n. 78 rosso (giocatore rosso n. 1 nel Diagramma 3) decide di uscire dal “pensatoio” (area gialla), inizia il gioco 3>3 a tutto campo.

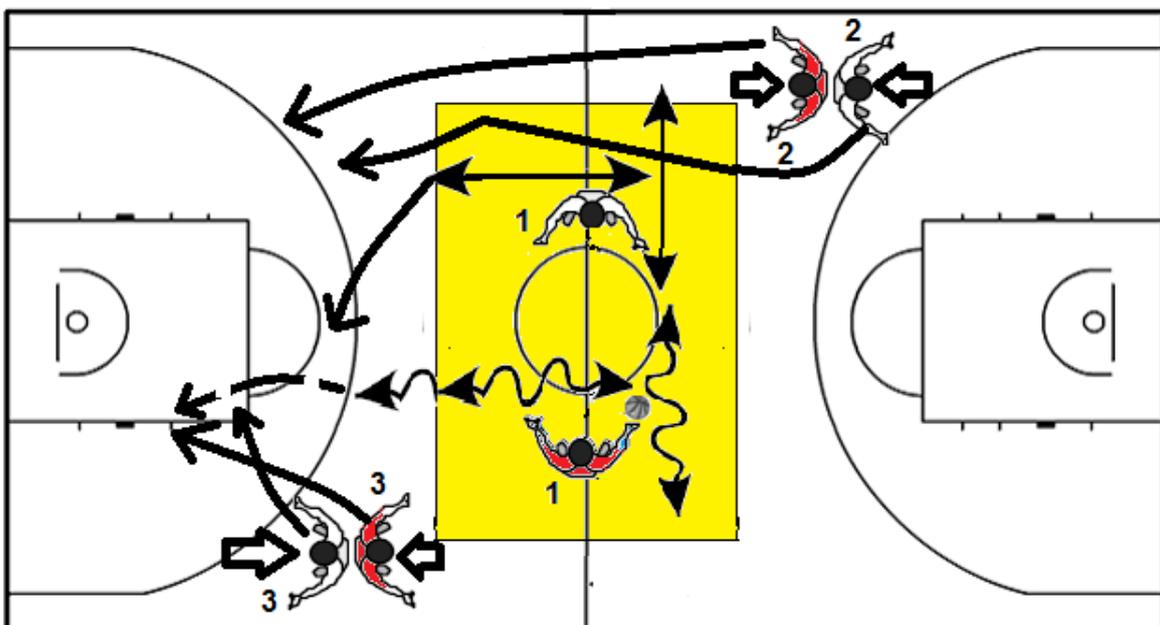


Diagramma 3



Foto n. 38. Variante: comandano i bianchi, il giocatore bianco con palla è il padrone del gioco.

Lo strumento che noi utilizziamo in questo caso è il palleggio e tiro in tutte le situazioni. Mettere in campo il palleggio significa muoversi palleggiando ma questo muoversi è mirato a stimolare il controllo motorio in quanto l'obiettivo è di riuscire a controllare il corpo e la palla. Al momento della partenza, riuscire a mantenere un corretto controllo del corpo e della palla sicuramente porta un vantaggio ed è questa la finalità rispetto alla capacità coordinativa. Più il bambino si controlla in maniera efficace e più avrà un vantaggio nel gioco.



Foto n. 39. Avviato il 3>3 a tutto campo.

Maurizio Cremonini.

Nella sua forma questo gioco é un po' diverso dal precedente e un po' più difficile riguardo al controllo del corpo.



Foto n. 40. Disposizione sulla linea di metà campo, tre bianchi e tre rossi alternati. Il n. 24 bianco funge da “rompiscatole”, il n. 31 rosso, in coda alla fila, è in possesso di palla.



Foto n. 41. Il n. 24 bianco si muove avanti e indietro sulla linea e tutti gli altri devono riuscire a restare sulla linea senza cadere, senza sbattere contro chi é davanti e l'ultimo della fila deve cercare di non perdere il pallone mentre palleggia. Mentre la fila si muove per l'appunto avanti e indietro, il n. 48 rosso può decidere improvvisamente dove dirigersi (può scegliere il canestro), determinando l'inizio del 3>3. Tutti devono stare attenti a non sbattere e dove si dirigerà il 48 rosso!



Foto n. 42. Il n. 48 rosso è partito e riceve la palla dal n. 31 rosso. Scatta così il 3>3 a tutto campo.



Foto n. 43. Variante: comandano i bianchi.



Foto n. 44. Il bianco che detiene il potere è scattato a canestro e riceve la palla dal compagno. Così è stato avviato un altro 3>3 a tutto campo.

Situazioni di gioco 4>4.

Roberta Regis



Foto n. 45. Disposizione sul campo dei quattro attaccanti bianchi. (1B) è con la palla.

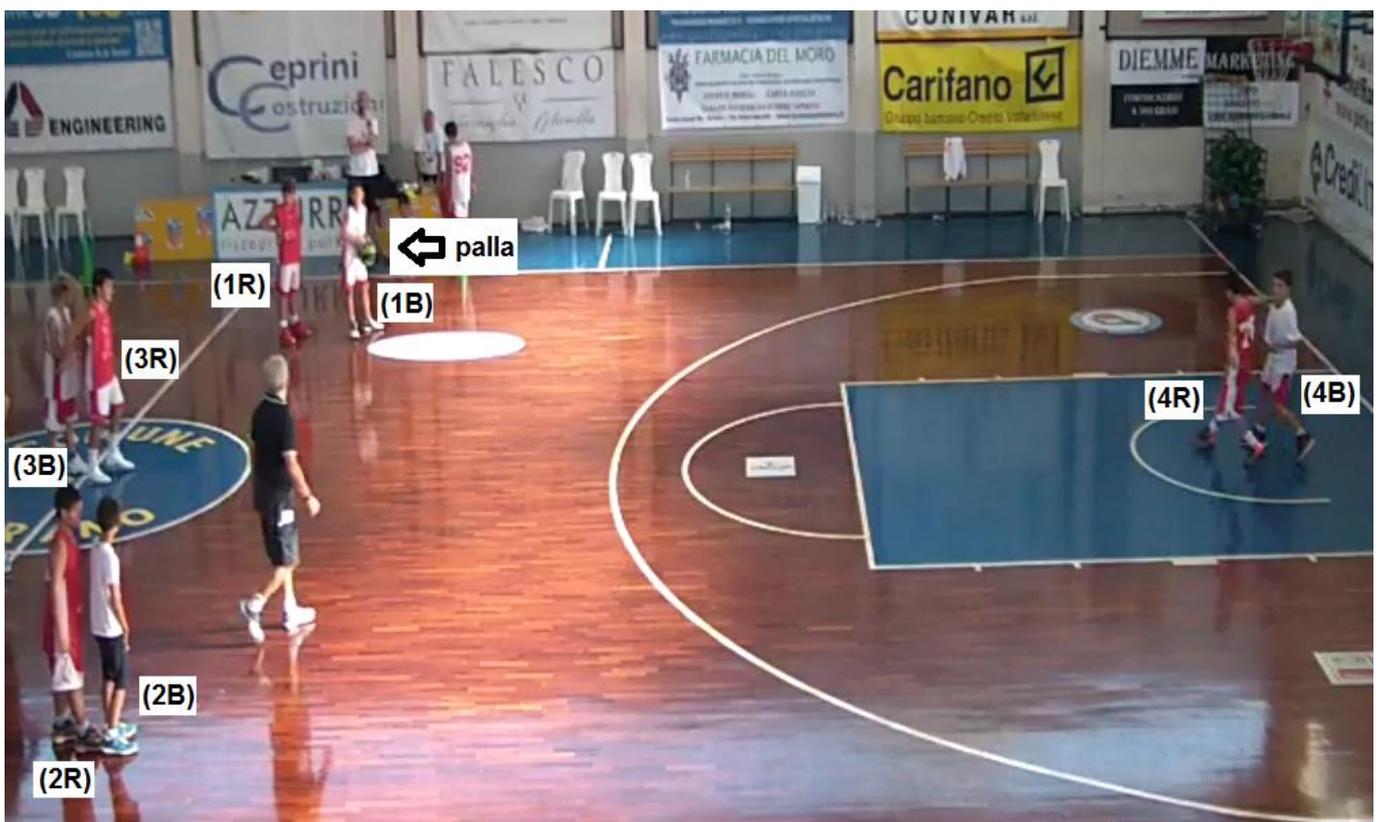


Foto n. 46. Disposizione sul campo dei difensori rossi in accoppiamento con gli attaccanti bianchi.

L'organizzazione di queste situazioni di gioco è ritenuta da alcuni una perdita di tempo perché, avendo a disposizione un tempo limitato per l'allenamento, organizzare il gioco finale in questo modo per certi Istruttori può sembrare uno spreco di tempo. Sono invece dell'idea che è un aspetto troppo importante che non possiamo ignorare perché significa lavorare su due funzioni

cognitive molto importanti come l'**attenzione**, perché nel momento in cui devono entrare in campo devono aver capito come è disposta la propria squadra, e la **memoria**, che è importante rispetto al Minibasket.



Foto n. 47. Tutte le coppie si muovono in avanti e all'indietro a comando di chi sta davanti.



Foto n. 48. Chi è davanti fa impazzire l'avversario che si trova dietro. (1B) con palla palleggia avanti e indietro, così come (2B), (3R) e (4R) si muovono avanti e indietro senza palla. Tutti quelli avanti cercano di provocare gli scontri. Comanda (1B), quando decide, dal palleggio attacca il canestro dando inizio al 4>4.

Maurizio Cremonini

Prima entrano in campo i difensori.



Foto n. 49. I quattro difensori bianchi corrono avanti e indietro rispettivamente a cavallo della linea dei tre punti e dello smile.

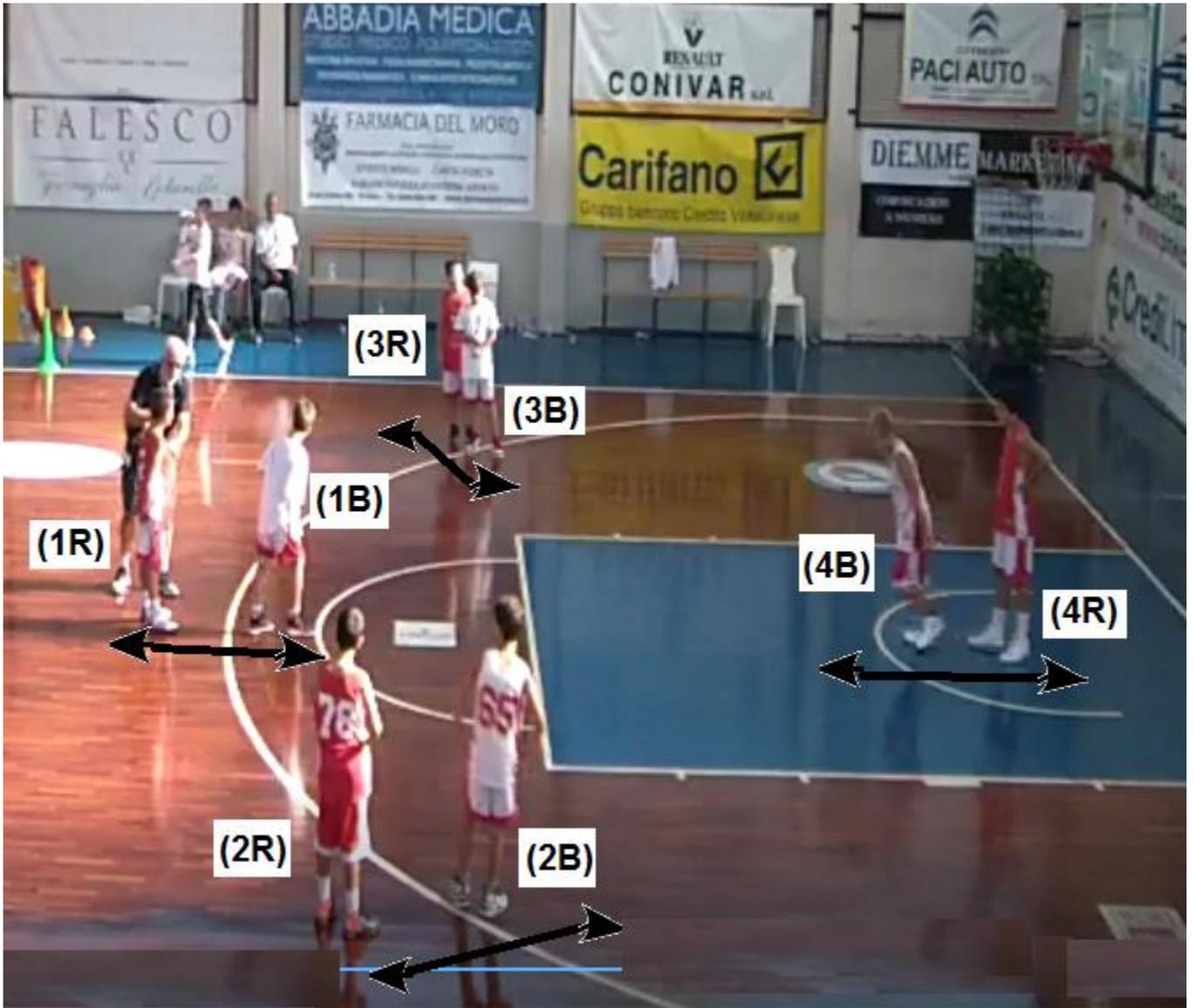


Foto n. 50. Ai bianchi, già schierati sul campo, vengono accoppiati i rispettivi attaccanti rossi ed iniziano tutti ad avanzare ed indietreggiare rispettivamente a cavallo della linea dei tre punti ed a cavallo dello smile. Non sbattere!



Foto n. 51. Consegna del pallone a (1R), di nuovo avanti e indietro sulle linee. Quando (1R) decide, attacca il canestro dando inizio al 4>4 a tutto campo.

Troppi falli vengono tollerati nel Minibasket. Alcuni si arrabbiano perché sostengono che è preferibile “lasciar sfogare i bambini”, ma non è questa la difesa! Se non si fischiano i falli, il difensore bianco, nel caso della foto n. 52, non impara mai a fare uno sforzo per venire davanti al proprio attaccante contro il quale difende.



Foto n. 52. Il difensore bianco deve produrre uno sforzo per recuperare la posizione davanti alla palla.



Foto n. 53. Non si deve spingere, altrimenti si deve sanzionare il fallo!

Se nel Minibasket è comodo andare a contatto di fianco all'attaccante, spingere fuori del campo l'attaccante e pretendere addirittura la rimessa a favore, non è certamente educativo e formativo. Almeno in allenamento questi falli si devono fischiare! In partita è una cosa, in allenamento è un'altra, ma i nostri falli fischiemoli! Siccome si deve insegnare cosa significa difendere, se il difensore è in ritardo deve produrre uno sforzo in più per recuperare la corretta posizione difensiva senza commettere fallo.

Porano (TR) - Domenica 25 Settembre 2016, ore 16,30 – 18,00 (II^ parte)

”La definizione della relazione adeguata tra il Minibasket e il Basket”

Maurizio Cremonini

Premessa.

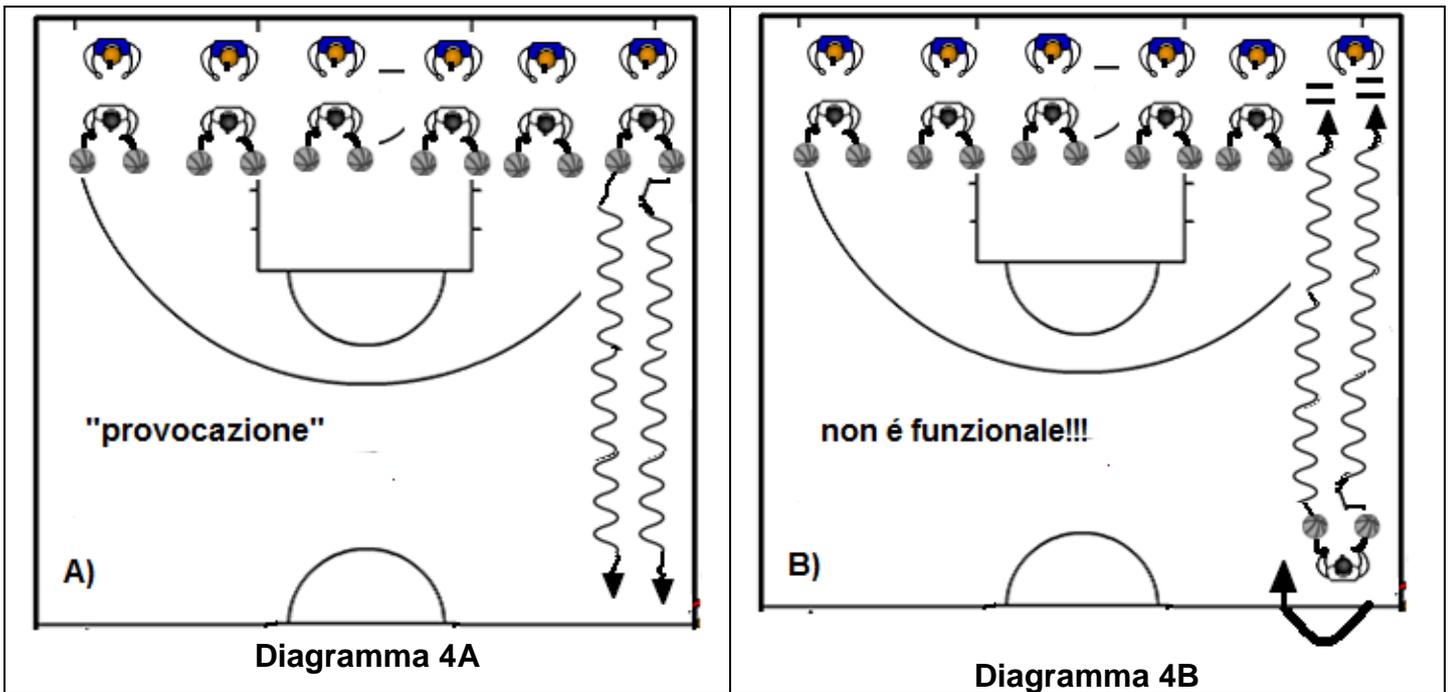
La seconda parte di questa riflessione riguarda le proposte inerenti il quadro delle Competenze, ovvero il periodo conclusivo del Minibasket, con bambini che in successione hanno attraversato il quadro delle Prime Conoscenze (5 – 6 anni), poi delle Conoscenze (7 – 8 anni, durante i quali si comincia ad utilizzare i fondamentali come strumenti per allenare le Capacità Motorie) ed infine delle Abilità (9 – 10 anni), che abbiamo trattato nella prima parte. Siamo pertanto giunti alla parte finale del Minibasket, nella categoria degli Esordienti (11 – 12 anni), per cui s’inizia ad avvertire l’approssimarsi della pallacanestro. Come può esser gestita questa “vigilia”? Con la categoria Esordienti s’inizia anche ad “assaggiare” una sorta di mini-campionato per cui può succedere che si alzi il sipario su determinate “aspettative” da parte della società. A volte anche noi stessi Istruttori siamo stuzzicati dalla tentazione del voler vincere la partita a discapito di un percorso, di un processo lento e complesso di crescita, necessario per far avvicinare i bambini alla pallacanestro.

La trama di questa lezione rivolta al quadro delle Competenze (categoria “Esordienti”) si snoderà con la formulazione di una mia proposta, alla quale si aggancia la modifica che presenterà Roberta, che in questo campo si gioca un ulteriore ruolo professionale.

Io ho avuto l’opportunità di allenare squadre senior e diverse squadre giovanili nella mia carriera, non mi sono prestato soltanto al Minibasket, la mia esperienza cestistica è multiforme. Mi occupo attualmente e da 15 anni del Settore Minibasket della Federazione e quindi ho sempre concepito il Minibasket anche per la pallacanestro. Roberta si gioca il ruolo anche di formatore CNA di 2° livello in quanto, con il suo staff regionale delle Marche, si occupa di formare giovani allenatori della pallacanestro giovanile. Le proposte che pertanto ci accingiamo a presentare, anche rispetto alla pallacanestro, riteniamo possano essere veramente utili e funzionali perché sono i frutti anche di nostre competenze. Io formulerò una proposta e Roberta la completa con la modifica cercando di provocare una significativa attenzione verso la pallacanestro perché a fine ciclo degli Esordienti essa è ormai alle porte. S’inizierà quindi con la messa in campo di tutti quegli interventi specifici di pulizia della tecnica che sono importanti per la pallacanestro ma che qualcuno dei nostri colleghi ritiene che debbano esser introdotti prima, ovvero cominciare ad insegnare la tecnica specifica a bambini di 8 anni, 9 anni e 10 anni. No! Noi dimostreremo che si possono introdurre delle modifiche per provocare delle attenzioni sulle capacità motorie che preparano veramente la tecnica. Le modifiche di Roberta saranno orientate al ponte da costruire per collegarsi alla tecnica, quindi con questa idea del “ponte” iniziamo da una specie di “provocazione”.



Foto n. 54. Schierati sulla linea di fondo campo, a coppie, uno davanti con due palloni e uno dietro, occupare tutta la linea. Chi si trova davanti arriva fino a metà campo palleggiando contemporaneamente due palloni, si gira, torna indietro per riconsegnare il pallone al proprio compagno. Il gioco viene rappresentato anche nei seguenti diagrammi, il 4A e il 4B.



- Tutti schierati a fondo campo, a coppie, uno davanti con due palloni e uno dietro senza pallone (Diagramma 4A). Si permetta la “provocazione”, ma è un “cappello” introduttivo al ragionamento che abbiamo proposto. Sono ormai Esordienti, cominciano a diventare sempre più bravi, quindi possono anche palleggiare con due palloni. Modalità: in palleggio arrivare alla linea di metà campo, raggiunta la quale eseguono un giro in palleggio con i due palloni, tornano indietro e consegnano i due palloni al proprio compagno di coppia che parte a sua volta (Diagramma 4B). Chi riesce può eseguirlo più velocemente possibile!

Se il programma di una lezione o di un allenamento di Esordienti o di Under 13 contempla una proposta del genere, questa non può certamente allenare i ragazzini alla pallacanestro! Questo è addestramento, a livelli sicuramente insufficienti se riferiti al carico cognitivo ed al carico motorio. I tempi di attesa sono lunghi e le modalità esecutive non risultano cognitivamente funzionali per cui non è possibile adottarlo come un ponte verso la pallacanestro. Un modello funzionale che consente di diventare più capaci e in questo caso di sviluppare la **combinazione motoria**, cioè saper gestire simultaneamente movimenti diversi in simbiosi con il come vedere, con il come riconoscere, forse è più corretto nella seguente modalità.

- A coppie, davanti il bambino senza palla, dietro a 5 passi di distanza il bambino con palla. Il bambino davanti “ha una responsabilità”: deve muoversi per il campo guidando il suo compagno di coppia, il quale, dovendo palleggiare con due palloni, dove deve guardare? Davanti! Il problema è governare due palloni, preoccuparsi anche delle mani che governano i due palloni guardando avanti e in questo caso diventa più complesso eseguire gesti combinati. Muoversi liberamente e darsi anche il cambio (Foto n. 55 e Foto n. 56; Diagramma n. 5).



Foto n. 55.



Foto n. 56.

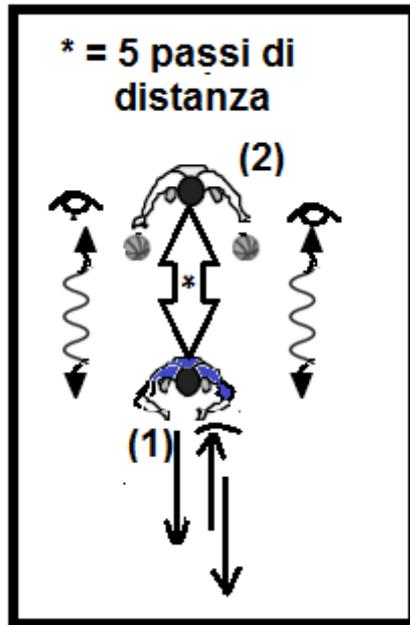


Diagramma 5

Liberi per il campo, 5 passi di distanza! (2) segue (1) a 5 passi di distanza. (1) comanda condizionando il proprio compagno. Per il bambino che segue dietro, il compito diventa più complesso in quanto deve gestire contemporaneamente due palloni (Diagramma 5).

Variante: (2), quando decide, chiama il compagno davanti per il cambio, lascia i due palloni, si gira e va avanti, (1) recupera i due palloni e quindi cambio di ruolo. Cosa abbiamo stimolato? L'attenzione!

L'attenzione è una funzione cognitiva.

Stare in campo avendo attenzione, comunicare con il compagno, vedere dove si dirige il compagno, quindi la testa "sta in campo". E' il pensiero che precede, accompagna e chiude l'azione e il modello cognitivo afferma che il pensiero deve stare nell'azione mentre i bambini giocano.

Roberta Regis

Presentiamo ora un gioco significativo in riferimento ad un modello di pallacanestro. E' un gioco che indubbiamente, rispetto al precedente, è molto più incisivo perché i ragazzi sono costretti, mentre palleggiano, ad avere uno stimolo di tipo percettivo in quanto devono vedere.

Un elemento da evidenziare dal punto di vista percettivo è la distanza, che è in relazione allo spazio e al tempo. In un gioco di questo tipo, invece che distanziare i componenti della coppia a 5 passi, ridurre la distanza a 2 passi significa abituare il bambino ad assumere una posizione diversa. La condizione di trovarsi più vicino al compagno davanti sicuramente consentirà al bambino che segue dietro di scoprire in maniera più consapevole che per rimanere più vicino e per controllare il movimento dovrà assumere una posizione diversa e che sarà più bassa sulle gambe.

Non è accettabile che i bambini che escono dal nostro Minibasket non siano in grado di giocare nella posizione di "pronti", che non è la posizione della "triplice minaccia", perché spesso e volentieri è quella che si insegna ai bambini nel Minibasket invece di insegnare ad essere pronti. Essere pronti significa invece poter eseguire tutto il possibile nella posizione di bassi sulle gambe e soprattutto devono rendersi consapevoli che essere pronti è importante in chiave futura. Per l'allenatore può essere utile perché poi dovrà sistemare in forma corretta la posizione fondamentale insegnandola in maniera analitica, con le mani ai fianchi, curando la posizione del corpo. Se la si insegna nel Minibasket il primo aggiustamento è rappresentato da due passi di distanza e quindi proviamo lo stesso gioco a due passi di distanza (Foto n. 57 e Diagramma n. 6).



Foto n. 57.

2^a provocazione importante: il fatto di abituare i bambini a posizionare le mani sulla palla perché poi nella pallacanestro sarà importante lo scivolamento delle mani sulla palla.

Nel Minibasket non si insegna dal punto di vista didattico ma lo si può provocare. La modifica di questo gioco è quindi di farli cercare di stare bassi per essere pronti a muoversi e a partire e quindi il compagno che sta davanti si ferma, riparte, indietreggia, avanza etc. Nel momento in cui chi si trova dietro si accorge che il compagno davanti arretra, scoprirà che dovrà posizionare la mano sulla palla in modo diverso, ovvero spostando la mano davanti rispetto alla palla.

Chiamare anche il cambio!

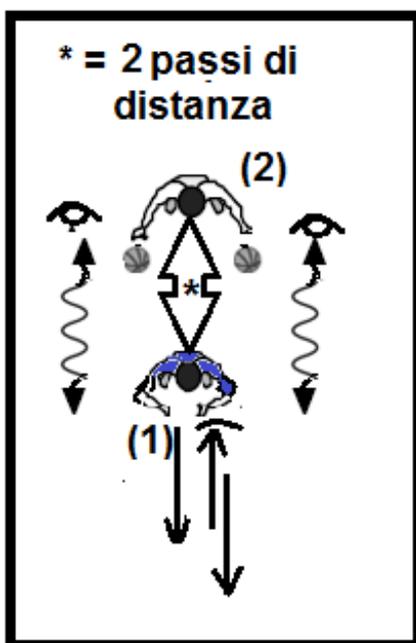


Diagramma 6

(1) si ferma, riparte, indietreggia e così di seguito. (2), che segue a due passi di distanza palleggiando con due palloni, deve evitare di scontrarsi con (1).

(Diagramma 6).

Maurizio Cremonini

Suddivisione a terzetti (vedi Foto n. 58 e Diagramma n. 7). Il capofila del terzetto con un pallone, il secondo a tre passi con due palloni, il terzo anch'esso a tre passi con un pallone. 1 pallone - 2 palloni - 1 pallone. Muoversi liberamente per il campo a terzetti. Avanzare, indietreggiare in palleggio alternando anche il fermarsi palleggiando sul posto per poi ripartire.



Foto n. 58.

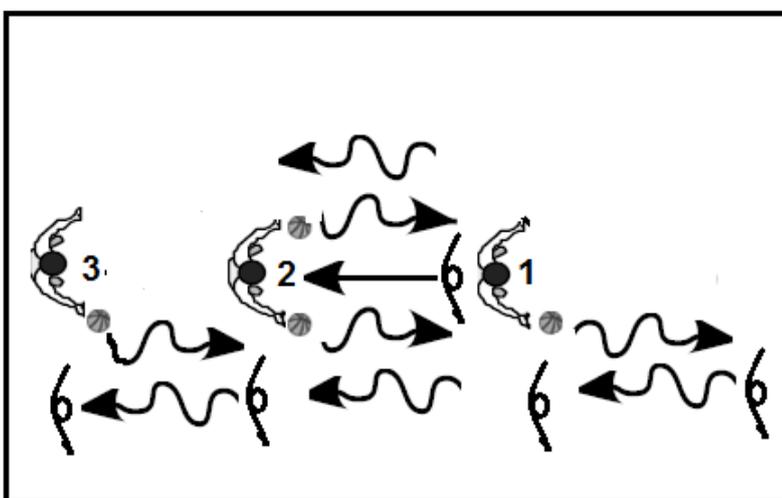


Diagramma 7

Suddivisione a terzetti, per ogni terzetto uno ha due palloni e gli altri due un pallone a testa. È collegato al gioco precedente, del quale è praticamente una variante. Focalizzando sempre la posizione fondamentale, poiché siamo ancora nel Minibasket, mirando alla **combinazione motoria** s'introducono delle variabili. Fase della lezione: **attivazione!** Strumento che viene utilizzato: il **palleggio!** (1), che è il giocatore che sta davanti, ha un pallone, (2), giocatore in mezzo, ha due palloni ed infine (3) che sta in coda ha un pallone e si muovono a tre passi di

distanza l'uno dall'altro. (1) si muove per il campo liberamente in palleggio seguito dagli altri due e può arretrare, ripartire etc, (2) e (3) devono evitare gli scontri (Diagramma 7).

Variante: il terzo può chiamare il cambio, quando grida “cambio!” lascia il suo pallone, va a recuperare i due palloni dal compagno di mezzo che lascia i due palloni e va a prendere il pallone del primo, che a sua volta va dietro a recuperare il pallone lasciato dal terzo che ha chiamato il cambio. Tre passi di distanza tra gli uni e gli altri. Quante azioni di Combinazione motoria, palleggio con un pallone, palleggio con due palloni, cambio di palloni e tenere il palleggio sempre aperto caratterizzano questa proposta! (vedere la rappresentazione esplicitata dal Diagramma 8).

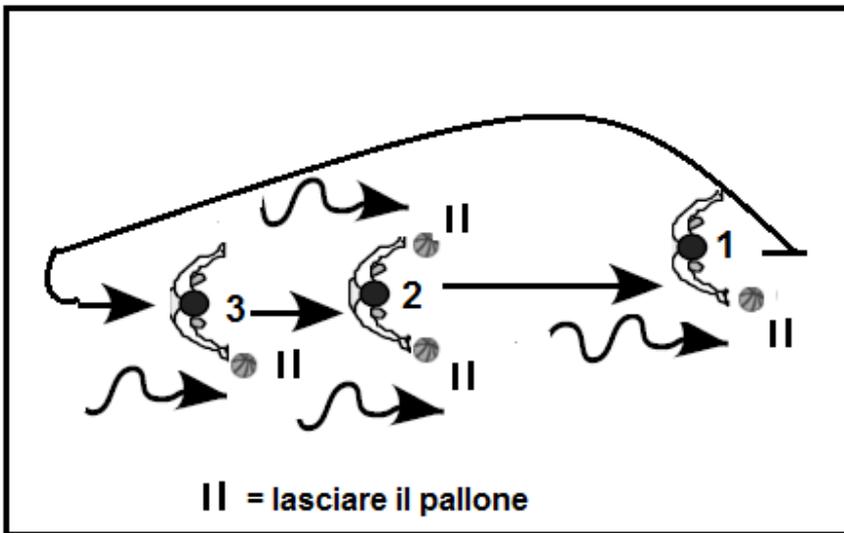


Diagramma 8

Il terzo della fila, quando decide, chiama il cambio, lascia il suo pallone, va a rimpiazzare (2) recuperando i due palloni lasciati dallo stesso (2) che a sua volta va a rimpiazzare (1) recuperando il pallone lasciato dallo stesso (1) che a sua volta va in coda a recuperare il pallone lasciato da (3) [Diagramma 8].

Il segnale “cambio!” può essere dato dall’Istruttore, oppure si può scegliere il segnale. E’ importante riconoscere e discriminare con uno stimolo uditivo.

Roberta Regis

La seguente modifica si adotta in termini di traguardi di competenza. Al fischio, i terzetti occupano una linea del campo e si dispongono come da Foto n. 59.



Foto n. 59.

Tutti e tre i componenti del terzetto sono impegnati a palleggiare lungo la linea e il giocatore in mezzo prova a passare il pallone a chi gli sta di fronte. (2) passa uno dei due palloni a (1), poi (1) a (3) e così di seguito (prosecuzione con la Foto n. 60). Vedere rappresentazioni anche nella Foto n. 59 e nei Diagrammi 9 A – B - C.



Foto n. 60. (1) ha ricevuto da (2) e si appresta a passare uno dei due palloni a (3).

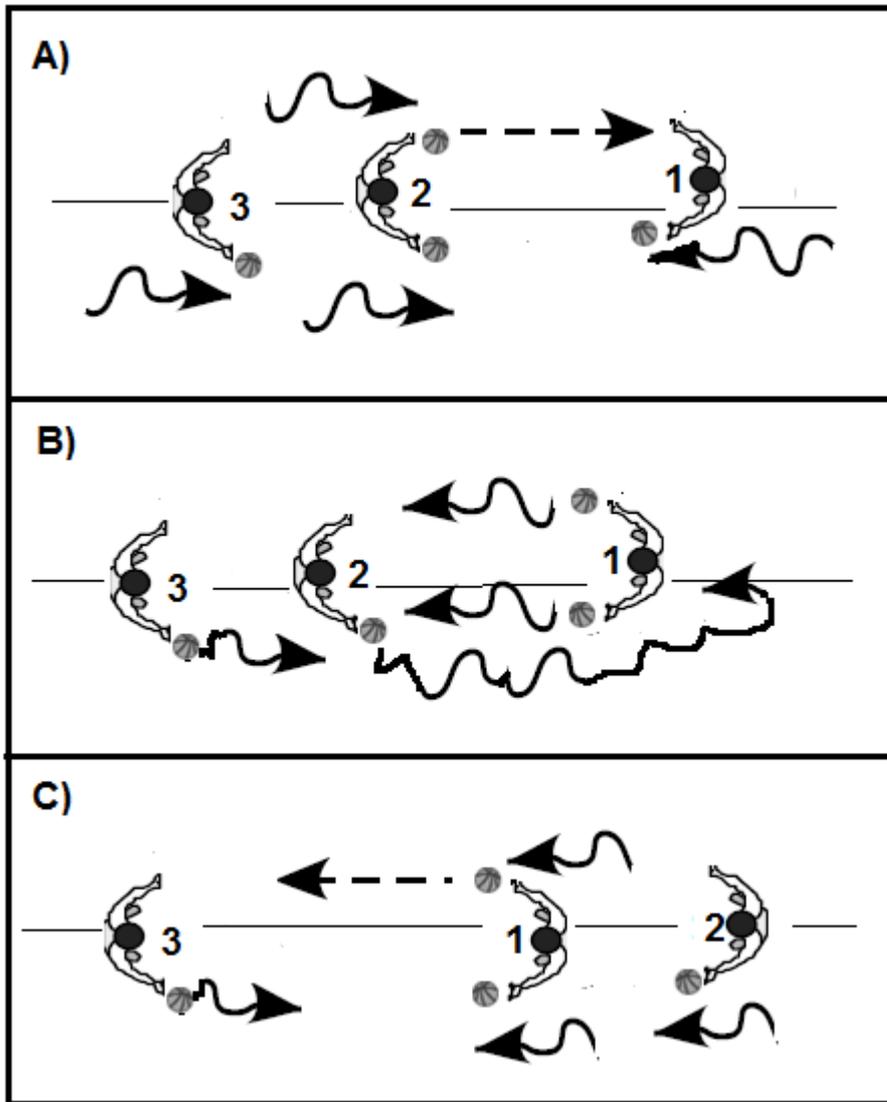
Di nuovo i terzetti si muovono liberamente per il campo, al nuovo fischio tornare su una linea.



Foto n. 61. Terzetti di nuovo su una linea impegnati a palleggiare e chi ha due palloni a passare.

Il focus viene orientato in modo particolare sul giocatore n. (2), perché Maurizio nella sua proposta ha già accorciato la distanza a 3 passi e quindi indubbiamente la difficoltà è maggiore in termini di interiorizzazione della posizione fondamentale. Con questa variante sono infatti costretti a ricercare un certo tipo di posizione; inoltre è stata inserita l'opzione che chi è davanti può fermarsi, indietreggiare, ripartire ed indubbiamente enfatizza il focus sulla posizione fondamentale. Il giocatore in mezzo con due palloni sarà costretto ad eseguire lo scivolamento

della mano sulla palla, però occorre aumentare ancor di più il carico rispetto alla loro capacità di saper utilizzare la mano in entrambe le situazioni magari anche in una situazione, come dire, più dinamica e quindi al mio segnale “cambio!” si dispongono su una linea del campo.



Diagrammi 9 A) – B) – C)

Al segnale “cambio!” da parte dell’Istruttore, ogni terzetto si sceglie una linea del campo, che potrebbe essere una qualsiasi linea trasversale o del campo di basket o del campo della pallavolo. Tutti in movimento, (2) palleggia con due palloni e passa uno dei due palloni, a sua scelta, a (1) e corre palleggiando con il pallone che gli è rimasto nella posizione che era di (1) stesso e quindi si gira frontalmente rispetto ai due compagni (Diagrammi 9A e 9B). Il n. (1), sempre muovendosi incontro a (3), gli passa uno dei due palloni e corre palleggiando verso la posizione che era di (3) e così di seguito (Diagramma 9C).

Rimangono tutti i comandi come prima, al “cambio!” dell’Istruttore si determina questa situazione.

Quale modifica è stata attuata? Ho messo ancora più in crisi la loro capacità di combinare perché rispetto alla capacità di combinazione motoria in questo caso s’intende combinazione e dissociazione motoria. In realtà questo è un movimento dissociativo perché riuscire a palleggiare contemporaneamente con un pallone e nello stesso tempo passare la palla con l’altra mano è un movimento di dissociazione.

In questa proposta è stata chiesta l’esecuzione di un passaggio in corsa, questo non significa che in una esemplificazione di questo tipo dobbiamo necessariamente inserire la tecnica del passaggio dal palleggio, però in termini provocatori una variante di questo tipo, con questa modalità, stimola i bambini a scoprire una posizione diversa della mano, ovvero come posizionarla rispetto al pallone.

Riflessione: perché nel Minibasket usiamo spesso delle proposte che contemplano l'uso contemporaneo di due palloni? Non dobbiamo allenare analiticamente la tecnica del palleggio ma, dal punto di vista della **percezione tattile**, dobbiamo farli lavorare con entrambe le mani. Capita spesso che i bambini, in uscita dal Minibasket, sanno usare una mano ma non anche l'altra e quindi cosa succede? Che usano soltanto la mano forte per cui è ovvio che si renda necessario anche il lavoro con la mano debole affinché diventino capaci nell'usare entrambe le mani. Se il bambino palleggia e decide di lanciare una palla con la mano forte comunque è impegnato con l'altra mano che si sta allenando nel palleggio.

È un lavoro in cui sono impegnati con entrambe le mani contemporaneamente e quindi si allenano anche sul fondamentale, non si stanno allenando soltanto sulla capacità motoria. Il Modello di Minibasket contempla la tecnica ma non insegnandola in maniera analitica e comunque i bambini che escono dal Minibasket devono conoscere i fondamentali.

Un altro gioco di questo tipo (rappresentato dalle Foto n. 62 e 63 e dal Diagramma 10) è il seguente, ossia invece di disporsi sulla linea si schierano a triangolo.



Foto n. 62. Variante: al fischio, si dispongono a triangolo. (1), (2) e (3) così disposti formano una figura triangolare.



Foto n. 63. Disposizione a triangolo, palleggiare sul posto e chi ha due palloni passa un pallone a uno dei due compagni.

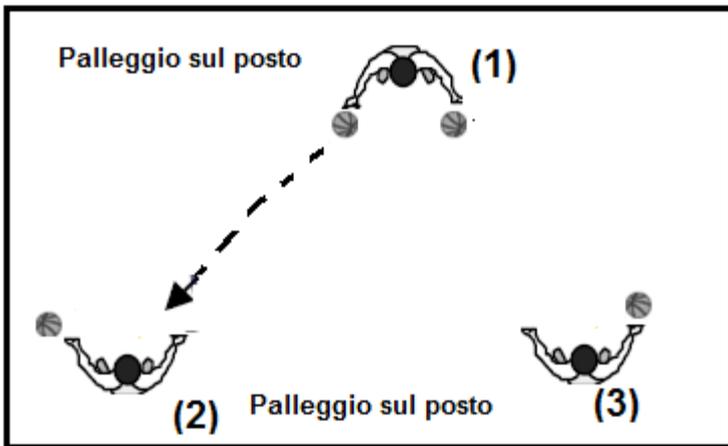


Diagramma 10

Disporsi a triangolo. In questo esercizio non è più chi ha due palloni che decide quando passare, ma la passa al compagno che alza per primo la mano. Se, come potrebbe succedere, (2) e (3) alzano contemporaneamente la mano, (1) a chi dei due passa la palla? A chi vede prima! (Diagramma 10).

Alternare da in fila liberi per il campo a triangolo sul posto e di nuovo liberi.

Cosa succede in partita in situazioni simili? Che spesso i nostri ragazzi, mentre palleggiano, dovrebbero essere in grado di vedere ciò che accade dal punto di vista periferico e a chi passare la palla.

Maurizio Cremonini



Foto n. 64. Disposizione su due file, una di rossi a destra e una di bianchi a sinistra. Davanti alle rispettive file viene collocata una coppia di coni.

Sfida per designare chi avrà il potere, al segnale “via!” chi segna canestro per primo conferisce il potere alla sua squadra. Potere ai bianchi.



Foto n. 65. Tutti devono palleggiare, i primi delle rispettive file con due palloni. Il primo dei bianchi, che detiene il potere, quando decide lascia un pallone ed attacca il canestro, il primo dei rossi, quando vede partire il primo dei bianchi, lascia un pallone a va a canestro.



Foto n. 66. Chi realizza per primo conferisce punto e potere alla sua squadra.

La presenza dei coni é importante perché essi costituiscono uno spazio occupato da un avversario da battere e così i bambini devono cercare di eseguirlo il più efficacemente possibile rispetto ad un avversario. Scoprire l'importanza di un passo lungo rispetto ad un avversario assume un valore che fa la differenza.

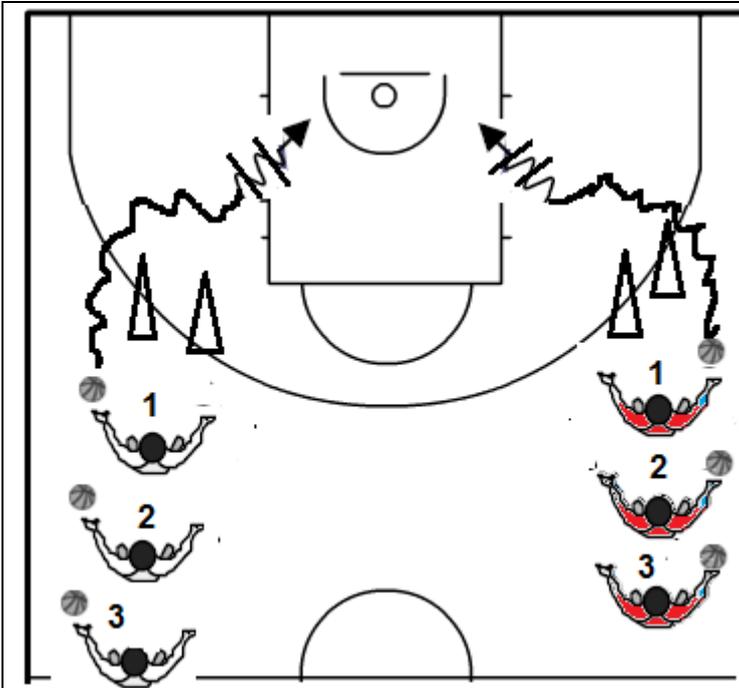


Diagramma 11

Disposizione su due file come da Diagramma 11 (collegarsi alla Foto n. 64).

Prima di tutto una sfida, al "via!" dell'Istruttore il primo che segna conferisce il potere alla sua squadra e così si propone un gioco di potere.

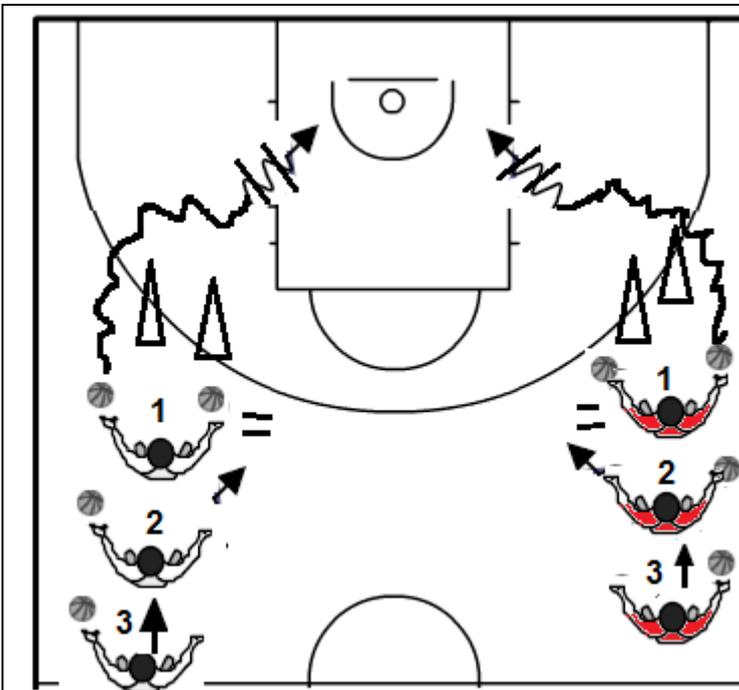


Diagramma 12

Disposizione come da Diagramma 12: i primi di ogni fila con due palloni, gli altri che seguono con un pallone. Da questo momento tutti palleggiano sul posto, i primi palleggiano con due palloni, chi ha il potere quando decide lascia un pallone ed attacca il canestro. Il secondo della sua squadra – ossia il n. 2 -, recupera il pallone, rimpiazza (1) e cerca di vedere chi ha il potere perché appena riconosce chi ha il potere e appena vede che il suo avversario è pronto di là con due palloni, inizia la sfida (collegarsi alle Foto n. 65 e 66).

Prima di partire, guardare. Vedere chi ha il potere, vedere che sia pronto l'avversario, con il potere si può decidere di partire. **Combinazione motoria, gioco di potere**, tutti in palleggio attivo. Dove risiede la chiave per battere l'avversario? Nella partenza in palleggio!

Roberta Regis

L'utilizzazione di un gioco come questo, certamente impegnativo, coinvolge un fondamentale importante come la partenza incrociata ed il conseguente passo lungo per battere il difensore in un'azione di uno contro uno dal palleggio e che quindi necessita del cambio di velocità. L'abbandonare un pallone ed essere subito pronto a cambiare velocità in un gioco di potere come questo in prossimità della pallacanestro prepara appunto il cambio di velocità.

È una difficoltà non di poco conto insegnarlo, così come anche dal punto di vista della pallacanestro inserire il cambio di velocità nei gesti tecnici ai nostri ragazzini. Il cambio di velocità nel Minibasket è stimolato dal visivo.

Giochi di questo tipo impegnano due ragazzini nell'attaccare contemporaneamente il canestro, quindi devono eseguire un terzo tempo nello stesso spazio e nello stesso tempo. A fronte di questa situazione un gioco di questo tipo insegna pertanto anche a leggere lo spazio ed il tempo. Nella fase di competenza, se avviene lo scontro evidentemente significa che non sono capaci di gestire lo spazio ed il tempo. La modifica che può essere apportata è sempre riferita al concetto di mano forte e mano debole. Se è stato notato, spesso e volentieri la palla che lasciavano era quella della mano debole non tenendo conto dello spazio e spesso utilizzano soltanto la mano forte.

Per stimolare l'utilizzo di entrambe le mani si può adottare la seguente proposta, rappresentata dalla foto n. 67 e dal Diagramma 13.



Foto n. 67. Ciascuna delle due squadre si dispone su tre posizioni di attacco (vedere anche Diagramma 13).

Entrambe le squadre (i rossi e i bianchi) vengono schierate su tre posizioni di attacco. Comandano i rossi, il giocatore che comanda, quando decide, deve passare uno dei due palloni a uno dei due compagni e con l'altro pallone va a canestro. Compito analogo per l'altra squadra: il primo della posizione centrale che ha due palloni lascia un pallone a sua scelta per passarlo a uno dei due compagni di lato e va a canestro con il pallone che gli rimane. Il primo dei due che segna conferisce il potere alla sua squadra. Chi si ritrova con due palloni va a rimpiazzare chi è partito, sempre dal palleggio, ovvero riceve e si sposta in palleggio nella posizione di rimpiazzo.

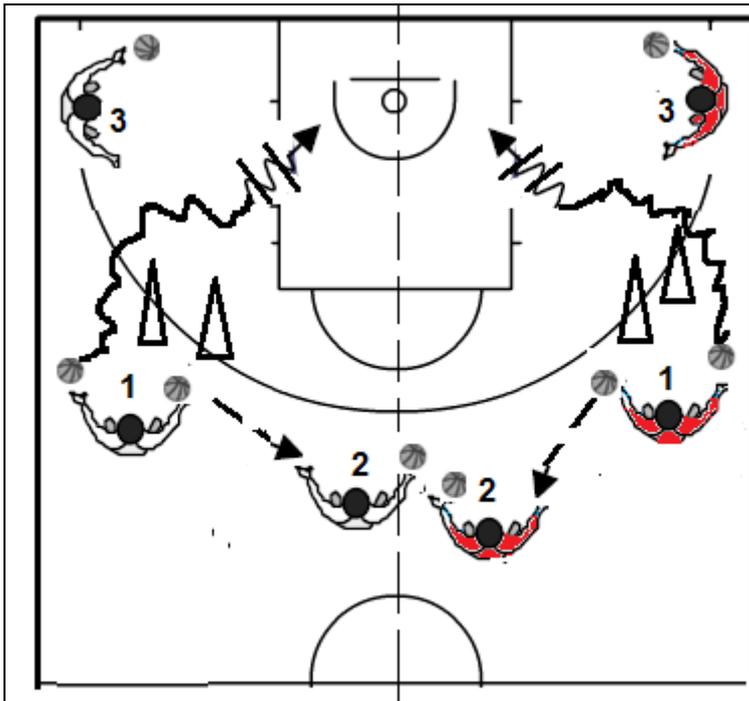


Diagramma 13

Un "ponte" per la pallacanestro è illustrato dal Diagramma 13. I numeri (2) e (3) sono disposti lateralmente rispetto a (1). Chi ha il potere, quando decide, passa la palla a uno dei suoi due compagni, ovvero o a (2) o a (3). Correzione importante: la posizione. Cosa richiamano i coni in questo caso? La posizione fondamentale! Trovarsi vicino ai due coni al momento della partenza significa dover essere pronto per partire! Verificare quindi la posizione di partenza che deve essere molto vicina ai coni, con lo spazio per poter eseguire il palleggio al momento della partenza. I due giocatori laterali si tengono pronti perché (1) deve decidere a chi dei due passare la palla per attaccare poi il canestro.

Quale aspetto è stato posto in risalto? L'utilizzo di entrambe le mani perché un conto è lasciare la palla e partire, un conto è palleggiare e passarla ad un compagno e così sono costretti ad usare la mano debole per eseguire un passaggio ad un compagno. Con questo modo sono indotti a spostare la mano sulla palla per passarla ad un compagno.

Rispetto al gioco precedente il palleggio è aperto, inoltre prima la partenza era da fermo e con la palla sulle mani però rispetto a prima è stato inserito un fondamentale che prima non emergeva in maniera naturale: **il cambio di velocità**. Analizzando i vari aspetti è un gioco di potere in cui si deve segnare prima dell'avversario e, di fronte ad una situazione di questo tipo soprattutto nel momento in cui il primo della fila lascia la palla per partire a canestro, il gesto più naturale è di associare a quella partenza un cambio di velocità che nella pallacanestro fa la differenza. Questa situazione sicuramente consente di capire che, per prendere un vantaggio, la partenza deve essere sicuramente efficace e questa efficacia ovviamente non può che derivare da un cambio di velocità. Non avere la capacità di innescare un cambio di velocità ad una situazione di questo tipo ovviamente pesa sull'esito del gioco e quindi già di per sé questo è un elemento importantissimo.

Il passo successivo può consistere nell'aumentare la complessità in termini di visione periferica, risultando così un movimento più complesso in quanto devono vedere contemporaneamente compagni ed avversari. (1) partirà solamente nel momento in cui (2) chiama la palla facendo vedere le mani, quindi il potere è del compagno. Chi deve partire in palleggio si muoverà solamente nel momento in cui vedrà il compagno alzare la mano.

In questa situazione emerge un altro elemento dal punto di vista cognitivo molto importante: la lettura della situazione. Se (2) e (3), infatti, alzano la mano insieme, perché è difficile un accordo da un punto di vista visivo, la situazione è la stessa in partita perché chi ha la palla, quando parte in palleggio, la passa a chi vede prima. La pallacanestro poi sistemerà il passaggio laterale nello spazio e nel tempo giusto. Questa situazione ha pertanto la funzione di stimolare il visivo.

Variante. Il giocatore centrale palleggia sempre con due palloni ma è la sua squadra a comandare (ovvero i due compagni laterali), non è lui che decide quando passare la palla ma sono i suoi compagni ad attivare il gioco quindi non si stabilisce un attivatore predefinito, i ragazzi possono decidere quando attivarlo. (2) e (3) potrebbero chiamare la palla tutti e due insieme, (1) passa la palla al compagno che vede più pronto e parte.

Nel momento in cui (1) passa la palla deve avere contemporaneamente sotto il suo campo visivo entrambi i lati del campo ed anche i due coni posizionati davanti. Si trova praticamente impegnato a vedere tutto ciò che accade, a passare uno dei due palloni e tutto questo insieme di compiti può creargli difficoltà nel sorpasso di uno dei due coni, ossia quello dalla parte in cui decide di partire.

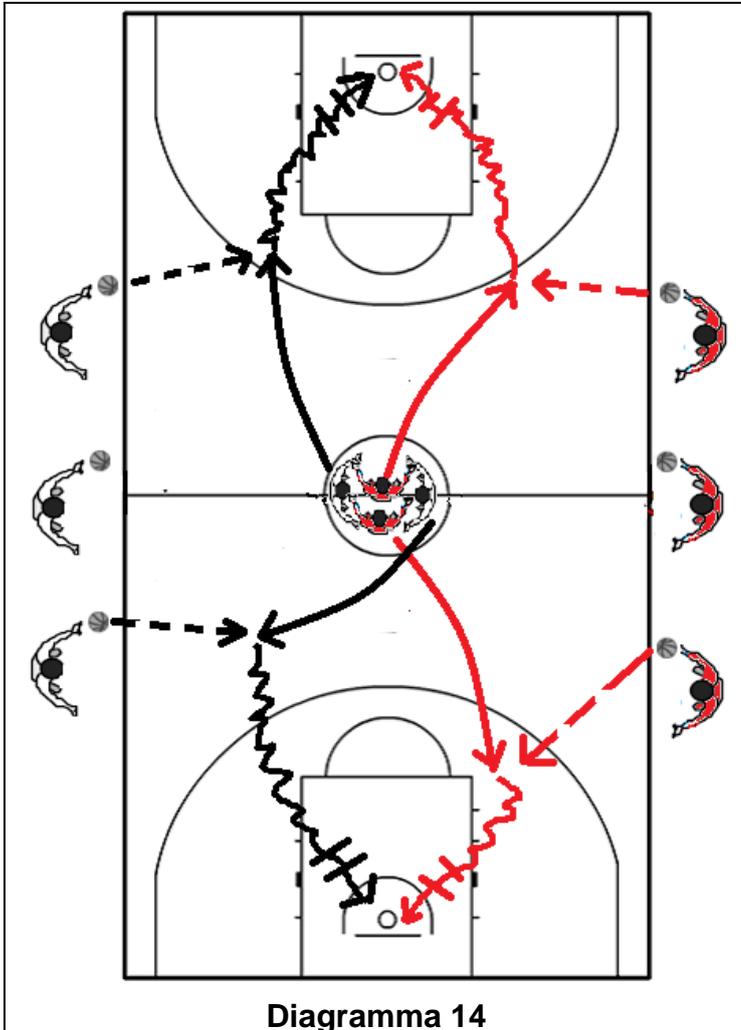
In questa situazione molto probabilmente la richiesta è alta ma è la stessa che i ragazzi si ritroveranno nella realtà della partita, ecco cosa s'intende per attinenza reale alle situazioni di gioco. La sedia non rappresenta una situazione reale e al tempo stesso non serve neanche ai fini della tecnica nel senso che non è vietato l'uso della sedia, ma in una situazione di questo tipo, per creare veramente un incontro che serve per la pallacanestro, la proposta appena presentata accoglie tutti gli input che in realtà poi si ritrovano in partita. Nel giocare contro l'avversario occorre prontezza nell'eseguire un cambio di velocità con una partenza importante anche dal punto di vista dello spazio che si riesce a guadagnare da quella partenza stessa. Nel momento in cui (1) ha passato la palla, sarà costretto a spostare la mano rispetto a quella partenza. Sono tutte gesti che il ragazzino è indotto a provare e che rappresentano dei veri e propri ponti con la pallacanestro, che l'allenatore affinerà in maniera precisa perché poi, per perfezionare tutti questi elementi, occorreranno diversi anni di allenamento. Quando si può iniziare a costruire questo ponte? Alla fine degli Esordienti? All'inizio degli Under 13? E' molto difficile stabilire con esattezza questo momento ma situazioni di questo tipo possono essere messe in campo se i nostri ragazzi hanno seguito un determinato tipo di percorso invece magari di preoccuparsi di provare la partenza a secco.

Nel momento in cui l'allenatore metterà in campo la tecnica, quest'ultima, per essere appresa, all'inizio avrà bisogno di essere rallentata. Il gesto tecnico non viene appreso subito al 500 per 100 della velocità, ma al 0,01 per cento e progressivamente saranno inserite le difficoltà.

In quest'ultima proposta il focus è riferito a come gestire la partenza perché dipende dai due coni affiancati. Questa situazione stimola la visione periferica che in partita si renderà necessaria affinché il movimento di partenza in palleggio possa risultare efficace. Per eseguire

una partenza efficace occorre avere una chiara visione di spazi e di tempi e lo spazio e il tempo non si vedono soltanto in profondità, ma in profondità e in maniera periferica. Per riuscire pertanto a vederli in questa duplice dimensione è necessaria la presenza di un elemento di distrazione come appunto la coppia dei coni.

Maurizio Cremonini



Obiettivo di questa proposta è sviluppare la capacità di **Orientamento e differenziazione spazio-temporale** (Diagramma 14 e Foto n. 68, 69 e 70).

Disposizione come da Diagramma 14: due rossi e due bianchi senza palla nel cerchio di centro campo, tre rossi e tre bianchi fuori dalle linee laterali con pallone. Al segnale "via!", tutti coloro con pallone iniziano a palleggiare fuori dal campo, i quattro nel cerchio si muovono e quando decidono escono dal cerchio, mostrano le mani a un compagno di squadra per ricevere ed andare a tirare con la facoltà di scegliere il canestro. Dopo il tiro, rimpiazzare chi ha passato la palla, che appena aver passato va dentro il cerchio.



Foto n. 68. Chiamare la palla (facendo vedere le mani) da uno dei compagni (stesso colore) e andare a tirare scegliendo il canestro. Un tiro, recuperare la palla e rimpiazzare chi ha passato la palla.

Riconoscere la posizione della palla e del canestro e scegliere dove dirigersi. Un tiro, poi sostituire chi ha passato la palla. Chi ha passato va a correre nel cerchio e poi parte a sua volta, quindi capacità di muoversi nello spazio e nel tempo giusto, nella direzione giusta.

Eseguire passaggi precisi, quindi calcolare la velocità, la distanza e qui emerge la **differenziazione**, ovvero saper valutare quale forza imprimere al passaggio. Tuttora diversi giocatori che arrivano alla categoria senior ancora sbagliano il tempo, la traiettoria e la forza e questa é carenza nella capacità di differenziazione.



Foto n. 69.

Variante: gara di tiro, quelli con palla palleggiano, dopo 2' verificare chi ha segnato di più. Al segnale "via!" coloro fuori campo palleggiano, coloro dentro il cerchio, quando decidono, partono. Eseguire un tiro e rimpiazzare chi ha passato la palla (Foto n. 69 e n. 70).



Foto n. 70.

E' un gioco in cui tutti sono sempre attivi. 5' minuti a questa intensità sono veramente impegnativi. A livello Esordienti, però, devono sgobbare, altrimenti non è allenamento. Come

devono allenarsi? Intensità, carico, pause brevi, questo è allenamento! Ora passiamo ad una modifica ancora più significativa.

Roberta Regis

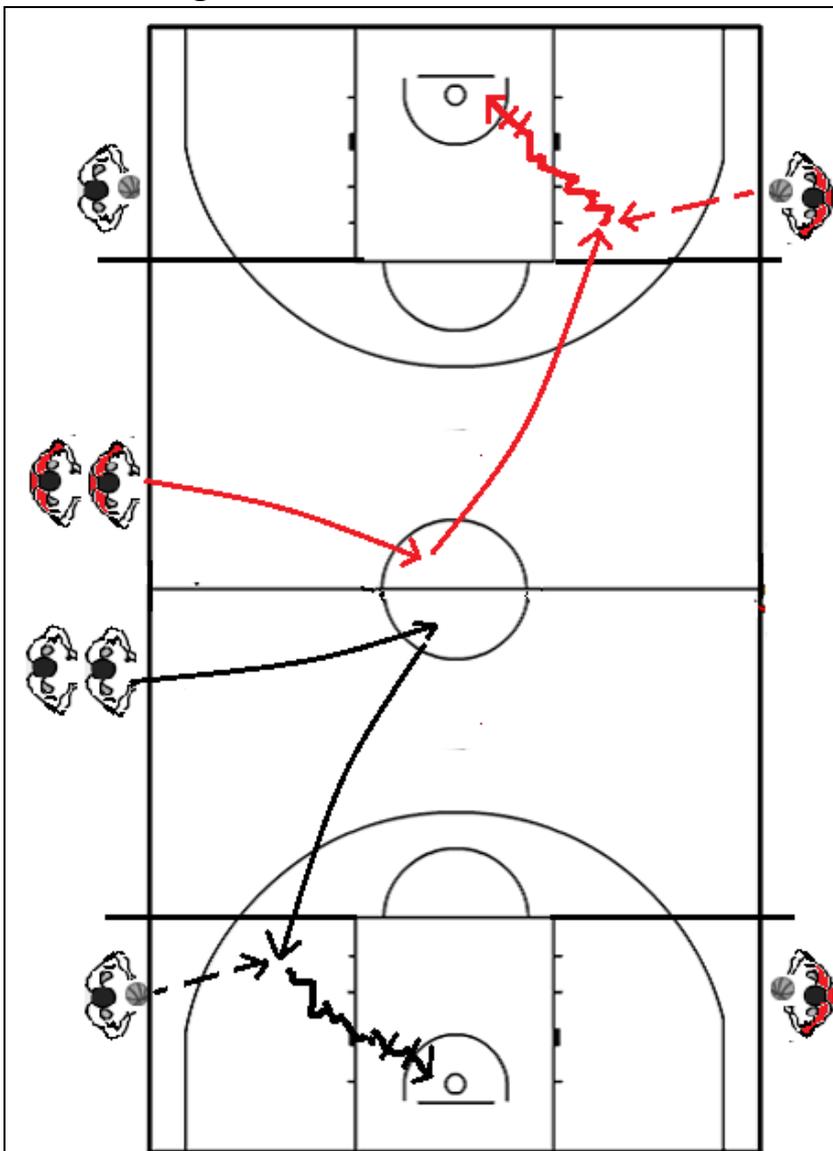


Diagramma 15

Questa è la modifica per gettare un ponte verso la pallacanestro: due squadre (bianchi e rossi), due palloni per squadra, disposizione come da Diagramma 15.

Consideriamo il prolungamento della linea del tiro libero, i due di ogni squadra in possesso della palla o in un canestro o nell'altro canestro possono posizionarsi fuori dal campo a scelta al di sotto questa linea, quindi o lateralmente o a fondo campo come se eseguissero una rimessa. Sotto la linea del tiro libero! I primi di ogni fila a metà campo entrano nel cerchio di metà campo, corrono senza scontrarsi, appena si muovono inizia il gioco, escono dal cerchio, corrono a ricevere la palla dal proprio compagno per andare a canestro. Rotazione: chi ha tirato recupera la palla da rimbalzo e rimpiazza il compagno che gli ha passato la palla; chi ha passato la palla corre in coda alla propria fila a metà campo. Contare i canestri. Vedere anche foto n. 71.

Regole: importante la postazione fuori del campo al di sotto la linea del tiro libero. I primi due che sono pronti entrano nel cerchio di centro campo. Chi decide, parte e può dirigersi dove vuole, chiamare la palla al proprio compagno per andare a tirare a canestro. Chi rimane senza palla, dopo aver passato il pallone, entra nel cerchio pronto per partire; chi ha tirato sceglie una posizione fuori del campo sotto la linea del tiro libero per andare a passare la palla al compagno. Contare i canestri realizzati per verificare chi vince la gara di tiro.



Foto n. 71. I passatori sono posizionati fuori della linea di fondo in corrispondenza degli angoli dell'area dei 3".

La modifica è sul concetto di spazio e questo spazio è molto importante perché determina nei nostri bambini una presa della palla diversa rispetto a prima, dove avevano tutto il tempo per poter afferrare il pallone, aggiustare la presa e andare a canestro. In questa situazione abbiamo messo più in crisi la presa nel contesto degli spazi in quanto devono farsi trovare pronti con le mani e questa prontezza deve esprimersi in un afferrare più efficace. Se sono efficaci nell'afferrare la palla sicuramente sono efficaci nell'andare a canestro in maniera più corretta, oltre ad essere più pronti ad eseguire qualsiasi altro movimento.

L'afferrare è un tema molto vasto perché in termini di schema motorio è uno di quelli che nel nostro Minibasket occorre allenare intensivamente. Afferrare dal punto di vista di allenare gli schemi motori significa infatti sviluppare quella presa del pallone attraverso soprattutto la posizione corretta delle mani. Alla posizione corretta delle mani si può arrivare soltanto attraverso un gran lavoro nel Minibasket, ovvero in maniera diretta e semplice riuscire ad insegnare ai bambini come posizionare le mani per riuscire ad essere efficaci anche in una qualsiasi situazione.

L'altro elemento riguarda l'**orientamento spazio-temporale** che si manifesta nel momento in cui chi esce dal cerchio cerca di vedere il compagno da cui ricevere la palla. Quante volte in partita i bambini vanno a vuoto con l'aspettativa di ricevere perché il compagno non è pronto a passare!

Su quale elemento è stato costruito il ponte? Indubbiamente insiste un "vedere" in più rispetto alla proposta precedente e precisamente il momento in cui partire dal cerchio di centro campo per controllare che al di sotto delle due linee di prolungamento di tiro libero siano pronti entrambi i compagni. Occorre pertanto vedere se il compagno che può passare la palla è pronto, che significa riporre il gioco in un'attinenza reale rispetto alla partita. Quando si dovrà infatti ricevere la palla non è sufficiente che lo spazio sia libero ma è necessario anche che il compagno sia pronto a passare la palla, che quindi vede e questo sicuramente è un altro

elemento ancora più importante per costruire il ponte verso la pallacanestro. Questa proposta, inoltre, contempla dei cambi di direzione e l'esecuzione del tiro a seguito di ricezione.

Maurizio Cremonini

Fase finale della lezione attraverso le situazioni di gioco.

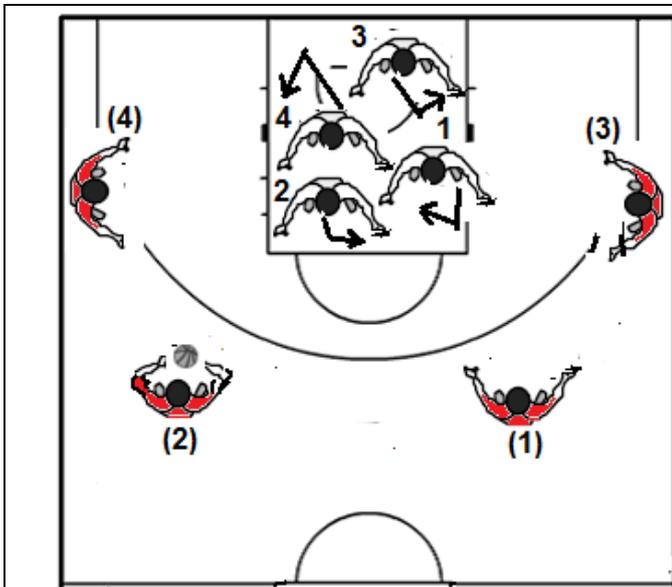


Diagramma 16

Quattro rossi in attacco, quattro bianchi dentro l'area dei 3" (Diagramma 16 e Foto n. 72 e 73). Movimento dentro l'area, il responsabile del gioco è l'attivatore. Regola: appena (1) bianco – che è appunto l'attivatore del gioco - esce dall'area dei 3", i rossi potranno attaccare. Gioco focalizzato sul **controllo motorio**, strumento che si utilizza è la **difesa** perché appena (1) bianco esce, ogni suo compagno di squadra dovrà prendere in consegna un avversario contro il quale posizionare il proprio corpo per difendere, per cui occorre saper bene controllare la posizione.



Foto n. 72. Disposizione sul campo.



Foto n. 73. Al segnale “via!” i bianchi corrono impazziti dentro l’area e devono stare attenti a non scontrarsi, uno dei rossi ha la palla, i rossi tirano in questo canestro, uno dei bianchi viene nominato “capo del gioco”. Attenti perché appena il bianco attivatore del gioco esce dalla zona blu, i rossi possono attaccare e quindi devono essere pronti. Si gioca **4>4 a tutto campo**.

Gioco di **controllo motorio**. Competenze: mentre i bianchi si muovono, cosa conviene? Possono parlare per assegnarsi l’avversario da marcare. A ciascuno il proprio avversario!



Foto n. 74. Variante: in attacco i quattro bianchi, i quattro rossi in difesa. Per renderlo un po' più difficile, uno dei rossi è il capo ed assegna le marcature ai compagni e quando decide esce. I bianchi si passano la palla per vie perimetrali, i rossi si muovono e guardano dov'è la palla, poi 4>4 a tutto campo. Sono stati stimolati **l'attenzione ed il controllo**.

La palla a due a centro campo per dare inizio alla partita non è più proponibile perché si deve mettere in campo un gioco che è sull'obiettivo e quindi far giocare i bambini partendo da una situazione leggibile e chiara per loro.

Inseriamo ora una modifica per provocare ancora di più l'avvicinamento alla pallacanestro.

Roberta Regis

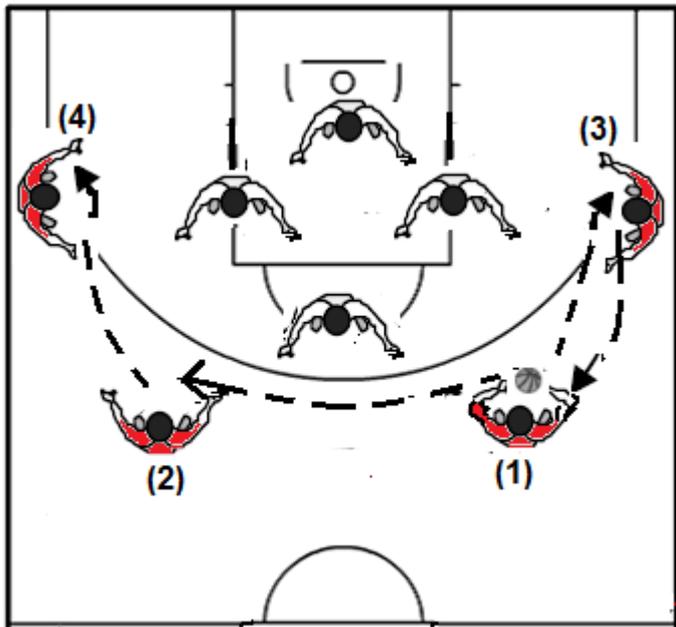


Diagramma 17

Quattro bianchi in difesa e quattro rossi in attacco. Disposizione come da Diagramma 17. Il gioco è lo stesso. A prima vista sembrerebbe una difesa a zona ma non è così perché prima i difensori si muovevano e quindi in termini di controllo erano stati messi in crisi perché dovevano muoversi ed essere pronti a reagire e ciascuno di loro dover prendere in consegna un avversario. Ora non hanno alcun avversario di riferimento e questa modifica giustifica questo schieramento di partenza.

I quattro attaccanti si passano la palla, però attenti perché adesso chiunque degli attaccanti, quando decide, può andare a canestro. I difensori, nel momento in cui vedono l'attaccante andare a canestro, non devono difendere a zona ma organizzarsi per concretizzare velocemente gli accoppiamenti difensivi per giocare 4>4.

Vedere anche foto n. 75 e 76.



Foto n. 75. Nel Minibasket si dice che così stiamo difendendo a zona. Non stiamo difendendo a zona, ma stiamo mettendo ancora di più in crisi il loro controllo motorio perché dobbiamo costruire per la pallacanestro delle situazioni di gioco che sono modifiche.

Riconoscere spazi utili in tempi utili in questo caso in termini di controllo, ritrovare in maniera efficace il proprio avversario e ritrovare soprattutto quello spazio in cui inserirsi significa costruire un ponte con la pallacanestro.



Foto n. 76. Meccanismo del gioco. I quattro attaccanti rossi si passano la palla per vie perimetrali, uno qualsiasi dei quattro rossi che ha la palla in mano può decidere di andare a canestro dando inizio al 4>4 a tutto campo. Ciascuno dei bianchi deve riuscire a trovare il proprio avversario.

Forse è cambiata la loro posizione rispetto al gioco precedente. Rispetto alla situazione precedente gli occhi dei difensori adesso dove leggono? Cercano di seguire il pallone per essere pronti subito a prendere in consegna il proprio avversario. Abbiamo messo in crisi profonda i difensori assegnando loro il compito di cercarsi l'avversario.

Riguardo alla situazione difensiva i nostri bambini si possono trovare in difficoltà ma questo trovarsi in difficoltà non significa affatto non aver lavorato sulla difesa, anzi, al contrario! Prima, in termini di controllo, con lo strumento-difesa li abbiamo messi in grado subito di trovare ciascuno l'avversario. A bambini di 8 anni quali indicazioni si suggeriscono quando si lavora sul controllo motorio con lo strumento-difesa? Che ciascuno deve prendersi in consegna il proprio

avversario. Con bambini di 9 – 10 – 11 anni continuiamo a sviluppare questo tipo di lavoro, poi il controllo deve essere messo in crisi. La posizione che viene ordinata scandisce il tempo perché in quest'ultima proposta, rispetto a prima, è in termini diversi. E' stato lavorato sulla dimensione di spazio e di tempo perché un conto è il difensore che esce, un conto è quando inizia uno qualsiasi degli attaccanti per cui la dimensione di spazio e di tempo è completamente diversa.



Foto n. 77. Variante: bianchi in attacco, rossi in difesa.

Quali obiettivi stiamo perseguendo in funzione del gioco? Come esplicito prima, non certamente difendere a zona. Mettere in campo un gioco di questo tipo per abituare i bambini alla difesa individuale non è sicuramente corretta come forma di Minibasket ma proporre questo gioco in termini di responsabilità individuale significa mettere in crisi il controllo dei bambini con una situazione molto vicina a quella reale di gioco. Significa inoltre che anche in difesa, in termini di controllo, può essere utile trovare il proprio avversario in spazi molto brevi e in tempi utili. In termini di traguardi di competenza di difesa, mettere in crisi il controllo dei bambini con queste forme può essere utile nel contesto di una situazione reale.

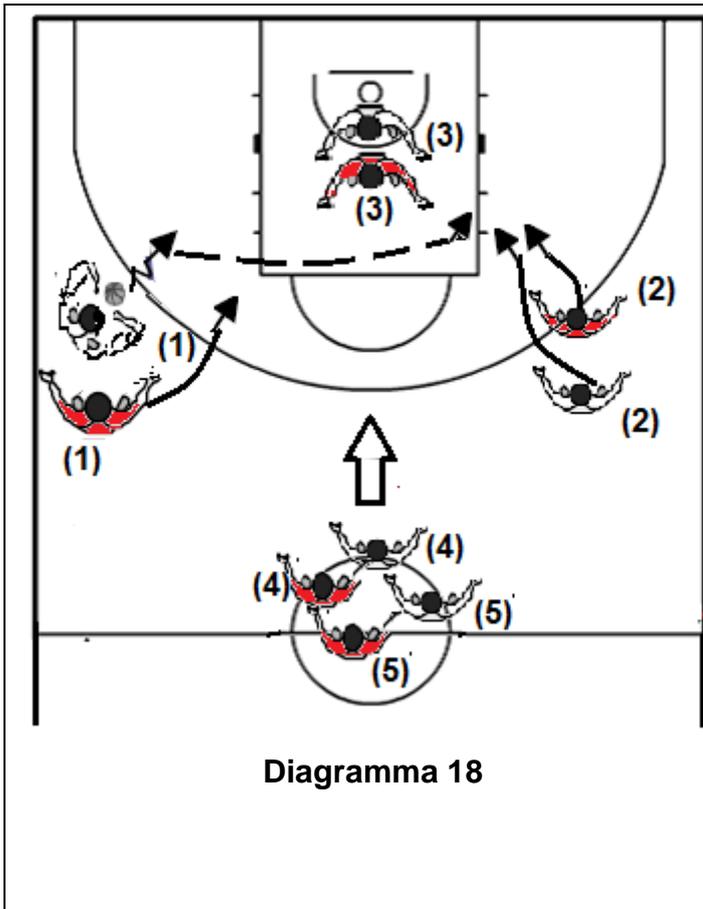
Il ponte nelle situazioni di gioco è sempre di tipo cognitivo, ovvero nelle proposte che noi mettiamo in campo riferite alle situazioni di gioco. Il ponte che pertanto possiamo costruire per la pallacanestro è sempre di tipo cognitivo, quindi si deve fare in modo che le situazioni che si provano sempre con lo stesso obiettivo siano più complesse e conseguentemente le letture siano sempre più complesse.

Maurizio Cremonini



Foto n. 78. Disposizione iniziale. Un bianco con palla (1B), un bianco (2B) sul lato opposto rispetto a (1B), un bianco (3B) spalle a canestro dentro lo smile, due bianchi (4B) e (5B) dentro il cerchio di centro campo. Un rosso (1R) dietro a (1B), un rosso (2R) davanti a (2B), un rosso (3R) davanti a (3B), due rossi nel cerchio di metà campo. Al segnale “pronti!” i quattro dentro il cerchio di metà campo si muovono. (2B) é “il capo del gioco”, ossia l’attivatore. Mentre i giocatori nello smile e nel cerchio di metà campo si muovono, (2B) parte all’improvviso, passando davanti a (2R) e dando così l’avvio al gioco **5>5** a tutto campo. (1B) dovrà essere molto preciso nel passare la palla al compagno (2B)! (vedere anche Diagramma 18).

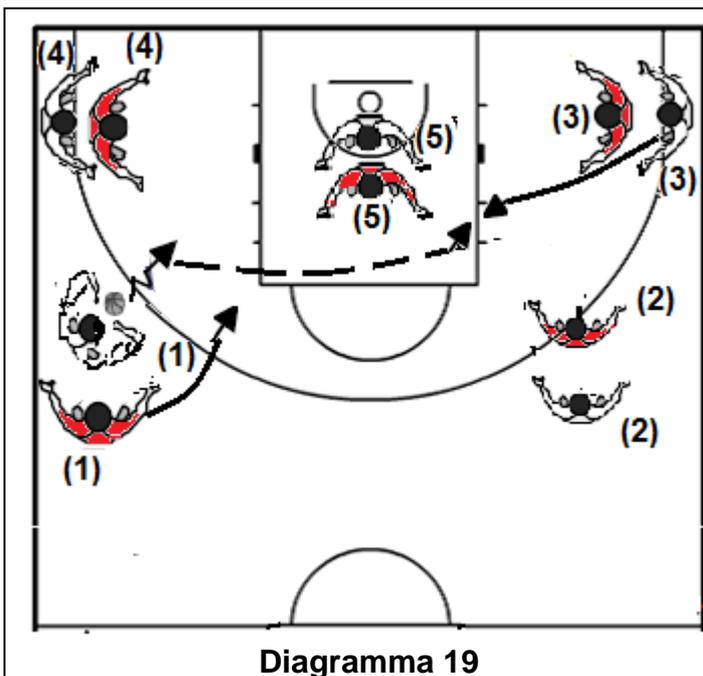
Gioco di orientamento spazio-temporale.



Disposizione come da Diagramma 18; bianchi in attacco contro i rossi (vedi anche Foto n. 78). Un bianco e un rosso si muovono all'interno dello smile mentre due bianchi e due rossi si muovono all'interno del cerchio di metà campo. Attaccante con palla è il n. (1) bianco, pronti a giocare! Attivatore del gioco il (2) bianco che all'improvviso, nascosto dietro al difensore (2) rosso, parte e s'inserisce in uno spazio utile per ricevere la palla da (1) bianco. Il n. (3) bianco si allarga per rispettare la spaziatura. Il n. (2) bianco può concludere o scaricare al n. (3) bianco che cerca uno spazio sulla linea di fondo nel caso il difensore rosso n. (3) aiuti sullo stesso (2) bianco. Gioco imperniato sulla **capacità di orientamento spazio-temporale**. Quanto dura questo vantaggio? Il tempo che impiegano i numeri (4) e (5) ad arrivare perché diventa un **5>5**. Il n. (2) bianco deve essere capace di fare subito le scelte, rapide, in tempi brevi perché appena arrivano i numeri (4) e (5), cambia tutto.

Ora interessa evidenziare la differenza con la proposta successiva perché questo è un gioco classico di orientamento con la dimensione tempo, a Roberta il compito di presentare questa diversità.

Roberta Regis



In questa proposta l'attivatore può essere uno qualsiasi degli attaccanti senza palla, che parte improvvisamente per innescare un **5>5** a tutto campo. Questa è una situazione, in termini di lettura, un po' più complessa (Diagramma 19).

Lo spazio sotto canestro, nel Minibasket, è importante, per cui i bambini devono imparare a riconoscere uno spazio utile e funzionale al gioco come questo. Chi, in un determinato momento, si viene a trovare in questo spazio deve capire quando è conveniente sfruttarlo o quando invece è più utile uscire dall'area dei 3 secondi.

Questo concetto nel Minibasket è stato troppo preordinato, infatti ha avuto il sopravvento la preoccupazione di liberare questo spazio invece di far in modo che qualche volta possa essere anche occupato e in tal caso quali soluzioni adottare. L'altro aspetto su cui si deve lavorare è sempre la funzione cognitiva della dimensione di spazio e di tempo, quindi si accorciano gli spazi e i tempi per cui s'inseriscono una coppia su un lato del campo e una coppia sull'altro lato.

Chiusura del Clinic.

Maurizio Cremonini

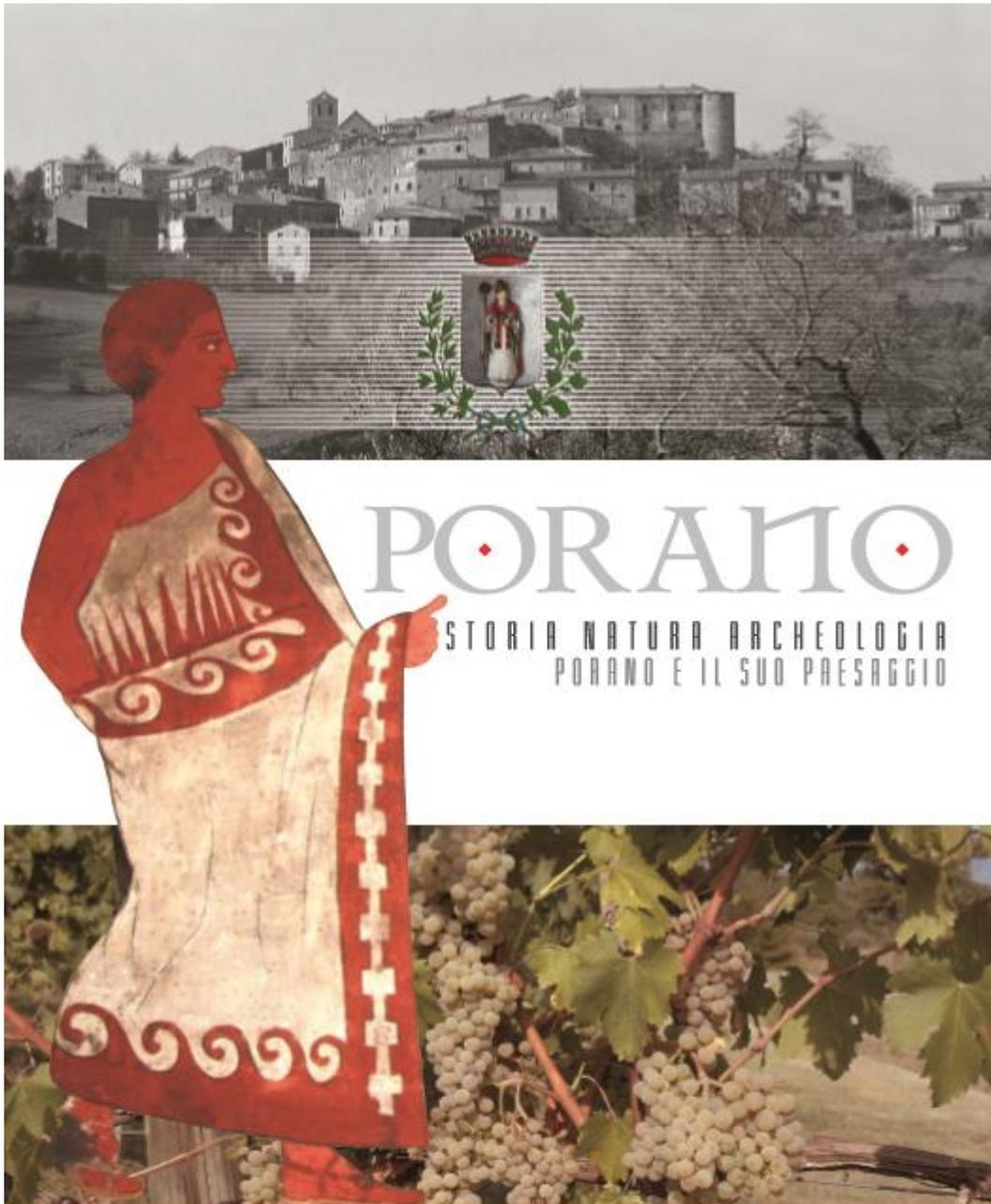


Conclusioni.

Auspichiamo, attraverso questo Clinic, di aver offerto qualche spunto utile. La nuova stagione è ormai alle porte ed iniziarla con qualche stimolo in più può servire per affrontare il lavoro in palestra maggiormente caricati.

Con i ragazzini dai 5 ai 12 anni, nel momento in cui entrano in campo, sono presenti anche le capacità motorie, perché scientificamente è appurata la presenza delle capacità motorie e che le capacità coordinative dopo i 12 anni non sono più allenabili! E' una questione di responsabilità, esiste una corrente di pensiero che rimane indifferente a questo

compito e che intende invece, nel Minibasket, allenare il palleggio, il passaggio, il tiro come dei fondamentali tecnici e non come strumenti. Chi adotta queste scelte se ne assume la responsabilità, ma **allenare le capacità motorie è una scelta di responsabilità!**



Fonte: Progetto “Porano e il suo paesaggio” Natura, Turismo e Sport. Programma di Sviluppo Rurale per l’Umbria 2007-2013.

Porano è uno splendido paese situato in collina a 444 m s.l.m., ai confini con il territorio orvietano e con il Lazio. La sua ubicazione è talmente strategica da averlo reso una meta ambita fin dall’antichità. Il termine Poranum - come si può dedurre dal suffisso - è di origine latina e deriverebbe dal latino porro, che significa “più oltre”, quindi avamposto, ed è proprio per questo che il territorio fu spesso teatro di aspri scontri. Le prime notizie storiche che lo indicano come villa risalgono al XII secolo, il primo documento che lo nomina invece come castrum è della metà del XIV. La documentazione storica conservata presso l’Archivio storico comunale di Porano comprende atti dal 1517 al 1948. E’ quindi possibile documentare le epoche precedenti, in particolare quelle antica e medievale, soltanto facendo riferimento ad archivi più ampi, come quello della città di Orvieto, della sezione orvietana dell’Archivio di Stato, o anche dell’Archivio

di Stato di Roma. Per comprendere le origini di Porano e il suo inquadramento negli eventi storici, occorre partire dalle evoluzioni della vicina Orvieto, che in epoca arcaica rivestì l'importante funzione di centro religioso e politico della "nazione" etrusca, soprattutto per la presenza del Fanum Voltumnae, il santuario federale che sta rivedendo la luce in questi anni. Nella stessa fase va ricordato lo stretto legame di Orvieto-Velzna con Chiusi-Clusium, reso possibile dal predominio di Porsenna. È noto che proprio dall'area interna fu avviata una corrente commerciale verso il settentrione, al di là della catena appenninica, presto trasformata in vera e propria impresa colonizzatrice; mentre invece le città della costa tirrenica – già ricchissime grazie al commercio transmarino – stavano cedendo il loro predominio a causa della perdita di controllo sulle rotte tirreniche. Ad Orvieto, dopo la sporadica occupazione del pianoro e l'uso occasionale delle aree più a ridosso della rupe per le sepolture, si ebbe a partire dal VI sec. a.C. un'urbanizzazione accentuata, soprattutto grazie ad una economia particolarmente prospera: la posizione centrale di Orvieto-Velzna nei rapporti fra città della costa e zone interne ne favorì il precoce e rapido arricchimento e la formazione di una nuova classe sociale il cui benessere derivava non dalle origini ma dall'attività svolta.

Intorno alla metà del IV sec.a.C. altresì, si registra la decadenza e la crisi della vecchia classe dirigente appartenente al ceto medio: si stava infatti sviluppando una nuova aristocrazia detentrica del potere economico e sempre più massicciamente presente nell'amministrazione della città, anche grazie all'apporto di personaggi provenienti dall'area chiusina che portavano con sé il modello sociale ed economico tipico di quell'ambiente. Questa nuova classe andò rapidamente concentrando nelle proprie mani il possesso delle terre, da quelle più prossime alla rupe, fino alle più lontane, e rivitalizzando il commercio con le popolazioni italiche.

Contrariamente ai loro predecessori, gli esponenti della nuova oligarchia non vollero stare in città, forse anche per mancanza di spazi e sistemazioni adeguate al loro ruolo sociale, e costruirono le loro sedi nelle immediate vicinanze, soprattutto sulle colline e gli altopiani posti intorno (Porano, Citerno presso Castel Giorgio, Torre San Severo). Anche le loro tombe hanno assunto caratteri distintivi: sono a camera, scavate nel terreno, spesso con architetture particolari; talvolta decorate da pitture anche di notevole qualità; sono presenti deposizioni entro sarcofagi, spesso decorati con scene complesse e motivi tratti dal repertorio mitologico greco.

La storia della scoperta delle Tombe Etrusche di Porano è il frutto delle numerose ricerche archeologiche della seconda metà del XIX secolo, allorché soprattutto nel territorio di Orvieto, agivano molti personaggi che prestavano maggiore attenzione ai materiali che venivano scoperti piuttosto che agli elementi di storia e cultura da cui quei materiali provenivano. Le Tombe Golini I e II, furono rinvenute nel 1863 e prendono appunto il nome da colui che le scoprì, Domenico Golini di Bagnoregio. Lo stato di conservazione delle tombe dipinte era già molto modesto al momento della scoperta, e le tecniche dell'epoca non poterono consentire di "salvare il salvabile". La rapida modificazione delle condizioni di temperatura ed umidità, determinate dall'apertura delle tombe, portarono ad un ulteriore forte deterioramento della situazione, per cui fu stabilito di richiudere le camere in attesa di tempi più favorevoli, traendo a più riprese disegni dagli affreschi originali. Agli inizi degli anni '50 si provvide al distacco delle pitture dalle pareti e al loro trasferimento al Museo di Firenze. Solo nel 1982 le pitture tornarono ad Orvieto, e furono collocate presso il Museo Archeologico Nazionale. Alla fine degli anni '90 furono oggetto di un definitivo restauro e sono tutt'oggi visitabili.

Diversa è la storia della terza tomba dipinta poranese, scoperta nel 1883 in località Molinella presso Castel Rubello, ed esplorata da Eugenio Faina e Gian Francesco Gamurrini. Lo stato di conservazione della Tomba Hescanas - dal nome della famiglia gentilizia che la fece costruire -

pur essendo nel complesso meno favorevole di quello delle Tombe Golini, non richiese interventi radicali, anche perché si ritenne non conveniente il distacco per la qualità meno alta delle pitture. Ciò ne consentì pertanto il mantenimento in situ, ma non risolse il problema del deterioramento nel tempo di tali affreschi.

Le ORIGINI Pertanto, circa dieci anni dopo la scoperta, furono commissionati alcuni disegni ad acquerello su tela, nell'intento di "fissare" le immagini all'epoca ancora nitide, o comunque chiaramente visibili, realizzando così copie non particolarmente raffinate ma molto fedeli alle originali pitture su parete. Le tele ottocentesche, oggi restaurate, sono conservate e visibili a Porano, presso il Centro Visite PAAO, ex limonaia di Villa Paolina.

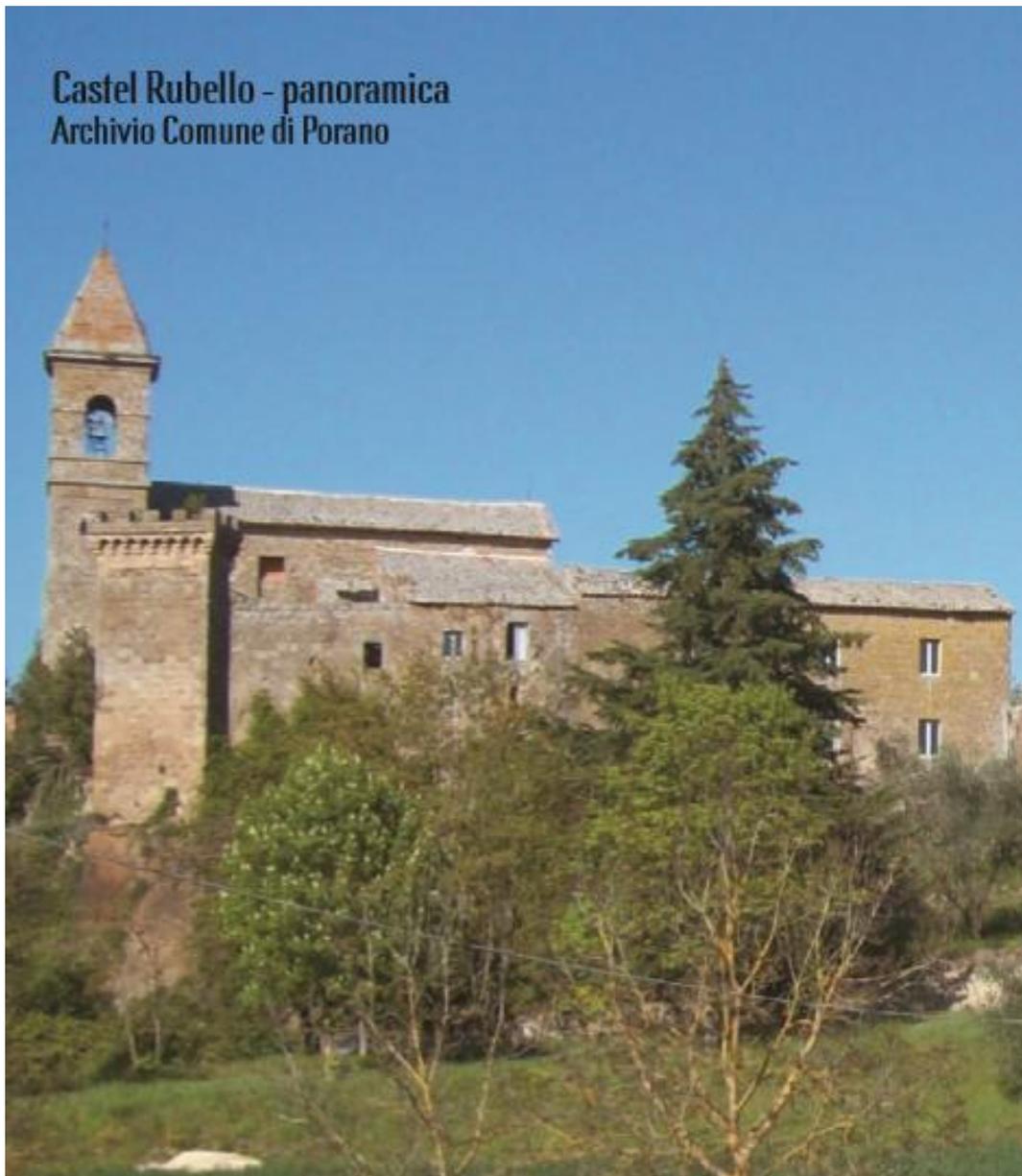


Castel Rubello - ingresso lato sud

Dal MEDIOEVO all'ETÀ MODERNA Porano compare la prima volta nelle fonti documentarie in un atto del gennaio 1126: in questo periodo la villa di Porano è inserita nella diocesi di Orvieto, nel territorio soggetto al vescovo, l'autorità principale del tempo. Il termine "villa" con cui è indicato nel XII secolo indica un villaggio di poche case senza cinta muraria, quindi molto diverso da quello attuale. Ad oggi non è stato ancora determinato il periodo della trasformazione di questo villaggio in castello, né tanto meno le cause. Per certo però, ciò avvenne dopo il 1292 - allorché ci si riferisce alla villa di Porranum come inserita nel piviere di S. Fortunato - e prima del 1334, anno al quale risale un atto di vendita che indica ormai Porano già come castrum. Relativamente alla popolazione, dal 1292 al 1405 il numero di abitanti censiti oscillava tra i 164 e 141; molti di questi dati provengono dal materiale documentario relativo al legame di Porano con il cantiere della cattedrale orvietana, ed in particolare rispetto alle "materie prime" e alle maestranze coinvolte.

Altra importante fonte di informazioni è la presenza sul territorio di Porano, già dal 1334, della famiglia Avveduti, di origine orvietana. Il palazzo del centro storico che oggi ospita il municipio porta non a caso lo stesso nome. La supremazia degli Avveduti è confermata da ulteriori atti

documentari e dalla loro occupazione di Castel Rubello all'inizio del XV sec., e dal legame tra Porano a S. Bernardino da Siena, figlio di Nera di Bindo di Ranieri degli Avveduti. Nella seconda metà del 1400 una serie di battaglie e occupazioni militari coinvolsero Castel Rubello (XIII sec.) che fu proprietà della famiglia Valenti dal 1519 fino al XVIII secolo, e che s'imparentarono poi con gli stessi Avveduti. Fu proprio con i Valenti che il castello fu ristrutturato e sistemato in buona parte, anche attraverso la realizzazione di pregevoli affreschi, tutt'oggi perfettamente conservati, affidati al noto pittore umbro Cesare Nebbia. Dal XVIII sec. la proprietà del castello passò di mano in mano a diverse proprietà private, fino ad arrivare al 1892, ovvero al Marchese Nicola Serafini Trinci, i cui eredi diretti sono tuttora i proprietari. Purtroppo nel 1944 il cannoneggiamento delle truppe alleate, in tutta probabilità per scoraggiare azioni di cecchinaggio, distrusse due delle torri più piccole che non furono più ricostruite.





PORANO E IL SUO PAESAGGIO

Un'altra importante presenza a Porano fu nei secoli XVIII e XIX, quella della famiglia Gualterio: ad essa si deve la costruzione della Villa del Corgnolo, meglio nota oggi come Villa Paolina, per la quale si hanno documenti che attestano l'acquisto di terreni e la successiva costruzione del palazzo tra il 1706 e il 1741. Durante l'Ottocento, uno dei membri più illustri della famiglia, Filippo Antonio Gualterio, uomo politico e patriota di grande valore, vendette la Villa del Corgnolo alla famiglia Viti-Mariani di Orvieto; la Marchesa Paolina Viti ne modificò la struttura originaria interna e da lei deriva infatti l'attuale denominazione. Dagli inizi degli anni Ottanta il sito è di proprietà della Provincia di Terni, e il palazzo è oggi in buona parte occupato dalla sede dell' I.B.A.F. (Istituto di Biologia Agroalimentare e Forestale), importante centro di ricerca scientifica del C.N.R. (Consiglio Nazionale delle Ricerche). Alla fine del Settecento l'intero territorio di Orvieto, che comprendeva anche Porano e Castel Rubello, era compreso nelle quindici entità amministrative nelle quali risultava suddiviso l'allora Stato Pontificio. Per tutto il 1800 si possiedono dati interessanti dal punto di vista demografico, che vedono Porano e Castel Rubello crescere in numero di abitanti, e che insieme arriveranno a contare da 649 abitanti (1817) a 1112 abitanti (1881). Nel 1837 è documentata una terribile epidemia di colera che rese ancora più misere le condizioni di vita della popolazione. Nello stesso anno si ricorda una rivolta popolare che fu repressa nei pressi di Orvieto dalla gendarmeria pontificia, causando un morto e diversi feriti. Nel 1860 Orvieto e il suo territorio furono annessi al Regno d'Italia. Porano entrò così a far parte della Provincia dell'Umbria. Dei moti risorgimentali si ricorda la probabile presenza di una base garibaldina nel 1867 in virtù della posizione strategica e di confine del paese, e l'accampamento in prossimità di Porano del 46° Reggimento di fanteria nella sua manovra di avvicinamento per la conquista di Roma.



Villa Paolina - giardini
Archivio Associazione ACQUA



Villa Paolina - veduta lato sud
Archivio Associazione ACQUA

Nei primi trenta anni del Novecento Porano vede aumentare ancora la sua popolazione, fino a raggiungere 1490 abitanti. Dopo la II° guerra mondiale si ha invece un'inversione di tendenza fino a scendere a 1059 abitanti, fenomeno senza dubbio collegato al progressivo spopolarsi delle campagne. Del periodo bellico, dalla memoria degli anziani affiora ancora oggi la presenza in Porano delle truppe di occupazione tedesche, stabilitesi a Villa Paolina, presso l'edificio che oggi ospita la scuola elementare, e a Castel Rubello, dove si trovava il comando generale.

Il territorio del comune di Porano è caratterizzato dall'affioramento di rocce vulcaniche di epoca quaternaria dell'apparato vulsino, poggianti a loro volta su uno strato di argille e argille sabbiose risalenti all'epoca pliocenica. I prodotti vulcanici sono costituiti prevalentemente da tufi e da altri materiali di consistenza pomicea e pozzolanica. Il substrato pliocenico è spesso sede dei corsi d'acqua locali ed è maggiormente evidente soprattutto nei valloni rimasti scoperti dalla copertura vulcanica. I suoli agrari e forestali così formati al di sopra dei substrati descritti derivano quindi dalla degradazione dei prodotti vulcanici, sono profondi, ricchi di sostanza organica, e di colore giallo-bruno. La parte argillosa dei suoli è invece poco o per niente permeabile, poco profonda, e talvolta sede di movimenti franosi dei versanti. La geomorfologia del territorio è pertanto rappresentata da morbide colline con pendenze medie alternate a valloni. Le aree campestri si presentano come una sequenza di coltivi e di boschi di latifoglie di limitata estensione.

Elementi di interesse naturalistico e paesaggistico



Veduta panoramica da Piazza Garibaldi
Archivio Associazione ACQUA

L'ubicazione di Porano favorisce una notevole vista panoramica del Duomo di Orvieto, di scorci naturali della valli dei fiumi Tevere e Paglia e in lontananza delle catene montuose pre-appenniniche ed appenniniche (Monte Peglia, Monte Croce di Serra, Monte Terminillo, ecc.). Da altri siti del territorio comunale si aprono ulteriori visuali sul versante meridionale della rupe orvietana e sul versante nord orientale della tenerina laziale. Le aree boschive nel territorio del Comune di Porano, in gran parte destinate al governo a ceduo, ovvero utilizzate periodicamente, sono a prevalenza di Cerro (*Q. cerris*), con presenze minori e diversificate di Roverella (*Q. pubescens*), Castagno (*Castanea sativa*) Orniello (*Fraxinus ornus*), Acero campestre (*Acer campestre*), Olmo (*Ulmus minor*), ed altre specie di sottobosco e di margine come il Corniolo (*Cornus mas*), la Ginestra (*Spartium junceum* e *Cytisus scoparius*), il Prugnolo (*Prunus spinosa*), il Ginepro (*Juniperus communis*) e il Rovo (*Rubus ulmifolius*).

Le presenze faunistiche in ambiti a tutt'oggi di prevalente carattere rurale, sono numerose e diversificate nelle diverse classi animali, in particolare mammiferi, uccelli, rettili, anfibi. Non si segnalano specie particolarmente rare e minacciate, probabilmente anche a testimonianza del buono stato di conservazione dei luoghi. Tra le specie più diffuse e visibili, anche per le relazioni con il mondo antropico, il Cinghiale (*Sus scrofa*), l'Istrice (*Hystrix cristata*), la Volpe (*Vulpes vulpes*), la Faina (*Martes foina*), la Cornacchia grigia (*Corvus corone cornix*), la Poiana (*Buteo buteo*), il Nibbio bruno (*Milvus migrans*), diverse specie di Passeriformi, e poi Rettili quali

la Vipera comune (*Vipera aspis*), il Cervone (*Elaphe quatuorlineata*), la Lucertola (*Lacerta muralis*), il Ramarro (*Lacerta viridis*). Nelle campagne circostanti ci si imbatte facilmente in sorgenti e fontanili rurali; proseguendo lungo la viabilità campestre è possibile giungere in prossimità dei resti di condotte in pietra e manufatti che fin dall'antichità, e successivamente in epoca medievale, conducevano l'acqua fino ad Orvieto. Il contesto paesaggistico, vegetazionale e faunistico è quindi composto da un mosaico di elementi che lo rendono attraente anche sotto il profilo turistico. Ci troviamo in un ambiente praticamente integro: da percorrere con escursioni a piedi, a cavallo e in bici; da gustare nella genuinità delle produzioni agricole. Ne derivano elevati standard di qualità della vita.



COME ARRIVARE A PORANO:



PER CHI VIENE DA ROMA - FIRENZE

Prendete l'autostrada A1; uscite ad Orvieto; girate a destra per Orvieto centro. Giunti alla rotonda, svoltate a sinistra e seguite le indicazioni per Porano S.S. Umbro Casentinese; proseguite lungo la S.S. Umbro Casentinese per circa 10 km; giunti al bivio per Porano svoltate a sinistra; dopo 2 km si arriva in paese. (Da Uscita A1/Orvieto a Porano: 12 km);

PER CHI VIENE DA VITERBO

Prendete la Strada Provinciale Teverina fino a Bagnoregio. Proseguite verso Orvieto/Lubriano. Giunti a Lubriano, continuate sulla Strada Provinciale Bagnorese in direzione di Porano/Orvieto per 8 km; al bivio per Porano svoltate a sinistra; dopo 1 km si arriva in paese. **(Da Viterbo a Porano: 40 km);**

DISTANZE DA PORANO: 18 km per Bolsena; 40 Km per Todi; 75 km per Terni; 80 Km per Perugia; 95 Km per Assisi; 110 Km per Roma; 125 Km per Siena; 165 Km per Firenze.



Linea Direttissima Roma-Firenze Stazione di Orvieto.

INFORMAZIONI TURISTICHE

Ricettività:

- L'uva e le stelle - Country House Loc. Bocchetta, 9 Tel. 0763.344210 - Fax 0763.395155
- Stefano Ceccantoni - Casa vacanze Holiday Home Loc. Bocchetta, 8 - Tel. 335.8384294
- Castel Rubello - Case e Appartamenti per vacanze Loc. Castel Rubello, 1 Tel & Fax 0763.374128
- La Bubbola - Bed & Breakfast Largo Cavalieri di Vittorio Veneto, 8 Tel. 0763.610771 - Cell. 389.5028654
- Giglio Bianco - Appartamenti uso turistico Loc. Colle Ombroso, 18 Tel. 0763.374268 - Cell. 333.7978312
- Rossana D'Alessio - Appartamenti uso turistico Loc. Colle Ombroso, 14 Tel. 339.3837952
- Mauro Monceli - Affittacamere Loc. Colle Ombroso, 11 Tel & Fax 0763.374551

Ristorazione:

- Il Boccone del Prete - Osteria umbra Via Bellini, 12/14 Tel. 0763.374772 E-mail: info@ilbocconedelprete.it
- Da Claudio e Luciano - Trattoria/Pizzeria Via Marconi, 33 Cell. 339.1034213;
- Baraonda Bar Via N. Neri, 1 Tel. 0763.374469 Jollypan - Snack Bar/Panificio Snack Bar/Bakery Via Marconi, 5 - Tel. 0763.374814;
- Maria Luisa Pezzola - Pizzeria Via B. Tecchi, 19 Tel. 0763.374276.