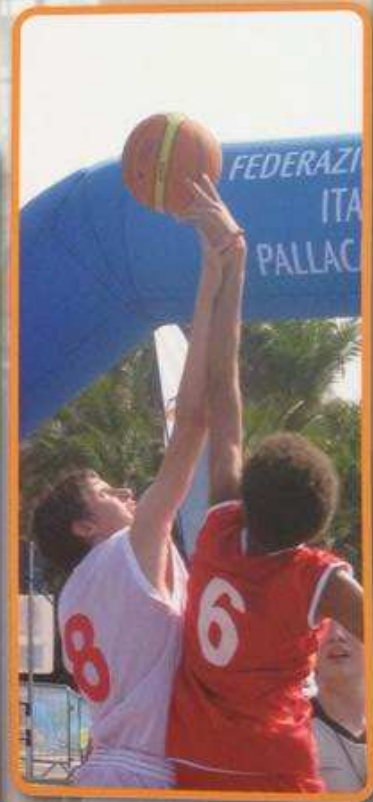


Maurizio Cremonini - Fabrizio M. Pellegrini



Il Minibasket

L'emozione • La scoperta • Il gioco



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO



IL MINIBASKET :

l'Emozione, la Scoperta e il Gioco.

L'Attività Pratica.

*Suggerimenti e idee di gioco,
spunti didattici e metodologici,
modelli di lezione per i diversi gruppi di attività;
per la realizzazione di adeguate e coerenti
proposte pratiche quotidiane.*

*“... i nostri allievi sono spesso come rondini impazzite
che sbattono impaurite e spaventate contro vetri che non vedono;
a noi insegnanti il compito di risollevarle e spingerle a volare di nuovo.
Non sempre ci si riesce, a volte ci sembra di non trovare una strada
ed alcune rondini non si rialzano
lasciando in noi il rimorso di non aver fatto il possibile per risollevarle.
Ma noi ogni volta dobbiamo provarci,
con tutte le nostre rondini, per tutti i nostri allievi,
senza distinzione di simpatia o di talento.*

Una rondine tramortita è una rondine da rianimare e basta.“

(Diario di Scuola – D

Il Minibasket è il Gocosport Educativo e Formativo della Federazione Italiana Pallacanestro, ad esso viene affidato il compito di appassionare e conquistare la fiducia dei bambini, fornendo loro adeguate risposte



ai bisogni ed alle motivazioni.

Il Minibasket, nella sua pratica quotidiana deve essere una risposta coerente ai problemi dei bambini, all'emergenza di una difficoltà sempre più evidente nelle espressioni naturali di movimento, alle complessità del saper vivere con positiva naturalezza le relazioni con gli altri, a un' approccio troppo spesso carico di eccessive aspettative all'agonismo, elementi che dovrebbero invece caratterizzare, con principi fortemente educativi tutti i nostri bambini.

Il Minibasket deve essere un impegno rigoroso e costante per la rappresentazione di una diversa "cultura" dell'attività sportiva giovanile e la descrizione di tale orizzonte si realizza nelle attività pratiche definite e programmate per i propri gruppi di attività.

Alcuni punti devono richiamare con continuità la nostra attenzione per la condivisione di un Progetto Minibasket qualificato e serio :

- ✓ **quello di un Minibasket veramente "Educativo e Formativo"**
- ✓ **quello di un Minibasket che "accompagna" l'acquisizione delle competenze**
- ✓ **quello di un Minibasket centrato sulla componente "cognitiva" del gioco**
- ✓ **quello di un Minibasket preoccupato prima delle persone e poi dei giocatori !**

EMOZIONE – SCOPERTA e GIOCO sono le tre parole chiave del Minibasket, suggeriscono un percorso metodologico e didattico e rappresentano un' idea di Minibasket, ma sono anche i tre elementi che, in ogni situazione e contesto, esprimono il senso ed il significato del "nostro fare" Minibasket.

L'EMOZIONE è

il primo passo, le prime volte in palestra e la scintilla iniziale.

L'EMOZIONE è

la voglia di far innamorare perdutoamente i bambini del rumore dei palloni, del profumo della palestra, del piacere di un canestro e del sorriso dell'Istruttore.

L'EMOZIONE è

il corpo, il movimento e la palla.

L'EMOZIONE è . . .

la conquista della **FIDUCIA !**

La SCOPERTA è

l'incontro con il Minibasket.

La SCOPERTA è

il desiderio di conquistare i bambini con i primi consigli ed i primi suggerimenti.

La SCOPERTA è

l'educazione delle Capacità Motorie e la conoscenza dei fondamentali, **TUTTI E 4 !**

La SCOPERTA è . . .

la conquista della **MOTIVAZIONE !**

Il GIOCO è

l'approccio all'agonismo.

Il GIOCO è

la consapevolezza di poter appassionare definitivamente i bambini, sostenendo i processi individuali e personali di apprendimento, valorizzando i principi educativi e formativi del Minibasket.

Il GIOCO è

l'educazione delle Capacità Motorie, l'utilizzo dei fondamentali, la capacità di gioco, l'acquisizione delle competenze e l'incontro con il Basket.

Il GIOCO è . . .

la conquista della **PASSIONE !**

Il viaggio dall'emozione al gioco deve essere un'opportunità per tutti i bambini che si avvicinano al Minibasket; un'occasione unica ed irripetibile per crescere in un ambiente protetto, che si riconosce nei valori dichiarati e che sa esprimere con forza e coerenza i propri principi etici e morali.

Dall'emozione al gioco :

INCONTRARE UN MONDO EMOZIONANTE E FANTASTICO

SCOPRIRE E CONOSCERE I FONDAMENTALI E LE REGOLE DEL GIOCO

SVILUPPARE E CONSOLIDARE L'APPRENDIMENTO DELLE ABILITA'

GIOCARE E CAPIRE - DIVENTARE COMPETENTI

IMPARARE E CRESCERE . . . GIOCANDO !

***Andare dall'emozione al gioco
significa accompagnare i bambini alla conquista
dell'essere loro i padroni del gioco, più consapevoli di ciò che
accade, e quindi più sicuri di se stessi, nel gioco come nella vita !***

Obiettivi Educativi e Didattici.



Le Capacità Senso-Percettive.

Adeguati stimoli senso-percettivi costituiscono una fondamentale base iniziale per l'educazione delle Capacità Motorie.

Percepire e Riconoscere i diversi stimoli esterni ed interni, trasformando la ricezione in movimento, consente al bambino un'acquisizione completa e totale del mondo che lo circonda, rendendolo più sicuro e padrone del proprio corpo in movimento.

Le proposte devono accompagnare la presa di coscienza (attraverso gli analizzatori) delle dimensioni e della qualità di ciò che compone e definisce il mondo circostante, la percezione e la conoscenza dello spazio e la relativa padronanza, la gestione del tempo e la sua strutturazione, la scoperta e l'utilizzo dei tanti attrezzi con i quali entrerà in contatto (palloni di diverso peso, consistenza e misura, cerchi, coni, corde, materassi e materassini, e tutto ciò che il bravo Istruttore avrà la capacità e la fantasia di utilizzare).

I giochi e le proposte dovranno essere all'inizio molto semplici per i più piccoli, per aumentare progressivamente di difficoltà con i gruppi dei più grandi.

Alcuni Esempi :

Stimolare la percezione uditiva.

- * camminare per il campo liberamente ed arrestarsi ad un segnale sonoro (battito delle mani – fischio – nota musicale)
- * correre per il campo ed arrestarsi al segnale sonoro

Varianti :

- alternare camminare e correndo
- con un occhio chiuso ed uno aperto

* **“scoppio”**

bambini che camminano e corrono liberamente per il campo, improvvisamente l'Istruttore produce un rumore molto forte (scoppio) al quale i bambini reagiscono cadendo per terra

- * dopo aver disposto i bambini in campo con buona spaziatura tra loro farli camminare lentamente ad occhi chiusi verso la fonte sonora prodotta dall'Istruttore

* **“gran maestro”**

bambini che camminano per il campo ad occhi chiusi, seguendo le indicazioni dell'istruttore (da una parte, dall'altra, indietro, in avanti, etc.).

* **“istruttore di guida”**

disporre i bambini a coppie, uno cammina ad occhi chiusi mentre il compagno lo guida utilizzando il rumore (voce – mani - piedi)

* **“guidi tu ?”**

bambini a coppie, uno cammina lentamente davanti palleggiando, l'altro lo segue da vicino camminando ad occhi chiusi

- * far camminare i bambini seguendo il ritmo di un brano musicale e modificando i ritmi proposti

* **“direttore d'orchestra”**

bambini che camminano o corrono per il campo, cambiando velocità e ritmo della corsa in relazione alla diversa intensità dei segnali dati dall'Istruttore battendo le mani (piano, più forte, fortissimo, etc.).

* bambini a coppie, uno dei due tiene il pallone in mano e l'altro si posiziona di fronte ad occhi chiusi; chi non ha la palla deve prenderla il prima possibile senza aprire gli occhi, non appena il compagno la lascia cadere (ascoltare i rimbalzi).

Varianti :

- partendo di schiena
- prendendola dopo 1 solo rimbalzo

* **“sprint per 3”**

bambini disposti su 3 file a fondo campo, i primi di ciascuna fila partono al segnale prodotto dall'Istruttore (escludere la componente visiva posizionandosi alle spalle dei bambini oppure facendo partire i bambini di schiena al segnale)

Variante :

- gara a squadre: 1 punto per chi arriva primo in un punto prestabilito

* bambini sempre su 3 file a fondo campo, variare le posizioni di partenza (seduti – in ginocchio – sdraiati)

* bambini disposti su 3 file a fondo campo, al segnale sonoro partire di corsa, ma in caso di nuovo segnale arrestare improvvisamente la corsa per poi riprenderla al nuovo segnale (non fatto sistematicamente ma episodicamente)

Stimolare la percezione visiva.

* camminare liberamente per il campo ed arrestarsi al modificarsi della intensità delle luci

* correre per il campo ed arrestarsi al modificarsi dell'intensità delle luci

* **“buonanotte”**

bambini che camminano e corrono liberamente per il campo, allo spegnimento delle luci si sdraiano per terra e fingono di dormire fino alla nuova accensione

* bambini disposti di fronte all'Istruttore che reagiscono ai diversi segnali visivi dati dall'Istruttore (es.:mano alzata = seduti – 2 mani alzate = tutti in piedi – pugno alzata = saltare)

* **“comando io!”**

bambini disposti su 2 file a fondo campo, una comanda e l'altra reagisce, quando il primo della fila che comanda decide di partire deve partire anche il primo dell'altra fila fa il punto chi arriva prima al traguardo stabilito

* **“rifugio”**

bambini disposti a coppie sulla linea laterale del campo, uno di fronte all'altro, uno all'interno e uno all'esterno del campo quando quello all'interno decide, si gira e parte per raggiungere la linea laterale opposta, mettendosi in salvo superandola senza essere preso dal compagno di coppia, se non ci riesce cambio di ruolo

* **“4 cantoni”**

dividere i bambini in gruppi di 5 ed assegnare al gruppo uno spazio del campo con 4 punti visibili che verranno occupati da 4 dei 5 bambini, il gioco consiste nel cambiarsi il posto senza farselo rubare da quello che ha iniziato senza

* **“rubaposto”**

distribuire nel campo un numero di cerchi inferiore di alcune unità (3/4) al numero dei bambini, i bambini nei cerchi cercano di scambiarsi il posto mentre quelli senza cercano di entrare nei cerchi lasciati liberi

* **“sprint per 3”**

bambini disposti su 3 file a fondo campo, i primi di ciascuna si preparano alla partenza, ma una sola squadra ha il “POTERE”; l’Istruttore comunica il pronti . . . ma è il bambino della squadra con il potere che decide quando partire, e solo dopo la sua partenza possono partire anche i 2 avversari. Il primo che arriva in un punto prestabilito conquista 1 punto e il potere per la propria squadra

Stimolare la percezione tattile.

* camminare liberi per il campo tenendo una palla tra le mani e toccarla per percepirne la consistenza (dura/molle – liscia/ruvida – leggera/pesante – grande/piccola)

* **“cambio”**

bambini che camminano per il campo tenendo tra le mani palloni diversi tra loro ed al segnale dell’Istruttore cambiare la palla con il compagno più vicino e continuare a sentire la palla tra le mani

* bambini fermi sul posto, passare la palla alternativamente da una mano all’altra senza rumore e con tanto rumore delle mani sulla palla

* sul posto far girare la palla attorno al corpo, attorno alle gambe, rotolandola a terra attorno ai piedi uniti

* **“al buio”**

gli stessi giochi con la palla a occhi chiusi e con un occhio chiuso e uno aperto.

* camminare per il campo e far rotolare la palla a terra con le mani

* **“casa mia”**

ciascun bambino prende un cerchio, lo posiziona liberamente nel campo e vi posiziona all’interno palloni di diversa consistenza; ogni bambino, al segnale dell’Istruttore, esce di casa con una palla e la fa rotolare o palleggiare o ruotare attorno al corpo liberamente; ad ogni segnale di “cambio” i bambini corrono a casa a cambiare la palla con la quale andare in giro

* **“amico mio”**

camminare per il campo con la palla rotolata con le mani e scambiata con un amico scelto a caso quando si desidera

* **“grande amico mio”**

farsi prestare la palla da un amico e camminare rotolando due palloni (anche diversi) con le mani

* **“la differenza”**

provare a palleggiare sul posto 2 palloni diversi

Varianti :

- a occhi chiusi
 - camminando o in corsa lenta
 - avanzando e indietreggiando
 - camminando su superfici diverse
- * sul posto battere forte la palla per terra e riprenderla senza farsela scappare dalle mani
 - * a coppie uno di fronte all'altro con una palla, chi ha la palla la lascia cadere e l'altro cerca di prenderla prima che cada per terra (variare le altezze di caduta della palla)
 - * a coppie, un bambino tiene la appoggiata sulla schiena del compagno che cerca di afferrarla con le mani dietro la schiena prima che cada
 - * a coppie di fronte, a breve distanza passarsi la palla con un rimbalzo per terra prima a occhi aperti e dopo ad occhi chiusi

Stimolare la Propriocettività.

- * camminare a piedi nudi liberi per il campo
- * disseminare sul campo tappeti, tappetini, superfici varie e diverse, camminare a piedi nudi sul campo e sulle diverse superfici preparate
- * a piedi nudi e ad occhi chiusi trovare tappeti e superfici diverse su indicazione dell'Istruttore

* **“silenzio”**

i bambini camminano ad occhi chiusi senza far rumore.

* **“gran casino”**

come sopra con tanto rumore (battere le mani, i piedi, gridare, etc.)

- * a piedi nudi far rotolare una palla
- * far rotolare la palla a piedi nudi e arrestarsi o cambiare direzione al segnale
- * a piedi nudi spingere la palla lungo un percorso predisposto

* **“cercami”**

bambini a coppie (es.. rossi e neri) che si muovono liberamente per il campo, al segnale dell'Istruttore uno dei due va a cercare il compagno per scambiare la palla con i piedi nudi

- * tirare a canestro da superfici diverse (materassini, materassoni, etc.)

Varianti :

- a occhi chiusi
- a piedi nudi

Sensibilizzare l'Apparato Vestibolare.

- * camminare per il campo e al segnale dell'Istruttore fare un giro completo su stessi e riprendere il cammino nella stessa direzione
- * correre verso un tappetino, fare un rotolamento e riprendere la corsa nella stessa direzione

* camminare palleggiando con la palla ed al segnale dell'Istruttore, smettendo di palleggiare, fare un giro su stessi e riprendere a camminare e palleggiare nella stessa direzione

* rotolare, strisciare, arrampicarsi, dondolarsi ad occhi chiusi.

* **“punto x”**

i bambini fissano un punto sul campo di gioco, chiudono gli occhi e camminando cercano di raggiungere il punto prefissato

* **“mi gira la testa !”**

fare un capovolta in avanti ad occhi chiusi, rialzarsi, aprire gli occhi, controllare la posizione, prendere la palla da un cerchio e tirare a canestro

* **“staffetta rotolata”**

2 squadre a fondo campo, il primo di ciascuna squadra con una palla (minibasket- calcio – pallamano) al via dell'Istruttore i primi della squadra corrono con la palla palleggiando con le mani, poco prima del canestro prendono la palla, fanno un rotolamento su un materassino e tirano nel canestro (gara a punti)

Variante :

- spingere la palla con i piedi



Gli Schemi Motori di Base.

Gli Schemi Motori di Base sono

le forme naturali di movimento che
ciascun essere vivente possiede
per il semplice fatto di essere nato;
il loro utilizzo continuo e costante
genera il patrimonio fondamentale
ed essenziale delle Capacità e delle Abilità Motorie .

Le proposte per il loro utilizzo devono passare con gradualità dal semplice al difficile e
l'Istruttore dovrà presentarle, con attenzione e continuità, nelle diverse fasce d'età in
modo differente e specifico.

Alcuni Esempi :

Camminare.

* camminare liberamente per il campo ad occhi chiusi, ad occhi aperti, con un occhio
chiuso ed uno aperto, in avanti, indietro, lateralmente, in salita, in discesa, su tappeti, a
piedi nudi, con una sola scarpa, a gambe tese, a gambe piegate, etc.

* stimolare i bambini a camminare con diverse modalità :

piano/forte - avanti/indietro - con rumore/senza rumore – passi lunghi/passi corti – sulle
punte/ sui talloni

* camminare e inventare andature e modi strani di camminare

* camminare e cercare di seguire le linee presenti sul campo

* **“insieme”**

camminare per il campo ed al segnale dell'Istruttore raggrupparsi a due, a tre, a quattro, a
cinque, etc. e al segnale successivo ritornare a camminare per il campo da soli

* **“strani percorsi”**

camminare su ponti (panchine), nelle paludi (materassoni), sui crateri dei vulcani (bordo
dei cerchi), sui fili sospesi (corde), etc., con le scarpe e a piedi nudi

* **“allo zoo”**

camminare come un orso (con la palla tra le gambe), come un pinguino (palla tra le
caviglie), come un canguro (palla sulla pancia), come un gorilla con l'anas in spalla
(palla dietro la testa), etc., con le scarpe e a piedi nudi

* **“chiuso!”**

camminare sulle linee e quando 2 bambini si incontrano tutti e due si girano e tornano
nella direzione da dove sono arrivati

* **“ombra”**

i bambini camminano liberi per il campo, quando incontrano un compagno provano a
seguirlo senza farsi sorprendere

* **“ombra fastidiosa”**

come sopra cercando di copiare l'andatura del compagno

* stimolare i bambini ad usare modi di camminare diversi e particolari, ad esempio camminare come un cow boy - un astronauta - un robot d'acciaio - pinocchio – un uomo fatto di budino – una molla umana - una marionetta o un uomo ubriaco

* stimolare i bambini a camminare interpretando con il loro cammino gli animali

* **“fai cambio?”**

camminare tenendo una palla sotto il braccio, quando si incontra un compagno si propone lo scambio della palla (che può anche essere rifiutato !)

* **“Mago Merlino”**

i bambini camminano per il campo e quando l'Istruttore si mette un cono in testa diventa Mago Merlino e tutti i bambini devono camminare fuori dal suo campo visivo

Varianti :

- tutti davanti al campo visivo di Mago Merlino
- 2 coni di 2 colori diversi e alternare fuori/dentro il campo visivo

Correre.

* correre in libertà per il campo in avanti e indietro al segnale

* correre per il campo lenti o veloci, lentissimi o velocissimi

* correre sopra, dentro o fuori le righe che delimitano il campo

* correre inventando modi diversi, originali e un po' bizzarri di correre

* correre e cercare strade libere e spazi vuoti lontani dai compagni

* correre attraverso percorsi a slalom tra i coni o i cerchi

* **“insieme di corsa”**

correre per il campo ed al segnale dell'Istruttore raggrupparsi a due, a tre, a quattro, a cinque, etc. e al segnale successivo ritornare a camminare per il campo da soli

* correre a piedi nudi

* correre con le scarpe senza far rumore e con tanto rumore

* **“2 mondi”**

una metà del campo vuota e senza attrezzi, l'altra metà piena di attrezzi vari (panchine – corde – cerchi – etc.), correre a piedi nudi e andare da una parte all'altra del campo su segnale dell'Istruttore

* **“non ti perdo”**

correre a coppie per il campo seguendo il ritmo del compagno

Varianti :

- imitando il ritmo del compagno davanti
- chi è davanti può alternare corsa e cammino e chi è dietro deve imitare
- con cambi di direzione e velocità

* **“duracell”**

i bambini corrono liberamente per il campo, quando la loro batteria si scarica si fermano immobili sul posto e ripartono solo quando un amico si avvicina per ricaricarli, appoggiando una mano sul cuore

* **“cacciatore”**

un bambino è cacciatore e cerca di prendere gli altri, chi viene preso diventa cacciatore

* **“super cacciatore”**

un bambino è cacciatore e deve prendere più avversari possibile in 10” – 15”, scaduto il tempo si cambia il cacciatore

* **“guardie/ladri” o “libera/ferma”**

giochi a squadre o con piccoli gruppi di cacciatori

* **“trenini”**

dividere i bambini in piccoli gruppi di 3 o 4, correre per il campo seguendo le linee (binari) restando uno dietro l'altro come piccoli treni che non si devono scontrare con altri treni

* **“staffette”**

bambini divisi in più squadre e staffette di corsa con e senza percorsi a slalom

Camminare e correre.

* camminare o correre liberi per il campo

* muoversi per il campo, al segnale 1 si cammina, al segnale 2 si corre

* dividere il campo in 2 zone, zona 1 si cammina, zona 2 si corre

* 2 zone e 2 gruppi, 1 gruppo per ogni zona stabilita, al segnale dell'Istruttore i bambini cambiano zona

* **“insalatona”**

campo diviso in 4 zone numerate e un tipo di cammino o di corsa per ogni zona (avanti – indietro – camminando – di corsa – etc.), al segnale dell'Istruttore i bambini corrono nella zona chiamata e si muovono come indicato

Varianti :

- 4 zone e 4 gruppi, rotazione oraria al segnale

- come sopra con rotazione in un senso o nell'altro su indicazione dell'Istruttore

* utilizzando brani musicali lenti o veloci, camminare o correre

Saltare.

* sul posto liberi

* sul posto seguendo il ritmo di un brano musicale

* 3 salti sul posto e camminare fino allo stop dell'Istruttore

* salti sul posto e correre al segnale dell'Istruttore fino al nuovo stop

* **“ti frego”**

a coppie di fronte, uno comanda e salta quando lo decide, il compagno reagisce e salta solo quando salta il compagno (finte)

* correre per il campo e quando si incontrano le linee che si trovano per terra scavalcarle saltando senza arrestarsi

* **“darsi 5”**

camminare o correre per il campo e quando si incontra un compagno saltare per toccarsi tutte e 2 le mani il più in alto possibile

* dal camminare o correre, al segnale dell'Istruttore (fischio-battito mani - ecc.) saltare e

riprendere a camminare o correre

* camminare e al segnale dell'insegnante fare un giro su stessi in aria di 180° o 360° e riprendere a camminare o correre

* **“scossa”**

correre o camminare per il campo, chi viene toccato da un compagno salta sul posto e riprende a correre o camminare

* giocare a saltare sul posto dentro e fuori da un cerchio a piedi uniti, su un piede solo, dentro su un piede e fuori sull'altro

* giocare a saltare sul posto davanti e dietro una corda o una linea, a piedi uniti, su un piede solo, a destra o a sinistra

* distribuire sul campo piccoli ostacoli, correre e camminare per il campo scavalcando gli ostacoli che si incontrano

* distribuire sul campo, a diverse altezze da terra, piccole corde o fazzoletti colorati, correre o camminare per il campo e saltare per cercare di toccare gli oggetti

* saltare e palleggiare sul posto e in movimento

* lanciare la palla in alto, saltare e riprenderla prima che tocchi terra

* lanciare la palla in alto, saltare verso l'alto insieme alla palla dopo il rimbalzo a terra fino a quando non terminano i rimbalzi

* battere la palla con forza per terra e saltare a prenderla il più in alto possibile prima che ricada nuovamente

* **“potere di salto”**

bambini divisi in 2 squadre a fondo campo, tutti con palla, i primi di ciascuna squadra si posizionano l'uno di fronte all'altro come nella **Fig.1.**; al via dell'Istruttore cominciano a saltare sul posto, chi ha il “POTERE”, parte in palleggio quando vuole verso il canestro opposto, chi segna per primo conquista 1 punto e porta il potere alla propria squadra

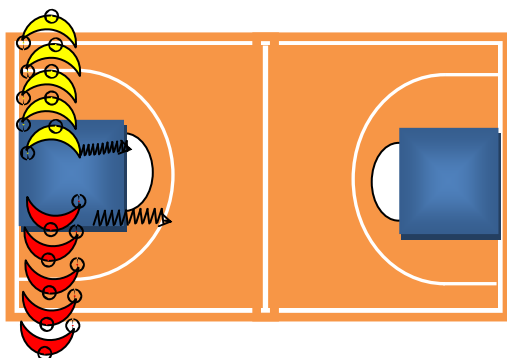


Fig.1

Varianti :

- saltare a piedi uniti a destra e a sinistra della linea di fondo
- partenza fianco a fianco saltando avanti e indietro la linea
- partenza di schiena rispetto al campo saltando avanti e indietro la linea di fondo
- partendo da metà campo con la scelta del canestro per chi ha il potere
- senza palla, raggiungendo sprintando la linea di metà campo o toccando la mano dell'Istruttore che si sposta continuamente più vicino o più lontano dal punto di partenza

- a 3 o a 4 o a 5 squadre

Lanciare e afferrare.

- * lanciare una palla verso l'alto e riprenderla senza farla cadere stando fermi sul posto
- * lanciare una palla verso l'alto e riprenderla senza farla cadere stando fermi in un cerchio
- * lanciare una palla verso l'alto e riprenderla senza farla cadere con la possibilità di uscire con 1 solo piede per prenderla
- * lanciare una palla verso l'alto e riprenderla senza farla cadere battendo 1 o più volte le mani prima di riprenderla
- * lanciare una palla, battere le mani o toccare per terra o girare su stessi e riprenderla senza farla cadere
- * lanciare una palla verso l'alto con 2 mani e riprenderla senza farla cadere con 1 o 2 mani o dopo 1 o 2 rimbalzi
- * lanciare palle e palloni di diversa consistenza, peso, forma e misura; a due mani, a una mano, in tutte le direzioni e da tutte le posizioni (in piedi, in ginocchio, seduti, sdraiati).
- * lanciare una palla, passare sotto mente rimbalza 1 o più volte e riprenderla
- * lanciare una palla verso l'alto e riprenderla senza farla cadere camminando
- * lanciare la palla e cercare di farla entrare in un cerchio appoggiato a terra, da vicini e da sempre più lontani
- * lanciare la palla e cercare di farla entrare in un cerchio posizionato sul muro (cerchi piccoli e cerchi grandi) o contro segni evidenti e visibili sul muro, con punteggi differenti a seconda dell'obiettivo da colpire
- * lanciare la palla contro il muro (da distanze diverse) e riprenderla prima che cada
- * lanciare la palla contro il muro, battere le mani davanti e riprenderla prima che cada
- * lanciare la palla contro il muro, girarsi (a destra e a sinistra) e riprenderla prima che cada
- * lanciare la palla per terra, farla rimbalzare contro il muro e riprenderla prima che cada
- * lanciare la palla contro il muro, farla rimbalzare a terra e riprenderla
- * di schiena al muro, lanciare la palla contro il muro, girarsi e riprenderla prima che cada
- * lanciare la palla in un angolo tra due pareti e riprenderla prima che cada
- * inventare lanci della palla contro il muro e verso l'alto
- * lanciare verso l'alto piccoli attrezzi leggeri e riprenderli senza farli cadere
- * **“ciao!”**
a coppie lanciare ciascuno il proprio pallone verso l'alto, darsi la mano e riprendere ciascuno la propria prima che cada a terra
- * lanciare e afferrare verso l'alto o contro il muro palloni leggeri e riprenderli senza farli cadere
- * **“cambio in cielo”**
a coppie con palloni diversi, lanciare il proprio verso l'alto e afferrare la palla del compagno prima che cada a terra
- * **“manicomio”**

tutti i bambini insieme lanciano la loro palla in aria e corrono ad afferrarne un'altra anche dopo uno o più rimbalzi

* bambini divisi a terzetti con una palla e un cerchio, 2 di loro si lanciano la palla facendole attraversare il cerchio tenuto dal terzo

* lanciare e afferrare un cerchio con una mano

* lanciare una palla dentro i cerchi di diverse dimensioni tenuti dall'Istruttore o sospesi ad altezze diverse

* **“campo minato”**

individuare nel campo obiettivi diversi a diverse altezze (canestri – cerchi – segni sul muro – ecc.), i bambini girano per il campo cercando di centrare i vari obiettivi che possono avere anche punteggi diversi

* lanciare palline da ping pong in piccoli cestini da distanze diverse

* **“missione speciale”**

tutti i bambini corrono per il campo (senza uscire) cercando di abbattere con palline leggere, gli attrezzi posizionati dall'Istruttore all'esterno del campo

Varianti :

- bambini divisi in squadre e punteggi assegnati in base agli attrezzi abbattuti
- variando le posizioni degli attrezzi da abbattere (in alto – vicini – lontani – etc.)

* **“missione pericolosa”**

bambini divisi in 2 squadre, corrono per il campo (senza uscire) cercando di colpire gli avversari con piccole palline morbide

* **“che rabbia”**

tutti i bambini con pallone morbido e leggero, lo lanciano verso l'alto e :

- lo colpiscono con un pugno prima che ricada a terra
- lo colpiscono con un pugno dopo un rimbalzo a terra
- lo colpiscono con un calcio o con un colpo di testa
- lo colpiscono con un attrezzo (cono – clavetta – cinesino – etc.)
- a coppie, uno lo lancia e l'altro cerca di colpirlo

* **“facciamo la pace”**

i bambini liberi per il campo con un pallone morbido e leggero, lo accarezzano e lo lanciano verso l'alto e gli fanno applausi di incoraggiamento (battere tante volte le mani)

Rotolare.

* rotolare sul pavimento, sui materassini e su superfici diverse (in avanti, indietro, a destra, a sinistra, in salita, in discesa, a occhi aperti o a occhi chiusi)

* eseguire capriole in avanti e indietro sui materassini

* **“sveglia!”**

bambini sparsi per il campo e sdraiati a terra, alla sveglia dell'Istruttore, fatta con un segnale acustico forte, fanno un rotolamento completo e si alzano di scatto e camminano o corrono o saltano sul posto

* distribuire sul campo diversi tappetini, i bambini camminano per il campo e quando trovano un tappeto libero eseguono un rotolamento

* distribuire sul campo alcuni tappetini con alcuni cerchi vicini ad essi, i bambini tutti con palla da minibasket tirano a canestro, chi realizza il canestro sceglie un tappetino e con relativo cerchio, deposita la palla nel cerchio, esegue un rotolamento, recupera la palla e torna a tirare

* **“sprint!”**

bambini divisi in 4 squadre a fondo campo con un tappeto davanti a ciascuna squadra, i primi della squadra si sdraiano sul tappetino ed al segnale dell'Istruttore fanno un rotolamento e di corsa cercano di raggiungere per primi il traguardo stabilito o di prendere la palla per tirare a canestro

Strisciare.

* strisciare come animali (serpenti – lombrichi – granchietti – etc.) sull'addome e sul dorso, utilizzano solo le mani, solo le gambe, braccia e gambe, etc.

* **“ponticelli”**

bambini che camminano o corrono liberamente per il campo, quando lo decidono si fermano e con il loro corpo formano un ponte e non si possono muovere fino a che un compagno non passa sotto strisciando

* distribuire sul campo ostacoli o sedie, i bambini si muovono per il campo e quando trovano un ostacolo strisciano sotto di esso

* distribuire diverse sedie sul campo, i bambini si muovono per il campo palleggiando una palla o spingendola con i piedi, quando trovano una sedia libera vi appoggiano sopra la palla, strisciano sotto, riprendono la palla e proseguono la ricerca di una nuova sedia

Variante :

- tiro a canestro dopo ogni sedia

* **“tunnel”**

bambini divisi in 3 squadre in fila a fondo campo, di fronte a ciascuna squadra una piccola serie di ostacoli o sedie (3/4 mt), al segnale dell'Istruttore il primo di ciascuna squadra percorre il tunnel e torna a dare il cambio al successivo

Variante :

- tiro a canestro dopo il tunnel

Muoversi in quadrupedia.

* l'Istruttore invita i bambini a muoversi come vari animali a 4 zampe

* camminare a 4 zampe e spingere una palla con la testa o tenendola in equilibrio sulla pancia

Varianti :

- scavalcando piccoli ostacoli
- attraversando cerchi tenuti dall'Istruttore o dai compagni

* **“via tutti”**

dividere il campo in più zone (recinti) in ogni zona un piccolo gruppo di bambini si muove in quadrupedia, al segnale dell'Istruttore i bambini si alzano e di corsa cambiano zona

* **“via tutti dal lupo”**

bambini in quadrupedia nei diversi recinti, al segnale dell'Istruttore si alzano e di corsa cambiano recinto senza farsi prendere dal lupo che gira tra i recinti

Arrampicarsi e tuffarsi.

* far salire uno ad uno i bambini su una panca e farli ricadere in piedi su un tappetino

* arrampicarsi sulla fune e dondolarsi (lasciandosi cadere poi sul tappetone).

* **“mission impossible”**

far arrampicare uno ad uno, aiutandoli, i bambini su una spalliera e farli cadere sopra un materassone

* **“tarzan”**

far arrampicare i bambini uno ad uno su una fune, farli dondolare e lasciarli cadere su un materassone



* bambini a coppie, uno cerca di scappare mentre l'altro abbracciandolo alla vita da dietro lo trattiene

* bambini a coppie, uno cerca di saltare mentre l'altro appoggiandogli le mani sulle spalle da dietro glielo impedisce

* bambini a coppie, si tengono stretti a braccetto e ognuno cerca di correre in direzioni diverse (non devono staccarsi).

* bambini a coppie, tenersi per mano e tirare.

* bambini a coppie, uno sdraiato a terra mentre l'altro lo deve tirare, prendendolo per le caviglie

* **“sumo”**

bambini a coppie dentro un cerchio che cercano di spingersi con le mani fuori dal cerchio

* **“sumo rovesciato”**

bambini a coppie dentro un cerchio schiena contro schiena che cercano di spingersi fuori

* **“sumo con tiro”**

bambini divisi in 2 squadre posizionate come nella **Fig.2**, i primi di ciascuna squadra si posizionano dentro il cerchio dell'area e si spingono schiena contro schiena. Al via dell'Istruttore ricevono la palla e vanno a tirare a canestro; il primo che realizza fa 1 punto per la propria squadra

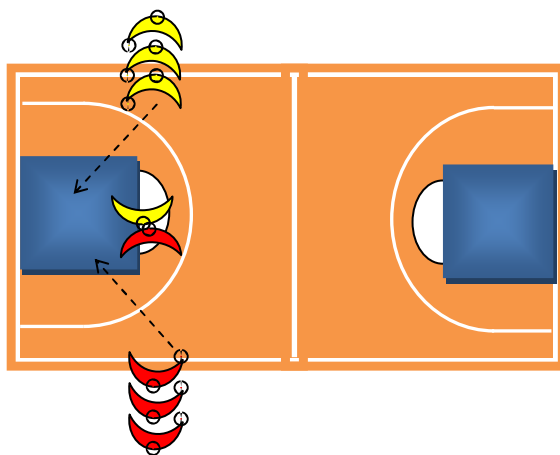


Fig.2

Varianti :

- cambiando la posizione dei passatori
- con il “POTERE” per una delle 2 squadre di decidere quando partire per ricevere la palla
- su 2 canestri con 4 squadre che si sfidano

Il gioco deve adattarsi al bambino,
mentre invece, troppo spesso,
i bambini giocano i giochi degli adulti.
“Il miglior insegnante del bambino è la propria natura”.



Le Capacità Motorie.

La ricerca del continuo miglioramento delle abilità tecniche specifiche di un giocatore di pallacanestro evoluto affonda le proprie radici evolutive nella maturazione delle capacità motorie, ma, consapevoli dell'importanza di tale progetto, l'attenzione all'educazione ed allo sviluppo delle capacità motorie assume ora, per i nostri bambini di oggi, caratteristiche di vera e reale emergenza.

L'Istruttore dovrà programmare con attenzione un quadro adeguato e completo di formazione motoria generale, imparando a valutare, e scegliere, le priorità del proprio intervento, evidenziando, nelle lezioni, pochi ma espliciti ed evidenti obiettivi didattici, perseguendoli con cura ed attenzione, variando e modificando anche le proposte all'interno della lezione stessa, senza perdere mai la direzione del proprio programma.

Le Capacità Coordinative Generali.

Alcuni Esempi :

L'Apprendimento Motorio.

* palleggiare sul posto, camminando e di corsa

* **“ma che strani !”**

palleggiare sul posto e in movimento in modo strano e diverso :

- il pugile (con il pugno)
- il salumiere (con il tagli della mano)
- il pittore che si guarda le mani (con il dorso della mano)
- l'ubriaco (con il gomito)
- il giocatore di basket (con la mano)
- il campione dell'NBA (cambiando e alternando continuamente la mano)

* camminare e palleggiare inventando modi diversi

* a coppie camminare tenendo una palla bloccata schiena contro schiena

* a coppie camminare tenendo una palla bloccata tra la fronte

* tirare la palla a canestro, frontalmente o lateralmente

* a coppie passarsi una palla in vari modi (in piedi senza farla cadere – in piedi con un rimbalzo a terra – da seduti senza farla cadere – da seduti rotolata – in ginocchio con un rimbalzo – ecc.)

L'Adattamento e la Trasformazione.

* spingere la palla con le mani, con i piedi, con altre parti del corpo

- * palleggiare due palloni sul posto e camminando
- * palleggiare due palloni diversi sul posto e camminando
- * camminare con due palloni, uno, da minibasket, palleggiato e l'altro, leggero e morbido, lanciato verso l'alto e ripreso prima che cada a terra o dopo 1 rimbalzo
- * tirare la palla a canestro, frontalmente o lateralmente, da distanze diverse e con palloni di diverso peso e misura
- * a coppie, passarsi la palla
- * **“che lanci !”**

a coppie, ogni coppia deve avere a disposizione diversi tipi di palla ed alcuni oggetti (cinesini – cerchi – conetti – etc.), iniziare a passarsi la palla da fermi, di fronte, sul posto; ad ogni segnale dell'Istruttore cambiare l'oggetto del lancio

- * a coppie con una palla e un cerchio, uno passa il cerchio mentre l'altro passa la palla
- * **“trovami”**

a coppie passarsi la palla sul posto e al via dell'Istruttore chi non ha la palla va cercare un nuovo compagno

Il Controllo Motorio.

- * saltare e palleggiare sul posto
- * camminare sopra una panchina e palleggiare il pallone a terra
- * camminare sopra una panchina, ricevere la palla da un compagno e ripassarla prima di scendere
- * lanciare la palla e passare sotto al rimbalzo più volte possibile
- * con il proprio pallone palleggiare il pallone del compagno.
- * far rimbalzare il pallone del compagno sul proprio pallone tenuto saldamente in mano.
- * a coppie, camminare per il campo passarsi la palla

Le Capacità Coordinative Speciali.

Alcuni Esempi :

La Combinazione Motoria

- * far rotolare un cerchio e cercare di passarci dentro.
- * saltare la corda sul posto a piedi pari o su un piede solo
- * correre per il campo cercando di non “pestare” le linee
- * correre e battere le mani ogni volta che si appoggia a terra un piede.
- * correre e battere le mani ogni volta che si salta una linea del campo.
- * esercizi e proposte di ball-handling sul posto e in movimento
- * palleggiare e con i piedi far rotolare un altro pallone
- * **“non mi scappi !”**

far rotolare la palla e :

- correrle a fianco alla stessa velocità

- correrle dietro senza superarla
 - correrle davanti, di fronte, raccoglierla e prenderla in braccio
 - correrle davanti, di fronte, sdraiarsi e prenderla con le mani
 - correrle davanti, di schiena a gambe divaricate, farla passare e prenderla non appena sbuca da sotto le gambe
 - correrle davanti, di fronte, farla passare sotto le gambe, girarsi e prenderla in braccio
 - girarle attorno 1 o più volte possibile mentre rotola
- * camminare, lanciare la palla indietro, riprenderla dietro alla schiena, lanciarla in avanti in mezzo alle gambe; di seguito.
- * a coppie, correre per il campo e passarsi la palla
- * correre e tirare a canestro
- * a coppie, fermi di fronte sul posto, un pallone a testa, uno lancia la palla in alto mentre l'altro prova a colpirla, lanciando il proprio pallone

Varianti :

- facendo rotolare la palla
 - cambiando posizioni di lancio (seduti – in ginocchio – etc.)
- * **“percorsi”**
- preparare vari percorsi con capovolte, salti tra i cerchi, salti di piccoli ostacolino, rotolamenti, percorsi a slalom tra coni o cinesini, etc.

L'Equilibrio.

- * camminare o correre seguendo le righe del campo o su attrezzi diversi
 - * camminare e palleggiare seguendo le linee del campo
 - * camminare e spingere con i piedi la palla lungo le linee del campo
 - * camminare all'indietro palleggiando
 - * camminare portando la palla all'indietro con i piedi
 - * camminare o correre seguendo il colore delle righe del campo indicato dall'Istruttore
 - * distribuire dei cerchi per il campo, camminare liberi e quando si trova un cerchio fare un giro completo camminando sul bordo dello stesso
 - * camminare su una panca in avanti e all'indietro
 - * correre per il campo ed al segnale dell'Istruttore arrestarsi in vari modi (normalmente – su un piede solo – su una mano e su un piede – su una mano e due piedi – su due mani e un piede)
 - * camminare per il campo portando un cono in testa
 - * **“prego s'accomodati”**
- camminare seguendo le linee con un cono in testa, quando si incontra un compagno lo si saluta alzando il cono dalla testa e lo si invita a passare per primo
- * **“gelato”**
- camminando portare una palla sul cono senza farla cadere
- * far cadere la palla dal cono e riprenderla dopo un rimbalzo
 - * sul posto tenere la palla sopra la testa e prenderla prima che cada a terra

- * camminare con la palla sopra la testa
- * tenere in equilibrio due palloni uno sopra l'altro
- * saltelli sul posto su un solo piede con e senza palleggio

* **“radar”**

saltelli sul posto su un solo piede, con e senza palleggio, girandosi nella direzione dell'Istruttore in movimento nel campo

* **“camerieri”**

camminare tenendo una palla sul vassoio (mano aperta)

* **“camerieri impazziti”**

camminare tenendo la palla sul vassoio e cercando di buttare giù dal vassoio la palla degli alti camerieri che si incontrano

Varianti :

- modificando gli spazi a disposizione (metà campo – 1/4 campo – dentro i 3 punti – etc.)
- chiamando un cameriere solo “impazzito”
- palleggiando una palla con l'altra mano

* **“Juri Chechi”**

bambini in fila a metà campo, uno alla volta corrono in palleggio verso il canestro, appena dentro l'area viene posizionato un materassino; i bambini devono far rotolare la palla a fianco del materassino, eseguire una capovolta in avanti, recuperare la palla e tirare a canestro

* **“centrifuga”**

bambini in fila a metà campo, uno alla volta corrono in palleggio verso il canestro, appena dentro l'area viene posizionato un cerchio dentro il quale i bambini devono fare un giro di 360°, uscire e tirare a canestro

* **“risveglio”**

bambini tutti in fila, uno di fianco all'altro sulla linea laterale del campo (distanziati adeguatamente l'uno dall'altro); al via dell'Istruttore devono :

- fare un giro rapido di 360° sul posto e sprintare veloci per raggiungere la linea opposta del campo
- fare un giro di 360° tenendo un piede (perno) fermo sul posto
- partendo da sdraiati, fare un rotolamento completo, alzarsi e sprintare veloci verso la linea opposta del campo
- eseguire rotazioni e rotolamenti ad occhi chiusi
- palleggiare per attraversare il campo, dopo i rotolamenti e le rotazioni

* a coppie passarsi la palla, rimanendo in equilibrio su un piede solo

L'Orientamento Spazio/Tempo

- * camminare per il campo cercando di stare vicini senza toccarsi
- * camminare per il campo cercando di stare il più lontano possibile dai compagni
- * correre su indicazione dell'Istruttore verso un punto preciso del campo (canestro o porta a destra o a sinistra – angoli, cerchi, quadrati o rettangoli formati dalle linee nel campo)

* **“- 5”**

correre per il campo, senza o con il palleggio, e al segnale di stop dell'Istruttore fermarsi a non meno di 5 passi dai compagni più vicini

* **“- 3”**

dividere il campo in due metà campo, correre in una metà campo e al segnale di stop dell'Istruttore fermarsi a non meno di 3 passi dai compagni più vicini

* **“- 5 x 2”**

dividere il campo in due metà campo e i bambini in due gruppi, ogni gruppo corre in una metà campo ed al segnale di stop dell'Istruttore fermasi a non meno di 5 passi dai compagni più vicini

Varianti :

- in palleggio
- differenziando gli spazi (metà campo senza palleggio – metà campo con palleggio)

* **“duello attento”**

i bambini si muovono per il campo rubandosi il pallone tra loro mentre l'Istruttore si muove liberamente per il campo; al segnale di stop nessun bambino deve farsi trovare a meno di 5 passi dall'Istruttore

Varianti :

- inserendo un secondo Istruttore in movimento
- a metà campo e a 3 passi di distanza

* lanciare la palla in tutte le direzioni e correre a recuperarla solo quando esce dal campo di gioco

* lanciare la palla in tutte le direzioni, battere le mani ogni volta che passa sopra una linea e correre a recuperarla solo quando esce dal campo utilizzato

* come i 2 giochi precedenti recuperando velocemente la palla prima che esca dal campo

* lanciare la palla e fare un salto quando tocca il muro o un ostacolo in campo

* distribuire nel campo attrezzi vari, correre per il campo evitando i compagni e gli attrezzi

Varianti :

- in palleggio
- modificando gli spazi
- differenziando gli spazi (metà campo vuota – metà campo piena di attrezzi)

* **“casa cerchio 1”**

consegnare ai bambini 1 cerchio ciascuno chiedendo loro di posizionarli in campo distanti l'uno dall'altro; verificare il compito ed eventualmente chiedere ai bambini, entro un tempo stabilito (30”) di allargare meglio i cerchi :

- correre tra i cerchi e ad un segnale entrare ciascuno dentro ad un cerchio

La Differenziazione Spazio-Temporale

* camminare o correre per il campo lenti/veloci - avanti/indietro - a destra/o a sinistra

* **“rosso e verde”**

dividere il campo in due metà, una rossa e una verde, camminare nella metà campo verde e correre in quella rossa

* giocare a prendersi tutti in una metà campo
* giocare a prendersi dividendo i bambini in due gruppi e un gruppo per ciascuna metà campo

* dividere il campo in quattro quarti e dividere i bambini in quattro gruppi, un gruppo per ciascun quarto e giocare a prendersi

* **“gira e prendi”**

campo diviso in quattro quarti con un gruppo all'interno di ogni spazio e un cacciatore per gruppo, al segnale dell'Istruttore i gruppi fanno una rotazione di un quarto in senso orario e proseguono a giocare a prendersi nel nuovo spazio

* correre in avanti fino ad un segnale, arretrare per un breve tratto e ripartire in avanti

* camminare o correre palleggiando una palla forte/piano - alto/basso - di destro o di sinistro - in avanti e all'indietro

* **“linee speciali”**

i bambini si muovono con e senza palleggio seguendo le righe del campo, con le seguenti indicazioni :

- sulle linee di fondo . . . veloci (di corsa)
- sulle linee laterali . . . lenti (camminare)
- sulla linea di metà campo . . . supervelocissimi (sprintare)

* palleggiare sul posto e in movimento in modi diversi, a scelta e in libertà (alto, basso, bassissimo, altissimo, lento, veloce)

Varianti :

- adeguandosi alle indicazioni dell'Istruttore
- adeguandosi alle indicazioni riferite ai diversi spazi operativi (es.. tutto campo alto – nei 3 punti basso – nell'area bassissimo)

* a coppie, un bambino con la palla e l'altro con un cerchio, quello con la palla deve tirare la palla nel cerchio mentre il compagno modifica di continuo la posizione (alto/basso/etc.)

* **“casa cerchio 2”**

distribuire sul campo un numero di cerchi pari al numero dei bambini, ogni cerchio è la casa di un bambino; al segnale “dentro” dell'Istruttore, ogni bambino deve trovare una casa, al segnale “fuori” devono uscire e muoversi liberamente

Varianti :

- devono tornare sempre nella stessa casa/cerchio
- non possono mai tornare nella stessa casa/cerchio
- se i cerchi hanno colori diversi, devono cambiare ogni volta colore di casa/cerchio
- le stesse proposte in palleggio

L'Anticipazione e la Scelta.

* lanciare la palla in alto, in avanti, indietro, lateralmente e riprenderla prima che tocchi terra

* lanciare la palla in avanti verso il canestro, superarla di corsa, riprenderla, palleggiare e tirare a canestro.

* a coppie, un pallone a testa, passarsi la palla in modi diversi senza far scontrare i palloni tra loro

* a coppie, con un difensore in mezzo, in uno spazio delimitato del campo, passarsi la palla senza farsela intercettare; se il difensore tocca la palla diventa attaccante

Varianti :

- partendo da rimesse laterali o dal fondo, giocando in un quarto di campo
- con tiro a canestro dopo 5/7 passaggi
- in situazione di 3 contro 2 o 4 contro 2 o 5 contro 3
- tutte le situazioni di gioco in sovrannumero

* **“Hulk”**

bambini divisi in 2 gruppi disposti come nella **Fig.3**; al segnale dell'Istruttore il primo fa fondo campo parte e deve cercare di oltrepassare la linea di metà campo senza farsi toccare dal bambino che parte a metà campo (Hulk), se ci riesce si salva e torna a fondo campo, se viene preso si invertono i ruoli

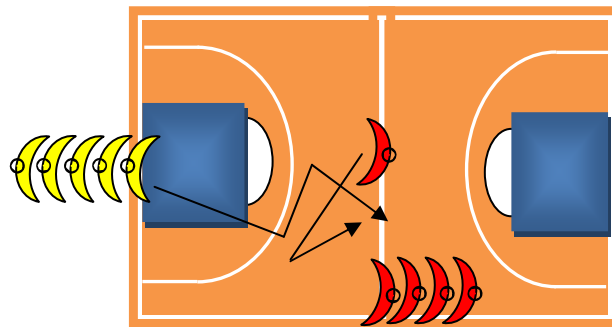


Fig.3

Varianti :

- 2 attaccanti contro 1 difensore
- 2 attaccanti contro 2 difensori
- 3 attaccanti contro 2 difensori
- in palleggio
- in palleggio, chi supera la linea di metà campo può andare a tirare a canestro



La Capacità di Mobilità Articolare.

Alcuni Esempi :

- * proposte di manipolazione e sensibilizzazione della palla sul posto con grande intensità esecutiva
- * camminare o correre con la palla che ruota attorno al corpo
- * camminare o correre con la palla che passa sotto alle gambe
- * camminare o correre cercando di toccare con il piede il pallone tenuto alto-avanti
- * camminare o correre cercando di toccare con il piede il pallone tenuto dietro
- * le stesse proposte utilizzando piccoli attrezzi (conetti – cinesini – etc.)
- * seduti davanti al muro, a 3/4 metri di distanza, lanciare la palla e riprenderla da sopra la testa
- * a coppie, in piedi, schiena contro schiena passarsi la palla da sopra la testa e sotto le gambe
- * a coppie, in piedi, schiena contro schiena passarsi la palla a destra e a sinistra
- * a coppie, sdraiati pancia a terra, passarsi la palla senza farla cadere
- * a coppie, seduti schiena contro schiena, passarsi la palla sopra la testa e lateralmente
- * a coppie, sdraiati schiena a terra, passarsi la palla salendo seduti e tornando a terra
- * **“ponte levatoio 1”**
da sdraiati schiena a terra, sollevare il bacino e far passare la palla sotto la schiena
- * **“ponte levatoio 2”**
da seduti, sollevare le gambe e far passare la palla sotto
- * **“ponte levatoio 3”**
da sdraiati schiena a terra, tenere la palla stretta tra le caviglie, sollevare le gambe, portare il pallone a toccare il pavimento sopra le testa e ritorno

Le Capacità Condizionali.

Alcuni Esempi :

La Forza.

- * bambini con palla fermi sul posto lanci vari della palla :
 - verso l'alto e riprenderla senza farla cadere
 - più in alto possibile senza farla cadere
 - contro il muro senza farla cadere
 - battendo con forza per terra e riprendendola subito (mani forti)
- * passaggi a coppie, a tre, a quattro, fermi sul posto e da distanze diverse
- * **“come pesa !”**
a coppie, in piedi, schiena contro schiena, ogni coppia con un cerchio a disposizione contenente palloni di diverso peso e misura (dal ping pong al basket); al via passarsi la

palla più piccola sopra la testa e sotto le gambe e ad ogni segnale dell'Istruttore cambiare palla passando in progressione a quella di volta in volta più grande e viceversa

Varianti :

- far girare la palla lateralmente a destra e a sinistra
- far girare la palla lateralmente a destra e a sinistra da seduti schiena contro schiena

* gare di corsa e staffette, a più squadre, con e senza palla

* a coppie, spingersi, tirarsi, opporsi, trattenersi

* **“prendila !”**

a coppie: uno sdraiato con la palla tra le caviglie e la testa in mezzo ai piedi del compagno, al segnale dell'Istruttore chi ha la palla solleva le gambe e passa la palla al compagno dietro tenendola sempre stretta tra le caviglie e gridando prendila !

Varianti :

- **“che frenata”** –

il compagno dietro non la vuole e spinge con le mani in avanti i piedi del compagno che stringono la palla tra le caviglie, il quale non deve far toccare a terra la palla

* **“simpatica coppia”**

a coppie, seduti schiena contro schiena nel cerchio di centro campo dopo aver lasciato fuori dal cerchio i palloni; al via dell'Istruttore, alzarsi ed abbassarsi 2 volte senza usare le braccia e poi correre a prendere la palla e correre palleggiando a tirare a canestro

Varianti :

- da dentro l'area
- gara a squadre

* **“big man”**

predisporre sul campo una serie di stazioni di gioco, e suddividere i bambini sulle varie stazioni come nella **Fig.4**; al via dell'Istruttore in ogni stazione un bambino svolge il compito previsto mentre gli altri aspettano il proprio turno.

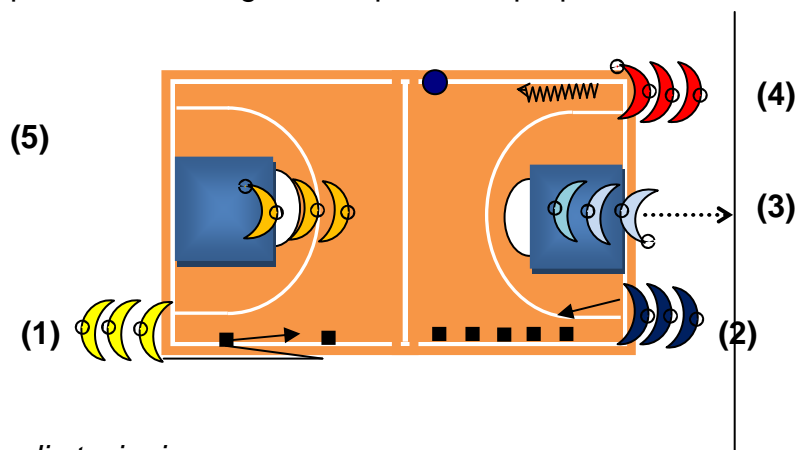


Fig.4

Esempio di stazioni :

Stazione 1

sprint senza palla tra 2 coni distanti tra loro circa 8/10 mt.

(1 punto per ogni cono toccato)

Stazione 2

sprint senza palla a slalom tra una serie di coni distanti tra loro 1 mt per un totale di 5 birilli, percorso da svolgere andata e ritorno

(1 punto per ogni percorso di andata realizzato e 1 punto per ogni ritorno realizzato)

Stazione 3

lanci di una piccola palla verso un cerchio posizionato contro il muro a una distanza di circa 3 mt

(1 punto per ogni centro realizzato)

Stazione 4

sprint in palleggio per andare a toccare un cono posizionato a 8/10 mt di distanza e ritorno alla posizione di partenza

(1 punto per ogni tocco del cono)

Stazione 5

tiri a canestro partendo con il primo tiro dal tiro libero e i successivi da posizioni liberamente scelte dal bambino che recupera da solo la palla e continua a tirare

(1 punto per ogni canestro realizzato)

L'istruttore dopo aver dato il via cronometra l'attività (30"/45" al massimo) e dopo lo stop i bambini corrono a comunicare il punteggio, i punti verranno registrati su una tabella precedentemente preparata, e vanno velocemente in coda alla stazione successiva.

Al termine di tutte le rotazioni, il bambino che avrà totalizzato il punteggio maggiore verrà nominato il "big man" della giornata.

Varianti:

- modificare i giochi delle varie stazioni
- comparare le prove uguali a distanza di tempo
- far tenere ai bambini la propria tabella personale
- nominare i big man tenendo conto dei miglioramenti del punteggio e non del totale

La Resistenza.

* percorsi e circuiti vari a stazioni

* staffette con e senza palla con la suddivisione dei bambini in tante piccole squadre

* gare di passaggio, di tiro, a tempo o a punti, con la suddivisione dei bambini in tante piccole squadre

* proposte pratiche varie sui fondamentali di breve durata, con grande intensità esecutiva e con un adeguato numero di ripetizioni

* "superteam"

bambini divisi in tante squadre quante sono le stazioni stabilite e posizionare le squadre con i bambini in fila all'inizio di ciascuna stazione (vedi Fig.5).

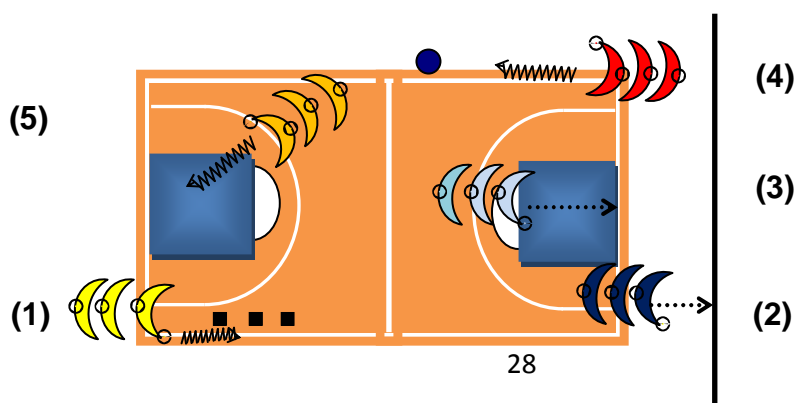


Fig.5

Al via dell'Istruttore i primi di ciascuna squadra eseguono il compito previsto nella stazione assegnata e danno il cambio al secondo della squadra e così via fino allo scadere del tempo di gioco stabilito

Esempio di stazioni :

Stazione 1

squadra in fila a fondo campo e piccolo slalom sulla linea laterale, il primo della squadra parte in palleggio, esegue lo slalom sia all'andata che al ritorno e al termine del percorso passa la palla al secondo della squadra

(1 punto per ogni percorso eseguito)

Stazione 2

nella metà campo opposta del campo, squadra posizionata davanti al muro, a una distanza di circa 3mt, il primo della squadra deve lanciare la palla, recuperarla senza farla cadere e passarla al secondo

(1 punto per ogni passaggio realizzato)

Stazione 3

una squadra posizionata davanti al canestro dietro la linea di tiro libero, il primo della squadra deve tirare la palla nel canestro, recuperarla dopo il tiro e passarla al secondo della squadra

(1 punto per ogni canestro realizzato)

Stazione 4

sulla linea laterale opposta del campo, una squadra è posizionata in fila alla distanza di circa 10mt da un ostacolo, il primo della squadra parte e in palleggio deve velocemente toccare l'ostacolo e tornare indietro consegnando la palla al compagno successivo

(1 punto per percorso realizzato)

Stazione 5

una squadra posizionata davanti al canestro, in posizione di ala, il primo della squadra deve palleggiando andare a tirare a canestro, e dopo il tiro e passare la secondo della squadra

(1 punto per ogni canestro realizzato)

L'Istruttore, dopo aver dato il via controllerà il tempo, ed al termine di quanto stabilito darà il segnale di stop e le squadre ruoteranno nella stazione successiva.

Al termine della rotazione la squadra che avrà totalizzato più punti vincerà e verrà dichiarata il superteam.

Varianti:

- aumentare e/o modificare il numero e i giochi delle varie stazioni
- modificare il tempo a disposizione nelle stazioni
- non modificare le squadre e le prove per valutare i miglioramenti generali dei gruppi

La Rapidità.

* sprint con e senza palla su distanze molto brevi con partenza da :

- fermi sul posto in piedi

- fermi sul posto in ginocchio o da seduti
- da sdraiati pancia o schiena a terra
- da saltelli sul posto
- * staffette di corsa veloce su distanze brevi e i bambini suddivisi in tante piccole squadre
- * giocare a prendersi in grandi e piccoli spazi; a squadre, a piccoli gruppi o individuali
- * salti e saltelli reagendo a segnali e a stimoli dell'Istruttore
- * giochi di passaggio a tempo o a un numero (basso) prestabilito
- * palleggi sprint, arresti e ripartenze reagendo a stimoli e segnali dell'Istruttore
- * **"vola !"**

bambini in palleggio libero per il campo, al segnale dell'Istruttore lasciano la palla a terra e corrono a prendere un altro pallone per palleggiare di nuovo

* **"sfida dal fondo"**

bambini senza palla divisi in 2 gruppi e disposti a fondo campo come nella **Fig.6** , dopo aver effettuato una gara di palleggio o tiro in precedenza, determinare la squadra con il POTERE ! Al via dell'Istruttore il primo della fila con il POTERE si muove verso il primo della squadra opposta, e, quando lo decide, parte per raggiungere un punto prestabilito (linea di metà campo – linea di fondo campo – mano dell'Istruttore per "dare un 5" – ecc.); solo quando parte chi ha il potere può partire anche l'avversario. Il primo che arriva al punto stabilito da il potere alla propria squadra.

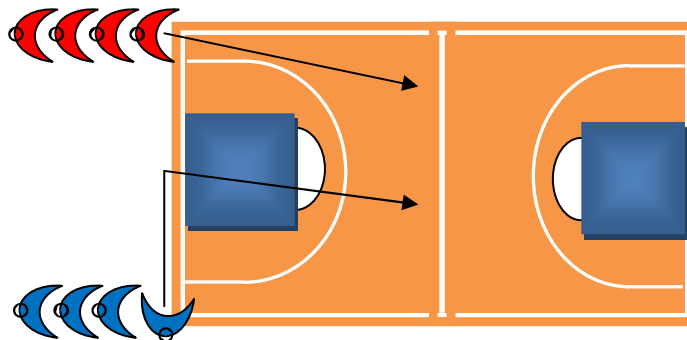


Fig.6

Varianti :

- tutti e 2 gli sfidanti si muovono l'uno verso l'altro
- chi ha il potere deve toccare la spalla dello sfidato
- avvicinare le file e chi ha il potere deve partire da sdraiato (prono o supino)
- stessa situazione del gioco precedente ma chi ha il potere deve fare un rotolamento e poi partire
- da saltelli sul posto e poi partire
- con l'uso delle finte prima di partire
- con il SUPERPOTERE, la possibilità cioè per chi ha il POTERE di arrestarsi sulla linea di tiro libero e ripartire

"A un bambino darei le ali, ma lascerei che imparasse a volare da solo..."

Gabriel Garcia Marquez

5/6 ANNI

L'EMOZIONE

dei primi giochi con la palla.



Giocare con la Palla.

* **“diventare amici !”**

- prenderla in braccio e tenerla stretta come un cucciolo
- accarezzarla con le mani
- abbracciarla stringendola forte
- farle il solletico facendola rotolare con la punta delle dita
- farla rotolare e camminarle a fianco
- farla rotolare, correre avanti e raccogliendola da terra prenderla in braccio

* **“siamo amici !”**

- strofinare e far rotolare la palla su tutto il corpo
- sedersi a gambe incrociate e farla rotolare intorno al corpo
- sedersi sopra la palla che diventa un bel seggiolino
- sdraiarsi a terra e mettere la palla sotto la testa come un cuscino
- sdraiarsi a terra e mettere la palla sotto i piedi come un comodo appoggiapiedi
- da sdraiati, rotolare sopra la palla, partendo dai piedi e ritrovandosi con la palla sotto la testa

* **“non aver paura !”**

i bambini si muovono liberamente per il campo tenendo in braccio la propria palla, al primo segnale dell'Istruttore la lasciano a terra salutandola, ma al successivo segnale (dopo pochi secondi), tornano velocissimi a riprenderla in braccio

* **“quanti amici !”**

i bambini si muovono liberamente per il campo senza palla, al segnale dell'Istruttore corrono a prendere un cerchio e lo mettono a terra dove vogliono; ad ogni successivo segnale i bambini corrono a prendere dall'Istruttore una palla o pallina diversa e la portano nel proprio cerchio. I giochi “diventare amici” – “siamo amici” e “non aver paura” vengono proposti utilizzando ogni volta una palla diversa, tornando nel cerchio per la sostituzione.

* **“duracell”**

i bambini corrono e camminano liberamente per il campo, tenendo stretta in braccio la palla, cercando di non farla cadere; quando sentono l'energia diminuire, rallentano, fino a fermarsi immobili sul posto a gambe divaricate, e resteranno fermi fino a quando un compagno, passando sotto le gambe, non darà loro la ricarica

* **“fritto misto”**

l'Istruttore posiziona nel cerchio di centrocampo palle – palloni e palline di ogni genere (minibasket – minivolley – tennis – calcio leggeri – morbidi – ping pong – ecc.); al via i

bambini vanno a prendere una palla o pallina qualsiasi e si muovono per il campo cercando di farne la conoscenza :

- palleggiarla
- farla rotolare
- farla girare attorno al corpo senza farla cadere
- lanciairla in aria e riprenderla senza farla cadere o dopo 1 rimbalzo a terra
- spingerla con i piedi
- etc.etc. (stimolando la fantasia e la creatività dei bambini)

* **“fritto supermisto”**

come il gioco precedente, ma i bambini possono, quando lo desiderano, tornare nel cerchio di centrocampo a cambiare liberamente la palla utilizzata

* **“fritto misto mescolato”**

come il gioco precedente, ma i bambini possono, incontrando un altro bambino, chiedere lo scambio della palla utilizzata

* **“corriamo a friggere !”**

come il gioco precedente, l'Istruttore può, all'improvviso, dare un segnale; al segnale i bambini corrono a lanciare (friggere) la palla nel canestro

L'Emozione del Tiro.

* **“in prigione**

bambini in fila davanti ad un canestro, con una fila di cerchi (8/10 circa) sulla linea laterale del campo; al via dell'Istruttore, uno alla volta, i bambini cominciano a tirare la palla nel canestro, chi sbaglia va in prigione, chi segna si salva e libera tutti

* **“virus pazzo”**

bambini in fila davanti a un canestro, pronti a tirare; l'Istruttore dichiara il nome del “VIRUS” che potrebbe arrivare se dovessero arrivare a un numero di errori di tiro consecutivi prestabiliti (5/8/10/etc.). Se il virus arriva, i bambini devono muoversi per il campo “colpiti dal virus”.

Esempi di virus :

- la starnutina (palleggiano per il campo e ogni tre palleggi = 1 finto starnuto forte)
- la pizzicorite (palleggiano e si danno i pizzicotti tra loro)
- la strofinosi (palleggiano e chi viene toccato dall'Istruttore si strofina per terra)
- la pernacchite (palleggiano e si fanno le pernacchie tra loro)
- la ginocchiosi (palleggiano e quando incontrano l'Istruttore devono inginocchiarsi)
- etc.etc.

* **“inferno e paradiso”**

bambini in fila davanti a un canestro (paradiso) con una palla ciascuno, uno alla volta tirano la palla nel canestro, chi realizza si salva e resta in paradiso, chi sbaglia si trasferisce dalla parte opposta del campo. Sul canestro opposto i bambini devono realizzare un compito diverso, tirare in un canestro più basso, tirare la palla in una porta o in un cerchio; chi ci riesce torna in paradiso.

* **“zoo pazzo”**

bambini in fila davanti al canestro con una palla ciascuno, e un numero corrispondente di cerchi lungo la linea laterale del campo; al via dell'Istruttore i bambini iniziano a tirare, chi sbaglia si trasforma nell'animale scelto dall'Istruttore, animale che dovrà palleggiare dentro la gabbia (cerchio) a lui assegnata. Chi realizza può fare un secondo tiro e se realizza di nuovo libera tutti gli animali, se dopo alcuni minuti tutti i cerchi saranno pieni, l'Istruttore avrà catturato tutti i bambini, in caso contrario, alla scadenza del tempo previsto, tutti i bambini saranno salvi e liberi di correre per il campo

* **“tutti ai balconi”**

bambini divisi in 2 squadre, ciascuna delle quali messa in fila di fronte a un canestro, e una fila di cerchi, in numero inferiore al numero dei componenti di ciascuna squadra, fila posizionata sulla linea laterale del campo; al via dell'Istruttore, uno per volta, i bambini cominciano a tirare la loro palla, chi sbaglia torna in coda, chi segna entra nel cerchio (si affaccia al balcone). Vince la squadra che riempie per prima tutti i balconi a disposizione

L'Emozione del Palleggio.

* **“ciao ciao”**

i bambini si muovono liberamente per il campo palleggiando una palla, quando incontrano un compagno . . . SI SALUTANO !

- all'italiana (stringendosi forte la mano)
- all'americana (dandosi un 5)
- all'americana molto felici (dandosi 5 con tutte e 2 le mani e riprendendo la palla)
- all'americano del bronx (picchiandosi i pugni sopra e sotto)
- alla brasiliana (strofinandosi la schiena)
- all'eschimese (toccandosi la punta del dito)
- etc.etc.

* **“calamita”**

i bambini palleggiano per il campo di corsa o camminando, al segnale dell'Istruttore, la loro palla deve andare ad attaccarsi come una calamita alla palla di un compagno con il quale camminano per il campo tenendo i palloni attaccati tra loro fino al segnale “LIBERI” dell'Istruttore

Varianti:

- chiamare calamite con numeri diversi di bambini (a 3 – a 4 – etc.etc.)
- variare e modificare gli spazi di gioco

* **“ombre”**

i bambini palleggiano liberamente per il campo e cercano, senza farsi vedere, di diventare l'ombra dei compagni che incontrano; quando vengono scoperti, scappano palleggiando alla ricerca di un nuovo compagno al quale fare l'ombra.

* **“duracell in palleggio”**

i bambini palleggiano per il campo di corsa o camminando, quando sentono l'energia diminuire, rallentano, fino a fermarsi immobili sul posto a gambe divaricate, e resteranno fermi fino a quando un compagno, passando sotto le gambe, non darà loro la ricarica

* **“cappuccetto rosso”**

bambini a fondo campo con una palla tra le mani e 4 o 5 di loro dentro cerchi posti a metà campo. Al via dell'Istruttore i bambini con la palla devono attraversare il bosco senza restare impigliati nei rami (le braccia dei bambini nei cerchi); chi viene preso diventa un cespuglio e si siede dove è stato preso, limitando ancor di più lo spazio di passaggio per i bambini che devono fare il viaggio di ritorno.

Varianti:

- provare a palleggiare la palla
- portare la palla dalla parte opposta, tornare senza e poi andare a riprenderla

* **“la città”**

distribuire nel campo attrezzi e ostacoli vari; i bambini si muovono per il campo (la città) in macchina, il rumore della loro macchina è il rimbalzo della palla, mentre l'Istruttore regola il traffico chiamando ad alta voce i colori del semaforo; al verde corrono velocemente, all'arancione procedono lentamente, al rosso si fermano senza però spegnere il motore.

Varianti:

- inserire zone a traffico limitato (palleggio molto lento)
- inserire zone pedonali (divieto di palleggio)
- delimitare le autostrade (zone libere da attrezzi dove palleggiare veloci)

* **“scoiattoli nervosi”**

distribuire nel campo un numero di cerchi leggermente inferiore al numero dei bambini (tane), i bambini si muovono per il campo con una palla ciascuno, al segnale dell'Istruttore cercano di entrare in una tana; ma gli scoiattolini non stanno mai fermi e cercheranno di scambiare la tana con uno scoiattolino vicino, e mentre lo fanno quelli rimasti senza tana cercano di entrare nelle tane lasciate libere

Varianti:

- gli scoiattolini scambiano la tana al segnale dell'Istruttore
- gli scoiattolini provano a palleggiare mentre cercano una tana
- gli scoiattolini palleggiano anche nella tana per cercare di rompere la noce (la palla)
- gli scoiattolini palleggiano e scambiano la tana lasciando la palla a terra nella tana

* **“spaventapasseri”**

evidenziare la divisione del campo in due metà, i bambini lasciano la loro palla in una delle due metà campo e poi vanno a correre liberamente nell'altra. Al via dell'Istruttore i bambini devono tornare a prendere la loro palla ma nella metà campo dei palloni l'Istruttore ha messo uno dei bambini a fare lo spaventapasseri, cercherà cioè di prendere tutti quelli che entreranno nella zona dei palloni. Chi viene preso si siede, chi riesce a prendere la palla, corre velocemente a palleggiare nella metà campo libera

* giocare a prendersi (cacciatore – lupi/pecore - libera/ferma – guardie/ladri)

* **“coccodrilli”**

bambini con palla a fondo campo, 2 o 3 di loro, i coccodrilli, si posizionano nel campo in uno spazio delimitato – la palude – dalla quale non possono uscire; al segnale dato dall'Istruttore, i bambini, palleggiano devono cercare di attraversare “la palude” senza farsi toccare, chi viene toccato diventa coccodrillo

* **“pescatore”**

bambini tutti con palla a fondo campo, mentre un bambino senza palla – il pescatore – si posiziona sulla linea di metà campo, al segnale dell'Istruttore, i bambini partono in palleggio e cercano di attraversare il campo, senza farsi prendere dal pescatore, chi viene preso diventa pescatore e il gioco continua

Varianti:

- i pescatori si tengono per mano (rete sempre più grande)
- anche i pescatori con la palla

* **“le code”**

tutti i bambini si infilano nei pantaloncini dei piccoli pezzi di stoffa o dei fogli di giornale; al via dell'Istruttore giocano a rubarsi la coda palleggiando

Varianti:

- un solo cacciatore senza coda che ruba le code
- code di due colori e giocare a rubare le code della squadra avversaria
- code di diversi colori e giocare a rubare code di tutti i colori

Provare a Palleggiare e Tirare . . . insieme !

* **“duracell palleggio e tiro”**

i bambini palleggiano per il campo di corsa o camminando, quando sentono l'energia diminuire, rallentano, fino a fermarsi immobili sul posto a gambe divaricate, e resteranno fermi fino a quando un compagno, passando sotto le gambe, non darà loro la ricarica e liberandoli per poter correre e tirare 1 volta a canestro

* **“saldi ai grandi magazzini”**

bambini divisi in 4 squadre seduti sulle linee laterali del campo e vicino ad ogni squadra un cerchio (negoziato della squadra), ogni bambino con un numero assegnato, al centro del campo una serie di cerchi pieni di palloni diversi; quando l'Istruttore chiama un numero, i bambini chiamati si alzano, corrono a prendere una palla e vanno a fare canestro, il primo che realizza vince la palla e la porta nel negoziato della squadra, gli altri la posano di nuovo nei cerchi di centro campo. Quando il grande magazzino sarà vuoto, avrà vinto con la squadra con più palloni nel proprio negoziato

Varianti:

- tutti provano a vincere la palla fino a che l'Istruttore non dice stop
- fino allo stop dell'Istruttore si possono conquistare palloni

* **“faccio 3”-**

bambini divisi in 4 squadre disposte come nella **Fig.7** e tante palle e palline diverse nel cerchio di centrocampo; l'Istruttore chiama una squadra per volta che deve, in 1 minuto, tirare quante più volte possibile in un canestro a scelta con una palla qualsiasi: 3 punti per ogni canestro realizzato con la possibilità di cambiare palla in qualsiasi momento. Vince la squadra che totalizza più punti

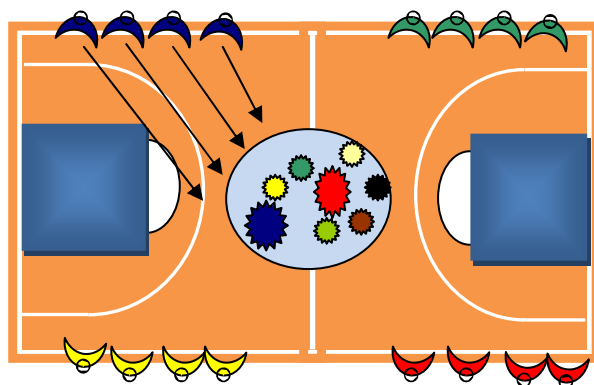


Fig.7

* “outlet”

bambini divisi in 4 squadre disposte come nella Fig.8 e tutte le palle/palline nel cerchio di centrocampo; l'Istruttore chiama una squadra per volta che deve, in 1 minuto, tirare quante più volte possibile nel canestro opposto con una palla qualsiasi: ogni canestro realizzato fa conquistare la palla utilizzata, e, chi ha segnato posa la palla nel cerchio della propria squadra e può correre a prenderne un'altra. La squadra che conquista più palloni vince e prende il “potere”.

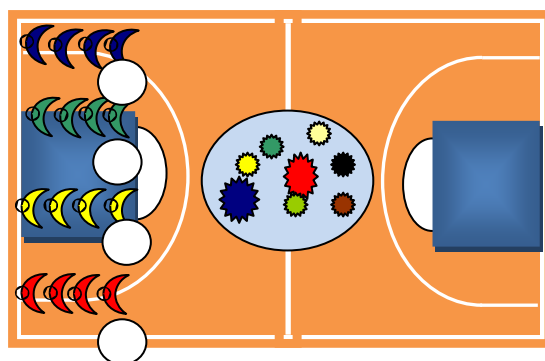


Fig.8



6/7/8 ANNI



La SCOPERTA

dei fondamentali del Minibasket.

La Scoperta del Palleggio.

* **“la palla”**

bambini tutti con la palla sul posto, giocano a “scoprire” la palla di Minibasket; la sentono, la accarezzano, la spingono con le mani, la rotolano, la palleggiano.

- proposte di sensibilizzazione e percezione tattile
- proposte varie e semplificate di ball handling con e senza palleggio

* **“tutti contro tutti”**

bambini tutti con la palla, si muovono per il campo palleggiando e cercano di buttare via il pallone a tutti quelli che incontrano.

Varianti:

- ridurre lo spazio a disposizione
- utilizzare palloni diversi

* **“sotto tu”**

bambini tutti con la palla e tutti numerati, l’istruttore chiama ad alta voce un numero, chi viene chiamato deve palleggiando cercare di prendere i compagni; chi viene preso diventa cacciatore.

Varianti:

- modificare gli spazi a disposizione
- i catturati restano insieme al cacciatore e tutti insieme prendono gli altri
- chi viene preso per liberarsi deve fare un canestro
- chi viene chiamato porta la palla all’istruttore e diventa cacciatore senza palla
- il cacciatore ha 10” a disposizione per prendere più avversari possibile perché l’istruttore, dopo i 10”, chiama subito un altro numero

* **“spazi diversi”**

campo diviso in due metà e bambini divisi in due gruppi, uno per ciascuna metà campo. In una metà campo i bambini tengono la palla e giocano a prendersi (1 cacciatore) palleggiando, nell’altra metà campo i bambini giocano a prendersi senza la palla. Al segnale dell’istruttore i bambini cambiano spazio e quelli con la palla la lasciano a terra per farla prendere a quelli che arrivano dalla metà campo opposta

* **“detective”**

disporre i bambini a centro campo, meno uno – il detective – che è girato di schiena al gruppo e non può guardare, l’istruttore consegna ad uno dei bambini un piccolo oggetto (fazzoletto, pallina, moneta, etc.) e i bambini in palleggio passarselo, non visti, di mano in mano tra i compagni, o far finta di passarselo senza che il detective se ne accorga; il

detective in palleggio deve muoversi per il campo e cercare di individuare chi è in possesso dell'oggetto

* **“trovaposto”**

disporre in campo un numero di cerchi pari al numero dei bambini che giocano, tutti in possesso di palla; al segnale dell'Istruttore, i bambini devono entrare rapidamente in un cerchio

Varianti:

- palleggio sempre “aperto”
- partenze senza palleggio dal cerchio e palleggio per cambiare cerchio
- uscite dai cerchi obbligatorie per tutti al segnale dell'Istruttore
- colori diversi dei cerchi e obbligo di entrare in un cerchio dello stesso colore
- colori diversi dei cerchi e obbligo di entrare in un cerchio di colore diverso

* **“rubaposto”**

disporre in campo un numero di cerchi inferiore al numero dei bambini che giocano, tutti in possesso di palla; al segnale dell'Istruttore, i bambini devono entrare velocemente in palleggio nei cerchi e chi rimane senza deve cercare di rubare il posto a quelli che cercheranno di scambiarlo

Varianti:

- come nel gioco “trovaposto”

* piccoli percorsi e staffette in palleggio, suddividendo i bambini in tante piccole squadre

* **“rapidi”**

bambini suddivisi in più squadre e disposti come nella **Fig.9**; al via dell'Istruttore il primo della fila corre in palleggio a toccare il cono (toccare e non girare attorno per stimolare maggior attenzione alla capacità di controllo del corpo e a movimenti angolari) e torna a dare il cambio al secondo

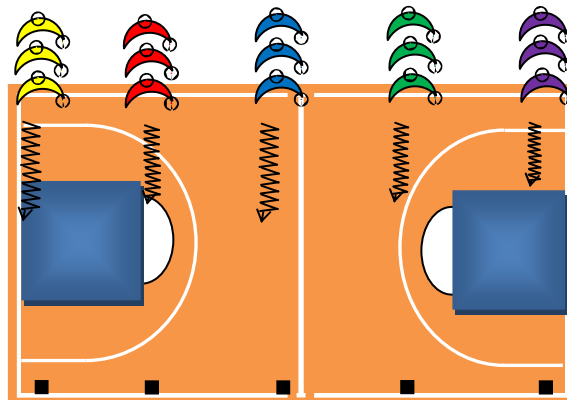


Fig.9

Varianti:

- al via dell'Istruttore toccare il cono, cercare con lo sguardo il compagno che è partito al tocco del cono, e scambiare la palla in movimento

* **“killer silenzioso”**

l'Istruttore sceglie tra i bambini il poliziotto che dovrà trovare il Killer, e farà muovere in palleggio per il campo tutti i bambini. Il gioco inizia quando l'Istruttore consegna, non visto, a un bambino l'arma segreta: la strizzatine d'occhio. Da quel momento, il Killer armato gira

palleggiando per il campo, e i bambini ai quali strizzerà l'occhio verranno colpiti e cadranno a terra; solo il poliziotto potrà fermarlo dopo averlo scovato.

* **“pony express”**

bambini divisi in più squadre a fondo campo e disposte come nella **Fig.10**, al primo segnale dell'Istruttore i bambini attorno al cerchio si passano la palla tra loro e al secondo segnale chi si trova con la palla in mano la lancia al Pony Express che corre a fondo campo opposto, gira attorno ad un ostacolo e velocemente la porta nel cerchio della propria squadra; 1 punto alla squadra più veloce

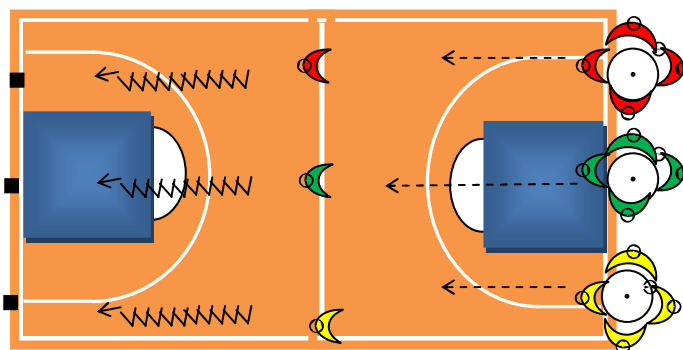


Fig.10

Varianti:

- riportare la palla nel cerchio iniziale dopo aver fatto un giro attorno ad un cono
- con tiro a canestro

* **“strani percorsi”**

bambini divisi in più squadre a fondo campo e disposte come nella **Fig.11**, ogni squadra ha un percorso diverso da realizzare e tornare indietro per consegnare la palla al secondo della squadra; ad ogni segnale dell'Istruttore le squadre si spostano nel percorso successivo, alla loro destra, continuando a sommare i punti

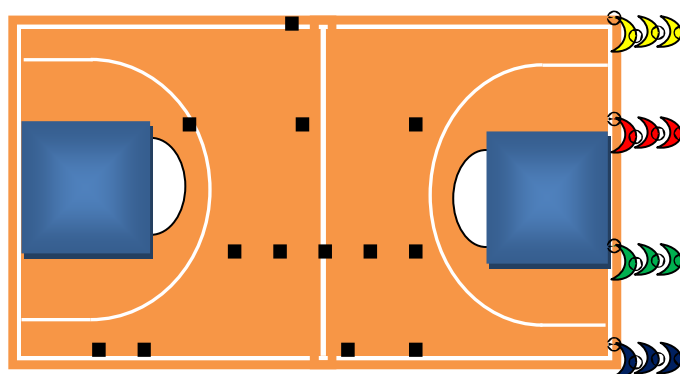


Fig.11

* **“slalom parallelo”**

bambini divisi in 2 squadre con un percorso a slalom esattamente uguale davanti a ciascuna squadra; al via dell'Istruttore fa 1 punto chi segna per primo dopo aver fatto l'intero percorso

La Scoperta del Tiro.

* provare a tirare da tutte le posizioni, di fronte, laterali a destra e a sinistra, da vicino, e da più lontano,

* gare di tiro a squadre, a punti o a tempo

* gare e sfide di tiro individuali, dopo aver fatto un esercizio di ball-handling :

- far girare la palla attorno al capo o attorno al corpo
- attorno alle gambe unite, a una gamba sola o disegnando un otto tra le gambe
- etc.etc.

* **“campionato individuale”**

bambini in fila in posizione laterale rispetto ad un canestro tutti con la palla, in serie A come da **Fig.12** ; al segnale dell'Istruttore, uno alla volta tirano a canestro, chi segna passa nella posizione di fronte, Champions League, chi sbaglia retrocede nel canestro opposto nella medesima posizione di tiro, in Serie B, e se realizza torna in serie A, ma se sbaglia retrocede in serie C. Ogni volta che si realizza si viene promossi, ogni volta che si sbaglia si retrocede

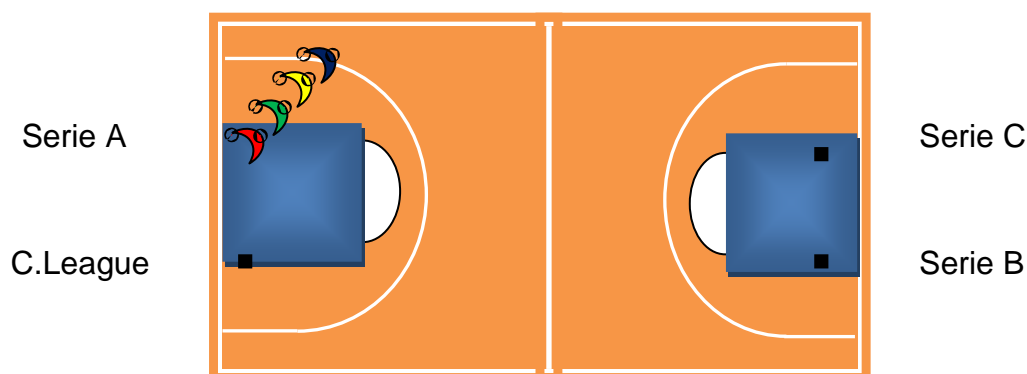


Fig.12

* **“Jumangj”**

bambini in fila davanti al canestro, tutti con la palla, un bambino - Jumangj - è seduto su una sedia davanti ad una fila di cerchi sulla linea laterale del campo, il primo dei bambini tira a canestro, se sbaglia Jumangj di alza ed entra nel primo cerchio, se segna Jumangj resta seduto. Tutti i bambini tirano una volta ciascuno, quando segnano Jumangj non si muove, se sbagliano Jumangj avanza di un cerchio; quando Jumangj è nell'ultimo cerchio, se il bambino che itra a canestro sbaglia, Jumangj corre a prendere i palloni di tutti i bambini.

Varianti:

- chi fa canestro fa indietreggiare di un cerchio Jumangj
- chi fa canestro riposta Jumangj all'inizio dei cerchi
- chi fa canestro quando Jumangj è nell'ultimo cerchio prende il suo posto
- fare un piccolo percorso prima di tirare
- Jumangj a squadre, bambini divisi in 2 squadre, 1 in ogni metà campo con un proprio Jumangj che avanza ogni volta che si realizza un canestro, e al termine dei cerchi parte per andare la palla ai nemici nell'altra metà campo

* **Dragon Ball”**

uno dei bambini è Dragon Ball che sfida tutti i suoi compagni, Dragon Ball si mette vicino al canestro dal lato destro mentre tutti i suoi avversari si mettono in fila sul lato sinistro; al via dell'Istruttore Dragon Ball sfida il primo della fila dei bambini a chi fa canestro per primo, se Dragon Ball segna per primo il suo avversario è eliminato, se perde, Dragon Ball perde una vita. Dragon Ball ha sette vite a disposizione come le sette sfere magiche, vincerà se riuscirà ad eliminare tutti gli avversari e perderà quando non avrà più vite a disposizione

Varianti:

- scegliere posizioni di tiro diverse
- fare un piccolo percorso prima di tirare a canestro
- Dragon Ball può rinunciare a una vita per scegliere un compagno che lo aiuta ed ha due vite a disposizione

***"serie A e serie B"**

bambini divisi in 2 squadre 1 squadra per ciascun canestro, breve gara di tiro a canestro; al termine della gara la squadra che perde cambia canestro e retrocede in Serie B. Le 2 squadre si dividono in 2 sottosquadre, gara di tiro a canestro sui 2 canestri, la squadra che perde in serie A retrocede in serie B mentre la squadra che vince in serie B viene promossa in serie A.

Varianti:

- inizio tirando nello stesso canestro
- variando le posizioni di tiro

***"tre passi avanti"**

bambini divisi in 4/5 squadre, disposte in fila a centro campo come nella **Fig.13**, il primo della fila dentro il primo dei 3 cerchi predisposti per ciascuna squadra, il secondo in attesa dietro al 3° cerchio; al via dell'Istruttore il primo della squadra parte per andare a tirare a canestro e ogni volta che realizza il compagno successivo avanza di un cerchio, al terzo canestro parte e va a ricevere la palla per tirare a sua volta; vince la squadra che termina per prima

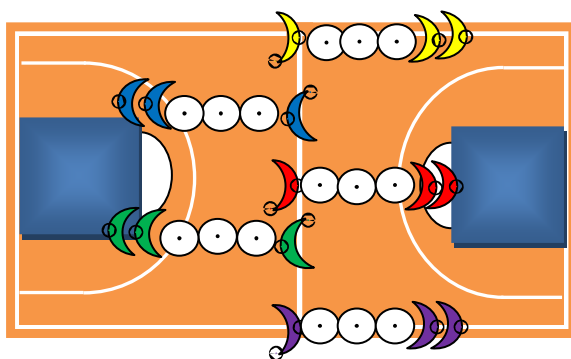


Fig.13

*** "grande fratello"**

bambini in fila davanti al canestro pronti ad essere "nominati"; chi segna entra in uno dei 10 cerchi posizionati sulla linea laterale del campo, chi sbaglia torna in coda, quando tutti i cerchi sono pieni inizia il gioco del Grande Fratello. Al via dell'Istruttore i bambini non nominati vanno a tirare a canestro e chi segna può andare a prendere il posto di uno

qualsiasi dei bambini posizionati nei cerchi, allo scadere del tempo stabilito verranno nominati ufficialmente i bambini rimasti nei cerchi

* **“sfida contro il tempo”**

bambini divisi in 3 squadre disposte come nella **Fig.14**, ogni squadra ha un pallone ed al ogni segnale dell'Istruttore le 2 squadre sugli angoli della

linea di tiro libero iniziano a tirare da fermi a canestro, 1 tiro solo, rimbalzo e passaggio al compagno successivo, mentre la squadra sul lato opposto inizia a tirare in corsa, un tiro a disposizione e passaggio al compagno successivo; quando la squadra che tira in corsa arriva ad un numero prestabilito di canestri realizzati, viene dato allo stop alle 2 squadre che si stavano sfidando sul lato opposto, chi vince rimane, chi perde va a fare l'orologio al posto della nuova squadra sfidante

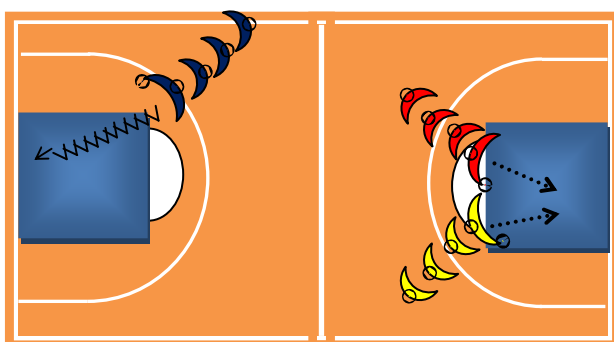


Fig.14

Varianti :

- alternare i tiri in corsa a destra e a sinistra
- premiare i vincenti andando a tirare in corsa
- modificare le posizioni di tiro

* **“tiro killer”**

bambini divisi in 2 squadre posizionate come nella **Fig.15**; al via dell'Istruttore, il primo giocatore con palla di ciascuna squadra parte veloce in palleggio per il canestro e tira, 1p per ogni canestro realizzato, ma nel frattempo il primo giocatore dell'altra squadra, dopo aver fatto uno slalom senza palla, corre a cercare di toccare la palla prima che questa venga passata al secondo giocatore in attesa a metà campo; se il “Killer” riesce a toccare la palla, tutti i punti conquistati vengono persi. Il gioco si sviluppa contemporaneamente sulle 2 metà campo, il punto viene conquistato dalla squadra che realizza più punti nella singola azione.

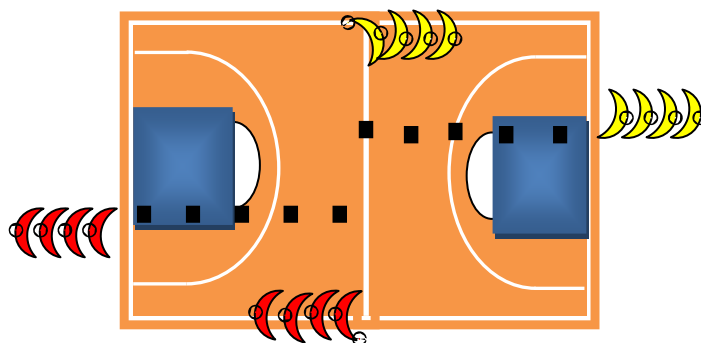


Fig.15

La Scoperta del Passaggio.

* **“collaboriamo !”**

bambini liberi per il campo in palleggio, se lo desiderano, quando vogliono, possono scambiare la palla con chi incontrano.

Varianti:

- chi scambia la palla può andare, dopo lo scambio, a tirare a canestro
- metà bambini con palla e metà senza; i bambini si muovono per il campo scambiandosi la palla, chi la vuole ricevere deve fermarsi sul posto, mostrare le mani, prendere la palla ed andare in palleggio a tirare a canestro

* passaggi coppie (una palla per coppia), in forma libera da fermi, in piedi, in ginocchio, o da seduti, e in movimento camminando e correndo

* gare di passaggio a coppie, a tre, a quattro e a cinque, utilizzando tutti i tipi i passaggi

* gare di passaggio a tempo o a punti, da distanze diverse e in modi differenti.

* gare di passaggio a squadre

* **“ruota e sprint”**

bambini divisi in 4 squadre nei 4 angoli del campo come nella **Fig.16**, i primi di ogni squadra, senza palla, cominciano a correre intorno al cerchio di centrocampo e al via dell'Istruttore corrono verso la loro squadra, ricevono la palla e vanno a tirare a canestro; il primo che realizza conquista 1 punto per la propria squadra

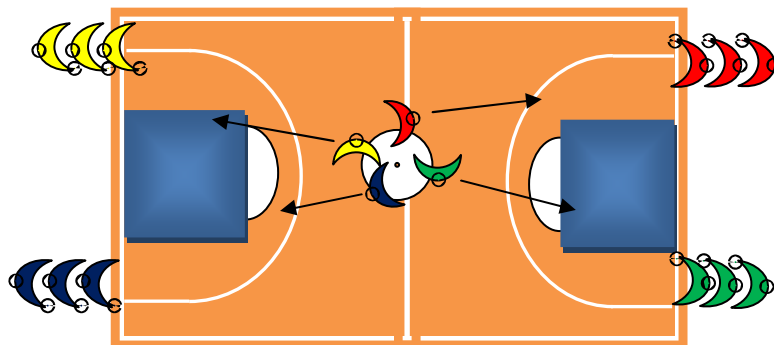


Fig.16

* **“corri e passa”**

bambini divisi in 2 squadre su 2 file ciascuna a fondo campo come nella **Fig.17**; le file centrali con un cerchio di fronte con all'interno 1 o più palloni. Al via dell'Istruttore i bambini all'interno corrono a recuperare una palla dal cerchio e la passano rapidamente al compagno all'esterno che, nel frattempo, è partito per raggiungere velocemente il canestro, ricevere la palla e realizzare prima dell'avversario. 1 punto per chi realizza per primo, vince la squadra che raggiunge per prima il numero dei punti prestabilito. Dopo ogni punto realizzato i bambini cambiano la loro fila di partenza.

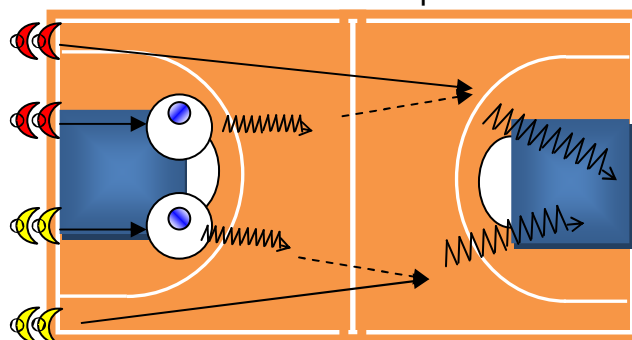


Fig.17



* **“sfida tuttocampo”**

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.18**, ogni squadra ha un giocatore senza palla a metà campo, obiettivo della squadra è far segnare il proprio giocatore prima dell'avversario; i giocatori a metà campo non sono obbligati a restare fermi ad aspettare la palla, quando la ricevono corrono velocemente in palleggio a tirare a canestro; dopo la realizzazione (1 punto a chi segna per primo) chi ha passato loro la palla si posiziona a metà campo in attesa del nuovo segnale di partenza

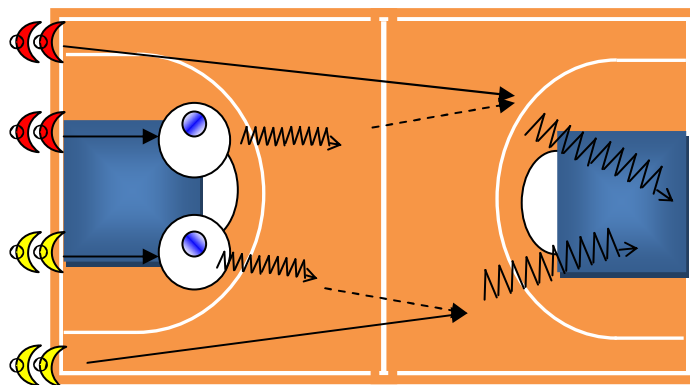


Fig.18

Varianti:

- chi deve ricevere la palla parte nell'angolo opposto di fondo campo
- chi deve ricevere la palla parte nel cerchio del tiro libero vicino a chi ha la palla
- si realizza nel canestro vicino a chi ha la palla
- con il "POTERE" per una squadra di decidere quando partire

Palleggio – Passaggio e Tiro. Giochi sui fondamentali con la palla.

* “strani percorsi con tiro”

bambini divisi in più squadre a fondo campo e disposte come nella **Fig.19**, ogni squadra ha un percorso diverso da realizzare prima di poter fare un tiro a canestro e tornare indietro per passare la palla al secondo della squadra; ad ogni segnale dell'Istruttore le squadre si spostano nel percorso successivo, alla loro destra, continuando a sommare i punti

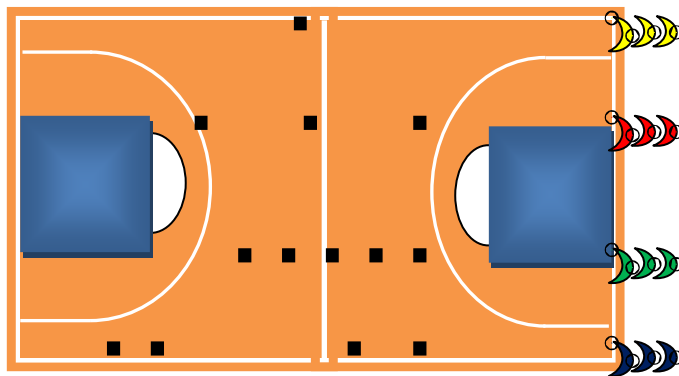


Fig.19

* “scegli la strada giusta”

bambini divisi in 3 squadre a fondo campo e 6 birilli che delimitano 3 porte 3 o 4 mt dopo la linea di metà campo opposta. I primi di ciascuna squadra, chiamati dall'Istruttore, entrano in campo e cominciano a girare, palleggiando, tutti e 3 attorno al cerchio dell'area; al via dell'Istruttore devono correre verso il canestro opposto e farà il punto per la propria squadra il primo che realizzerà il canestro, ma prima di tirare è obbligatorio passare dentro una delle tre porte, e due giocatori non possono passare nella stessa porta.

* “treni colorati”

bambini divisi in più squadre, in fila seduti a fondo campo, tutti con palla, l'Istruttore assegna un colore ad ogni squadra; quando l'Istruttore chiama un colore, tutti i componenti del treno chiamato, partono in palleggio e vanno a tirare (un tiro ciascuno) nel canestro opposto, ogni canestro vale un punto; vince la squadra che realizza più canestri

Varianti :

- i componenti del treno tirano per 30” vince il treno che realizza più punti
- ripetere la prova, vince la squadra che si migliora di più rispetto alla prova precedente

* “superflash”

bambini seduti sulla linea laterale del campo, tre o quattro bambini si preparano nel cerchio di centro campo; al via dato dall'Istruttore, i bambini nel cerchio partono in palleggio e vanno a tirare a canestro, quando realizzano tornano in palleggio nel cerchio centrale e il primo che arriva passa il turno, mentre gli altri sono eliminati. Il gioco continua con altri 3 o 4 bambini in mezzo al cerchio; vince il bambino che al termine avrà eliminato tutti gli altri

Varianti :

- eseguire prove di ripescaggio per gli eliminati del 1° turno
- realizzare più canestri prima di tornare
- realizzare prima in un canestro e poi nell'altro prima di tornare

* staffette a slalom e piccoli percorsi con tiro a canestro

* **“staffetta biathlon”**

bambini divisi in 3 squadre a fondo campo come nella **Fig.20** , al via il primo di ogni squadra parte in palleggio e va a fare 1 tiro a canestro, chi realizza torna subito indietro e chi sbaglia, prima di tornare, fa un breve percorso di penalità. Vince la prima squadra che realizza il numero di canestri prestabilito.

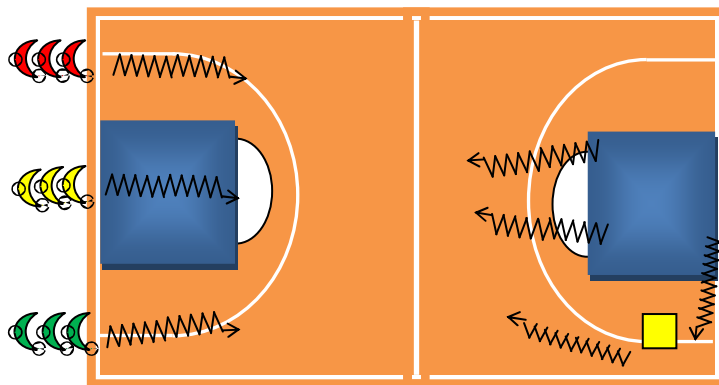


Fig.20

* **“passami che tiro”**

bambini divisi in 2 squadre in fila negli angoli di fondo campo come da **Fig.21** ; i primi delle file, senza palla, al via dell'Istruttore partono e girano attorno ad un cono posizionato alcuni metri avanti, ricevono la palla dal primo compagno della fila e tirano a canestro, il primo che realizza fa 1 punto per la propria squadra

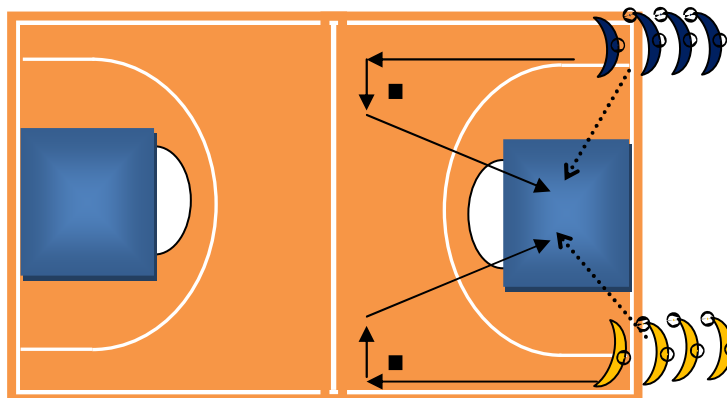


Fig.21

Varianti :

- giocatori che corrono verso il cono nell'angolo opposto alla propria squadra
- con il “POTERE” per una delle 2 squadre di decidere quando partire
- con il “POTERE” per una delle 2 squadre di decidere verso quale cono andare

* **“passami rapido”**

bambini divisi in 2 squadre posizionate come nella **Fig.22** ; al segnale dell'Istruttore che chiama “dentro” i primi giocatori di ciascuna fila, quello con la palla comincia a farla girare attorno al corpo, ed al “via” la passa velocemente al compagno di fronte per poi riceverla nuovamente e tirare a canestro; il primo che realizza fa 1p per la propria squadra.

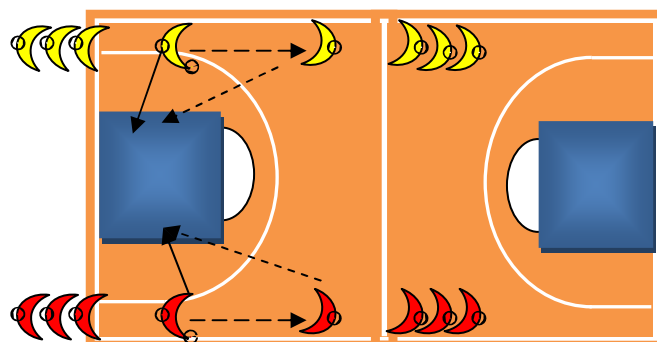


Fig.22

Varianti :

- con il potere
- dal passaggio continuo tra i giocatori
- con un numero di passaggi prestabilito da eseguire
- con un palleggio prima di ogni passaggio
- cambiando canestro nel quale tirare

La Scoperta della Difesa.

Giocare contro un avversario.

* “fantasmi”

bambini divisi in 2 gruppi, 1 di attaccanti e 1 di “fantasmi” (difensori), su 2 file di fronte, sulla linea laterale del campo a metà campo come nella **Fig.23**; i primi di ciascuna fila partono seguendo la linea di metà campo con l’attaccante davanti e il difensore – fantasma dietro, quando l’attaccante vuole, parte per raggiungere una linea di fondo campo a scelta e si salva, restando attaccante, se la raggiunge prima di farsi toccare dal difensore, se invece il difensore prende l’attaccante i ruoli si invertono e i 2 bambini cambiano fila

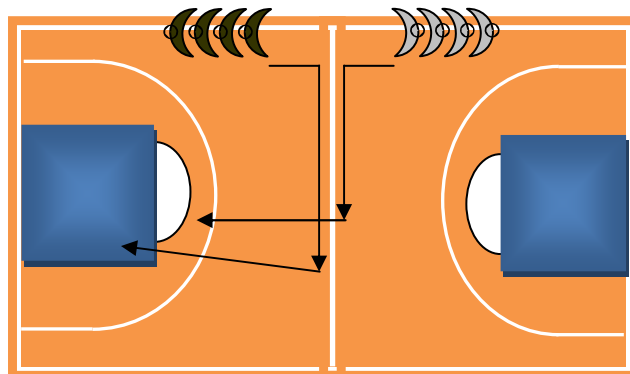


Fig.23

Varianti :

- con 2 porte dentro le quali l’attaccante deve passare per salvarsi
- con cambio di ruolo al segnale improvviso dell’Istruttore

* “fantasmi improvvisi”

bambini divisi in 2 gruppi, 1 di attaccanti e 1 di “fantasmi” (difensori), liberi in movimento senza palla per il campo; quando l’Istruttore chiama i Fantasmi, ogni fantasma deve

cercare un attaccante libero e diventare il “suo” fantasma (nessun bambino può avere 2 fantasmi)

Varianti :

- i 2 gruppi divisi e separati nelle 2 metà campo, chiamare alternativamente uno dei 2 gruppi
- con palla posata a terra quando il proprio gruppo viene chiamato

* **“dov'è il mio nemico !”**

bambini con palla divisi su 2 metà campo e liberi in palleggio, al segnale dell'Istruttore i bambini di una metà campo vanno a rubare la palla a quelli dalla parte opposta

Varianti:

- lasciando la palla a terra
- scegliendo un solo avversario al quale rubare la palla e senza più cambiarlo

* **“attacco e difesa”**

metà dei bambini diventano difensori e possono, non visti, mettersi, camminando o correndo, alle spalle degli altri bambini e toccando chi hanno davanti obbligarli ad imitare i loro movimenti per 10“ sul posto

Varianti:

- invertire i ruoli
- modificare gli spazi di gioco

Riconoscere la linea avversario – canestro.

* **“Pokémon”**

bambini divisi in due squadre, una a metà campo con la palla (bimbi pokémon) e l'altra a fondo campo senza palla.; al via dell'Istruttore il primo pokémon corre verso il canestro palleggiando e cerca di fare canestro prima che il primo della fila senza arrivi a rubargliela e diventi pokémon al suo posto, nel caso in cui il bimbo pokémon subisca un fallo dell'avversario nel tentativo di rubare la palla, l'Istruttore assegnerà al pokémon un tiro, fermo davanti al canestro e senza il disturbo dell'avversario, se realizza rimane pokémon.

* **“lupin”**

bambini divisi in due squadre, tutte e due le squadre a metà campo, una palla per ciascuna squadra.; al via dell'Istruttore i primi della squadra corrono palleggiando a tirare la palla nel canestro, il primo che realizza fa 1 punto per la propria squadra e corre a portare la palla all'Istruttore mentre l'avversario continua cercare di fare canestro. Consegnata la palla, chi ha realizzato per primo può fare un secondo punto per la propria squadra se riesce ad andare a prendere la palla all'avversario prima che questi riesca a mettersi in salvo segnando a sua volta.

Varianti:

- le squadre tirano in due canestri diversi
- 2 lupin contro 2 bambini che tirano

* **“sfida il tuo attaccante”**

bambini a coppie, 1 attaccante e 1 difensore per coppia, sulla linea laterale del campo a metà campo, disposti come nella **Fig.24** ; la prima coppia parte seguendo la linea di metà campo con l'attaccante davanti e il difensore dietro, quando l'attaccante vuole, parte per raggiungere la linea di fondo campo che sceglie e si salva, restando attaccante, se la raggiunge prima di farsi toccare dal difensore

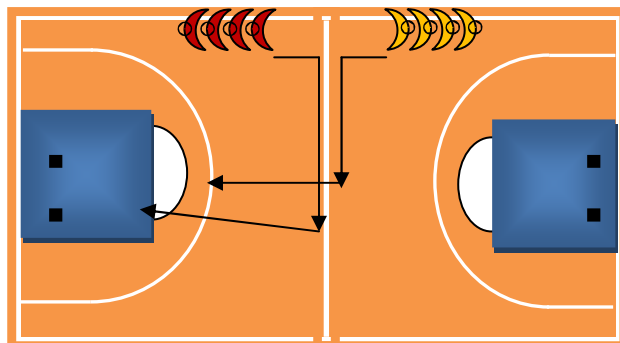


Fig.24

Varianti:

- invertire i ruoli al segnale improvviso dell'Istruttore
- modificare le posizioni dei cononi

* **“decido io”**

bambini a coppie a metà campo, un pallone per coppia; la prima coppia di fronte sul cerchio di metà campo si passa la palla, al segnale chi ha la palla la mette a terra e sceglie la metà campo nella quale vuole difendere, mentre l'altro recupera la palla e attacca

* **“la linea !”**

bambini divisi in 2 squadre a metà campo, una con palla e una senza; al via dell'Istruttore il primo della fila con la palla passa al primo della fila senza palla e corre a difendere 1 canestro a sua scelta, chi riceve la palla dovrà andare verso il canestro davanti al quale (sulla linea per il canestro) si è posizionato il difensore. 1 punto all'attacco se segna e/o 1 punto alla difesa se prende la palla senza fare fallo

La Risoluzione dei Primi Problemi di Gioco.

* **“potere tremendo”**

bambini divisi in 4 squadre disposte come nella **Fig.25** e tutte le palle/palline a disposizione distribuite in ugual misura all'interno dei cerchi delle squadre; al via dell'Istruttore i primi di ciascuna squadra si avvicinano al proprio cerchio, ma solo quando il bambino della squadra che ha il potere lo decide si può partire, e gli altri 3 bambini dovranno prendere la stessa palla scelta da chi ha il potere. La squadra che segna per prima ottiene 3 punti e prende il “potere”.

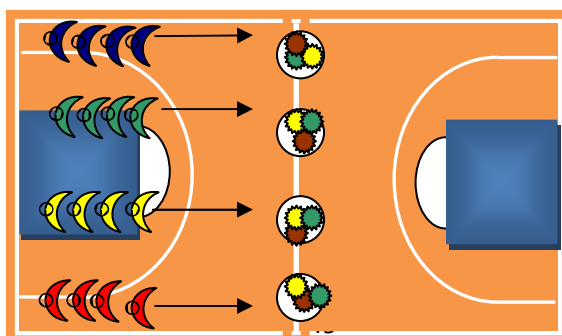


Fig.25

Varianti:

- utilizzare palloni di diverso peso e misura
- dare l'obbligo della sostituzione della palla
- predisporre un secondo cerchio per una seconda eventuale opzione

* **“potere di cambio”**

bambini divisi in 4 squadre disposte come nella **Fig.26** e tutte le palle/palline a disposizione distribuite in ugual misura all'interno dei cerchi delle squadre; al via dell'Istruttore i primi di ciascuna squadra partono utilizzando un pallone di Minibasket e passano velocemente vicino al proprio cerchio, se il bambino della squadra che ha il potere lo decide può rapidamente cambiare la palla, e gli altri 3 bambini dovranno prendere la stessa palla scelta da chi ha il potere. La squadra che segna per prima ottiene 1 punto e prende il “potere”.

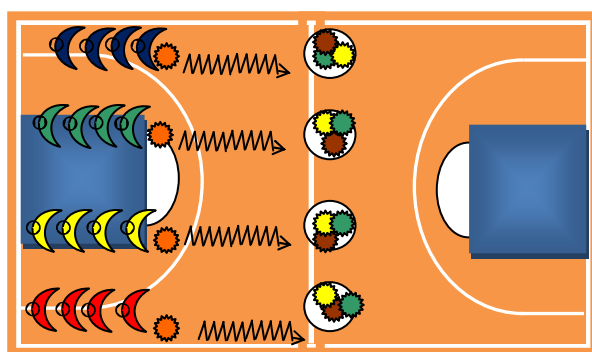


Fig.26

* **“mai più di 2 !”**

bambini divisi in 4 squadre a centro campo, una squadra ha il “POTERE”, i primi di ogni squadra entrano nel cerchio di centrocampo e si muovono in palleggio all'interno del cerchio; chi ha il potere parte quando vuole per andare a canestro e gli altri solo in quel momento possono a loro volta partire, rispettando una semplice regola: non possono andare verso lo stesso canestro più di 2 bambini. Chi segna per primo conquista il punto e il potere.

* **“slalom del comandante”**

bambini divisi in 3/4 squadre, in fila a fondo campo come da **Fig. 27**, la squadra che ha vinto un gioco precedente si posiziona al centro ed è la squadra dei “comandanti”; al via dell'Istruttore i primi di ciascuna fila partono in palleggio e fanno lo slalom; al termine dello slalom il comandante decide in quale canestro andare a tirare; il primo che realizza fa diventare la propria squadra quella dei comandanti

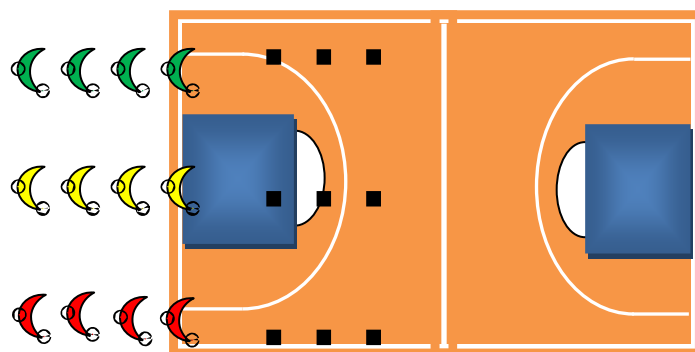


Fig.27

* **“tiro killer”**

bambini divisi in 2 squadre posizionate come nella **Fig.28** ; al via dell'Istruttore, il primo giocatore con palla di ciascuna squadra parte velocemente in palleggio per il canestro e tira, 1p per ogni canestro realizzato, ma nel frattempo il primo giocatore dell'altra squadra, dopo aver fatto uno slalom senza palla, corre a cercare di toccare la palla prima che questa venga passata al secondo giocatore in attesa a metà campo; se il “Killer” riesce a toccare la palla, tutti i punti conquistati vengono persi. Il gioco si sviluppa contemporaneamente sulle 2 metà campo, il punto viene conquistato dalla squadra che realizza più punti nella singola azione.

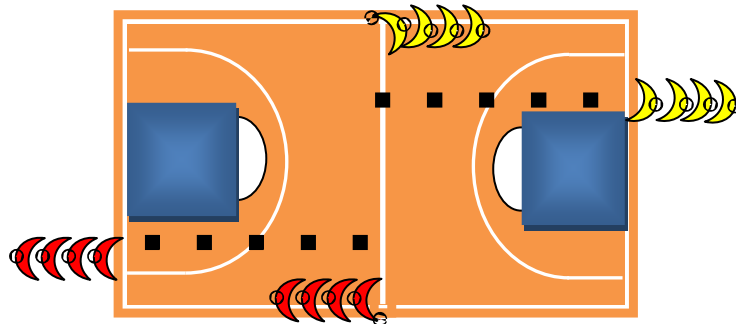


Fig.28

* **“comando io !”**

bambini divisi in 3 squadre in fila a fondo campo come da **Fig.29** con una porta formata da 2 coni posizionata a metà campo davanti a ciascuna squadra; al via dell'Istruttore i primi della fila partono in palleggio per raggiungere il canestro attraversando la porta; il primo che segna dà il “COMANDO” alla propria squadra. Dalla volta successiva la squadra che ha il potere decide quando attraversare la porta per andare a canestro, fino a quel momento nessun giocatore può attraversare la porta.

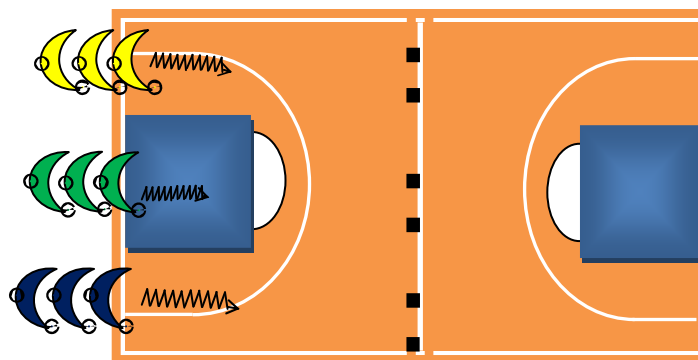


Fig.29

* **“la sfida”**

al termine di una gara di tiro assegnare ai vincitori il ruolo di “Capitani” ed ai perdenti quello di “Riserve”, e posizionare i 2 gruppi a metà campo come in **Fig.30**, al segnale di “PRONTI” dell'Istruttore, il 1° capitano parte per tirare in un canestro, la riserva deve partire per la stessa direzione; chi segna per primo resta o diventa capitano

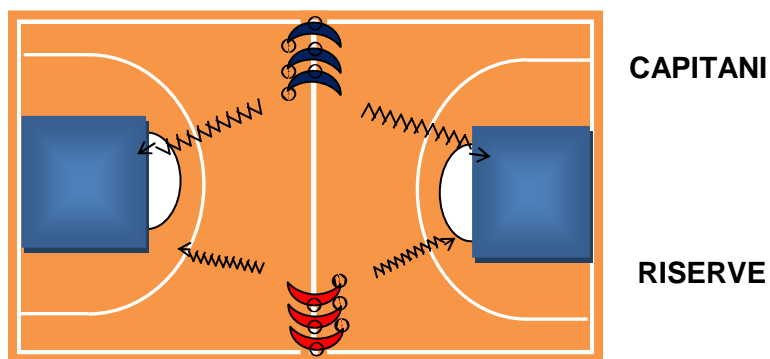


Fig.30

* “una porta”

bambini divisi in 2 squadre disposte come in **Fig.31**, al segnale dell'Istruttore, i primi di ciascuna squadra partono per tirare a canestro con l'obbligo di entrare nella porta predisposta senza toccarsi o toccare la palla dell'avversario, pena l'annullamento della prova; chi segna per primo fa un punto per la propria squadra

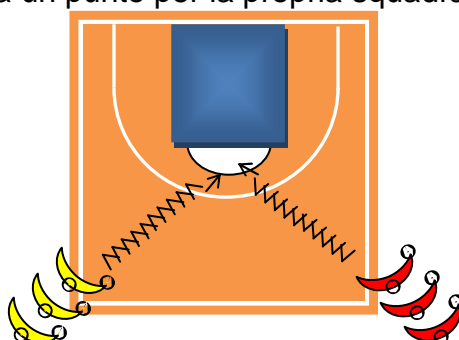


Fig.31

* “sfida tuttocampo”

bambini divisi in 2 gruppi disposti uno, senza palla in riga sulla linea di fondo, l'altro, tutti con la palla, nell'angolo di metà campo, come nella **Fig.32**; ad ogni “via” dell'Istruttore, un giocatore con palla, parte in palleggio e va a passare la palla a uno dei giocatori in riga sulla linea di fondo per una sfida di 1 c 1 tuttocampo, se lo sfidato realizza passa nella fila dei giocatori con palla, in caso contrario torna sulla linea di fondo.

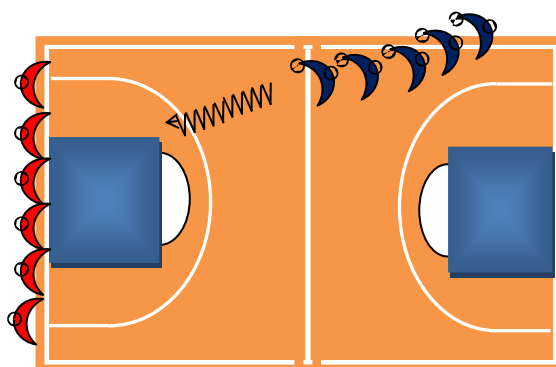


Fig.32

Varianti :

- dai e vai e tiro a canestro con lo sfidato
- sfidati sulla linea laterale del campo e sfida verso il canestro del campo opposto

* **“4 angoli e 1 prigioniero”**

bambini divisi in 4 squadre, una per ciascun angolo del campo; ogni squadra pronta a sfidare la squadra dell'angolo opposto; quando l'Istruttore lancia la palla ad una squadra, chiama ad alta voce il numero dei giocatori che entrano in campo, la squadra di fronte entrerà a difendere, ma l'ultimo dei giocatori che entrano deve andare a dare la mano all'Istruttore (prigioniero) e potrà giocare solo quando verrà lasciato libero dall'Istruttore

* **“ruota e dammi 5”**

bambini divisi in 2 squadre posizionate negli angoli opposti di fondo campo; l'Istruttore chiama in campo un numero di giocatori che iniziano a girare di corsa attorno al cerchio di centro campo, all'improvviso lancia la palla e chiama un colore, la prima squadra che entra in possesso della palla attacca nel canestro opposto, ma un giocatore del colore chiamato nel frattempo, deve correre a dare 5 all'Istruttore, pena la perdita dell'eventuale possesso di palla.

* **“2 contro 1 . . . scelgo io !**

3 squadre a fondo campo come nella **Fig.33**, palla al giocatore della fila centrale che decide con qual compagno giocare 2 contro 1 tuttocampo, scegliendolo con il 1° passaggio.

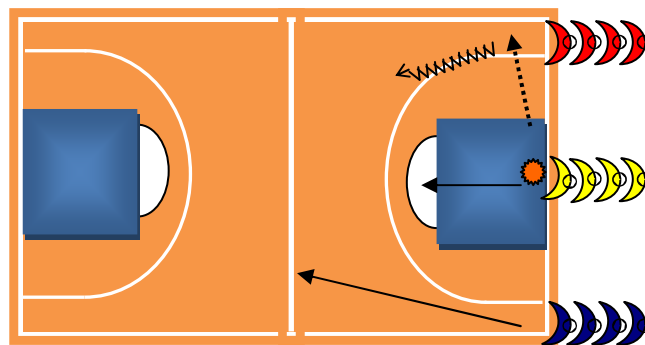


Fig.33

* **“2 contro 1 + 1 . . . da sprint frontale !”**

2 squadre a fondo campo, divise nei 2 angoli del campo come nella **Fig. 34**, e 2 coni a centrocampo; l'Istruttore lancia la palla a un bambino nell'angolo, che partirà insieme al compagno della fila opposta per andare a canestro, contro 1 difensore della squadra opposta, mentre un secondo difensore, quello di fronte a chi ha ricevuto la palla all'inizio del gioco, prima di poter difendere deve toccare il cono a centrocampo.

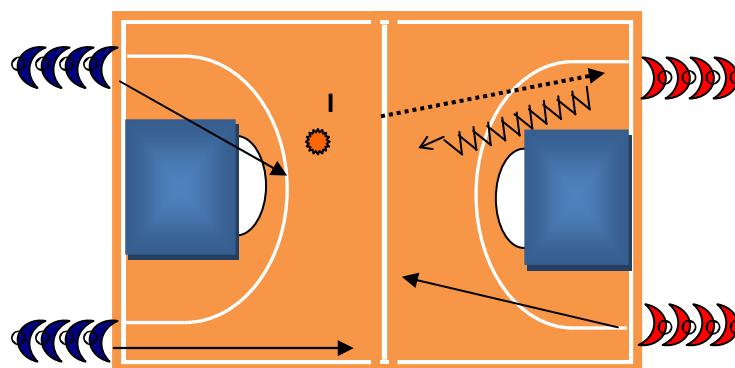


Fig.34

*** “3 contro 1 . . . AIUTO !”**

una squadra su 3 file a fondo campo pronte ad attaccare non appena l'Istruttore lancerà loro la palla; la squadra in difesa si dispone come nella **Fig.35**, con una fila a centro campo e 2 a fondo campo. Quando inizia il gioco, il difensore deve decidere se difendere da solo o liberare i compagni per portare la partita al 3 c 3.

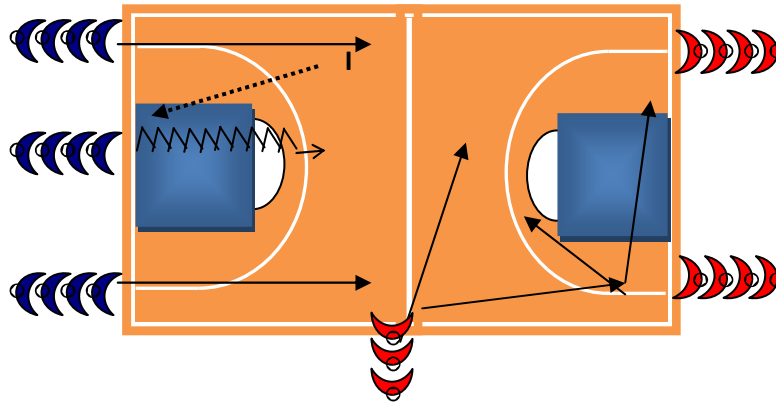


Fig.35

*** “3 contro 2 . . . uno di meno !”**

2 squadre in fila a fondo campo opposto, divise nei 2 angoli del campo come nella **Fig.36** : l'Istruttore lancia la palla a un bambino nell'angolo dichiarando ad alta voce il numero dei giocatori di quella squadra che dovranno entrare in campo, mentre dalla fila della squadra opposta entreranno in campo un numero inferiore di 1 al numero chiamato

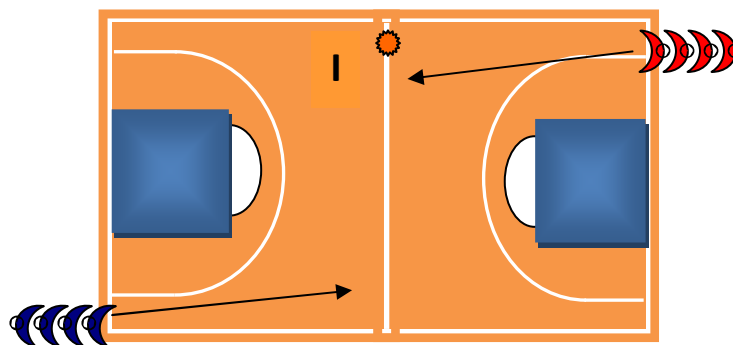


Fig.36



* **“3 contro 2 + 1 . . . uno di meno + uno !”**

come il precedente, quando la difesa recupera la palla, per avere la parità numerica, entra in campo il primo difensore in attesa nella fila di fondo campo, ed la partita prosegue fino alla realizzazione di un canestro

* **“3 contro 3 . . . con il Jolly !”**

2 squadre divise su 3 file opposte, dietro le linee di fondo campo e una fila a metà campo di 3/4 giocatori (i Jolly), come nella **Fig.37** ; l'Istruttore lancia la palla al giocatore centrale di una delle 2 squadre ed inizia dunque una situazione/partita di 3 c 3, ma durante il gioco, l'Istruttore, in qualsiasi momento, può chiamare in campo un Jolly che sarà attaccante fisso con tutte e 2 le squadre.

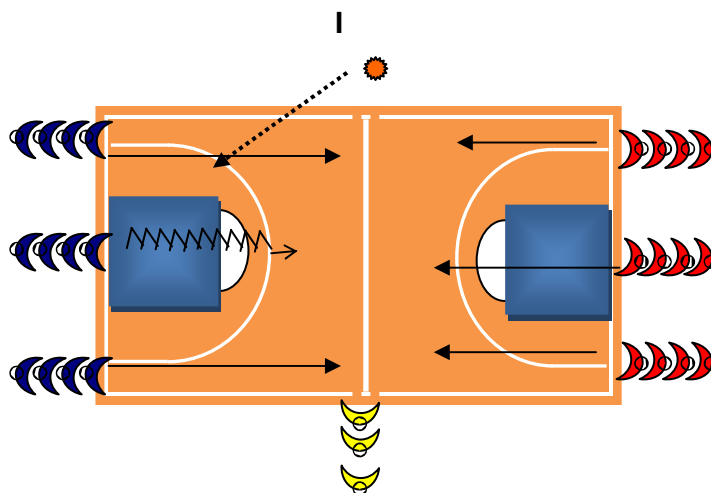


Fig.37

“....Nino non aver paura a tirare un calcio di rigore,
non è da questo particolare che si giudica un giocatore.
Un giocatore lo vedi dal coraggio, l'altruismo e la fantasia.”

Francesco De Gregori

(Leva calcistica dell'anno'68)

8/9/10 ANNI

*Utilizzare i fondamentali
per GIOCARE a Minibasket !*



Giocare a Palleggiare.

* **“la palla”**

bambini tutti con la palla sul posto, giocano con la palla di Minibasket;

- proposte di sensibilizzazione e percezione tattile
- proposte varie di ball handling con e senza palleggio con aumento graduale e progressivo dell'intensità esecutiva
- gare e giochi a coppie, a tempo o a punti, con proposte di ball handling

* **“la palla in movimento”**

bambini tutti con la palla si muovono per il campo e giocano con la palla di Minibasket;

- proposte di sensibilizzazione e percezione tattile in movimento
- proposte varie di ball handling con e senza palleggio in movimento per il campo
- camminare o correre utilizzando 2 palloni ciascuno in movimento
- giocare ad arrestarsi ed a partire, con o senza la chiusura del palleggio

* **“3 file di ball handling”**

bambini disposti su tre file a fondo campo tutti con palla; al segnale dato dall'istruttore, i primi di ogni fila partono e attraversano il campo :

- camminando o correndo con la palla che ruota attorno al corpo
- camminando o correndo con la palla che passa a “otto” tra le gambe
- camminando o correndo con un palleggio e una rotazione della palla attorno al corpo
- camminando o correndo correre palleggiare alternativamente di destro e di sinistro
- sprintando in palleggio alternando destro e sinistro
- sprintando in palleggio, con cambio di mano a metà campo
- sprintando in palleggio, con cambio di mano ad ogni linea incontrata
- sprintando in palleggio e, su ogni linea incontrata, arretrare 2 o 3 palleggi, e ripartire cambiando mano e velocità
- sprintando in palleggio e, su ogni linea incontrata, arresto senza chiudere il palleggio e ripartenza dopo 2 o 3 palleggi sul posto

* **“1 riga di ball handling”**

bambini tutti in riga sulla linea laterale del campo, le stesse proposte del gioco precedente, eseguite da tutti i bambini, contemporaneamente, attraversando il campo

* percorsi in palleggio, lineari o a zig zag, con l'utilizzo dei coni modificando gli angoli di direzione

* staffette in palleggio, con brevi e rapidi percorsi, a slalom o dirette, reagendo a stimoli

uditivi e visivi, con uno o più palloni per squadra dividendo i bambini in tante squadre

Varianti ai percorsi e alle staffette :

- a tempo di esecuzione
- toccando i coni con una mano e non girandogli attorno

* **“pizza quattro stagioni”**

campo diviso in quattro quarti e bambini divisi in quattro gruppi, in ogni zona del campo vengono applicate regole diverse di gioco :

zona 1 - i bambini giocano a scappare da un cacciatore palleggiando ed anche il cacciatore ha la palla; chi viene toccato diventa cacciatore

zona 2 - i bambini giocano a scappare da un cacciatore palleggiando da un cacciatore senza palla; chi viene toccato diventa cacciatore

zona 3 - i bambini senza palla giocano a scappare inseguiti da un cacciatore con la palla, chi viene toccato diventa cacciatore

zona 4 – i bambini giocano palleggiare tranquilli nello spazio, senza nessun cacciatore che tenta di rubare la palla.

Al segnale di “CAMBIO” dell’Istruttore i bambini, lasciando i palloni nel quarto di campo in cui si trovano, ruotano in senso orario nel quarto di campo successivo.

Varianti:

- modificare i giochi previsti nei diversi quarti di campo
- modificare le rotazioni nei quarti

Giocare a Tirare.

* gare di tiro individuale o a squadre, a tempo o a punti

* gare di tiro individuale o a squadre partendo da :

- partendo schiena a canestro, giro frontale o dorsale e tiro
- partendo schiena a canestro, saltare, mezzo giro, atterraggio e tiro
- correre sul posto e tiro
- da autopassaggio in direzione del canestro o verso destra e sinistra
- con palla a terra, raccoglierla e tirare
- saltando sul posto, in vari modi, e tiro
- occhi aperti e sguardo fisso sul canestro, chiuderli e tirare
- provare l’esecuzione di tiro con un difensore davanti che disturba
 - stando semplicemente fermo davanti
 - tenendo le braccia alte ma stando fermo
 - con un solo braccio in alto che disturba la visuale di tiro
 - che crea disturbo spingendo o toccando il braccio di tiro

* **“il mondo”**

fissare ed evidenziare attorno all’area più posizioni di tiro, il gioco inizia dalla prima posizione e se si realizza si passa alla posizione successiva e così via di seguito fino a ritornare alla posizione iniziale; se non si realizza - un solo tiro a disposizione - ci si ferma un giro ad attendere nuovamente il proprio turno. Vince chi arriva per primo alla posizione iniziale.

Varianti :

- vince chi raggiunge gli altri e progressivamente li elimina
- gara a coppie o a squadre
- dopo 3 tentativi si passa comunque alla posizione successiva
- con rimbalzo sul tiro e possibilità di un secondo tiro dal punto dove si recupera la palla prima che cada per terra

* “21”

bambini in fila dietro alla linea di tiro, con un pallone a testa; al segnale inizia a tirare il primo della fila che, dopo il tiro deve andare a rimbalzo e prendere la palla prima che cada per tirare di nuovo; se realizza sia il primo che il secondo tiro ottiene 3 punti e può tirare di nuovo, se realizza il primo tiro ma la palla cade ottiene 2 punti e va in coda, se sbaglia il primo tiro ma prende la palla prima che cada e realizza il secondo tiro ottiene 1 punto e va in coda, se sbaglia il primo e il secondo tiro, oppure sbaglia il primo tiro e la palla cade, non ottiene alcun punto e va in coda. Vince chi arriva per primo a 21 punti

Varianti :

- gare a coppie o a squadre

* gare di tiro da fuori o da dentro l'area e di tiro libero, individuali e a squadre

* “Fulmine”

bambini tutti in fila di fronte al canestro, dietro la linea di tiro libero, con due palloni a disposizione dei primi 2 bambini della fila; al via dell'Istruttore il primo tira a canestro ed il secondo effettua il proprio tiro immediatamente dopo. In caso di realizzazione da parte del primo bambino, questi si salva e, dopo aver preso il rimbalzo, passerà la palla velocemente al terzo della fila, mentre il secondo, dopo aver realizzato, la passerà al quarto e così di seguito. Se il primo tirare però, non realizza deve andare subito a rimbalzo e tirare di nuovo, perché se il secondo lo precede nella realizzazione lo elimina. Così di seguito dunque, chi precede non deve farsi superare, nella realizzazione da chi sta dietro nella fila. Vince il bambino che fulmina tutti gli altri.

* “potere da scambio”

bambini divisi in 2 squadre e disposti all'altezza della linea di tiro libero come nella **Fig 38**; al segnale dell'Istruttore i primi di ciascuna squadra si posizionano sulla linea di tiro libero, l'uno di fronte all'altro, ed iniziano a scambiarsi la palla. Quando il bambino che fa parte della squadra che ha il potere lo decide, parte e va a canestro, l'avversario, solo in quel momento può a sua volta andare a canestro; il bambino che realizza per primo il canestro realizza 1 punto e ottiene il potere per la propria squadra

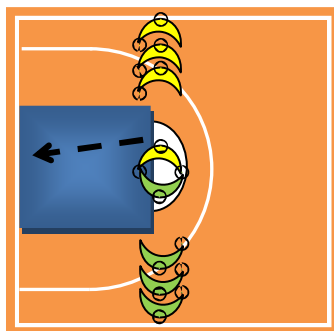


Fig.38

* **“potere da passaggio”**

bambini disposti come nel gioco precedente; al segnale dell'Istruttore i primi di ciascuna squadra si posizionano sulla linea di tiro libero ma più distanti, il bambino della squadra che ha il potere inizia ad eseguire dei passaggi all'avversario, che ha posizionato la propria palla tra i piedi, e quando lo decide parte per andare a canestro; solo in quel momento, l'avversario, potrà raccogliere la palla da terra ed andare a canestro. Il primo bambino che realizza il canestro, fa 1 punto e ottiene il potere per la propria squadra

* **“potere da sotto”**

bambini divisi in 2 squadre e disposti come nella **Fig.39**, metà squadra sotto canestro senza la palla e metà squadra in posizione di ala, sullo stesso lato, con la palla; al segnale dell'Istruttore il primo bambino della squadra che ha il potere sotto canestro, si avvicina al primo avversario della fila opposta, e quando lo tocca parte per ricevere la palla dal primo compagno della fila. Solo in quel momento anche l'avversario può partire per cercare di ricevere la palla ; il primo bambino che realizza il canestro, fa 1 punto e ottiene il potere per la propria squadra.

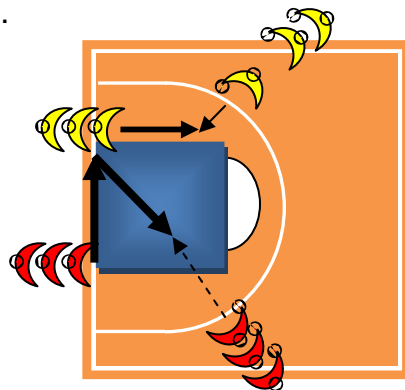


Fig.39

* **“mi vedi ?”**

bambini divisi in 2 squadre e disposti come nella **Fig.40**, metà squadra in posizione di ala, senza palla, metà squadra, con palla, in fila dietro la linea dei 3 punti. I primi bambini di ogni fila si posizionano a coppie, uno di fronte all'altro ed iniziano a passarsi la palla, quando il bambino in posizione di ala della squadra che ha il potere lo decide, parte e va a canestro; solo in quel momento, l'avversario in posizione di ala opposta, dopo aver visto partire l'avversario, può andare a sua volta a canestro. Il primo bambino che realizza il canestro, fa 1 punto e ottiene il potere per la propria squadra

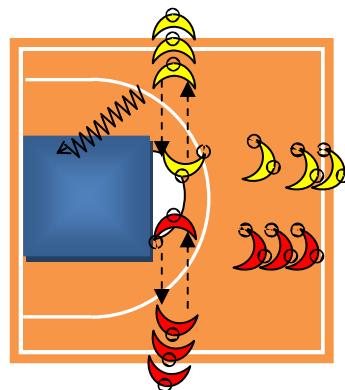


Fig.40

* **“sfida sui coni”**

bambini divisi in 2 squadre e disposti come nella **Fig.41**, una in posizione centrale, l'altra in fila sotto canestro, 2 coni posizionati fuori dall'area con palla sopra; al via dell'Istruttore il primo della fila centrale corre verso il primo bambino della fila sotto canestro e dopo averlo toccato sceglie verso quale cono correre a prendere la palla e tirare a canestro, il bambino sfidato, solo dopo essere stato toccato, potrà correre verso l'altro cono per prendere la palla e tirare a canestro. Il primo bambino che realizza il canestro, fa 1 punto per la propria squadra.

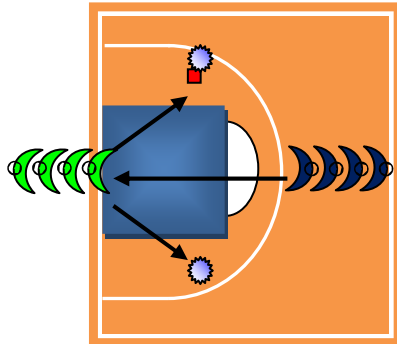


Fig.41

* **“potere e 3 coni”**

bambini divisi in 2 squadre posizionate come nella **Fig.42**, metà squadra in posizione di ala, senza palla, metà squadra, con palla, in fila sotto canestro, 3 coni vengono disposti al limite dell'area in 3 posizioni diverse. Il primo bambino della squadra che ha il potere, passa la palla al primo compagno della fila senza palla, corre a toccare il primo bambino della fila avversaria e rapidamente corre a toccare un cono per poi ricevere la palla e tirare a canestro. Il bambino toccato deve passare la palla al compagno della fila senza palla ed andare a toccare uno dei 2 coni non toccati dall'avversario, per poi andare a ricevere la palla e tirare a canestro. Il primo bambino che realizza il canestro, fa 1 punto e ottiene il potere per la propria squadra.

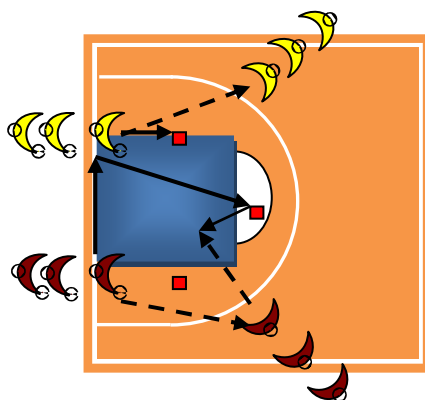


Fig.42

* **“tocco e tiro”**

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.43**, ogni squadra divisa in 2 gruppi, uno con palla nell'angolo di fondo campo e uno senza palla a fondo campo al termine della linea laterale dell'area, ogni squadra ha un cono posizionato sull'angolo della linea di

tiro libero; al via dell'Istruttore i primi della fila senza palla corrono a toccare il cono, ricevono la palla e tirano a canestro: il primo che realizza fa 1 punto per la propria squadra.

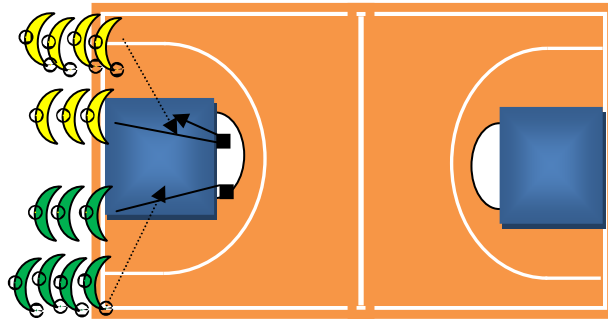


Fig.43

Varianti :

- modifica della posizione dei coni
- modifica della posizione dei passatori (vedi esempio **Fig. 44**)
- con utilizzo del "potere", per una squadra, di decidere quando partire per prendere la palla

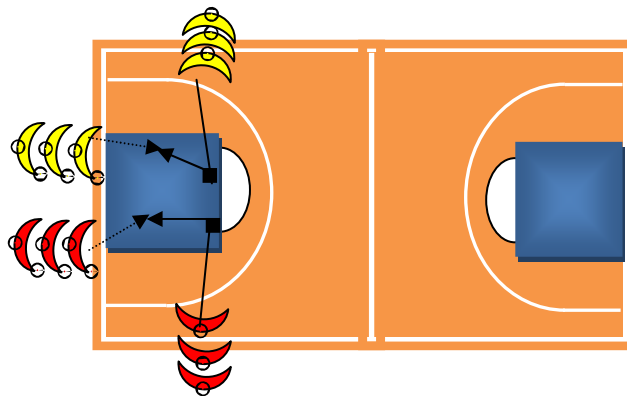


Fig.44



Giocare a Passare.

* “arriva !”

i bambini si muovono liberamente per il campo senza palla, l'Istruttore lancia in campo un pallone e chi lo raccoglie senza palleggiare, deve passarlo a chi vuole.

Varianti :

- inserire progressivamente altri palloni
- consentire progressivamente 1 - 2 - 3 palleggi a disposizione

* gare di passaggio a coppie, a triangolo, a quadrato, a stella : a tempo o a punti

* gare di passaggio a squadre, due file di fronte, un pallone solo per squadra, passare la palla andare in coda alla fila opposta; vince chi riesce ad effettuare più passaggi a tempo o a punti

Varianti :

- andare in coda alla stessa fila
- squadre più distanti e avvicinarsi utilizzando il palleggio per passare
- con 2 palloni

* “passaggi A – B – C”

bambini divisi in 4 gruppi posizionati in 4 angoli di riferimento come nella **Fig.45**, al segnale A dell'Istruttore i bambini passano la palla alla fila di fronte e vanno in coda di fronte; al segnale B passano di fronte e vanno in coda nella fila di fianco; al segnale C passano di fronte e vanno in coda nell'angolo opposto

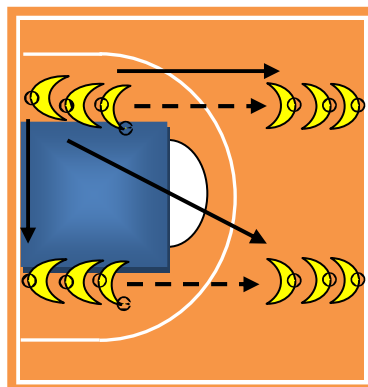


Fig.45

* “michigan”

bambini divisi in 2 gruppi posizionati di fronte l'uno all'altro, sulla linea di metà campo con 1 solo pallone a disposizione e 2 bambini con la palla, in attesa, sui 2 angoli della linea di tiro libero, come da **Fig.46**; al via dell'Istruttore il primo bambino della fila di metà campo, passa al compagno di fronte e deve andare in coda alla fila di fronte, ma, prima di poterlo fare, deve correre verso il bambino nell'angolo opposto sulla linea di tiro libero, ricevere la palla in corsa, ripassarla, girare attorno al bambino ed andare in coda. Così via di seguito fino allo stop dell'Istruttore e alla sostituzione dei bambini in appoggio

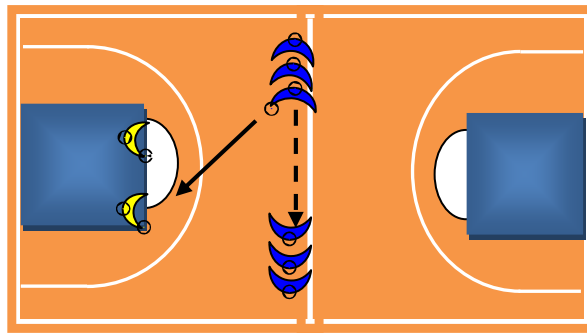


Fig.46

Varianti :

- i 2 appoggi su due in attesa su 2 linee di tiro libero opposte
- i 2 appoggi palleggiano in attesa di passare la palla

* passaggi in movimento a 2 e a 3, con tiro a canestro

* passaggi fermi sul posto in situazione di 2 c 1; quando il difensore tocca la palla, prende il posto dell'attaccante che si è fatto toccare la palla

Varianti :

- non stando fermi, ma all'interno di uno spazio delimitato nel quale i 2 attaccanti possono anche utilizzare il palleggio, se serve
- in situazione di 3 contro 1 o 3 contro 2 o 4 contro 2 o 4 contro 3

* **“vola a canestro”**

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.47**; i primi 2 delle file con la palla si preparano uno di fronte all'altro sulla linea di tiro libero ed iniziano a scambiarsi la palla; al via dell'Istruttore devono far arrivare la palla velocemente ai compagni senza palla a metà campo, che ricevono da fermi o in movimento (a loro scelta !) e corrono a tirare a canestro; il primo che realizza fa un punto per la propria squadra.

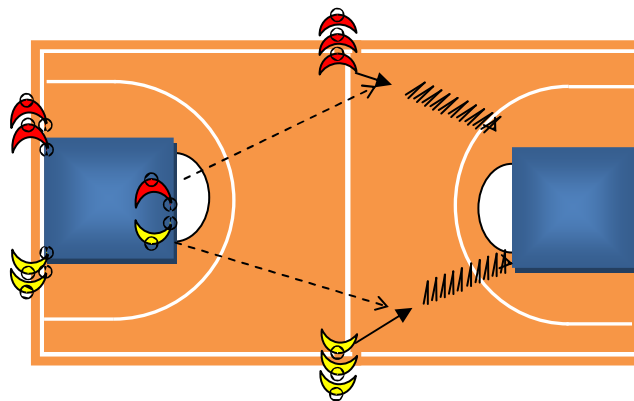


Fig.47

Varianti :

- partenza dei 2 passatori da dietro la linea di fondo
- partenza dei 2 passatori da centro campo
- cambio del canestro per la realizzazione conclusiva
- chi segna per primo dà alla propria squadra il “POTERE” di decidere quando partire

* **“doppio passaggio”**

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.48**; al via dell'Istruttore i primi della fila con palla passano al primo compagno della fila in angolo a fondo campo, che devono

passarla ai primi della fila a centro campo, i quali dovranno farla ritornare ai 2 bambini che avevano fatto il passaggio iniziale; il primo dei due che realizza fa 1 punto per la propria squadra (i giocatori non sono obbligati a stare fermi)

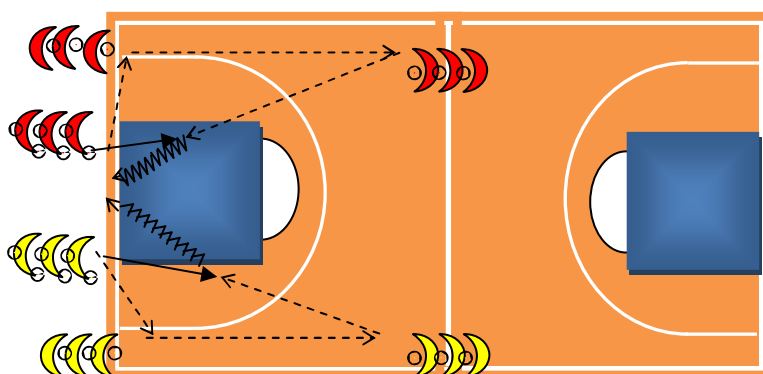


Fig.48

Varianti :

- partenza dei 2 passatori da centro campo
- cambio del canestro per la realizzazione conclusiva
- primo passaggio fatto alla fila di centro campo
- fila di centro campo posizionata a fondo campo
- chi segna prima dà alla propria squadra il "POTERE" di decidere quando partire

* **"potere di passaggio"**

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella Fig.49, ogni squadra divisa in 2 gruppi, uno con palla nell'angolo di fondo campo e uno senza palla fuori dal campo all'altezza della linea di tiro libero,; al segnale "DENTRO" dell'Istruttore i primi della fila senza palla si posizionano uno di fronte all'altro e si passano la palla, il giocatore della squadra con il "POTERE", quando lo decide, invece di passare la palla all'avversario la passa all'Istruttore, ed è il segnale di partenza per andare a ricevere la palla e tirare a canestro: il primo che realizza fa 1 punto per la propria squadra e conquista il potere.

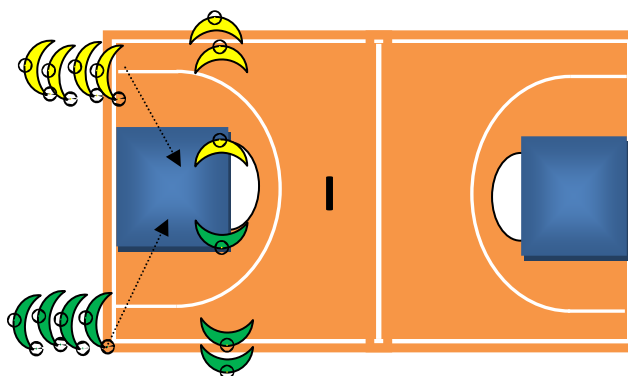


Fig.49

* **"occhio al cacciatore !"**

bambini divisi in 3 squadre a fondo campo come nella Fig.50, una fila di bambini con palla e 2 file senza; la fila dei giocatori centrali è la fila dei cacciatori, al Via dell'Istruttore i 2 esterni devono correre a canestro cercando di realizzare, chi si farà toccare la palla dal cacciatore ne prenderà il posto, ma in caso di realizzazione entrambi i giocatori sono salvi

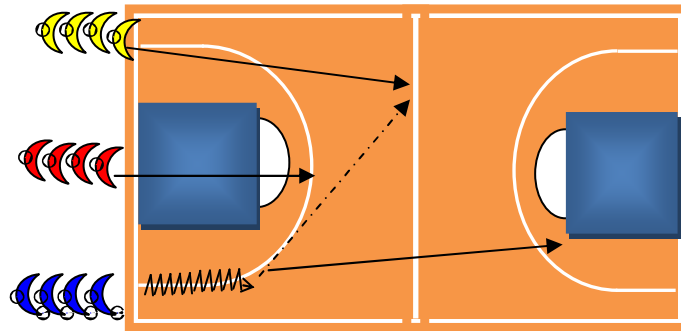


Fig.50

* **“il prigioniero”**

il gioco si sviluppa con le caratteristiche del precedente, ma i bambini sono disposti come nella **Fig.51**, il prigioniero arriva di fronte, e dunque cambia la situazione di “lettura” del problema da risolvere

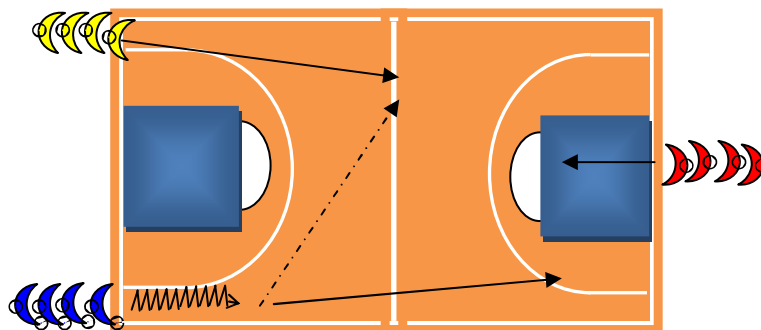


Fig.51

Varianti :

- partenza dei 2 attaccanti da metà campo
- partenze da angoli diversi del prigioniero

* **“liberi in 2 !”**

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.52**, l’inizio del gioco è come nella situazione precedente, il prigioniero ha però un compagno, in attesa, a metà campo ed il suo compito non è più quello di toccare la palla, bensì di non subire canestro; in tal caso, appena entrato in possesso della palla, insieme al compagno a metà campo, attaccherà nel canestro opposto in situazione di 2 c 2, contro i 2 attaccanti che diverranno a loro volta difensori, il gioco prosegue fino a realizzazione o per un massimo di 3 azioni

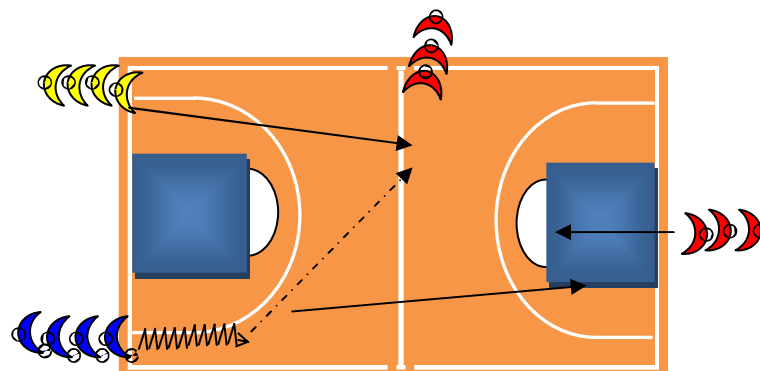


Fig.52

Varianti :

- partenza dei 2 attaccanti da metà campo e compagno del prigioniero sotto il canestro opposto
- partenza dei 2 attaccanti da metà campo con scelta del canestro dove effettuare il primo attacco e compagno del prigioniero sotto il canestro opposto
- partenza dei 2 attaccanti da passaggi di fronte sul cerchio di metà campo ed al via dell'Istruttore attacco 2 c 1 verso un canestro e prigioniero opposto che parte velocemente per aiutare il compagno in difesa (vedi **Fig.53**)

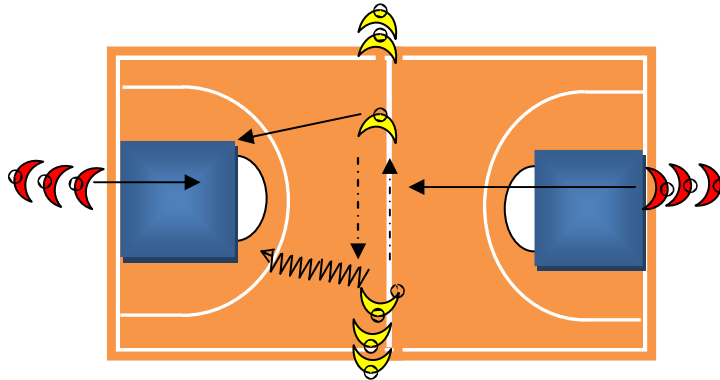


Fig.53

Giocare a Difendere.

Rinforzare e utilizzare la linea avversario – canestro.

* **”ombre”**

i bambini si muovono liberamente per il campo in palleggio, quando decidono di diventare l'ombra di un altro bambino, devono smettere di palleggiare e cercare di seguirlo, senza farsi vedere o sentire

* **”specchio”**

i bambini si muovono liberamente per il campo in palleggio, quando decidono di diventare lo specchio di un altro bambino, smettono di palleggiare e cercano di muoversi davanti disturbandone il cammino

* a coppie, in uno spazio ristretto, palleggiare rubandosi il pallone a vicenda

Varianti :

- modificando gli spazi o le composizioni dei gruppi (a 3 – a 4)
- cambiando compagno di coppia ad ogni segnale dell'Istruttore

* **”duelli nei cerchi”**

bambini divisi in 3 gruppi, un gruppo per ogni cerchio del campo, palleggiare e cercare di fare uscire dal cerchio la palla degli avversari

Varianti :

- gruppi composti con numeri diversi di bambini per gruppo
- cambiando cerchio liberamente ad ogni segnale dell'Istruttore

* situazioni di 1 c 1 da fondo campo, da 3/4 campo, da metà campo, dalla linea dei 3 punti, con l'Istruttore che passa la palla ad uno dei due bambini e che diventa attaccante o con chi segna che riparte in attacco.

* **“rinforzo linea”**

file di fronte a metà campo, 1 di attaccanti senza palla e 1 di difensori con la palla. come da **Fig.54**; al segnale il primo difensore inizia a palleggiare ed esitare sul posto, mentre il primo attaccante si avvicina in corsa all'indietro e quando entra nel cerchio si gira rapidamente a ricevere la palla, il difensore passa e corre verso il cono posizionato nella metà campo scelta per difendere mentre l'attaccante parte per andare a canestro

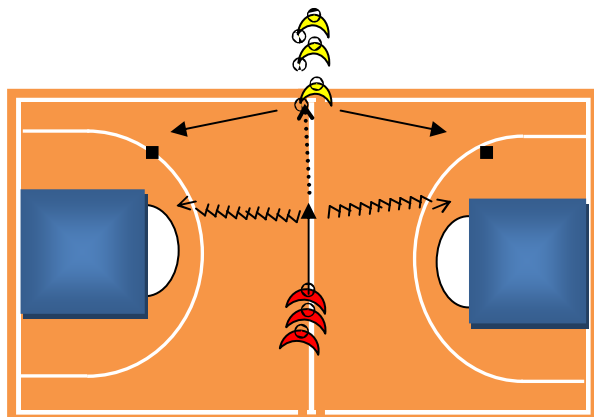


Fig.54

* **“sprint e cambio”**

bambini divisi in 2 squadre, attaccanti con palla a fondo campo con piccolo slalom da eseguire per raggiungere il canestro opposto, difensori divisi in due file alle due estremità della linea di metà campo; al segnale l'attaccante parte per raggiungere il canestro e conquistare 2 punti se segna, mentre il primo difensore attraversa il campo per toccare il primo difensore opposto e mandarlo a difendere sull'attaccante, se il difensore, recuperando la posizione velocemente, non subirà canestro, conquisterà 1 punto per la squadra in difesa

* **“1 contro 1 dalla linea laterale”**

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.55** ; una squadra di attaccanti senza palla, posizionati uno vicino all'altro sulla linea laterale del campo, una squadra di difensori con palla, in fila uno dietro l'altro all'altezza della linea di metà campo. Al via dell'Istruttore, il primo con palla va a consegnare la palla ad un attaccante a sua scelta, e si posiziona sulla linea che unisce l'attaccante al canestro scelto dal difensore per giocare 1 c 1; se l'attaccante realizza il canestro resterà attaccante, se il difensore recupera la palla senza far fallo diventa attaccante.

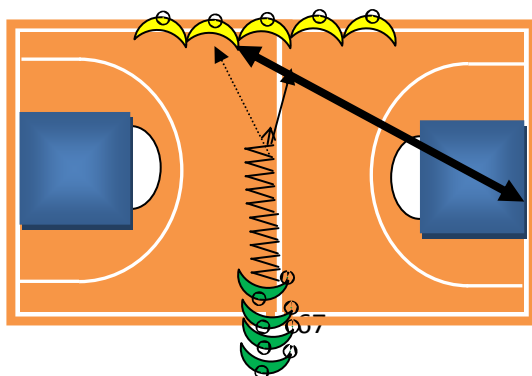


Fig.55

Varianti :

- Tiri liberi per l'attaccante in caso di fallo
- Controazione a tutto campo del difensore in caso di palla rubata

* **“sfido un capo da sotto”**

da una gara di tiro vengono individuati 3 giocatori (CAPI) per canestro, che si posizionano sulle 3 posizioni esterne di fronte al canestro, mentre tutti gli altri bambini si mettono in fila con palla sotto canestro (vedi **Fig.56**). Al via dell'Istruttore, i primi delle file sotto canestro, vanno a sfidare 1 c 1 uno dei 3 CAPI; se gli sfidanti riescono a recuperare la palla senza fare fallo diventano CAPI al posto degli sfidati

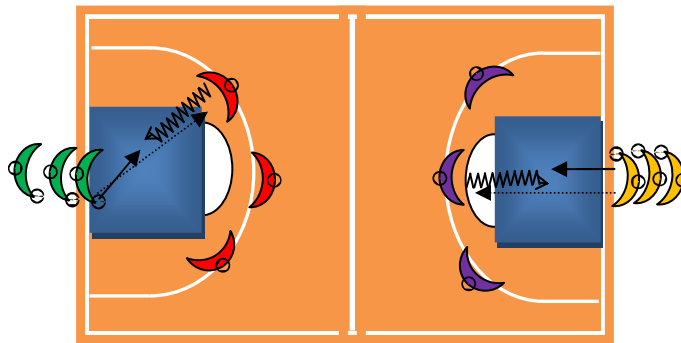


Fig.56

Riconoscere la linea avversario – palla.

* **“2 c 1 se rubo”**

bambini divisi in 2 squadre a metà campo, 1 di attaccanti e 1 di difensori; posizione iniziale con 2 attaccanti di fronte attorno al cerchio con la palla che eseguono passaggi tesi tra loro e 1 difensore fuori dal cerchio esattamente di fronte alla loro “linea di passaggio”, quando il difensore lo decide, parte a rubare il pallone dei 2 attaccanti, se ci riesce va a canestro 1 c 2, ma se non ci riesce deve recuperare sui 2 attaccanti che, appena letto il suo movimento, partono per andare a canestro in 2 c 1

* **“non la prendi”**

bambini divisi in 2 squadre in fila a fondo campo, attaccanti senza palla e difensori con palla come da **Fig.57**; al segnale dell'Istruttore il primo difensore passa la palla all'Istruttore in posizione di ala e contemporaneamente il primo attaccante si muove per cercare di riceverla; il difensore cerca di impedirlo occupando la linea di passaggio, se ruba la palla va al canestro opposto, se l'attaccante riceve difende 1 c 1 sulla linea avversario – canestro. Dopo alcuni minuti, attaccanti e difensori invertono posizioni e ruoli, vince la squadra che totalizza più punti

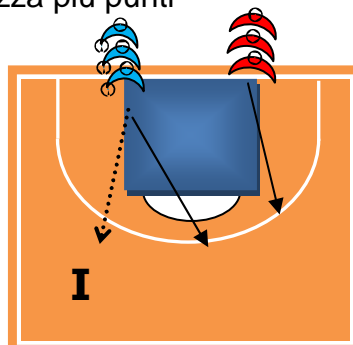


Fig.57

Varianti :

- bambini divisi in 4 gruppi e gioco sviluppato su 1/4 di campo con 2 gruppi per ciascun quarto di campo
- a squadre con punteggi acquisiti per il gruppo di appartenenza
- con la controazione tutto campo della difesa

La Capacità di Giocare.

Utilizzare i Fondamentali in situazioni di gioco – Sviluppare le Competenze.

* “slalom e decido”

bambini divisi in 2 squadre e disposti come nella **Fig.58**; il primo bambino della fila a metà campo parte in palleggio e va a tirare a canestro mentre, contemporaneamente, il primo della fila a fondo campo parte per fare uno slalom senza palla; il tiratore può tirare a canestro quante volte vuole, e conquista 1 punto per la propria squadra per ogni canestro realizzato, ma perderà tutti i punti conquistati se verrà toccato con la palla in mano o se gli verrà toccata la palla prima di averla passata al compagno di squadra che lo seguiva nella fila di partenza.

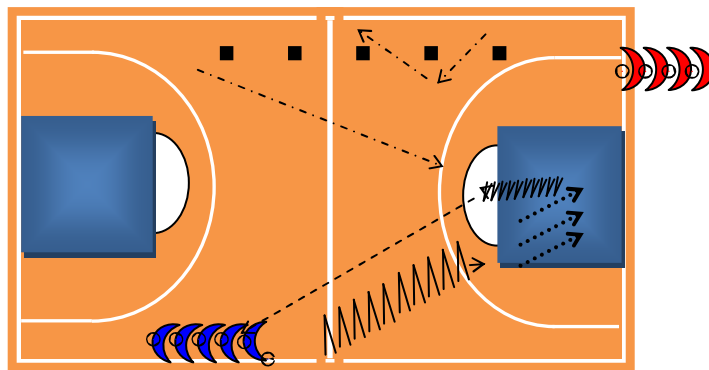


Fig.58

* “se non segno si gioca”

bambini divisi in 2 squadre, una in fila sulla linea laterale del campo con un pallone per ciascun bambino, l'altra su 2 file senza palla a fondo campo; al segnale dell'Istruttore il primo della fila con palla entra sulla linea di tiro libero pronto a tirare, mentre i primi 2 bambini delle 2 file a fondo campo entrano per conquistare l'eventuale rimbalzo; se il tiratore realizza il tiro, 1 punto per la propria squadra e può andare in coda, mentre i due a rimbalzo restano per attendere il tiro del successivo; se il tiratore invece sbaglia, si gioca tuttocampo in situazione di 2 c 1

* “aiuto !”

bambini disposti come in **Fig.59**; i primi 2 attaccanti partono da fondo campo palleggiando o passandosi la palla mentre i primi due difensori che partono da metà campo sprintsano per dare il cambio a due compagni che aspettano a fondo campo e che entreranno a difendere; 2 punti all'attacco se realizza, 1 alla difesa se recupera la palla – dopo un numero predefinito di azioni le due squadre invertono i ruoli

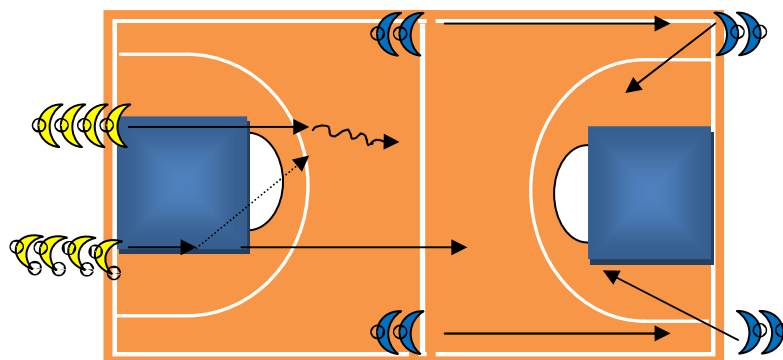


Fig.59

* “**capitani coraggiosi**”

bambini divisi in 2 squadre disposte come in **Fig.60** e 2/3 bambini (CAPITANI) con palla a metà campo: al via dell’istruttore il 1° CAPITANO entra in palleggio verso il centrocampo e decide da che parte andare a canestro; la sua scelta determina automaticamente i 2 difensori (i primi delle 2 file verso la quali a scelto di dirigersi) ed i 2 attaccanti (i primi delle 2 file alle sue spalle), dando inizio ad una situazione di gioco 3 c2 ed, in caso di palla persa o canestro sbagliato, di 2 c 3: 2 punti ai componenti della squadra che realizza il canestro, mentre i capitani, che non appartengono a nessuna squadra, tornano a in coda a metà campo

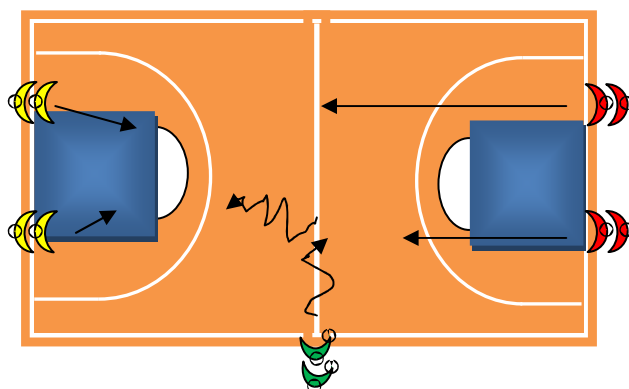


Fig.60

* “**torneo 2 c 1**”

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.61**, i primi 2 giocatori di una squadra partono con una semplice apertura per attaccare contro 1 difensore sul canestro opposto, terminato l’attacco tornano in coda invertendo le file di partenza; il difensore, dopo aver preso il rimbalzo, intercettato la palla o da rimessa su canestro subito, apre al compagno all’apertura e va ad attaccare sul canestro opposto (1 punto per ogni canestro realizzato per la squadra in attacco – gara a punti)

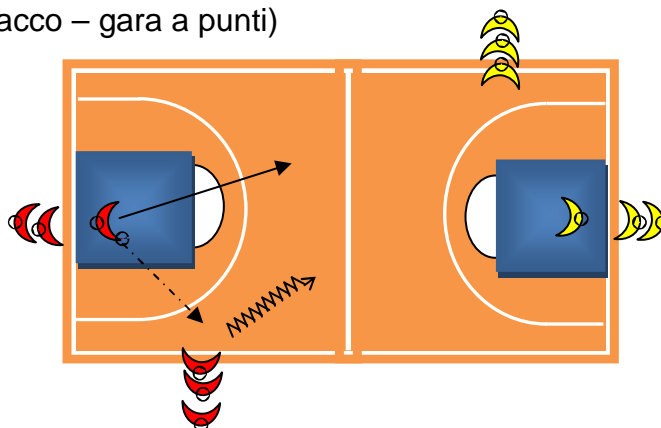


Fig.61

Varianti :

- 2 punti per chi segna e 1 punto per la difesa se recupera la palla senza subire canestro
- con il difensore all'apertura che entra al segnale dell'Istruttore o al 1° tiro sbagliato dall'attacco
- difensore all'apertura che non appena la palla degli attaccanti supera la linea di metà campo, sprints a toccare la linea di metà campo

* **“doppio torneo di 2 c 1”**

bambini divisi in due metà campo con 2 squadre disposte come nella **Fig.62** per ciascuna metà campo, i primi 2 giocatori di una squadra partono con una semplice apertura per attaccare contro 1 difensore, terminato l'attacco tornano in coda invertendo le file di partenza; mentre il difensore, al termine dell'azione, torna nella fila dei difensori (1 punto per ogni canestro realizzato per la squadra in attacco – gara a punti). Al segnale di “cambio” gli attaccanti diventano i difensori su una fila unica, mentre i difensori si portano a metà campo su 2 file (dopo 5' finali tra vincenti e perdenti)

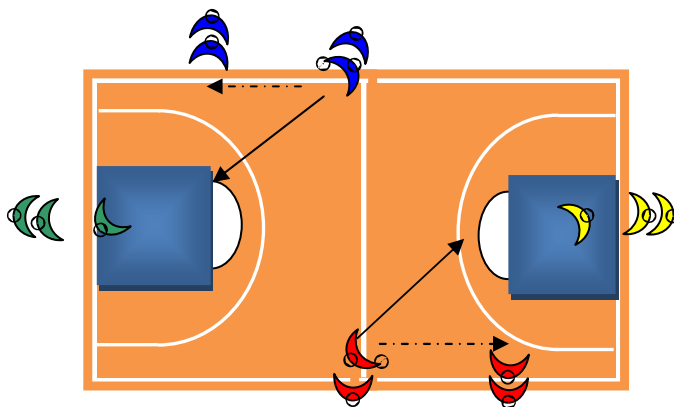


Fig.62

* **“3 contro 1 + 2 di corsa”**

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.63**; al via dell'Istruttore il primo della fila con palla parte in palleggio, e, insieme ai 2 compagni che partono da metà campo, va ad attaccare 3 contro 1, mentre 2 compagni del difensore, partendo dagli angoli di fondo campo, rientrano velocemente per recuperare, prima possibile, la situazione di 3 c 3

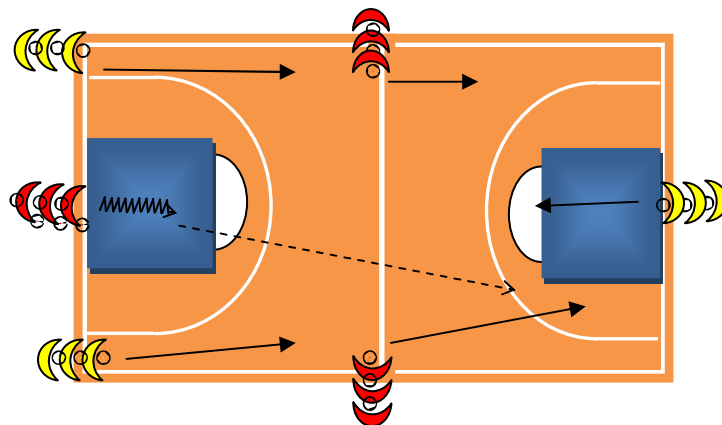


Fig.63

Varianti :

- gioco fino alla realizzazione di 1 canestro
- gioco fino alla realizzazione di 2 canestri
- i due giocatori in difesa che partono dagli angoli devono darsi "5" sulla linea di fondo prima di rientrare di corsa
- cambio delle posizioni di partenza per creare situazioni di lettura diverse
- situazione di 4 c 2; con 2 attaccanti che partono da fondo campo e 2 che partono ancora da centro campo, contro 2 difensori iniziali ed altri 2 che recuperano velocemente da fondo campo

* **"2 contro 2 insieme"**

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.64**; al via dell'Istruttore il primo della fila con palla deve passarla al compagno nell'angolo opposto per poter iniziare la situazione di 2 contro 2, mentre dagli angoli opposti entrano i 2 difensori.

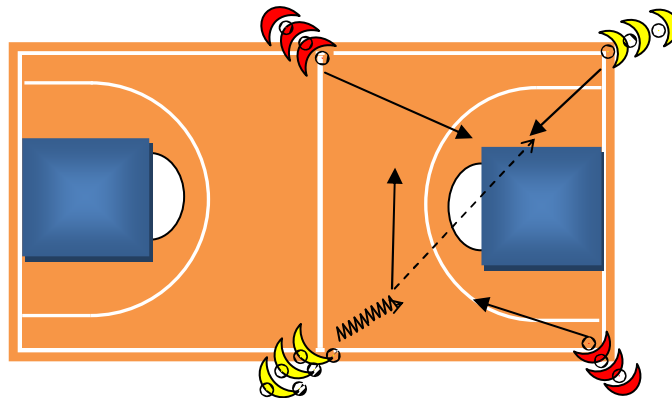


Fig.64

Varianti :

- gioco fino alla realizzazione di 1 o più canestri
- passaggio di ritorno al primo giocatore per poter iniziare la situazione di 2 c 2

* **"3 contro 3 insieme"**

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.65**; al via dell'Istruttore il primo della fila con palla deve partire velocemente in palleggio, e non appena supera la linea di metà campo, deve passarla ad un compagno partito da uno dei 2 angoli opposti, mentre, contemporaneamente, entrano in campo tutti i primi giocatori delle file predisposte per poter iniziare la situazione di 3 contro 3.

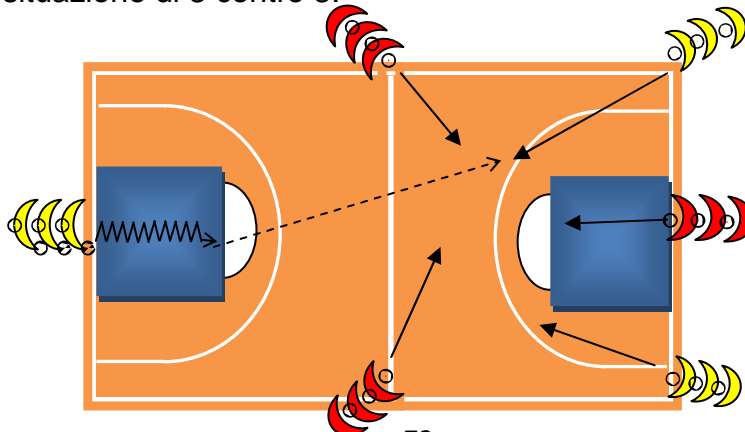


Fig.65

Varianti :

- situazione di 3 c 3 che può aver inizio solo quando tutti e 3 gli attaccanti hanno toccato la palla
- gioco fino alla realizzazione di 1 o più canestri

* **“4 contro 4 insieme”**

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.66**; al via dell'Istruttore il primo della fila con palla parte in palleggio, e deve passarla ad un compagno partito da uno dei 3 angoli opposti, mentre, contemporaneamente, entrano in campo tutti i primi giocatori delle file predisposte per poter iniziare la situazione di 4 contro 4

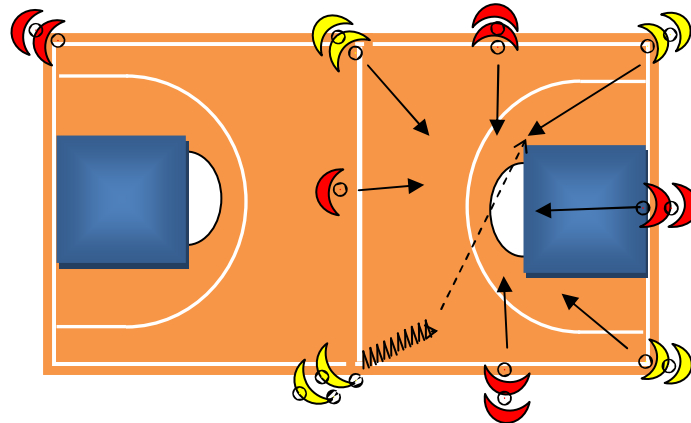


Fig.66

Varianti :

- situazione di 4 c 4 che può aver inizio solo quando tutti e 4 gli attaccanti hanno toccato la palla
- gioco fino alla realizzazione di 1 o più canestri

* **“3 contro 3 o 4 contro 4 . . . ruota tuttocampo !”**

2 squadre divise su 2 file dietro le linee di fondo campo come nella **Fig.67**; l'Istruttore chiama in campo 3 o 4 giocatori per squadra, i quali iniziano a girare attorno al cerchio dell'area. Non appena l'Istruttore lascia cadere la palla, il primo giocatore che ne entra in possesso fa attaccare la propria squadra verso il canestro opposto, ed il gioco prosegue fino alla realizzazione di un canestro

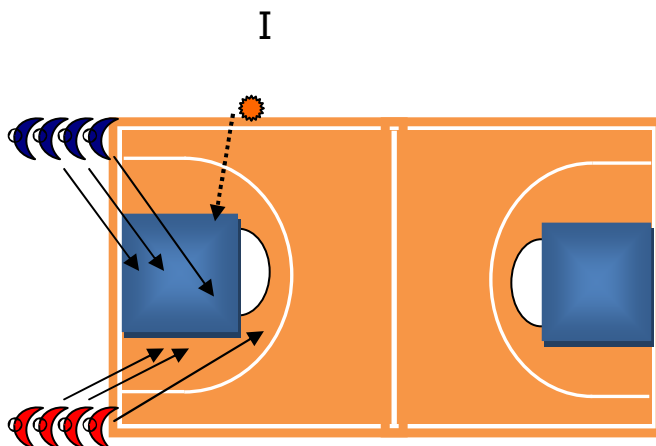


Fig.67

* **“battaglia navale”**

bambini divisi in 4 squadre ciascuna delle quali posizionata in uno dei 4 angoli del campo. Come nella battaglia navale l'Istruttore dovrà chiamare ad alta voce una lettera (A-B o C), un numero e gettare una palla ad una delle quattro squadre :

se la lettera chiamata è la A, la squadra che riceve la palla avrà come avversaria la squadra nell'angolo di fianco alla propria linea di partenza

se la lettera chiamata è la B, la squadra che riceve la palla avrà come avversaria la squadra nell'angolo opposto di fronte alla propria posizione di partenza

se la lettera chiamata è la C, la squadra che riceve la palla avrà come avversaria la squadra nell'angolo opposto in diagonale del campo di fronte

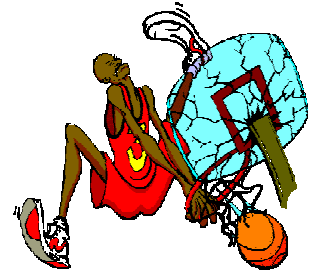
Il numero chiamato dopo la lettera corrisponde al numero dei giocatori che ogni squadra deve far entrare, la squadra in difesa che intercetta la palla deve sempre andare a fare canestro nel campo opposto.



10/11/12 ANNI.

IMPARARE

a Giocare a Minibasket.



Esercizi e Giochi sui fondamentali con la palla.

* proposte di ball handling da fermi con gare a tempo o a punti

* **“contro il leader !”**

l'Istruttore fa eseguire ai ragazzi una proposta di ball handling a punti o a tempo, chi vince diventa il leader e si mette di fronte ai compagni per sfidarli; da quel momento, ad ogni proposta dell'Istruttore, chi vince diventa (o rimane) il leader

* proposte di ball handling da fermi a coppie e al segnale dell'Istruttore :

- scambiarsi la palla
- rubarsi la palla
- 1 dei due chiude il palleggio e cerca di non farsi rubare la palla dall'altro che invece continua a palleggiare

* proposte di ball handling in movimento

* **“5 volte e via !”**

ragazzi in palleggio per il campo, allo stop dell'Istruttore si fermano sul posto e ripartono dopo aver fatto per 5 volte :

- girare la palla attorno al corpo
- girare la palla attorno alle gambe unite
- girare la palla attorno a una gamba senza palleggiare
- girare la palla attorno a una gamba in palleggio
- etc.etc.

* **“tante volte e via . . . a disturbare !”**

come nella proposta precedente, i ragazzi si muovono in palleggio per il campo fino allo stop dell'Istruttore, eseguono una proposta di ball handling sul posto per 10/15 volte, i primi che finiscono possono partire ed andare a rubare la palla a quelli che non hanno ancora terminato

* **“ball handling e sprint !”**

ragazzi tutti con palla, posizionati all'interno di una metà campo, eseguono una proposta di ball handling a punti; quando raggiungono l'obiettivo, partono sprintando in palleggio per andare a tirare nel canestro opposto

* **“ball handling e tiro !”**

ragazzi tutti con palla, divisi in 2 squadre posizionate nei 2 angoli di metà campo ; al via dell'Istruttore i primi della fila fanno una proposta di ball handling sul posto ed al secondo segnale (fischio – battito di mani – etc.etc.) partono per andare a canestro, il primo che realizza fa 1 punto per la propria squadra

Varianti :

- al 1° via dell'Istruttore tutti fanno in fila la proposta di ball handling, ma ai segnali successivi partono solo quelli che si trovano davanti alla fila
- al 1° via dell'Istruttore proposta di ball handling in movimento fino alla linea dei 3 punti e poi sprint in palleggio e tiro
- a 3, a 4 o a 5 squadre su uno o su 2 canestri

* **“corde per tutti”**

ragazzi in fila di fronte al canestro e una corda a disposizione per tutti, posizionata sotto canestro; al via dell'Istruttore i ragazzi uno per volta tirano a canestro e chi realizza può prendere una corda e posizionarla nel campo liberamente, in modo tale che formi una linea retta davanti ai loro piedi.

Attività proposte utilizzando le corde :

- saltare sul posto con i piedi sotto la linea della corda e palleggiare oltre la corda
- c.s. saltando a piedi uniti avanti e indietro rispetto alla corda, mantenendo la palla oltre la corda
- c.s. chiamando il cambio di mano per il palleggio, continuando a saltare
- saltare sul posto alternando un piede davanti alla corda e l'altro dietro, mantenendo la palla oltre la corda
- c.s. cambiando mano di palleggio al comando
- saltare sul posto su un piede solo sotto la linea della corda e palleggiare oltre la corda
- c.s. cambiando piede
- c.s. cambiando mano e piede
- posizionare i piedi lateralmente rispetto alla corda, saltare sul posto a piedi uniti mantenendo il palleggio sull'altro lato della corda
- c.s. saltando a destra e sinistra della corda, mantenendo il palleggio sullo stesso lato
- c.s. cambiando mano di palleggio a comando
- c.s. saltando su un piede solo
- modificare la linea della corda in un quadrato, saltare dentro e fuori a piedi uniti, mantenendo il palleggio fuori dal quadrato della corda
- c.s. saltando su un piede solo e cambiando mano e piede a comando
- palleggiare con la mano destra nel quadrato tenendo il piede destro vicino alla palla, al segnale cambiare rapidamente la mano di palleggio ed il piede vicino alla palla
- modificare la linea della corda in un cerchio, palleggiare rapidi dentro al cerchio alternando le mani di palleggio, al segnale cambiare il cerchio velocemente
- palleggiare fuori dal cerchio con un piede dentro, al segnale cercare rapidamente un altro cerchio mettendo all'interno prima possibile un piede

* **“corde e tiro”**

ragazzi divisi in due gruppi a metà campo e disposte come nella **Fig. 68**, un gruppo si avvicina in palleggio alle corde e fermando la palla le salta a piedi uniti frontalmente per poi andare al tiro, mentre l'altro gruppo salta le corde lateralmente e poi tira; al segnale di cambio i 2 gruppi si scambiano il posto (prova e gara a punti contando i canestri fatti)

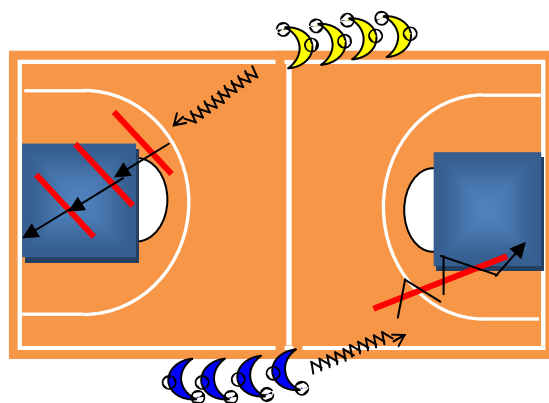


Fig.68

Variante :

- 4 gruppi e 2 gruppi per ciascun canestro

* **“sprint e passo”**

ragazzi divisi in più squadre, come in **Fig.69**, un pallone solo al primo di una delle 2 file di ciascuna squadra; al via dell'Istruttore il giocatore con la palla parte veloce in palleggio, attraversa rapido i 2 coni posizionati a metà campo e passa la palla al primo compagno della fila di fronte, il quale riceve ed a sua volta riparte (gara a punti)

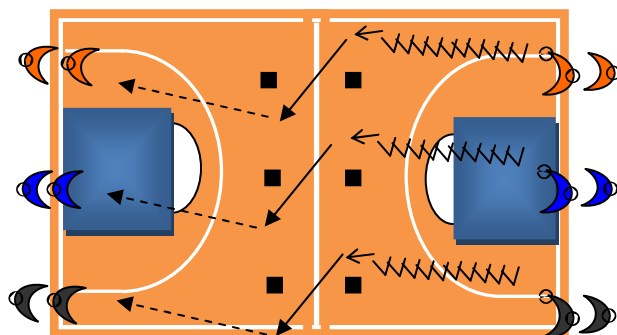


Fig.69

* **“top team”** - ragazzi divisi in 4 squadre e 4 stazioni diverse di attività come da **Fig.70**, un pallone per ciascuna squadra in possesso al primo giocatore del gruppo

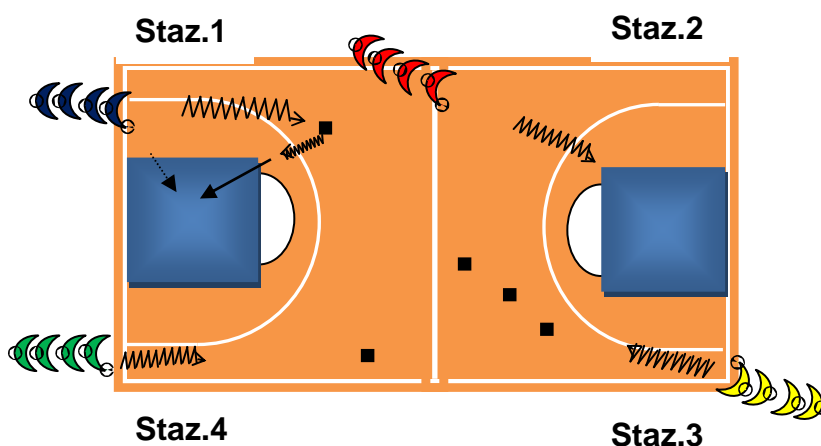


Fig.70

Stazione 1.

Il giocatore con la palla parte in palleggio, va a toccare con una mano a scelta un cono posizionato a circa 8/9 metri dalla linea di fondo, cambia direzione, passa la palla al compagno della fila successivo e corre a canestro per ricevere la palla e tirare; 1 punto per l'eventuale canestro realizzato, e dopo il tiro, lo stesso giocatore prende

velocemente il rimbalzo e passa la palla al compagno della fila al quale aveva precedentemente passato. Tenere il conto dei canestri totali realizzati nei 2' a disposizione.

Stazione 2.

Il giocatore con la palla parte in palleggio, va a tirare in corsa (siamo sul lato sinistro del canestro) 1 punto per l'eventuale canestro realizzato, e dopo il tiro, lo stesso giocatore prende velocemente il rimbalzo e passa la palla al successivo compagno della fila. Tenere il conto dei canestri totali realizzati nei 2' a disposizione.

Stazione 3.

Il giocatore con la palla parte in palleggio, va a toccare con una mano a scelta un cono posizionato al centro del campo, dopo aver effettuato un piccolo slalom tra 2 coni; esegue il cambia senso, ripete lo slalom e passa la palla al compagno successivo della fila; 1 punto ogni volta che un giocatore tocca il cono di centro campo. Tenere il conto dei tocchi totali realizzati nei 2' a disposizione.

Stazione 4.

Il giocatore con la palla parte in palleggio, va a toccare con una mano a scelta un cono posizionato sulla linea di metà campo, cambia direzione, e passa rapidamente la palla al compagno successivo della fila; 1 punto per ogni passaggio realizzato.

Tenere il conto dei passaggi totali realizzati nei 2' a disposizione

La rotazione dei gruppi avviene in senso orario (da staz. 1 a 2, da 2 a 3, da 3 a 4 e da 4 a 1), ed al termine della rotazione, il gruppo che avrà totalizzato più punti verrà dichiarato il TOP TEAM !

Varianti :

- proposte diverse nelle varie stazioni
- modifiche dei tempi di attività sulle stazioni
- con gruppi uguali proporre il gioco in maniera assolutamente identica decretando TOP TEAM il gruppo che si migliora maggiormente dalla volta precedente

* **“palla sotto !”**

ragazzi divisi in 2 squadre, ogni squadra con 2 file, 1 fila a fondo campo con palla e l'altra in posizione di ala senza palla sullo stesso lato come da **Fig.71** , al via dell'Istruttore il primo della fila a fondo campo passa la palla al compagno della fila in ala, corre a toccare un cono posizionato esattamente al centro della linea di fondo campo e si muove verso la palla per ricevere immediatamente il passaggio di ritorno. Il primo che riesce a ricevere e segnare il canestro conquista un punto per la propria squadra e cambia la fila di partenza.

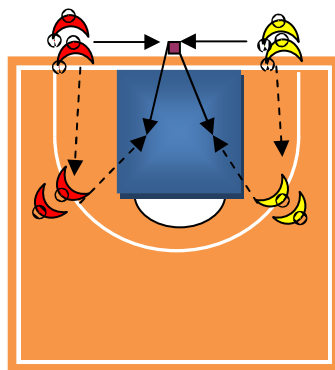


Fig.71

* **“potere da sotto”**

ragazzi divisi in 2 squadre posizionate come nella **Fig.72** , una squadra ha il “POTERE”; al via dell’Istruttore il primo della squadra con il potere si avvicina al primo giocatore della squadra avversaria, e, quando vuole, lo tocca sulla spalla, al momento del tocco tutti e 2 sono liberi di correre, ricevere la palla dal compagno e tirare a canestro ; il primo che realizza fa 1 punto e prende il potere

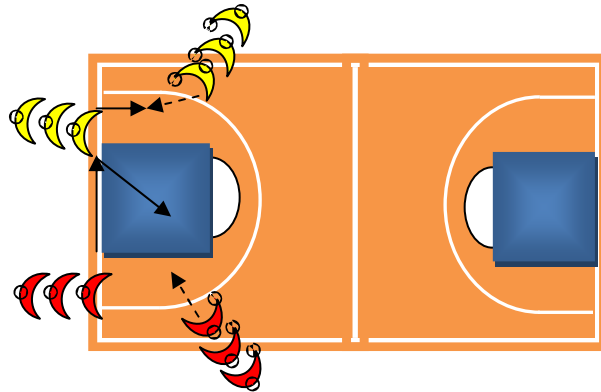


Fig.72

* **“potere da sopra”-**

ragazzi divisi ancora in 2 squadre e posizionati come nel gioco precedente, la palla ai giocatori dietro la linea di fondo campo, come da **Fig.73** ; i giocatori partono al via dell’Istruttore schiena vs schiena dalla linea dei 3 punti

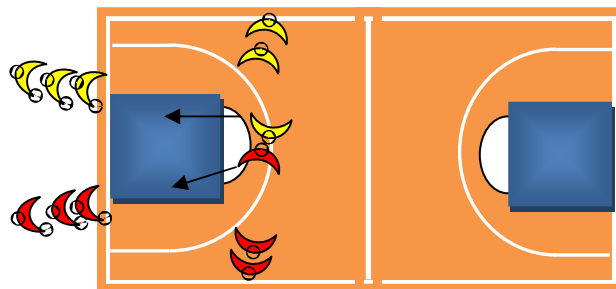


Fig.73

Varianti :

- schiena vs schiena da sotto canestro e palla alta (posizione di ala)
- schiena vs schiena da centro campo e palla in angolo
- con il POTERE per una delle 2 squadre di decidere quando partire

* **“potere tutto campo”**

ragazzi divisi ancora in 2 squadre e posizionati come nel gioco precedente, con palla ai giocatori dietro la linea di fondo campo, come da **Fig.74** ; i giocatori che ricevono la palla partono schiena vs schiena dalla metà campo e vanno a tirare nel canestro opposto

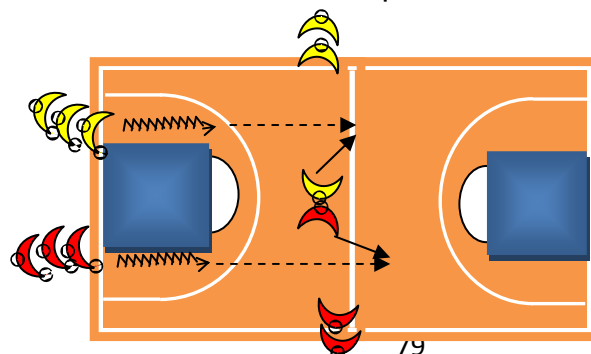


Fig.74

* **“potere tuttocampo doppio”**

ragazzi divisi in 2 squadre e posizionati come nel gioco precedente, palla ancora ai giocatori dietro la linea di fondo campo, come da **Fig.75** ; i giocatori che ricevono la palla partono schiena vs schiena dalla metà campo e vanno a tirare nel canestro opposto, ma il primo passaggio viene fatto ai giocatori in attesa a metà campo, che, dopo averla ricevuta, dovranno passarla ai compagni partiti da centrocampo dopo un numero predefinito di azioni le due squadre invertono i ruoli

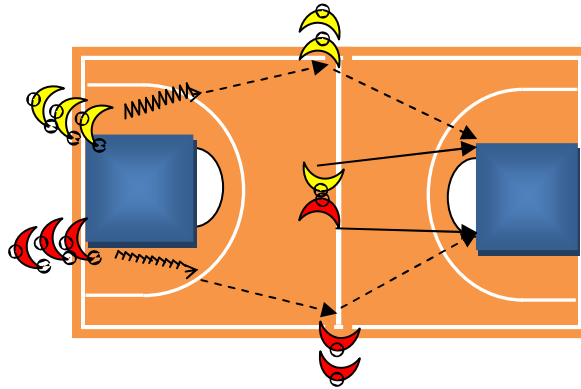


Fig.75

* **“sfida di tiro dal cono”**

bambini senza disposti su 2 file come nella **Fig.76**, di fronte ad un cono con sopra la palla, posizionato sullo spigolo della linea di tiro libero: al via dell'Istruttore i primi di ciascuna squadra, sprintando, corrono a prendere la palla dal cono per tirare a canestro, scegliendo il tiro più adeguato per battere il proprio avversario; 1 punto a chi realizza per primo

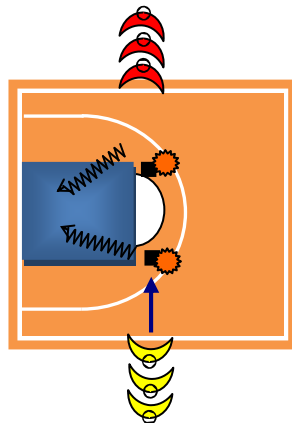


Fig.76

Varianti :

- 4 squadre divise su 2 canestri
- serie A e serie B
- modificando posizioni e distanze dei coni dal canestro
- con il passaggio e il “dai e vai” con il secondo della fila
- con il “POTERE” per una delle 2 squadre di decidere quando prendere la palla dal cono

* passaggi a coppie sul posto con 1 o 2 palloni

* passaggi a coppie sul posto con 1 solo pallone e cambiando compagno al segnale dell'Istruttore

* **“passaggi a coppie con sprint”**

ragazzi a coppie con 1 solo pallone, posizionate come nella **Fig.77** ; al via dell'Istruttore il primo senza palla sprinta a toccare la linea laterale del campo e torna a ricevere la palla in corsa, arrestandosi nel ricevere; il compagno, dopo aver passato deve fare la stessa cosa e così via di seguito, fino al segnale di stop dato dall'Istruttore

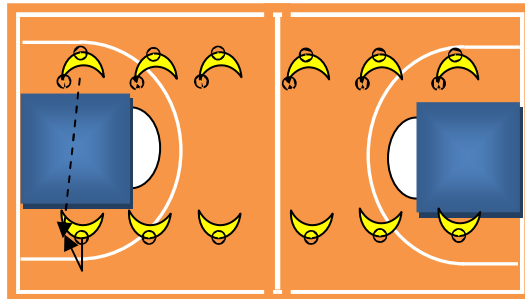


Fig.77

Varianti :

- modificare le distanze e gli spazi operativi
- tenere il palleggio “aperto” in attesa del compagno
- gare a tempo o a punti

* passaggi a coppie in movimento con conclusione a canestro e soluzioni di tiro varie

* passaggi a coppie in movimento con un palleggio prima del passaggio e tiro a canestro

* a coppie, sprint in palleggio e passaggi dopo la metà campo, con tiro a canestro

* le stesse proposte con soluzioni di tiro a sinistra

* le stesse proposte a 3 – a 4 o a 5

* **“passaggi rapidi”**

ragazzi divisi in 2 file, una con palla e una senza, posizionate come nelle **Fig.78a e 78b**; al via dell'Istruttore il primo con palla parte velocemente in palleggio e deve passare la palla al compagno avanti, partito con lo stesso segnale, prima di superare la linea di metà campo

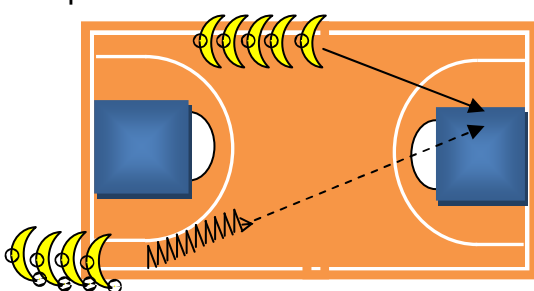


Fig.78a

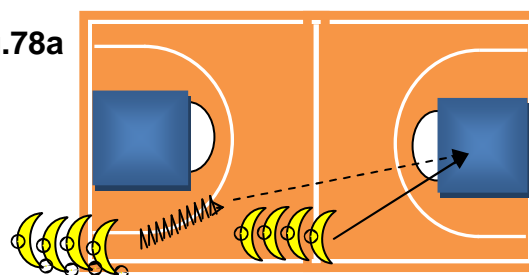


Fig.78b

Varianti :

- alternare i lati di esecuzione
- modificare le distanze e le posizioni

* **“potere e 2 contro 2 tuttocampo”**

ragazzi divisi in 2 squadre e posizionati come nella **Fig.79** ; i 2 giocatori a fondo campo si passano la palla fino a quando chi ha il potere non decide di partire, nel momento in cui parte, deve effettuare 1 rimessa veloce al compagno che entrerà in campo per ricevere. Il

gioco si sviluppa in situazione di 2 contro 2 tuttocampo fino a realizzazione di almeno 1 canestro

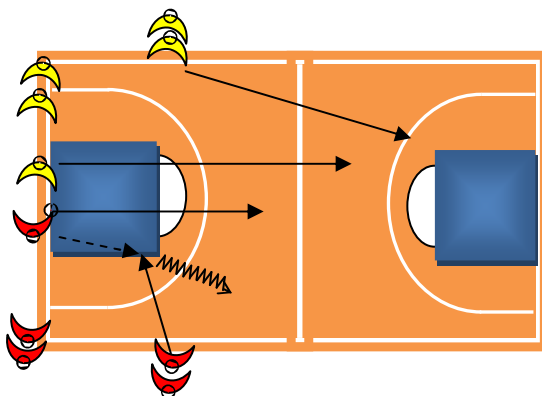


Fig.79

Varianti :

- 3 contro 3 con giocatori in attesa a metà campo
- 3 contro 2 più con piccole situazioni di handicap iniziale

*** “ruota e gioco”**

bambini divisi in 2 squadre a metà campo; l’istruttore chiama il numero dei bambini che entrano in campo iniziando a girare attorno al cerchio di centro campo, ma il gioco inizia solo quando la palla viene passata al primo giocatore della fila a metà campo, provocando una situazione di sovrannumero iniziale. Se la squadra in attacco realizza il canestro conquista 2 punti, ma se la difesa non subisce canestro, il gioco prosegue e i difensori in sottonumero recuperando la palla possono passarla al primo compagno della fila in attesa, ricostruendo una situazione di parità numerica

Esercizi e Giochi sui fondamentali senza palla – in Attacco.

Giocare con il corpo, giocare a ricevere la palla.

* i bambini corrono liberamente per il campo senza palla e al segnale dell’istruttore fanno un salto verso l’alto e poi riprendono a correre

Varianti :

- con cambi di direzione al segnale e ripresa della corsa
- con spostamenti laterali, a destra o a sinistra e ripresa della corsa.
- in palleggio.

* giocare a prendersi

Varianti :

- a squadre
- modificando gli spazi operativi

* staffette senza palla, con cambi di direzione, velocità, arretramenti, giri dorsali, etc.

*** “gioco dei 7 passaggi” :**

bambini divisi in due squadre di ugual numero; l’istruttore lancia la palla in campo e chi se ne impossessa deve cercare di effettuare 7 passaggi di seguito, senza farsi intercettare la

palla dagli avversari, se la squadra in difesa intercetta la palla, azzera il numero dei passaggi dell'altra squadra e inizia il conteggio dei propri passaggi.

Varianti :

- a metà campo
- in un quarto di campo

* **“2 contro 2 nei quarti . . . collaboriamo di più !”**

campo diviso in 4 quarti e giocatori divisi in gruppi di 4 (o 6) per ciascun quarto come da **Fig.80** ; in ogni quarto i bambini giocano 2 c 2 o 3 c 3 partendo da una rimessa laterale o dal fondo. 1 punto ogni volta che si raggiungono i 5 passaggi

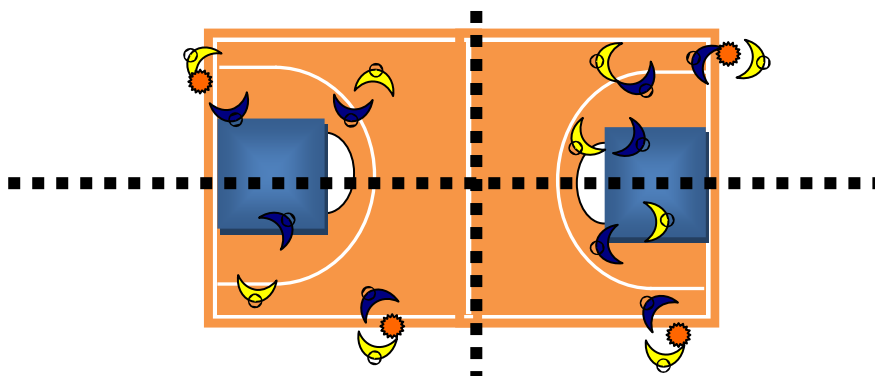


Fig.80

Varianti :

- possibilità di tiro dopo i 5 passaggi e 2 punti in caso di realizzazione
- 3 contro 3 nei quarti
- iniziale 3 contro 3 in un quarto e controazione tuttocampo per la difesa
- iniziale 4 contro 4 o 5 contro 5 e controazione tuttocampo per la difesa

* **“biliardino 10 contro 10”**

bambini divisi in 2 squadre e, per ciascuna squadra, 5 giocatori in campo in attacco in una metà campo e 5 in difesa nell'altra. Nessun giocatore può attraversare la linea di metà campo, solo la palla può farlo; il gioco inizia con la palla assegnata in attacco ad una squadra che dovrà raggiungere il canestro per realizzare; quando la difesa recupera la palla - dopo il tiro o la palla persa dell'attacco dovrà far arrivare la palla ai compagni in attacco. L'istruttore provvederà dopo alcune azioni a sostituire i giocatori in campo con quelli in attesa, ed a metà tempo all'inversione dei ruoli in campo. Vincerà la squadra che totalizzerà più punti. (vedi **Fig.81**)

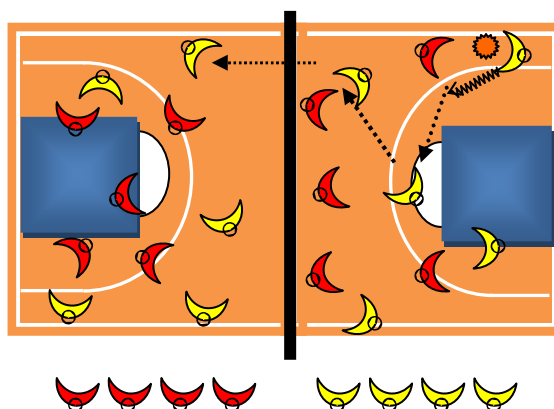


Fig.81

Esercizi e Giochi sui fondamentali senza palla – in Difesa.

Riconoscere e utilizzare in situazione di gioco la linea avversario – canestro.

* “dammi 5”

ragazzi divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.82**, al via dell'Istruttore il 1° attaccante parte in palleggio, mentre il 1° difensore attraversa il campo per DARE 5 al compagno di fronte e farlo partire in difesa

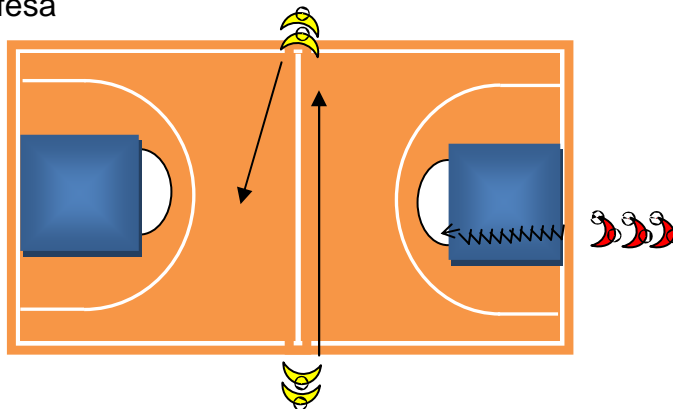


Fig.82

* “doppio dammi 5”

ragazzi divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.83**, al via dell'Istruttore i primi 2 attaccanti partono per andare a canestro, mentre 2 delle file a metà campo corrono a DARE 5 ai compagni di fondocampo per farli entrare in difesa e giocare 2 c 2

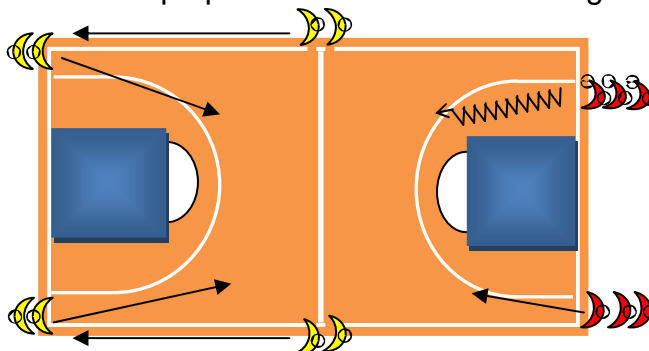


Fig.83

* “1 contro 3 + 1 + 1 ma dipende !”

ragazzi divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.84**, al via dell'Istruttore i primi 3 attaccanti partono per andare a canestro, mentre il 1° della fila a metà campo deve decidere se :

- difendere da solo contro 3 attaccanti
- andare a liberare 1 compagno della fila più vicina
- andare a liberare tutti e 2 i compagni delle 2 file a fondo campo

In ogni caso, se la difesa entra in possesso della palla, si ripristina la parità numerica con l'ingresso in campo dei giocatori in attesa e si gioca 3 c 3 fino a realizzazione

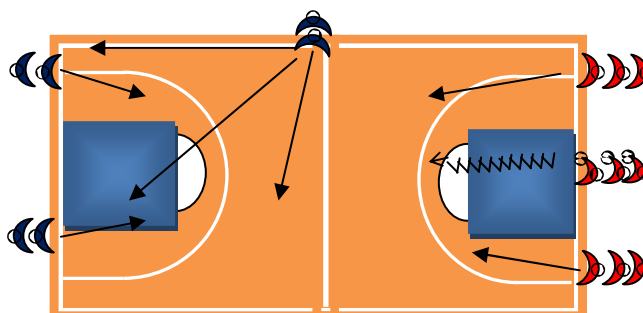


Fig.84

* **“2 c 2 dopo il 3 !”**

ragazzi divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.85**, al via dell'Istruttore i primi 2 attaccanti si passano velocemente la palla 3 volte per poi andare a canestro, mentre i primi 2 difensori corrono veloci verso di loro, assumendo le adeguate posizioni difensive, per poi giocare 2 c 2 con eventuale sviluppo tuttocampo

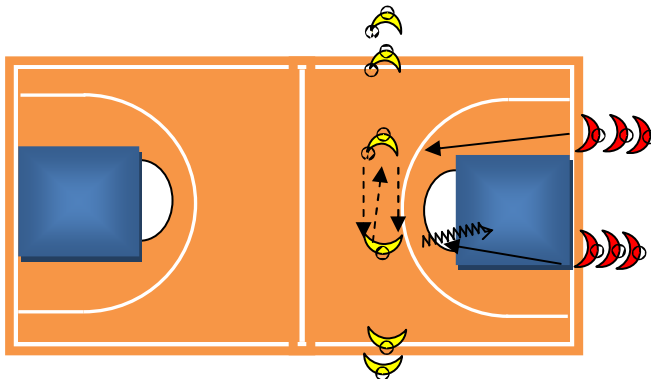


Fig.85

Riconoscere e utilizzare in situazione di gioco la linea avversario – palla.

* **“in agguato”**

ragazzi divisi in 2 squadre, una di attaccanti e una di difensori; posizionate come nella **Fig.86** ; i primi 2 attaccanti si preparano uno di fronte all'altro attorno al cerchio, sulla linea di centro campo, ed al via dell'Istruttore iniziano a passarsi la palla da fermi sul posto, mentre un difensore si prepara fuori dal cerchio esattamente di fronte alla loro “linea di passaggio”, pronto a partire, ed un secondo difensore si prepara sulla linea di tiro libero; quando il 1° difensore lo decide, parte a tentare di rubare il pallone dei 2 attaccanti, se ci riesce va a canestro 1 c 2, ma se non ci riesce deve recuperare sui 2 attaccanti che, appena letto il suo movimento, partono per andare a canestro, rallentati dal 2° difensore in situazione di 2 c 1 temporanea

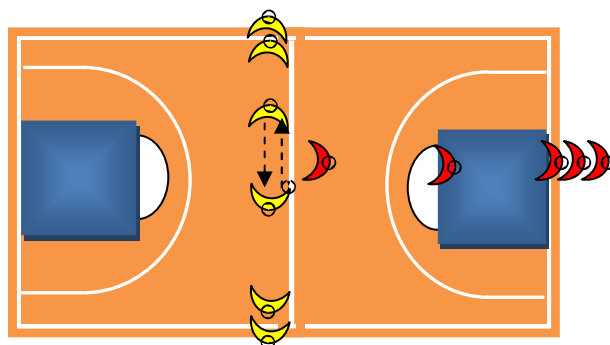


Fig.86

* **“linea di 1 contro 1 e 2 contro 2”**

ragazzi divisi in 2 squadre e disposti come nella **Fig.87** ; al segnale dell'Istruttore il primo difensore passa la palla gioco inizia come il precedente, ma in caso di canestro realizzato o palla intercettata si sviluppa in situazione di 2 c 2 con apertura ai compagni

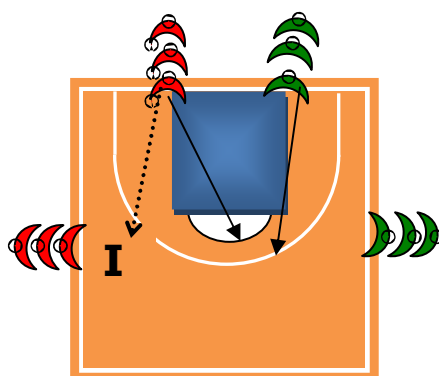


Fig.87

Le Situazioni di Gioco.

* “giro e presso”

ragazzi divisi in 4 squadre a fondo campo , ciascuna di un colore diverso: l'Istruttore chiama ad alta voce due colori ed immediatamente i primi 3 ragazzi delle squadre del colore chiamato entrano in campo ed iniziano a girare di corsa attorno all'Istruttore posizionato in un punto da lui scelto nella metà campo; quando l'Istruttore lancia la palla la squadra che la conquista per prima attacca verso il canestro della metà campo opposta mentre gli altri 3 difendono e contrattaccano in caso di conquista della palla

* “superpiù – da 1c 1 a 5 c 5”

ragazzi divisi in 2 squadre in fila disposte come in **Fig.88**, l'Istruttore lancia al primo di una fila che attacca verso il canestro opposto contro il primo della fila degli avversari; al termine dell'azione il difensore parte in attacco verso il canestro opposto aiutato dal primo compagno della propria squadra, iniziando in tal modo un'azione di 2 contro 1; ad ogni cambio di possesso della palla entra un compagno di chi attacca, determinando in tal modo azioni successive di 2 c 2 – 3 c 2 – 3 c 3 – 4 c 3 – 4 c 4 – 5 c 4 – 5 c 5. Al termine della situazione di 5 contro 5, conteggiati i canestri realizzati, i ragazzi in campo tornano in coda nelle proprie squadre e l'Istruttore darà il via ad una nuova situazione iniziale di 1 contro 1.

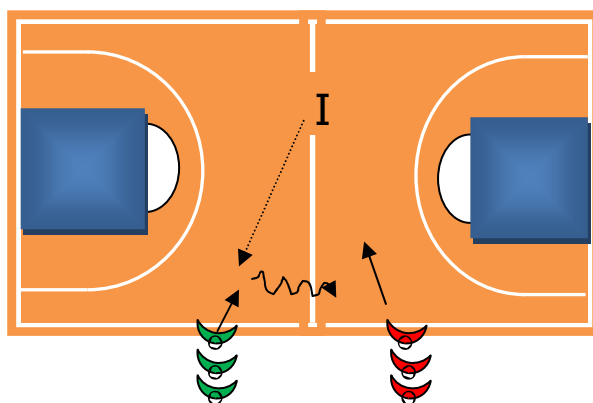


Fig.88

* “3 contro 3 TUTTI !”

ragazzi divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.89** , il primo della fila dei difensori a fondo campo parte per andare a liberare il compagno della fila di metà dandogli “5”, il quale, a sua volta, deve andare a liberare il 3° difensore a fondo campo, il primo degli

attaccanti con palla a fondo campo, appena vede partire il 1° difensore, parte in palleggio e passa la palla al compagno di metà campo che deve ricevere e passare la palla al compagno di fondo campo e giocare 3 c 3

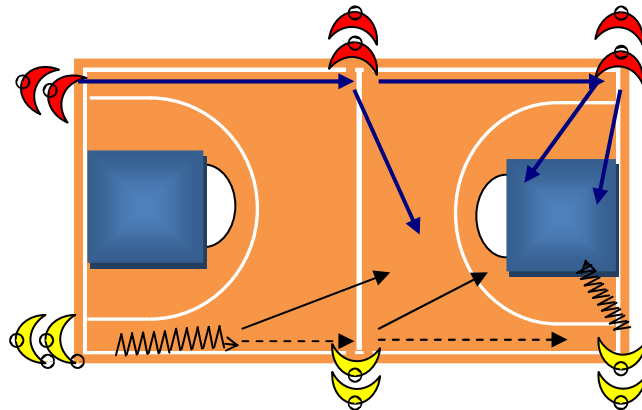


Fig.89

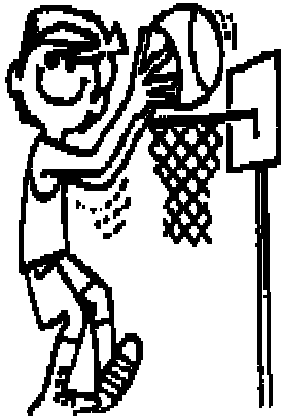
* **“e ora . . . giochiamo a Minibasket !”**

situazioni di gioco/partita in 4 contro 4 e in 5 contro 5, partendo da :

- palla contesa
- rimesse laterali o dal fondo
- 2 palloni e sostituzioni improvvisa da parte dell'Istruttore del pallone di gioco

“Ascoltare è dimenticare,
vedere è capire,
praticare è assimilare”.

H.Wein



***IPOTESI DI LEZIONE
E IDEE “SPECIALI”,
PICCOLI SUGGERIMENTI PER
UNA BUONA LEZIONE.***

Un pensiero costante.

Una “buona” lezione deve lasciare qualcosa ai bambini.

Una lezione ben fatta, organizzata, programmata e preparata, permette ai bambini di fare ogni giorno un passo avanti. Non si possono affidare al caso i processi di apprendimento graduali e progressivi dei nostri allievi; tradiremmo la loro fiducia e non daremmo un senso al nostro impegno.

Troppe volte inseguiamo, in una sola lezione, un insieme confuso di obiettivi, erroneamente pensando che, tante cose proposte possano equivalere forse ad immediati e correlati apprendimenti, ma i bambini non sono vuoti contenitori o piccole macchine che roboticamente e meccanicamente ripetono gesti privi di significato.

A noi Istruttori viene affidato il delicato compito da “fare ordine” nel confuso mare dell’esperienza, disegnando un orizzonte chiaro e comprensibile, rendendo i bambini partecipi dello stesso processo del quale sono protagonisti.

Per una buona lezione.

La lezione di Minibasket è una proposta ludico-motoria realizzata in funzione di una formazione preparatoria all’attività sportiva, attività che partendo dall’educazione degli Schemi Motori di Base, attraverso l’educazione e lo sviluppo delle Capacità Motorie, consente ai bambini di apprendere le abilità sportive specifiche, utilizzando una didattica metodologica progressiva che rispetti i diversi ritmi di apprendimento dei bambini.

La partecipazione attiva e diretta dei bambini, la loro socializzazione e la condivisione degli obiettivi, sostengono e supportano l’apprendimento, attivando processi cognitivi che rendono efficaci gli adeguati collegamenti tra il pensiero e l’azione.

Ma l’efficacia dell’insegnamento si fonda su **2 principi** essenziali di riferimento :

- il **TEMPO** da garantire all’allievo per esercitarsi sul compito
- l’ **OPPORTUNITA’** per tutti gli allievi di esercitarsi con successo

(Dott.G.Messina – Università di Trieste)

La lezione sarà dunque efficace nella misura in cui saprà garantire un adeguato “TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO FUNZIONALE AL COMPITO ASSEGNATO”

(Activity Learning Time – Siedentop/Tannheill, USA 2001)

Esempi di lezione.

PULCINI e PAPERINE.

Un nuovo amico...“il Gattopalla” !.

- * bambini seduti al centro del campo attorno all'Istruttore
- invitare i bambini a camminare per il campo vivendo con il corpo le emozioni suggerite
 1. bambini che camminano tristi (manca loro qualcosa)
 2. camminare molto tristi, preoccupati o arrabbiati o impazziti o disperati
- * bisogna fare qualcosa ! campo diviso in 2 metà e bambini seduti all'interno di una delle due metà campo (vedi **Fig.90**), corde e attrezzi vari a disposizione

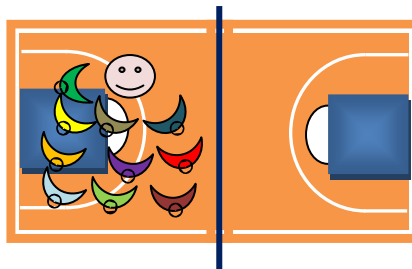


Fig.90

- costruiamo una nave e proviamo a raggiungere un'isola dove i bambini potranno, magari, trovare un nuovo amico con cui giocare
- i bambini restano seduti e vengono numerati; chi viene chiamato corre a prendere un oggetto tra gli attrezzi disponibili e si trasferisce nell'altra metà campo a posizionarlo "pensando" di costruire una nave che possa contenere tutti i bambini (vedi **Fig.91**)

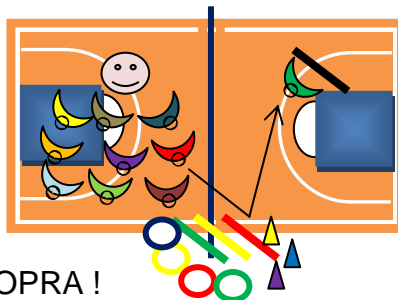


Fig.91

- * finita la nave . . . **TUTTI SOPRA !**
- i bambini sono i marinai che, sulla nave, hanno molto da fare :
 1. i bambini camminano veloci senza toccarsi
 2. i bambini camminano veloci senza toccare gli attrezzi della nave
 3. i bambini si siedono, camminano veloci e si risiedono
- * il viaggio sarà lungo e pericoloso, e verranno attraversati molti porti, nei quali i bambini dovranno scendere **SENZA FARSI RICONOSCERE !**
- in ogni porto i bambini scendono dalla nave e vanno nella metà campo opposta imitando coloro che vivono nel porto :
 1. porto dei marinai con la gamba di legno
 2. porto dei marinai ciccioni e ubriachi
 3. porto dei fantasmi e della paura, etc,etc.
- * dopo tanto viaggiare . . . **ECCO L'ISOLA, FINALMENTE !**

- la metà campo opposta è stata riempita di attrezzi, i bambini scendono dalla nave e vanno a esplorare l'isola muovendosi tra gli attrezzi ; saltare nei cerchi, rotolare sui tappetini, scavalcare ostacolino, etc., etc., etc.

* ma cerchiamo bene, manca qualcosa, TROVATO ! ECCO IL GATTOPALLA !

- i bambini vengono accompagnati a prendere tutti una palla

1. prendere il Gattopalla e fargli un po' di "coccole" (accarezzare – toccare – sentire – ecc., ecc.)
2. portare a spasso (far rotolare) il Gattopalla
3. far rotolare il Gattopalla e camminargli accanto
4. far rotolare il Gattopalla e correre avanti ad aspettarlo
5. far rotolare il Gattopalla e correre avanti per farlo passare sotto le gambe
6. portare in giro il Gattopalla e provare a scambiarlo con qualcuno
7. lasciare il Gattopalla a terra, "spaventarlo" con l'abbandono, e tornare di corsa a riprenderlo coccolandolo

* si fa tardi, il Gattopalla rotola lento e triste; teme di essere lasciato da solo sull'isola; PORTIAMOLO SULLA NAVE CON NOI !

- camminare palleggiando sulla nave ma senza farlo cadere fuori
- i bambini si addormentano sereni con il loro Gattopalla

* la nave viaggia da sola, senza guida, e arriva in un porto nuovo e sconosciuto ... IL PORTO DEL MINIBASKET !

- tutti i bambini si svegliano, si alzano e scendono dalla nave
- in fila davanti al canestro, scopriamo il TIRO del Gattopalla a canestro

* purtroppo il Gattopalla, venendo dall'Isola, si è portato il VIRUS !

- bambini in fila di fronte al canestro che tirano, quando l'Istruttore si distrae e si siede, arriva il Virus, chi tira in quel momento, se realizza caccia il virus, se sbaglia prende il virus e corre ad acchiappare gli altri.
- i bambini che scappano si salvano correndo per il campo o camminando sulle linee palleggiando o fermandosi su un piede solo, etc.etc.

* GIOCO FINALE : I PIRATI !

- attraversando il mare e ci è andata bene che non abbiamo trovato i PIRATI !
- bambini divisi in 2 squadre (una di pirati e una di marinai) disposti come nella **Fig.92**

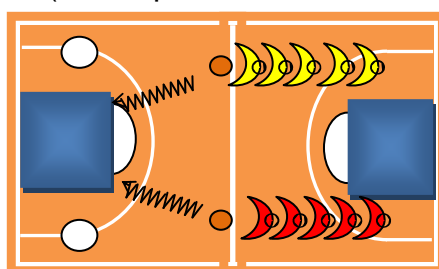


Fig.92

- al via dell'Istruttore il primo pirata sfida il primo marinaio, palleggiando si avvicinano al canestro, il primo che realizza canestro, cattura l'avversario. Dalle prove successive, chi realizza per primo sceglie se liberare un compagno o catturare un avversario.

- vince la squadra che catturerà per prima tutta la squadra avversaria

* **Salutiamo il Gattopalla !** depositare il Gattopalla salutandolo e dandogli appuntamento alla lezione successiva

Piccoli storie da raccontare . . . GIOCANDO !

Una lezione di ..Mini – Mini – Mini – MiniBasket !.

(Giochiamo con una mini-pallina)

- palleggiare con una pallina da ping-pong
- sentirla, lanciarla, farla rotolare
- lanciare e battere le mani
- lanciare e toccare per terra
- lanciare e darsi la mano (saluto)
- spingere con le dita
- soffiare la pallina in avanti
- fare canestro !!!

Varie e diverse ipotesi di lezione.

Stimolare la senso- percezione.
Educare gli Schemi Motori di Base.
Giocare con gli attrezzi.
Giocare con il corpo.
Giocare con la palla.

- * **“lanciatori forzuti”** - 2 squadre, chi lancia più lontano !
(1 punto chi lancia più lontano)
- * **“minibingo”** - 3 squadre, chi colpisce il cerchio, va a fare canestro.
(1 punto a chi fa canestro)
- * **“siamo tutti matti”** - 2 squadre, ogni squadra ha in un cerchio alcuni tipi di palla (2 da ping-pong + 2 morbide + 2 minibasket), eseguire un breve percorso, prendere una palla, chi segna la toglie, vince la squadra che finisce tutte le palle)
- * **“riempi il cestino”** - tutti attorno ad un cestino nel cerchio di centrocampo, riempire il cestino lanciando le palline

Scuola di Polizia.

- * correre per il campo liberamente senza palla
- * veloci, lenti - fermarsi e ripartire - strisciare per esplorare
- * come sopra con la palla
- * come palleggiando
- * giocare con la palla nella “scuola di polizia” (amicizia con la palla)
- * **“acchiappa il ladro”** - bambini metà poliziotti e metà ladri, giocano a prendersi, i Bambini arrestati vengono portati dentro ai cerchi (prigione) della caserma
- * **“scopri i ladri”** – al via dell'Istruttore, i ladri vanno a rubare la palla da alcuni cerchi posizionati a fondo campo e tentano di portarla nei cerchi liberi a fondo campo opposto, contro 4/5 poliziotti che controllano tutto il campo; chi viene preso con la palla in mano viene arrestato e portato in prigione
- * **“attenti al ladro”** : tutti con la palla, 1 ladro ruba la palla agli altri bambini
- * **“sfida di tiro”** : ladri contro poliziotti, gara di tiro a canestro
- * **“grande sfida”** : poliziotti e ladri di fronte, il ladro prende la palla e va tirare, il poliziotto fa un mini-percorso e cerca di prenderlo prima che faccia canestro (con rivincita invertendo i ruoli)

Africa.

- * muoversi liberamente nella foresta
- * muoversi come animali scelti da loro
- * bambini divisi in gruppi di animali ognuno in una zona del campo con cambio di zona al segnale (scimmie in mezzo ai coni - coccodrilli nel blu - leoni nei cerchi - zebre nel marrone - giraffe vicino ai canestri)
- * disposizione come sopra ma :
- * **“arrivano i cacciatori !”**
(animali che scappano e si salvano nella loro zona)
- * **“arrivano i palloni in Africa !”**
tutti gli animali scoprono la palla e ci giocano
- * **“cacciatori contro animali”** : gara di palleggio e tiro a canestro
- * **“poveri animali”** : 2 squadre, animali che fanno un percorso diverso dai cacciatori, tutti e due tirano a canestro (2 punti se segnano gli animali, 1 punto se segnano i cacciatori)

Polo Sud.

- * in cammino verso il Polo Sud con la palla
- * il cammino diventa difficile; posare la palla e camminare :
 - avanti e indietro
 - contro il vento a fatica
 - con il vento a favore . . . quasi volando
 - nella bufera
 - correndo e saltando saltando per il freddo
- * riposare e dormire, ma partire di corsa al segnale dell'Istruttore
- * **“che pazzi”** - staffetta pazza per 4/5 squadre; correre attorno ad un cerchio, al via dell'Istruttore mettere il cappello/cono per il vento, fare uno slalom e tornare a riposare il cono/cappello
- * **“abitanti del Polo Sud** - “cornetti o ghiaccioli” ? l'Istruttore sorteggia 2 squadre con dei biglietti
- * **“danza della palla”** - le 2 squadre si siedono attorno ad un cerchio con dentro i palloni, la squadra chiamata dall'Istruttore si alza, fa il girotondo attorno al cerchio e al via tutti i bambini prendono il pallone e corrono a tirare a canestro (1 punto per ogni canestro realizzato)
- * **“danza della palla 2”** - le 2 squadre sedute attorno al cerchio con dentro i palloni, fanno entrambe il girotondo e al via dell'Istruttore corrono a tirare ciascuna in un canestro diverso; vince la prima squadra che realizza un numero di canestri prestabiliti
- * **“salta sul ghiaccio”** - cornetti contro ghiaccioli con piccolo percorso saltando nei cerchi e palleggio e tiro a canestro
- * **“mamma che freddo”** - 3/4 squadre dentro l'igloo, tutti numerati, chi viene chiamato esce e va a tirare a canestro, 1 punto per chi segna.

Mondo Palla.

- * di corsa, senza palla, per raggiungere il Mondo Palla
- * camminare piano, in punta di piedi, sulla linea
- * sprint al battito mani, lenti al secondo battito
- * camminare a quattro zampe
- * **palla minibasket** - palleggiare per il campo lanciare - afferrare - rotolare - tirare a canestro
- * **palla morbida** - come sopra
- * **morbida o dura** - a coppie con 1 pallone morbido e 1 minibasket scambiarsi la palla sul posto e camminando
- * **sfidiamoci** : sprint e tiro, squadra morbida contro dura, rivincita cambiando palla
- * **palla enorme** : 1 pallone grande in 2, "scoprirlo" palleggiare - rotolare - passare
- * **rotoloni regina** : 3 squadre con 3 palloni diversi, piccolo percorso con palla rotolata senza tiro
- * **rotoloni del re** : come sopra con cambio palla a scelta e tiro a canestro, 1 punto per chi segna
- * **palloncino speciale** : gonfiare e giocare con il palloncino



Alla scoperta dell'America.

- * correre verso l'America
- * saltare sul posto verso l'America
- * **"nina - pinta - s.maria"** - bambini divisi in 3 squadre (3 navi) da fondo campo passando sotto le gambe attraversare l'Oceano
- * esploriamo l'America (attrezzi vari da evitare di corsa)
- * **"indigeni contro spagnoli"** - giocare a prendersi (libera - ferma)
- * **"ciao - ciao"** - fare amicizia, darsi la mano, conoscersi di corsa, camminando, saltando
- * **"ma cosa fanno ?"** - spagnoli prendono la palla palleggiano e tirano a canestro, mentre gli indigeni guardano, ogni spagnolo prende 1 indigeno e gli fa scoprire la palla
- * **"bello questo gioco !"** - sfida di tiro spagnoli contro indigeni
- * **"siamo già campioni"** - sfida spagnoli contro indigeni con percorso in palleggio e tiro a canestro
- * **"ritorno a casa"** - 3 navi con palla che passa sotto le gambe e tiro a canestro di chi si trova davanti

In treno.

- * camminare e correre da soli sui binari (linee) senza palla
- * mini treni a 2 o a 3 e correre su binari diversi
- * treno unico tutti in carrozza
- * treno che si smonta e si rimonta (ognuno torna al suo posto)
- * come sopra con la palla, quando il treno si smonta tutti palleggiano liberi
- * 2 treni, 1 in viaggio per Roma e 1 per Milano (linee diverse)
- * **“Roma e Milano”** - gara di tiro con viaggi di ritorno per la rivincita
- * **“treni colorati”** : da fondo campo in fila per andare a tirare
- * **“ponte distrutto”** - 2 squadre attraversano una parte del campo e lanciano la palla per aiutare gli amici a ricomporre il treno dall'altra parte
- * **“regionale o intercity ?”** - 1 squadra va a tirare direttamente mentre l'altra si ferma a palleggiare nei cerchi che incontra
(1 punto se segna l'intercity - 2 punti se segna il regionale)
- * **“oblitera !”** - tutti in fila, chi fa canestro non prende la multa

Antica Roma.

- * camminare per il campo senza palla come gli antichi romani
(marciare - marcia trionfale - marcia faticosa - marcia veloce)
- * incontrare un avversario e “lottare”
(spingere schiena vs schiena - spingere mani contro mani)
- * sfidarsi a correre
- * imitarsi e specchiarsi
- * palleggiare come gli antichi romani
- * palleggiare come i barbari
- * dividere i bambini in 2 gruppi, antichi romani e barbari
- * **“arrivano i barbari”** - gli antichi romani scappano inseguiti dai barbari che cercano di colpirli con piccole palline morbide e si possono rifugiare nelle fortezze (cerchi)
- * **“batti il barbaro”** - staffetta romani contro barbari portando il messaggio di pericolo al proprio popolo (piccolo percorso di corsa senza palla)
- * dividere i bambini in 3 gruppi, antichi romani, barbari e arabi
- * **“la guerra”** - romani - arabi e barbari gara di slalom senza palleggio e tiro a canestro con una pallina piccola morbida
- * **“lancio fatale”** - gara di tiro arabi contro barbari mentre i romani riposano, chi vince sfida i romani e così di seguito
- * **“chi vince comanda”** - ogni squadra tira a canestro e chi fa più punti vince

SCOIATTOLI e LIBELLULE 1.

Una lezione . . . per "bande" !.

* "4 bande"

da palleggio liberi per il campo, bambini divisi in 4 gruppi (bande) che si muovono per il campo rispettando alcune regole e indicazioni :

- muoversi sempre in palleggio
- non allontanarsi mai dalla propria "banda"
- al segnale di "stop" i componenti della banda devono essere vicini
- muovendosi per il campo si può tentare di rubare la palla ai componenti di altre bande

Gruppo con 1/2 anni di esperienza.

Giocare con lo spazio.
Palleggiare e Tirare.
La scoperta dell'1 c 1.
Risolvere facili problemi di gioco.

* "4 bande e 4 quartieri"

campo diviso in 4 quarti (quartieri) ed in ogni quartiere viene posizionata una banda; l'Istruttore nomina un "capobanda" per ciascun gruppo e tutta la banda imita i movimenti del capo (con e senza palleggio), ma al segnale dell'Istruttore il capobanda si "arrabbia" e va a rubare la palla dei propri compagni di banda che scappano, restando però all'interno del quartiere

Varianti:

- al segnale le bande cambiano quartiere senza un ordine predeterminato
- al segnale cambio della palla, tra tutti componenti della banda, all'interno del quartiere nel quale si trovano
- utilizzo integrato ed alternato di tutti i segnali previsti

* "sfida tra le bande"

bande in fila a fondo campo come nella **Fig.93** ; staffette in palleggio.

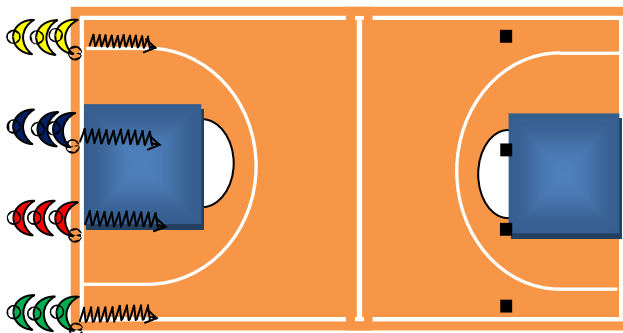


Fig.93

Varianti:

- variando le distanze
- modificando il numero degli ostacoli da superare o aggirare
- con tiro a canestro e ritorno

* **“prendo o non prendo ?”**

ciascuna bande divisa in 2 gruppi disposte a fondo campo, un gruppo di fronte all'altro come nella **Fig.94**; tutti i bambini senza palla, una palla per banda posizionata sopra un cono sulla linea di centro campo; la squadra che ha vinto una delle gare precedentemente proposte ha il “POTERE”, al via partono i primi della fila a fondo campo sul lato deciso dall'Istruttore, e il bambino della squadra che ha il potere, passando da metà campo può prendere o non prendere la palla per raggiungere il compagno della fila opposta; se prende la palla, anche gli altri 3 la devono prendere, se prosegue senza palla, nessuno la può prendere; il primo bambino che arriva a dare “5” al compagno della fila di fronte ottiene 1 punto per la propria squadra e prende il potere.

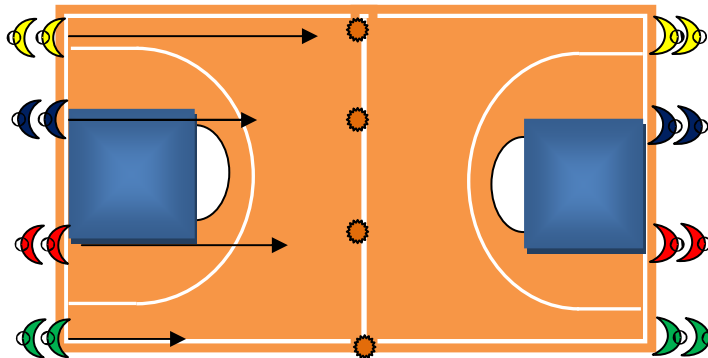


Fig.94

Varianti:

- partenza con la palla da fondo campo e possibilità di sostituzione a metà campo
- utilizzando il passaggio per far arrivare la palla al compagno di fronte

* **“insieme per tirare”**

bande divise in 2 squadre, ciascuna composta da 2 bande (una con la palla e 1 senza) disposte come nella **Fig.95** ; al segnale dell'Istruttore i primi bambini della banda a metà campo senza palla corrono verso il canestro, ricevono la palla in corsa e tirano, il primo che realizza fa 1 punto per la propria squadra

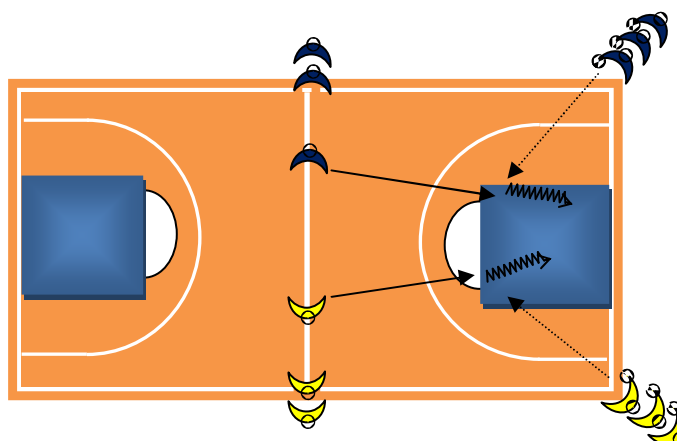


Fig.95

Varianti:

- bambini con la palla a fondo campo non obbligati a restare fermi in attesa
- con POTERE ad una delle 2 squadre di decidere quando partire

- utilizzando 2 canestri
- con POTERE ad una delle 2 squadre di decidere quando partire ed in quale canestro andare

* **“torneo di 1 contro 1 . . . tra bande”**

bande posizionate in 4 angoli, disposte come nella **Fig.96** ; palla ai componenti delle bande a metà campo, al via dell'Istruttore i primi giocatori di ciascuna squadra a metà campo vanno a sfidare 1 c 1 i primi difensori della file a fondo campo; se l'attaccante segna, 1 punto viene assegnato alla squadra che attacca, ma se il difensore riesce a non subire canestro prima dello stop dell'Istruttore o riesce a prendere la palla senza fare fallo, il punto viene assegnato alla squadra dei difensori.

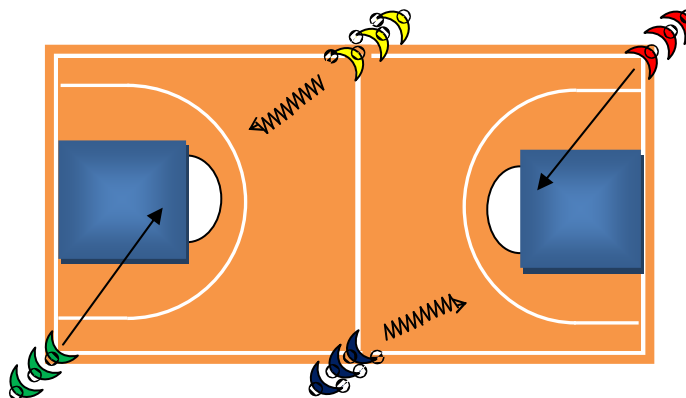


Fig.96

Varianti:

- al segnale “CAMBIO” le bande ruotano di 1 posizione a destra modificando in tal modo il loro ruolo
- utilizzando riferimenti e limiti di tempo per l'attacco (contando dopo il via ad alta voce i secondi a disposizione per andare a canestro)

* **“torneo di 3 contro 3 . . . tra bande”**

bande disposte nei 4 angoli del campo e Istruttore a centro campo con la palla, al via viene lanciata la palla ad una banda indicando il numero dei giocatori che devono entrare, mentre in difesa entreranno un uguale numero di giocatori della banda posta a fondo campo di fronte a quella che attacca, si gioca fino a realizzazione e poi la palla tornerà all'Istruttore per una nuova azione d'attacco.

* **“gioco finale : LASCIA O RADDOPPIA . . . PER BANDE !”**

(vedi spiegazione nella sezione dedicata ai giochi finali – Finire con un sorriso)

SCOIATTOLI e LIBELLULE 2.

Una viaggio davvero speciale !.

- * i bambini entrano in campo
e prendono un pallone ciascuno
- * si muovono per il campo con la
palla utilizzandola liberamente
- * Sentire
Tocccare
Accarezzare
Palleggiare (**La Palla**)

Gruppo con 1/2 anni di esperienza.

Giocare con la palla.
Giocare con lo spazio.
Palleggiare.
Tirare.
Risolvere facili problemi di gioco.

- * iniziamo un viaggio insieme ? Campo diviso in 2 metà ! (**Lo Spazio**)

- in una metà campo si palleggia mentre nell'altra no
- in una metà campo si palleggia con 2 mani, nell'altra con una sola
- in una metà con una mano a scelta nell'altra con l'altra mano
- in una metà campo palleggiare e camminare avanti nell'altra camminare all'indietro
- in una metà campo muoversi lentamente nell'altra velocemente
- ecc.ecc.

Cambi continui di metà campo al segnale dell'Istruttore

- * ma il nostro viaggio deve proseguire in giro per il mondo ! (**Il Palleggio**)

- una metà campo è l'Italia, i bambini camminano palleggiando e quando incontrano un altro bimbo, se vogliono, lo salutano stringendo la mano
- l'altra metà campo è la Germania, i bambini camminano palleggiando e marciando imitando i soldati tedeschi e quando incontrano un altro bimbo, se vogliono, lo salutano con stile militare
- tutto il campo sono gli Stati Uniti, i bambini camminano o corrono palleggiando e quando incontrano un altro bimbo, se vogliono, lo salutano dandogli il 5
- fuori dal campo dietro un canestro i bambini sono al Polo Nord e i bambini camminano o corrono palleggiando in uno spazio limitato (fuori dal campo) e quando incontrano un altro bimbo, se vogliono, lo salutano come i Pinguini (braccia molto vicine al corpo e mano destra che saluta la mano destra del compagno e la sinistra che tocca la sinistra)
- lo spazio opposto fuori dal campo è il Polo Sud, i bambini sono gli esploratori, camminano o corrono palleggiando e quando incontrano un altro bimbo, se vogliono, si salutano sfiorandosi la punta del dito indice
- dentro l'area dei 3 punti i bambini sono nel Pucia . . .kistan, si muovono palleggiando e quando incontrano un altro bimbo, se lo vogliono, si girano di schiena e si salutano spingendosi l'uno contro l'altro.
- dentro l'area i bambini sono in uno stato molto piccolo, il Vaticano, i bambini palleggiano e quando incontrano altri bimbi fanno una genuflessione !!!
- si ritorna tuttocampo in Australia !

* in Australia . . . si gioca insieme.

- i bambini si muovono liberamente per il campo palleggiando, quando incontrano altri bimbi, se lo vogliono possono proporre lo scambio della palla, che può essere accettato oppure no.
- avvicinandosi ad altri bimbi si deve chiedere a chi viene avvicinato se è "amico" (scambio della palla) o "nemico" (duello a rubarsi la palla per alcuni secondi)
- i bambini si muovono liberamente per il campo palleggiando, quando sono stanchi si fermano mettendo la loro palla tra i piedi e quando si sentono pronti per ripartire fanno vedere le mani ad un loro compagno, ricevono la palla, la ripassano al compagno stesso e tornano a muoversi liberamente
- come il precedente, dopo il passaggio che libera si può andare a fare un tiro a canestro

* **"sprint e tiro" (utilizzo/scoperta del palleggio)**

bambini divisi in 3 squadre disposte a fondo campo, al via dell'Istruttore i primi di ciascuna fila partono per andare a tirare a canestro; il primo che realizza fa 1 punto per la propria squadra

* **"potere di sprint"**

la squadra che vince il gioco precedente prende il potere; i primi di ogni fila posizionano la palla sopra un cono situato a 3 mt circa dalla linea di partenza, l'Istruttore dirà "pronti" e la partenza verrà data dal primo della squadra che ha il potere, che, prendendo la palla dal cono, partirà per andare a canestro. Il giocatore della squadra che realizza per primo fa un punto per la propria squadra e prende il potere.

* **"superpotere"**

bambini sempre divisi in 3 squadre e disposti come nella **Fig.97**, inizio del gioco come il precedente, ma lungo il percorso viene posizionato un cerchio per ogni squadra contenente un pallone diverso; chi ha il potere può decidere quando partire e se cambiare la palla prima di andare a tirare a canestro; il primo che realizza fa 1 punto per la propria squadra e prende il potere

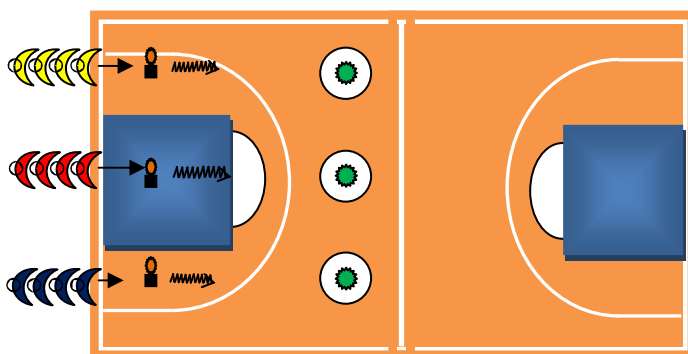


Fig.97

* **"il paese di Jumangy"**

bambini tutti in fila di fronte al canestro con palla, eseguono un tiro ciascuno, il primo che arriva a 3 punti è Jumangy; Jumangy posa la palla e si mette seduto davanti ad una fila di cerchi di diversi colori. Al via dell'Istruttore i bambini tirano uno alla volta a canestro, se realizzano Jumangy resta fermo, se sbagliano Jumangy avanza di 1 casella. Alla fine di un

tempo prestabilito, se Jumangy non ha raggiunto la fine dei cerchi i bambini lo avranno sconfitto, ma se Jumangy arriva all'ultimo cerchio e il bambino di turno sbaglia, corre a rubare i palloni di tutti i bambini che saranno costretti dunque a scappare fino allo stop dell'Istruttore.

* **“lupin dopo il tiro”**

bambini tutti con la palla, divisi in 2 squadre e disposti come nella **Fig.98**; al via dell'Istruttore i primi di ciascuna squadra corrono in palleggio a tirare a canestro, il primo che realizza porta velocemente la palla all'Istruttore e corre a rubare la palla all'avversario impegnato nel tentativo fare a sua volta canestro, se ci riesce prima dell'arrivo dell'avversario si salva, ma se l'avversario gli prenderà la palla, un altro punto verrà attribuito a chi ha segnato per primo

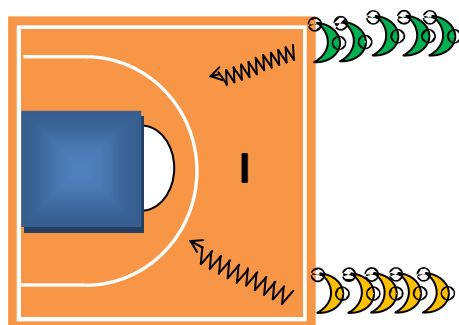


Fig.98

* **“lupin da fondo campo e 1 c 1”**

bambini divisi in 2 squadre e disposti come nella **Fig.99**; una fila a metà campo senza palla ed una sulla linea di fondo campo, uno vicino all'altro, con la palla di ciascuno posizionata in un cerchio o sopra un cono a 1mt di distanza da ognuno; al via dell'Istruttore il primo della fila senza palla (Lupin) va a rubare la palla di un giocatore a sua scelta e corre a tirare a canestro, inseguito dal giocatore al quale avrà rubato la palla. Se Lupin riesce a fare canestro senza farsi prendere la palla, prenderà il posto al giocatore al quale ha rubato la palla, altrimenti tornerà nella fila dei Lupin

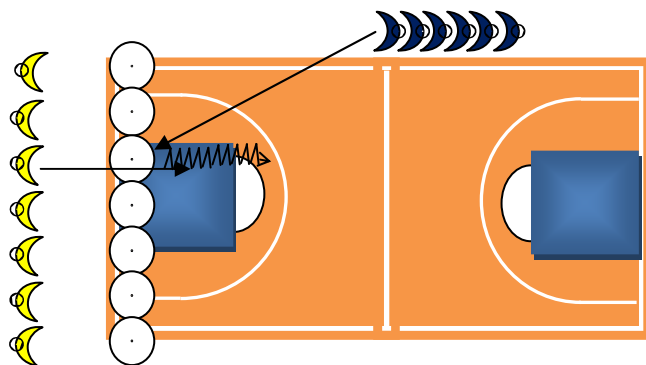


Fig.99

* **“lupin e gygan per un 2 c 1”**

come il gioco precedente, ma Lupin si fa aiutare dal secondo della fila (Gygan) ed insieme a lui andrà a tirare nel canestro opposto (situazione di 2 c 1)

* partita Easy 3 c 3

* **“gioco finale : TROVIAMO IL CAPITANO”**

(vedi spiegazione nella sezione dedicata ai giochi finali – Finire con un sorriso)

AQUILOTTI e GAZZELLE 1.

Giochiamo a Palleggiare e Tirare.

- * dal palleggio in libertà tuttocampo a rubarsi la palla "tutti vs tutti"
- * bambini divisi in 2 gruppi di appartenenza; gruppo (**bianco**) in una metà campo a rubarsi il pallone tra loro, l'altro gruppo (**rosso**) a rubarsi la palla tra loro nell'altra metà campo
- * **"caccia bianca o caccia rossa !"**

Gruppo con 2/3 anni di esperienza.

Confidenza con la palla.
Riconoscere e utilizzare lo spazio
Utilizzare il palleggio.
Utilizzare il passaggio.
Risolvere problemi di gioco.

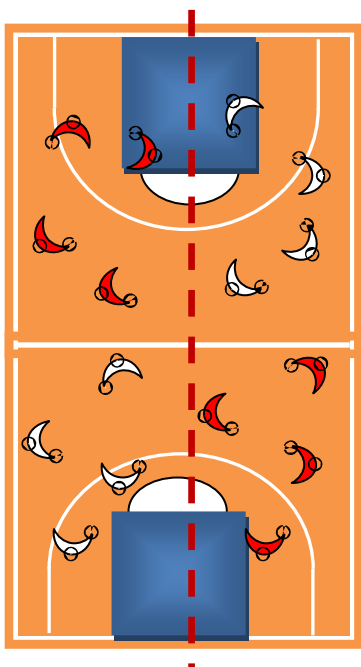
al segnale dell'Istruttore BIANCO il gruppo bianco lascia la palla a terra e va nella metà campo opposta a cacciare il pallone dei rossi ed al fischio tornano nella loro metà campo, recuperano i palloni e ricominciano a palleggiare nel loro spazio rubandosi la palla solo tra loro. Al segnale ROSSO saranno i bambini del gruppo rosso ad andare a cacciare senza palla nella metà campo opposta.

Varianti :

- il gruppo chiamato va a cacciare con la palla
- i cacciatori neutralizzano gli avversari cacciati obbligandoli a fermarsi sul posto a fare esercizi di b.handling
- c.s. tenendo il conto dei bambini neutralizzati
- c.s. con la possibilità dei cacciati di liberare i neutralizzati

- * **"doppia caccia bianca o caccia rossa !"**

bambini divisi in 2 gruppi (bianchi e rossi) e ciascun gruppo diviso in 2 sottogruppi posizionati nei quarti di campo come nella **Fig.100**



Al colore chiamato dall'Istruttore i bambini corrispondenti vanno nel quarto di campo vicino a cacciare la palla ai bambini del colore opposto
VARIANTE :

- al colore chiamato abbinare un numero :
1 = cacciare nel quarto di fianco
2 = cacciare nel quarto di fronte

Fig.100

* **“tiro nei quarti”**-

lasciando i bambini nei quarti di campo assegnati, gara di tiro (vedi **Fig.101**)

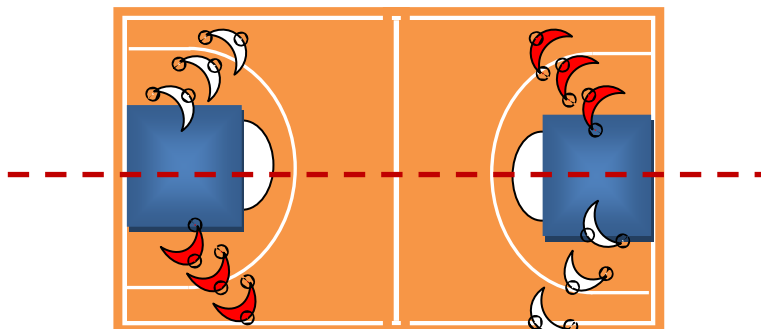


Fig.101

Il primo gruppo che raggiunge il numero dei canestri prestabiliti, ottiene la vittoria per tutto il proprio gruppo di appartenenza (bianchi o rossi)

Varianti :

- tutti e due i gruppi devono raggiungere il punteggio prestabilito
- gara a tempo
- gara a tempo e al grido “CAMBIO” dell’Istruttore i gruppi devono scambiarsi il lato di tiro
- gara a tempo e al “FISCHIO” dell’Istruttore i gruppi dello stesso colore devono scambiarsi la posizione
- c.s. utilizzando sia CAMBIO che FISCHIO

* **“slalom segreto !**

bambini divisi in 2 squadre a fondo campo come nella **Fig.102** ; al via dell’Istruttore i primi di ciascuna squadra partono per andare a canestro, 1p. a chi segna per primo e 1p. per ogni porta che il vincitore avrà attraversato per raggiungere il canestro, tenendo presente la regola che non potranno passare 2 bambini nella stessa porta. Vincerà la squadra che totalizzerà più punti

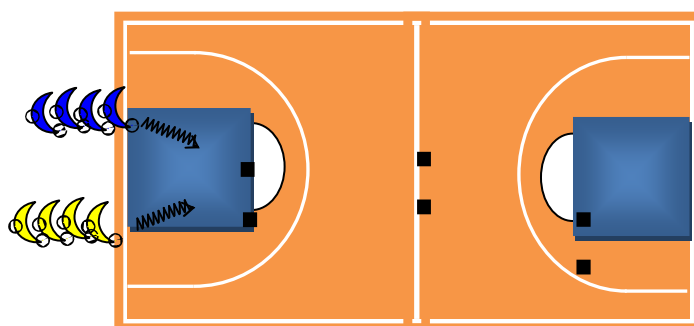


Fig.102

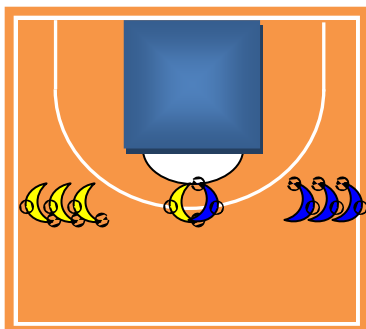
Varianti :

- modificando la posizione delle porte
- modificando il numero delle porte
- modificando l’angolo delle porte

* **“potere di tiro”** –

bambini divisi in 2 squadre come nella **Fig.103** ; la squadra che ha vinto il gioco precedente ha preso il potere.

Fig.103



Al segnale “DENTRO” dell’Istruttore i primi di ciascuna si posizionano uno di fronte all’altro sulla linea di tiro libero ed iniziano a scambiarsi la palla: chi ha il potere, quando lo decide parte e va a canestro, se segna per primo fa 1 punto e tiene il potere, ma se segna l’avversario punto e potere passano all’altra squadra.

Vincerà la prima squadra che raggiungerà il punteggio prestabilito.

Varianti :

- modificando le posizioni di partenza diverse

* **“vola a canestro !”**

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.104** ; al via dell’Istruttore i primi della fila con palla devono far arrivare il pallone ai compagni che nel frattempo, da metà campo, avranno fatto uno sprint attorno al birillo per poi correre verso il canestro, ricevere e tirare, cercando di realizzare prima dell’avversario, 1p. per la propria squadra per chi realizza per primo. Vince la squadra che totalizza più punti.

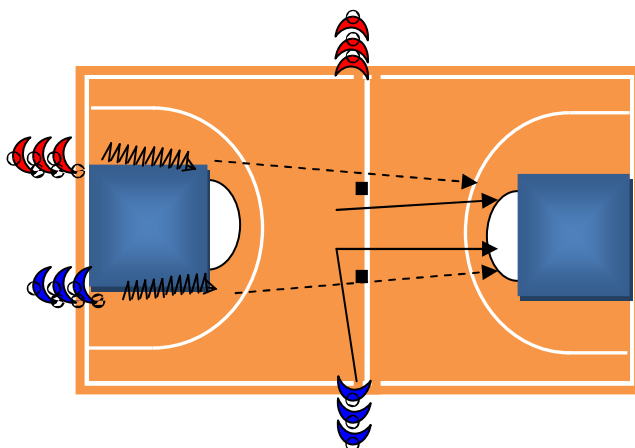


Fig.104

Varianti :

- modificando la posizione delle porte
- modificando le posizioni di partenza
- modificando il canestro da raggiungere

* **“partita finale”**

bambini divisi in 2 squadre in fila a metà campo, l’Istruttore chiama ad alta voce il numero dei giocatori che per ciascuna squadra dovranno entrare in campo; i bambini chiamati dovranno girare attorno al cerchio di centro campo fino a che il pallone dell’Istruttore non cadrà a terra, determinando l’inizio del gioco. La prima squadra che prenderà palla andrà a tirare nel canestro indicato per la propria squadra ed il gioco proseguirà sino alla realizzazione di un canestro.

* **“gioco finale : FUOCO !”**

(vedi spiegazione nella sezione dedicata ai giochi finali – Finire con un sorriso)

AQUILOTTI e GAZZELLE 2.

Passiamo la palla e . . . proviamo a giocare !

- * bambini divisi in 2 gruppi,
un gruppo con palla e un gruppo senza,
liberi in movimento per il campo

* **“Palla !”**

i bambini senza palla, quando lo decidono, si fermano in campo e mostrano le mani ai compagni che si muovono per il campo in palleggio; i bambini con la palla possono effettuare un eventuale passaggio e

proseguire a correre liberamente senza palla fino a quando, a loro volta, non decidono di fermarsi per “chiamare la palla con le mani”

Variante :

- chi riceve la palla può correre ad effettuare un tiro a canestro e poi muoversi in palleggio fino ad eseguire un nuovo passaggio

* **“Scambiamo e Voliamo”**

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.105** , ogni squadra divisa in 2 gruppi, un gruppo in fila a fondo campo senza palla e un gruppo, tutti con palla, in fila dietro la linea laterale all'altezza della linea di tiro libero. I primi di ciascuna fila con palla si posizionano sulla linea di tiro libero, uno di fronte all'altro, ed iniziano a scambiarsi la palla; al via dell'Istruttore passano velocemente la palla ai primi della fila senza palla e la ricevono nuovamente per tirare a canestro. Il primo che realizza fa 1p. per la propria squadra; vince la squadra che arriva per prima a 15 punti.

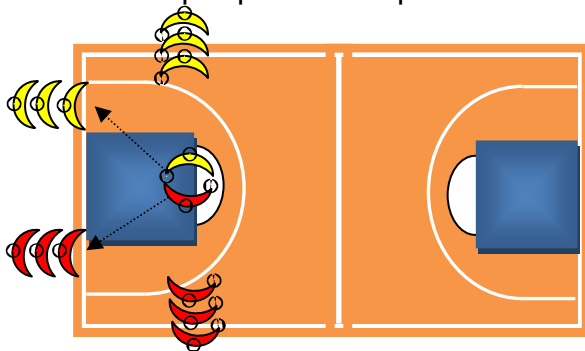


Fig.105

Variante :

- con il “POTERE” per uno dei due giocatori di scegliere in quale dei 2 canestri andare a tirare e le squadre disposte come nella **Fig.106**

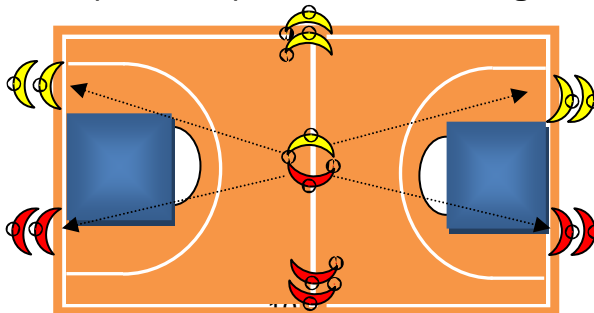


Fig.106

* **“3 contro 1 + 2”**

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.107** ; una squadra di attaccanti composta da tre file, una sotto canestro con palla e 2 file a metà campo lateralmente al via, una squadra di difensori composta da tre file, una sotto canestro in opposizione ai giocatori con palla e 2 nei 2 angoli opposti di fondo campo. Al via dell'Istruttore il primo della fila con palla parte insieme ai 2 compagni di metà campo verso il canestro opposto e contemporaneamente entrano in difesa i primi di ciascuna fila di difensori. I 3 giocatori in attacco hanno la possibilità di sfruttare un temporaneo e breve vantaggio numerico (3 c 1) che può essere positivamente utilizzato se la palla viene passata rapidamente ai giocatori in attacco più vicini al canestro; se gli attaccanti non riescono a realizzare, il gioco prosegue con una situazione di 3 c 3.

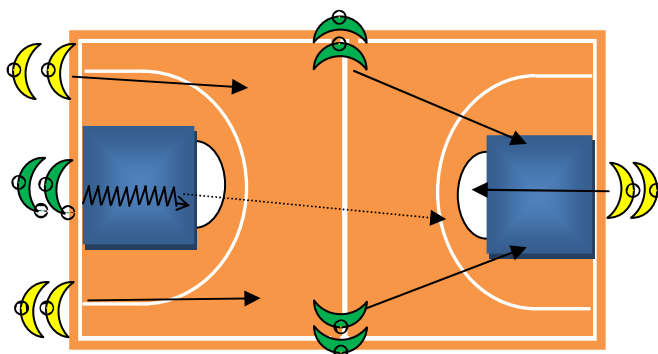


Fig.107

Varianti :

- sviluppo del gioco in situazione di 3 c 3 anche dopo canestro realizzato
- modifica delle posizioni di partenza come da esempi in **Fig.108** e **Fig.109**

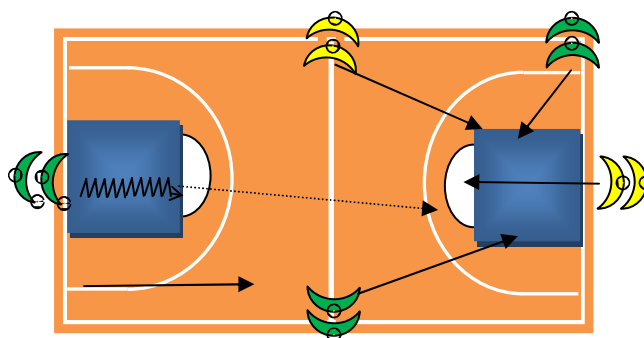


Fig.108

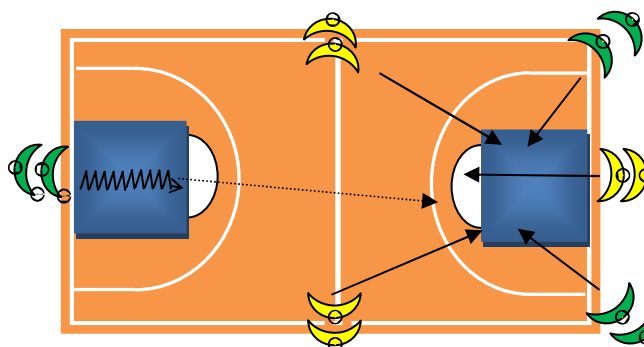


Fig.109

* **“gioco finale : BRUCIO !”**

(vedi spiegazione nella sezione dedicata ai giochi finali – Finire con un sorriso)

ESORDIENTI 1.

Piedi Rapidi e Partenze !

* “palleggio libero per il campo”

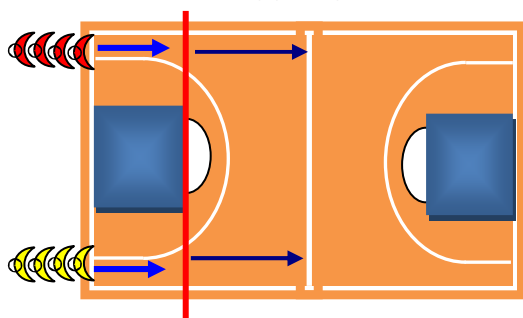
- muoversi in palleggio con cambi di direzione e cambi di mano liberi
- muoversi per il campo senza palleggio, con palla che gira attorno al corpo, al segnale dell'Istruttore VIA in palleggio
- come sopra con palla che passa senza palleggio tra le gambe e al segnale VIA in palleggio
- palleggio libero, al segnale dell'Istruttore scivolamento laterale con palla che gira attorno al corpo e dopo 2”/3” secondi VIA dell'Istruttore per sprint in palleggio
- palleggio libero, al segnale dell'Istruttore STOP (palleggio fermato) e ripartenza al VIA
- al FISCHIO dell'Istruttore fermarsi sul posto (palleggio aperto) e ripartenza al VIA
- alternanza dei segnali di STOP e di FISCHIO
- al segnale di CAMBIO dell'Istruttore lasciare la palla a terra e prenderne un'altra più rapidamente possibile per ripartire in palleggio fino al nuovo segnale di CAMBIO
- alternanza dei segnali STOP/FISCHIO/CAMBIO
- come il precedente ma solo in una metà campo
- alternando le 2 metà campo
- all'interno della linea dei 3 punti o dell'area dei 3”
- salti sulle corde e sprint in palleggio al segnale

Gruppo con 2/3 anni di esperienza.

Confidenza con la palla.
Giocare ad essere rapidi e reattivi.
Giocare con i piedi e gli appoggi.
Utilizzare il tiro.
Situazioni di gioco.

* “salto e sprint” –

bambini disposti su 2 file come nella **Fig.110** senza palla; al via dell'Istruttore i primi di ciascuna fila avanzano con salti diversi fino al segnale e poi sprintano fino a metà campo; il primo dei due che raggiunge la linea di metà campo fa 1 punto per la propria squadra



- salti a piedi pari a dx e sx della linea
- piede dx a dx e piede sx a sx
- su un solo piede
- ecc.ecc.

Fig.110

* con il “potere” - saltelli e sprint

bambini disposti su 2 file come nella **Fig.111** senza palla; al via dell'Istruttore i primi di ciascuna fila saltellano a piedi pari avanti e indietro dalla linea di fondo fino a quando il bambino della squadra che ha il potere non decide di partire sprintando fino a metà campo, solo in quel momento anche l'altro bambino può partire, il primo dei due che raggiunge la linea di metà campo fa 1 punto e dà il potere alla propria squadra

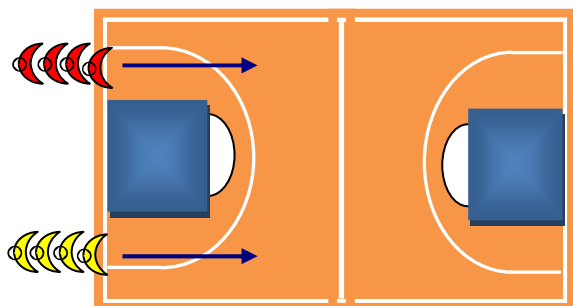


Fig.111

* **“potere con posizioni e situazioni che cambiano”**

- come gioco precedente, con bambini sempre disposti su 2 file ma con posizioni diverse di partenza dei primi 2 bambini di ciascuna fila:
 - di fronte, sulla linea di fondo, sotto canestro con saltelli a piedi pari a sx e dx della linea di fondo
 - chi ha il potere dietro alla linea di fondo chi non ha il potere davanti alla linea, con saltelli a piedi pari sul posto
 - chi non ha il potere dietro alla linea di fondo chi ha il potere di fronte, con saltelli a piedi pari sul posto
 - solo chi ha il potere esegue i saltelli, chi non ha il potere “prepara” la partenza
 - chi ha il potere esegue i saltelli, chi non ha il potere “prepara” la partenza e cerca di toccare l'avversario prima della metà campo

* **“potere con cambi di direzione”**

bambini disposti su 2 file come nella **Fig.112**, al via dell'Istruttore il primo bambino della fila che ha il potere avanza verso la fila avversaria e quando lo decide cambia direzione e sprints fino a metà campo, se supera per primo la linea o se non viene toccato dall'avversario (variante gioco) fa 1 punto e mantiene il potere

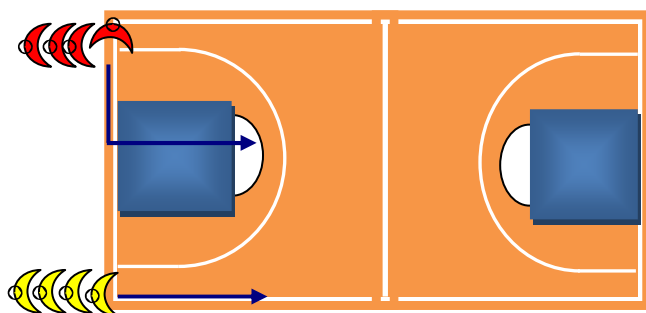


Fig.112

* **“potere” con palla**

come il gioco precedente, bambini con palla e tiro a canestro; il primo che segna fa 1 punto e prende il potere per la propria squadra

* **“superpotere”**

come il gioco precedente, il bambino con il potere, prima della metà campo, può cambiare canestro nel quale tirare (1 solo, eventuale, cambio di direzione a disposizione)

* **“sfida di tiro dal salto”**

bambini disposti su 2 file come nella **Fig.113**, dietro ad una corda, al via dell'Istruttore i primi di ciascuna squadra eseguono saltelli avanti e indietro dalla corda e al FISCHIO sprintano per tirare a canestro; 1 punto a chi segna per primo

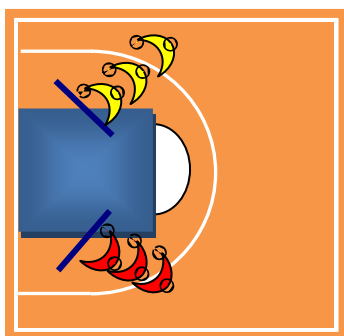


Fig.113

Varianti :

- su 2 canestri
- con potere a una delle 2 squadre

*** “sfida di tiro dal cono”**

bambini senza disposti su 2 file come nella **Fig.114**, di fronte ad un cono con sopra la palla, al via dell'Istruttore i primi di ciascuna squadra sprintano a prendere la palla dal cono per tirare a canestro; 1 punto a chi segna per primo

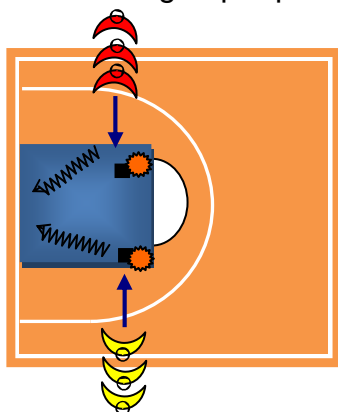


Fig.114

Variante :

- con potere a una delle 2 squadre

*** 2 contro 2 incrocio**

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.115**, quando il primo della fila dei difensori a metà campo parte per andare a liberare il compagno della fila di fronte dandogli “5”, i 2 attaccanti da fondo campo partono e vanno a giocare 2 c 2 sul canestro opposto

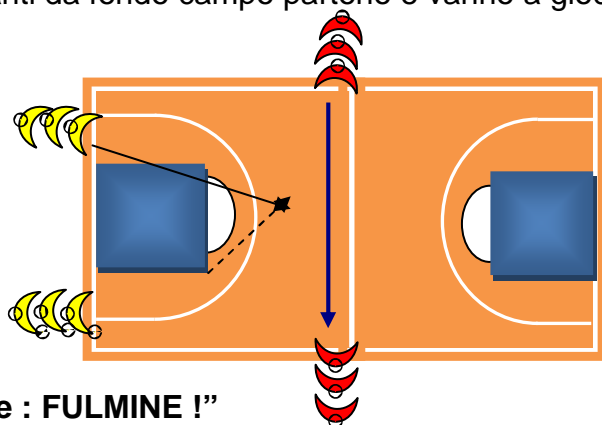


Fig.115

*** “gioco finale : FULMINE !”**

(vedi spiegazione nella sezione dedicata ai giochi finali – Finire con un sorriso)

ESORDIENTI 2.

Osservare i passaggi, vedere il gioco !

* “a coppie”

ragazzi con palla liberi per il campo in palleggio, quando incontrano un bambino decidono autonomamente se scambiare la palla oppure no.

- come il precedente, al segnale dell'Istruttore, tutti devono scambiare la palla con un altro ragazzo o ragazza
- ragazzi a coppie palleggiano per il campo, quando lo desiderano si scambiano la palla
- come il precedente, al segnale dell'Istruttore, tutti devono scambiare la palla con il proprio compagno
- fermi sul posto, a coppie, scambiarsi la palla senza farla cadere
- come il precedente, al segnale dell'Istruttore, tutti devono cambiare compagno
- fermi sul posto a coppie e più distanti, uno dei 2 ragazzi appoggia la palla a terra e la coppia inizia a passarsi una palla, ad un segnale dell'Istruttore i ragazzi cambiano palla, ad un segnale diverso dell'Istruttore i ragazzi devono cambiare compagno portandosi la propria palla
- fermi sul posto a coppie con un pallone per coppia, ad un segnale dell'Istruttore chi è senza palla deve cambiare compagno e chi resta con la palla in mano aspetta l'arrivo di un nuovo compagno
- come il precedente, chi resta con la palla in mano palleggia sul posto in attesa del nuovo compagno
- come il precedente, chi resta con la palla in mano si muove in palleggio alla ricerca del nuovo compagno

Gruppo con 3/4 anni di esperienza.

Confidenza con la palla.
Giocare a collaborare.
Vedere e utilizzare il passaggio.
Situazioni di gioco.
Situazioni partita.

* “sfida tuttocampo”

ragazzi divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.116**, ogni squadra ha un giocatore senza palla a centrocampo, obiettivo della squadra è far segnare il proprio giocatore prima dell'avversario; i giocatori a centrocampo devono ricevere la palla dai compagno a fondo campo, ma non sono obbligati a restare fermi ad aspettare la palla, quando la ricevono corrono velocemente in palleggio a tirare a canestro; dopo la realizzazione (1 punto a chi segna per primo) chi ha passato loro la palla si posiziona a metà campo in attesa del nuovo segnale di partenza

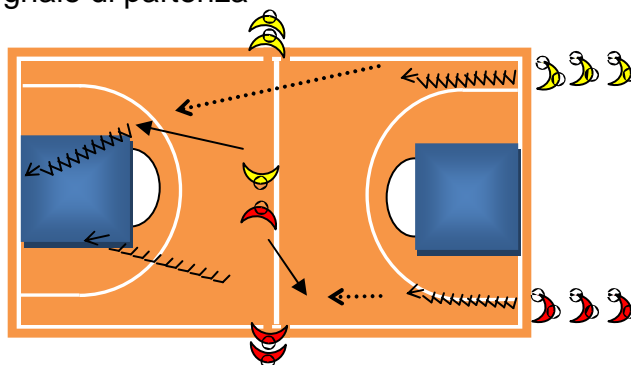


Fig.116

*** “sfida doppia tuttocampo”**

ragazzi divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.117**, ogni squadra ha un giocatore senza palla a metà campo ed un altro a centrocampo, obiettivo della squadra è far segnare il proprio giocatore a centrocampo prima dell'avversario; il primo passaggio deve però arrivare ai giocatori a metà campo, che non sono obbligati a restare fermi ad aspettare la palla, quando la ricevono la passano velocemente ai compagni di centrocampo, anche loro non obbligati a restare fermi in attesa della palla, i quali, quando la ricevono, corrono velocemente in palleggio a tirare a canestro; (1 punto a chi segna per primo)

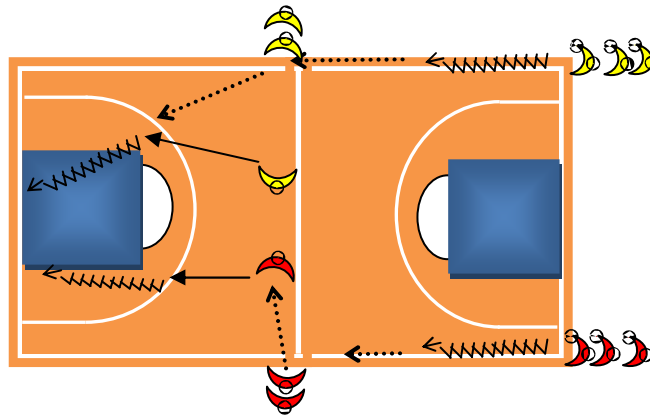


Fig.117

*** “sfida doppia a metà campo”**

ragazzi divisi in 2 squadre disposte come nella **Fig.118**, ogni squadra ha un giocatore senza palla a metà campo ed un altro a fondocampo, obiettivo della squadra è far segnare il proprio giocatore a fondocampo prima dell'avversario; il primo passaggio deve però arrivare ai giocatori a metà campo, che non sono obbligati a restare fermi ad aspettare la palla, i giocatori a fondocampo, anche loro non obbligati a restare fermi in attesa della palla, quando la ricevono, si girano e vanno velocemente in palleggio a tirare a canestro; (1 punto a chi segna per primo)

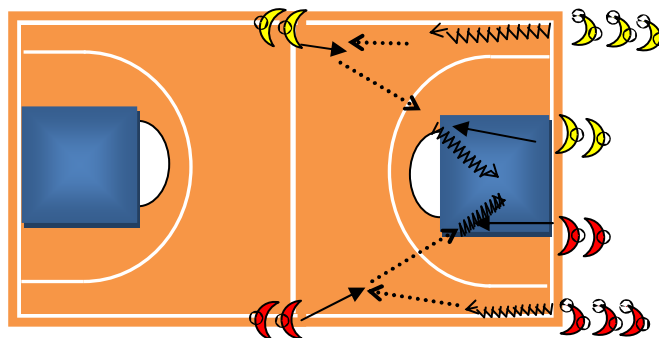


Fig.118

*** “rimessa veloce”**

ragazzi divisi in 2 squadre, disposte come nella **Fig.119**, ogni squadra ha un giocatore senza palla fuori campo all'altezza della linea di tiro libero ed un altro a fondocampo con la palla. I due giocatori con palla se la scambiano fino al segnale dell'Istruttore; momento nel quale i 2 giocatori senza palla entrano veloci in campo per ricevere una rimessa dal fondo e correre velocemente a canestro. (1 punto a chi segna per primo)

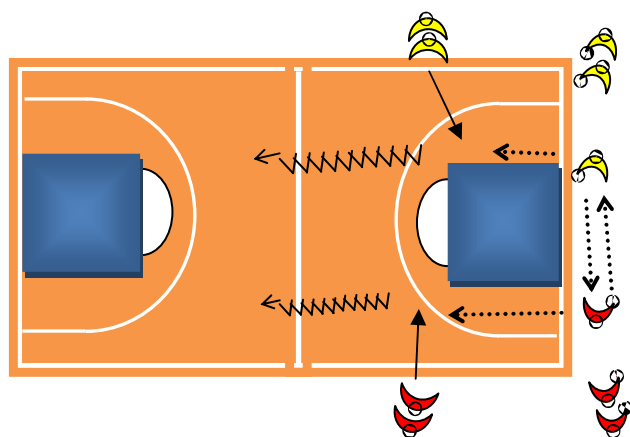


Fig.119

* **“dalla rimessa al dai e vai”**

ragazzi disposti come nella situazione precedente (vedi **Fig.120**), ogni squadra ha un giocatore in più senza palla a fondocampo opposto; al segnale dell'Istruttore avviene la rimessa e i 2 giocatori che ricevono la palla corrono a canestro ma prima di tirare devono fare un passaggio al compagno partito da fondocampo opposto, il quale non ha l'obbligo di restare fermo ad aspettare la palla. (1 punto a chi segna per primo)

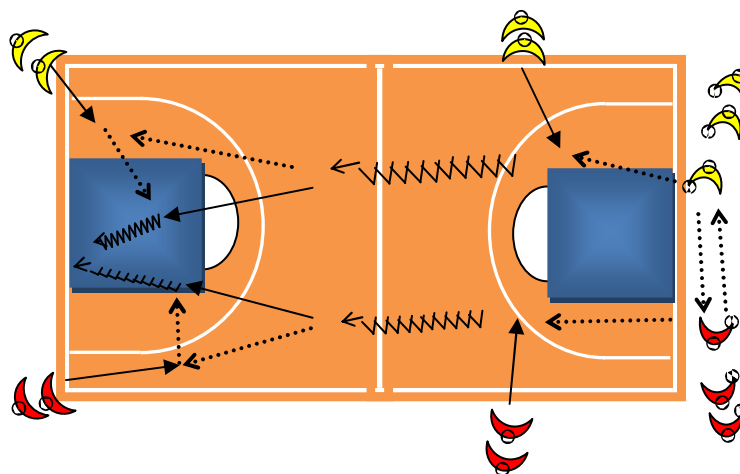


Fig.120

* **“gioco finale : SCOMMETTIAMO CHE !”**

(vedi spiegazione nella sezione dedicata ai giochi finali – Finire con un sorriso)

Un buon inizio di lezione.

Per i Pulcini e le Paperine 1.

*** “insalata mista”**

dal palleggio in libertà tuttocampo dei bambini, dividere il campo in 2 metà, ed assegnare compiti diversi per ciascuna metà campo :

- metà con palleggio e metà senza palleggio
- metà palleggio in giù (normale) e metà in su (lanciare)
- metà palleggiare alti e metà bassi, o destra e sinistra
- metà in avanti e metà all’indietro, o lenti e veloci

I bambini si spostano liberamente per il campo applicando le diverse modalità suggerite (anche da loro), a seconda della zona attraversata

Giocare con
la **PALLA** e lo **SPAZIO**.

Per i Pulcini e le Paperine 2.

*** “sveglia”**

bambini che si muovono in libertà per il campo senza palla, al segnale dell’Istruttore eseguono movimenti di reazione agli stimoli proposti :

- salto sul posto al battito delle mani
- cambi di senso al segnale “cambio”
- arresti al segnale di “stop”
- camminare e correre alternato su indicazione

*** “palla per tutti”**

come da **Fig.121**, nei 4 angoli del campo sono disponibili all’interno di un cerchio, palloni di dimensione e forma diversa ; l’Istruttore invita i bambini a scegliere una palla ed a ripetere le medesime azioni proposte precedentemente

Giocare con
gli **STIMOLI UDITIVI** e
SPAZIO.

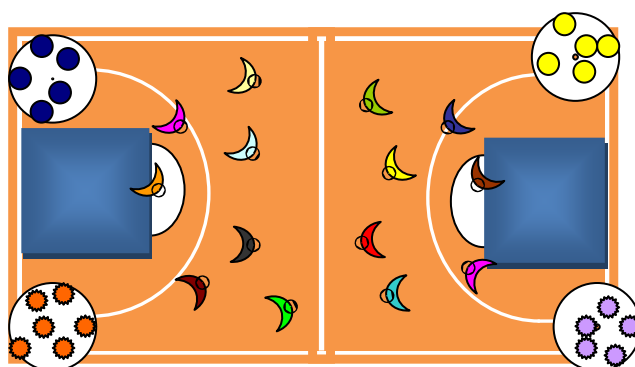


Fig.121

*** “fate voi”**

ai bambini viene lasciata facoltà di cambiare in qualsiasi momento la palla da utilizzare per continuare a ripetere il gioco precedente

* **“4 stazioni”**

campo diviso in 4 zone come da **Fig.122** , ciascuna delle quali fa riferimento al cerchio con i palloni presenti, bambini divisi in 4 gruppi omogenei tra loro ed assegnati a ciascuno dei quarti di campo; l'Istruttore invita i bambini a prendere il pallone del proprio quarto di campo ed a realizzare proposte diverse per ciascun quarto (es. nello spazio con la palla da Minibasket palleggiare – nello spazio con palloni morbidi portare in giro la palla con i piedi – nello spazio con palline da tennis lanciare ed afferrare con una sola mano la pallina, ecc.); al segnale di CAMBIO, i bambini depositano il pallone nel cerchio e si spostano nella stazione successiva in senso orario.

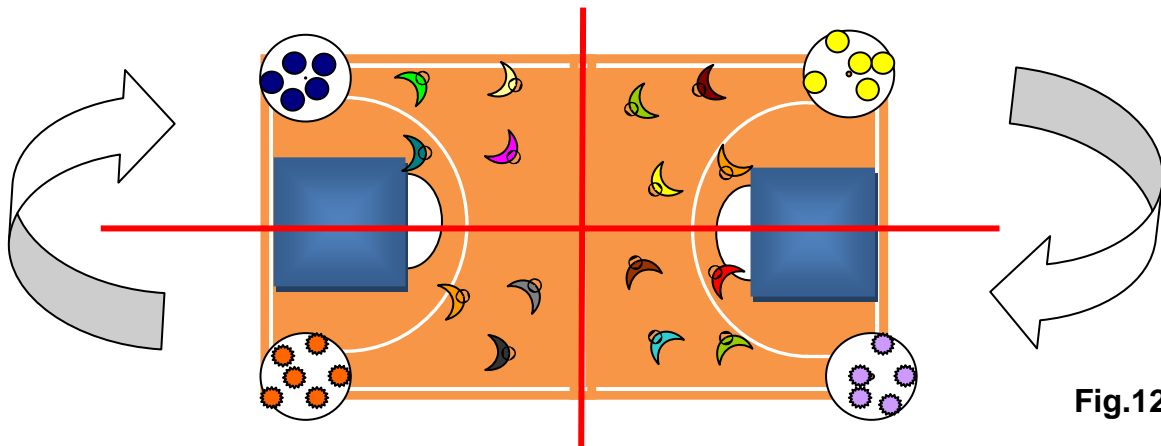


Fig.122

Per gli Scoiattoli e le Libellule 1.

- * liberi per il campo senza palla
- * muoversi per il campo rispondendo a segnali e stimoli dell'Istruttore (avanti/stop/indietro/via/scotta/acchiappa)
- * tutto campo e metà campo
- * bambini divisi in 4 gruppi, un gruppo per ciascun quarto di campo, un cacciatore per gruppo
- * al segnale di “cambio” i gruppi ruotano in senso orario nel quarto successivo

Giocare con
gli **STIMOLI UDITIVI**
la **PALLA** e lo **SPAZIO**.

* **“caccia grossa”**

i bambini giocano a prendersi tutto campo, ma il riferimento sono i 4 gruppi precedentemente fatti, 1 punto per il proprio gruppo ogni volta che si prende il componente di un altro gruppo, con una regola fondamentale per lo sviluppo del gioco, se allo stop dell'Istruttore tutti i componenti del gruppo si trovano nella stessa metà campo, i punti conquistati vengono persi.

* **“cacciatore con palla”**

i gruppi tornano in quarto di campo ciascuno e un bambino con palla (cacciatore) cerca di prendere un compagno all'interno del quarto assegnato; chi viene preso diventa cacciatore

* **“cacciatore senza palla”**

tutti i componenti del gruppo prendono la palla meno il cacciatore

* **“tutti con palla”**

gioco del cacciatore con i bambini tutti in possesso di palla

* **“cambi improvvisi”**

tutti i giochi possono essere proposti utilizzando il segnale di cambio con la rotazione in senso orario dei gruppi nel quarto successivo

Per gli Scoiattoli e le Libellule 2.

* Liberi in palleggio

* **“cacciatore numerato”**

bambini tutti numerati, chi viene chiamato corre a tirare e se realizza passa la palla all'Istruttore e va a cacciare; 1p. per ogni bimbo toccato, chi viene toccato si ferma e fa girare la palla attorno al corpo.

Quando l'Istruttore chiama un nuovo numero, parte il nuovo cacciatore e tutti sono liberi.

* **“cacciatori di squadra numerati”**

bambini divisi in 2 squadre una per ciascuna metà campo e numerati; l'Istruttore chiama il numero di 1 cacciatore per ciascuna squadra che deve andare a canestro, realizzare e poi partire per la metà campo opposta dopo aver portato la palla all'Istruttore. I punti di ciascun cacciatore si sommano ai cacciatori successivi.

* **“cinesini per tutti”**

bambini in fila di fronte al canestro e cinesini a disposizione sotto canestro; al via dell'Istruttore i bambini uno per volta tirano a canestro e chi realizza può prendere un cinesino e posizionarlo nel campo liberamente (ma no a meno di 3 passi di un altro cinesino) e poi tornare in fila per tirare di nuovo. Ogni cinesino posizionato vale 1 punto, verificare chi avrà posizionato più cinesini, e come sono stati distribuiti in campo tutti i cinesini.

* **“tutti svegli”**

bambini in palleggio liberi per il campo, al segnale dell'Istruttore correre ad appoggiare il pallone sopra un cinesino, ed al “via” ripartire in palleggio.

Varianti :

- al “via” cambiare rapidamente cinesino
- non tornare mai nello stesso cinesino
- ripartire al “fischio” cambiando rapidamente posto senza palla
- alternare i segnali “via” e “fischio”
- cambiare posto trovando un cinesino di colore diverso
- cambiare posto indicando il colore di un cinesino da toccare prima
- cambiare posto indicando il colore di due/tre cinesini da toccare prima
- cambiare posto dopo aver toccato tutti i cinesini di un colore diverso dal proprio
- indicare sequenze di colori di cinesini da toccare prima di tornare sul proprio
- cambiare posto dopo avere tirato al canestro più vicino o più lontano
- cambiare posto dopo aver dato “5” ad almeno 2 persone in campo

Giocare con
gli **STIMOLI VISIVI**,
lo **SPAZIO** e i possibili
RIFERIMENTI.

- rubarsi la palla nel cambiare posto al segnale

* **“cinesini spariti”**

bambini divisi in 2 squadre, 1 per ciascun canestro in posizione laterale, al via dell'Istruttore gara di tiro, ad ogni canestro realizzato si corre a levare un cinesino e lo si porta sulla linea di centro campo per poi ritornare in coda; al segnale di “cambio” alternare il lato di tiro a canestro, quando non ci saranno più cinesini in campo vincerà la squadra che ne avrà raccolti di più.

Per gli Scoiattoli e le Libellule 3.

* **“stare attenti”**

dal palleggio in libertà tuttocampo dei bambini, dividere il campo in 2 metà, bambini in palleggio libero in una metà campo e senza palleggio nella metà campo opposta al segnale di “CAMBIO” dell'Istruttore

Giocare con
la **DIFFERENZIAZIONE**,
lo **SPAZIO** e i
RIFERIMENTI nello
spazio.

- come sopra, in una metà campo palleggio con la mano destra e nell'altra con la mano sinistra
- in una metà campo palleggiare veloci e nell'altra lenti
- in una metà campo palleggiare in avanti e nell'altra all'indietro
- in una metà campo palleggio basso, nell'altra normale

Liberi di spostarsi per il campo cambiando movimento senza segnale ma con riferimento allo spazio utilizzato

* **2 spazi e “obiettivo zero”**

i bambini si muovono per il campo, con le indicazioni di palleggio suggerite dall'Istruttore e con la regola che se un bambino si tocca con un altro bambino o 2 palloni si toccano, i bambini responsabili perdono 1 punto; obiettivo restare a zero senza perdere punti !

* **4 spazi e “obiettivo zero”**

campo diviso in 4 spazi (vedi **Fig.123**), in ogni spazio un'indicazione diversa (spazio 1 mano destra – spazio 2 mano sinistra – spazio 3 alternando destra e sinistra – spazio 4 con i piedi), tutti i bambini entrano nello spazio indicato dall'Istruttore e cambiano spazio al segnale; obiettivo restare a zero !

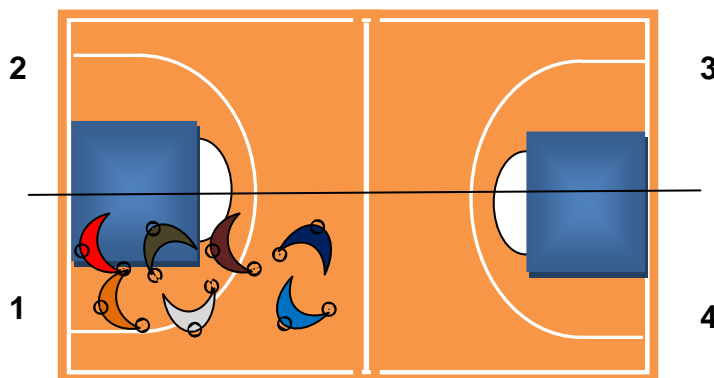


Fig.123

*** 4 spazi e 4 gruppi**

bambini divisi in 4 gruppi, 1 gruppo in ogni spazio e cambio spazi al segnale dell'Istruttore

*** "Il Levapunti"**

4 spazi e 4 gruppi, inserire in uno spazio 1 bambino senza palla - il LEVAPUNTI - che avrà il compito di levare i punti ai compagni toccando loro la palla

Varianti:

- inserire in un secondo spazio un ulteriore Levapunti
- inserire in un terzo spazio un altro Levapunti
- possibilità di recuperare i punti trasformando lo spazio 4 nello "spazio tiro a canestro"; chi segna recupera i punti

Per gli Scoiattoli e le Libellule 4.

*** "simpatico o antipatico"**

bambini in palleggio libero per il campo, quando incontrano un compagno possono chiedere di scambiare la palla e proseguire a palleggiare per il campo, ma il compagno può accettare lo scambio (simpatico) o rifiutarlo (antipatico) .

*** "scambio per forza"**

bambini in palleggio libero per il campo, al segnale dell'Istruttore lasciano rimbalzare liberamente il proprio pallone e corrono velocemente a cercare un altro pallone con il quale proseguire il palleggio

*** "passaggi matti !"**

bambini a coppie con un pallone ciascuno si scambiano i palloni :

- stando vicini e senza farli cadere a terra
- uno lo passa bene (con 2 mani senza far cadere la palla) il compagno lo passa male (con i piedi)
- uno dei 2 posa il pallone a terra tra i piedi, riceve la palla del compagno, la ripassa, prende il proprio pallone da terra e lo passa al compagno che fa la stessa cosa
- uno dei 2 posa il pallone a terra e così i bambini si scambiano un pallone soltanto, ma al fischio dell'Istruttore si deve velocemente cambiare il pallone
- un solo pallone per coppia, passaggi sul posto, ma al fischio dell'Istruttore, chi ha il pallone se lo tiene, chi resta senza deve cercare un nuovo compagno
- come sopra ma chi tiene il pallone palleggia sul posto in attesa di un nuovo compagno

Giocare a
COLLABORARE.

Per gli Scoiattoli e le Libellule 5.

*** "un mondo in bianco e nero"**

campo diviso in 2 metà ben visualizzate con l'utilizzo di cinesini – corde o birilli; saranno 2 metà ben diverse per contenuti e proposte, 2 campi differenti di gioco, 1 bianco e 1 nero; ad ogni segnale

Giocare con
L'ADATTAMENTO,
la TRASFORMAZIONE e
la DIFFERENZIAZIONE.

dell'Istruttore i bambini devono cambiare zona di campo (vedi **Fig.124**)

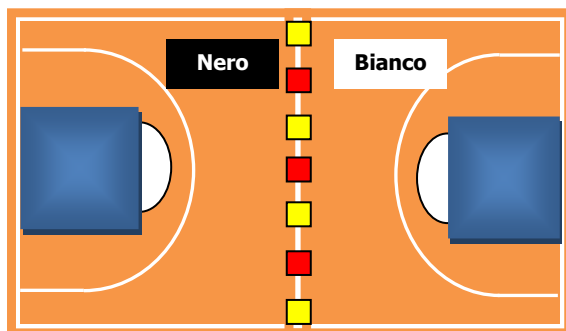


Fig.124

- inizio attività, tutti i bambini liberi per tutto il campo in palleggio
- bambini invitati a muoversi in palleggio solo nella parte bianca o solo in quella nera
- nella metà campo bianca liberi in palleggio, nella metà nera, movimento libero senza palla, al ritorno nella bianca ogni bambino deve riprendere la propria palla (**Fig.125**)

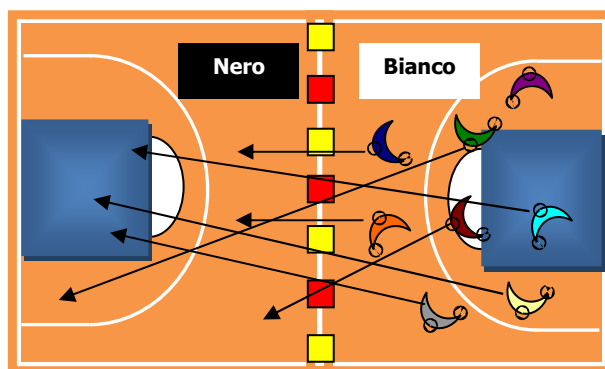


Fig.125

- nella metà campo bianca si palleggia sempre con 1 mano, nella metà nera con 2 mani insieme
- nella metà campo bianca si palleggia con 1 mano normalmente verso il basso, nella metà nera, sempre con 1 mano, la palla deve essere lanciata verso l'alto
- nella metà campo bianca si palleggia con la mano più comoda, nella metà nera, sempre con 1 mano ma con la mano debole
- nella metà campo bianca si palleggia con 1 mano camminando in avanti, nella metà nera, sempre con 1 mano, si palleggia camminando all'indietro
- nella metà campo bianca si palleggia con 1 mano correndo veloci, nella metà nera, sempre con 1 mano, si palleggia camminando lentamente
- nella metà campo bianca si palleggia con 1 mano correndo veloci e felici perché è possibile anche tirare a canestro, nella metà nera, sempre con 1 mano, si palleggia camminando lentamente e tristi, perché non è possibile tirare a canestro
- bambini tutti numerati, nella metà campo bianca palleggiano i numeri dispari, nella metà nera i numeri pari
- bambini tutti numerati e tutti nella metà campo bianca, l'Istruttore chiama ad alta voce i numeri dei bambini che vanno a palleggiare nella metà campo nera (da tanti a pochi per diventare di nuovo tanti nella metà campo opposta)

- nella metà campo bianca i bambini sono tutti “amici” e si salutano cordialmente, nella metà campo nera sono tutti “nemici” e si rubano la palla
- bambini numerati, vengono chiamati dall’Istruttore per andare nella metà campo opposta e diventano di volta in volta nemici
- nella metà campo bianca i bambini dispari con la palla mentre nella metà nera ci sono i pari senza palla, al segnale di cambio si invertono i gruppi (**Fig.126**)

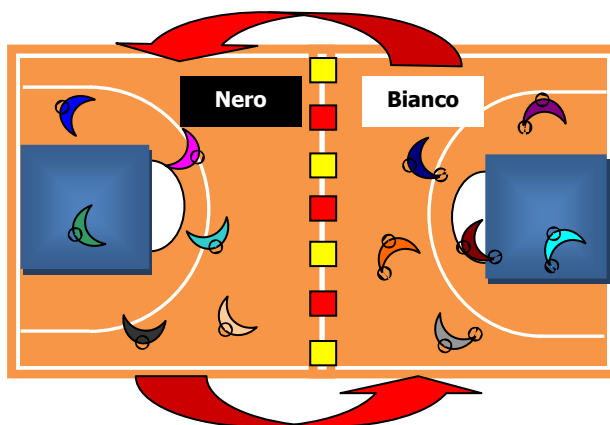


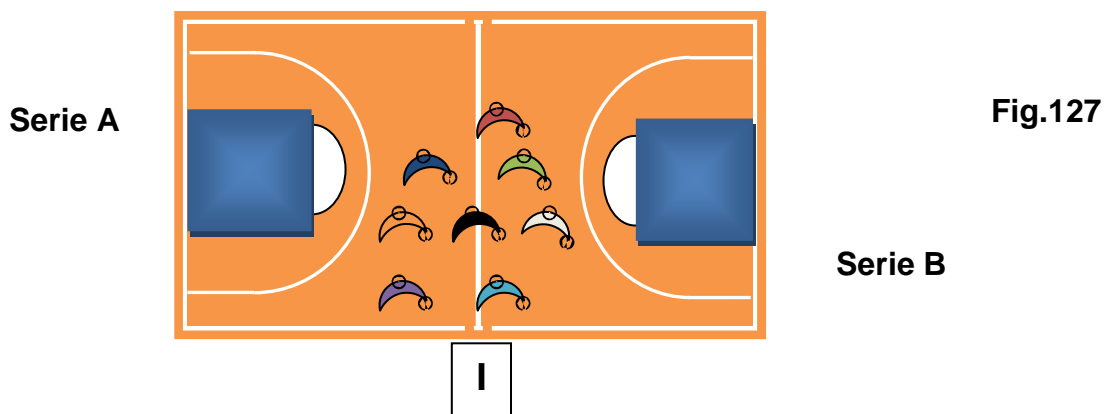
Fig.126

- nella metà campo bianca tutti i bambini tranne uno hanno la palla, quello senza cerca di rubarla ad uno degli altri bambini, nella metà campo nera tutti i bambini sono senza palla tranne uno che palleggiando cerca di prendere un avversario, chi viene toccato diventa cacciatore
- nella metà campo bianca tutti i bambini tranne 1 hanno la palla, quello senza si ferma sul posto e mostra le mani per ricevere e liberarsi in palleggio; nella metà campo nera tutti i bambini sono in movimento senza palla mentre uno palleggiando si muove e passa la palla a chi vuole

Per Aquilotti e Gazzelle 1.

- * palleggio e tiro in libertà per il campo
- * palleggio e tiro in libertà ma campo diviso in 2 parti, Serie A e Serie B; si palleggia e si tira liberamente, ma quando si sbaglia il tiro in Serie A si retrocede in quello di B, quando si segna in Serie B si può andare in quello A
- * come il precedente, ma i tiri possono essere eseguiti solo da dentro l’area dei 3”
- * come il precedente, ma i tiri possono essere eseguiti solo da fuori area dei 3”
- * bambini di fronte all’Istruttore come nella **Fig.127** eseguono giochi di trattamento di palla, al via dell’Istruttore vanno a tirare in Serie A ed hanno a disposizione 10” per fare canestro; allo scadere del tempo, al via successivo, quelli che hanno segnato precedentemente vanno a tirare verso la Serie A, gli altri verso la B, e così di seguito per alcune proposte.

Iniziare
TIRANDO IN LIBERTA’,
stimolando subito
l’ATTENZIONE.



* dal palleggio in libertà tuttocampo dei bambini, dividere il campo in 2 metà, ed assegnare compiti diversi per ciascuna metà campo :

- metà con palleggio e metà senza palleggio
- metà palleggio in giù (normale) e metà in su (lanciare)
- metà palleggiare alti e metà bassi, o destra e sinistra
- metà in avanti e metà all'indietro, o lenti e veloci

I bambini si spostano liberamente per il campo applicando le diverse modalità suggerite (anche da loro), a seconda della zona attraversata

Per Aquilotti e Gazzelle 2.

* **“provochiamo l'attenzione !”**

bambini liberi per il campo divisi in 2 gruppi di appartenenza (per il colore della maglia o per la diversità del pallone o per qualsiasi altra modalità che renda visibili i 2 gruppi). Palleggio in libertà rinforzando il concetto di spazio (allo stop = 5 passi, ecc.),

quando l'Istruttore chiama uno dei 2 gruppi, chi viene chiamato si ferma con il pallone tra i piedi e le mani libere e protese a chiamare la palla ai bambini dell'altro gruppo che muovendosi in palleggio eseguiranno passaggi a loro scelta ai bambini fermi sul posto.

Varianti :

- giocare in sottospazi con cambi di spazio a comando
- inserendo tiri a canestro alternati ai passaggi

* **“iniziamo a collaborare !”**

bambini a coppie con un pallone a testa, proposte varie di collaborazione :

- bambini a coppia con un pallone ciascuno che si spostano per il campo palleggiando e al “fischio” dell'Istruttore si scambiano il pallone
- un pallone appoggiato a terra, passaggi a coppie, al segnale “cambio” i bambini posano a terra la palla che stanno utilizzando e la sostituiscono con quella a terra
- al “fischio” dell'Istruttore i bambini cambiano il compagno di coppia

Iniziare
STIMOLANDO la
COLLABORAZIONE.

- un pallone appoggiato inizialmente a terra, passaggi a coppie alternando ogni volta il pallone per il passaggio
- passaggi a coppie con un solo pallone per coppia, al segnale di “cambio”, chi ha la palla se la tiene mentre chi si trova senza deve cercare un nuovo compagno
- come la precedente proposta, ma chi ha la palla la tiene palleggiando mentre gli altri cercano i nuovi compagni di coppia
- come la precedente proposta, ma chi ha la palla la tiene palleggiando e muovendosi in palleggio per cercare il nuovo compagno di coppia

Per Aquilotti e Gazzelle 3.

* “palleggio libero per il campo”

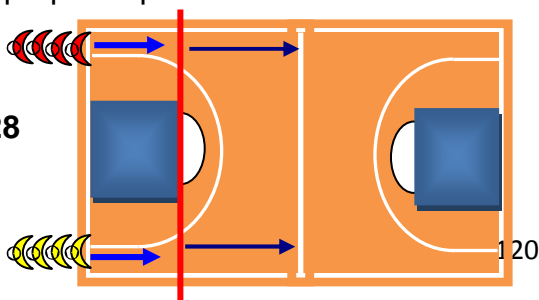
- muoversi in palleggio con cambi di direzione e cambi di mano liberi
- muoversi per il campo senza palleggio, con palla che gira attorno al corpo, al segnale dell'Istruttore VIA in palleggio
- come sopra con palla che passa senza palleggio tra le gambe e al segnale VIA in palleggio
- palleggio libero, al segnale dell'Istruttore scivolamento laterale con palla che gira attorno al corpo e dopo 2”/3” secondi VIA dell'Istruttore per sprint in palleggio
- palleggio libero, al segnale dell'Istruttore STOP (palleggio fermato) e ripartenza al VIA
- al FISCHIO dell'Istruttore fermarsi sul posto (palleggio aperto) e ripartenza al VIA
- alternanza dei segnali di STOP e di FISCHIO
- al segnale di CAMBIO dell'Istruttore lasciare la palla a terra e prenderne un'altra più rapidamente possibile per ripartire in palleggio fino al nuovo segnale di CAMBIO
- alternanza dei segnali STOP/FISCHIO/CAMBIO
- come il precedente ma solo in una metà campo
- alternando le 2 metà campo
- all'interno della linea dei 3 punti o dell'area dei 3”

Iniziare
STIMOLANDO la
PROPRIOCETIVITA' e
l'attenzione agli **APPOGGI.**

* “salto e sprint”

- bambini disposti su 2 file come nella **Fig.128** senza palla; al VIA dell'Istruttore i primi di ciascuna fila avanzano con salti diversi fino al segnale e poi sprintano fino a metà campo; il primo dei due che raggiunge la linea di metà campo fa 1 punto per la propria squadra

Fig.128



- salti a piedi pari a dx e sx della linea
- piede dx a dx e piede sx a sx
- su un solo piede
- ecc.ecc.

* **“con il potere - saltelli e sprint”**

- bambini disposti su 2 file come nella **Fig.129** senza palla; al VIA dell'Istruttore i primi di ciascuna fila saltellano a piedi pari avanti e indietro dalla linea di fondo fino a quando il bambino della squadra che ha il potere non decide di partire sprintando fino a metà campo, solo in quel momento anche l'altro bambino può partire, il primo dei due che raggiunge la linea di metà campo fa 1 punto e dà il potere alla propria squadra

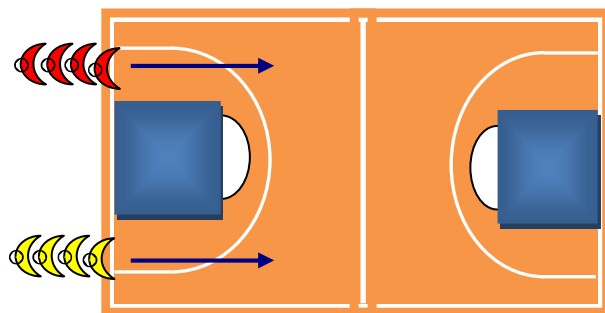
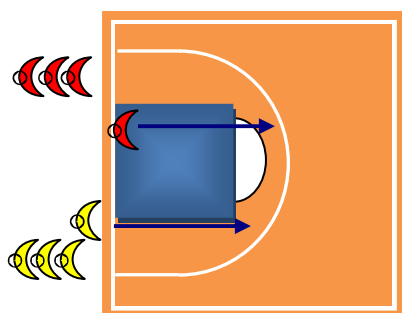


Fig.129

* **“potere con posizioni e situazioni che cambiano”**

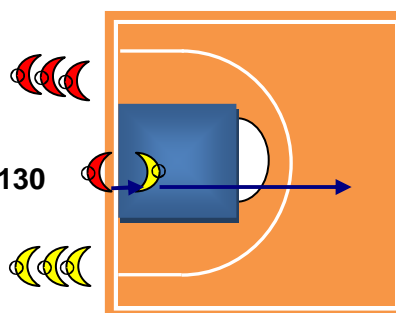
come gioco precedente, con bambini sempre disposti su 2 file ma con posizioni diverse di partenza dei primi 2 bambini di ciascuna fila :

- di fronte, sulla linea di fondo, sotto canestro con saltelli a piedi pari a sx e dx della linea di fondo
- chi ha il potere dietro alla linea di fondo chi non ha il potere davanti alla linea, con saltelli a piedi pari sul posto (vedi **Fig.130**)
- chi non ha il potere dietro alla linea di fondo chi ha il potere di fronte, con saltelli a piedi pari sul posto (vedi **Fig.131**)
- solo chi ha il potere esegue i saltelli, chi non ha il potere “prepara” la partenza
- chi ha il potere esegue i saltelli, chi non ha il potere “prepara” la partenza e cerca di toccare l'avversario prima della metà campo



potere

Fig.130



potere

Fig.131

* **“potere – cambiando direzione”**

bambini disposti su 2 file come nella **Fig.132**, al via dell'Istruttore il primo bambino della fila che ha il potere avanza verso la fila avversaria e quando lo decide cambia direzione e sprints fino a metà campo, se supera per primo la linea o se non viene toccato dall'avversario (variante gioco) fa 1 punto e mantiene il potere

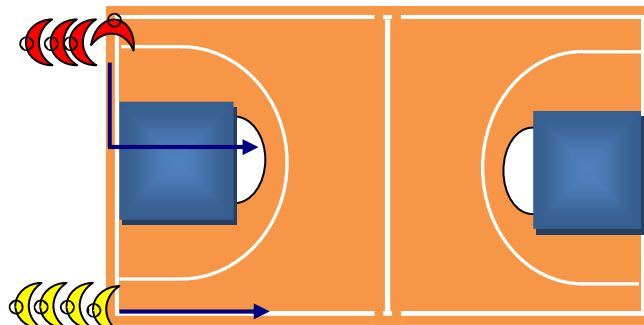


Fig.132

* **“potere con palla”**

come il gioco precedente, bambini con palla e tiro a canestro; il primo che segna fa 1 punto e prende il potere per la propria squadra

* **“superpotere”**

come il gioco precedente, il bambino con il potere, prima della metà campo, può cambiare canestro nel quale tirare (1 solo, eventuale, cambio di direzione a disposizione)

* **“sfida di tiro dal salto”**

bambini disposti su 2 file come nella **Fig.133**, dietro ad una corda, al VIA dell'Istruttore i primi di ciascuna squadra eseguono saltelli avanti e indietro dalla corda e al FISCHIO sprints per tirare a canestro; 1 punto a chi segna per primo

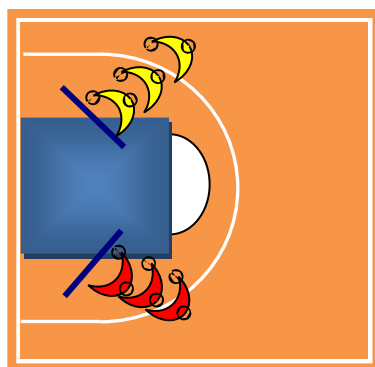


Fig.133

Varianti :

- su 2 canestri
- un canestro diventa la Serie A e l'altro la Serie B, chi vince gioca in A e chi perde in B, gare rapide a 5/6 punti con promozioni e retrocessioni
- con potere a una delle 2 squadre

Per Aquilotti e Gazzelle 4.

* bambini liberi per il campo in palleggio . . .

“show” di palleggio

* “**obiettivo zero**”

show di palleggio tutto campo con l'obiettivo di non toccarsi mai con un altro bambino o di non far toccare tra loro i palloni; ogni contatto fa perdere 1 punto, l'obiettivo deve essere quello di restare a zero.

Varianti in progressione didattica:

- a metà campo
- metà campo “rossa” e metà campo “bianca” con cambio al segnale
- tutto campo o metà campo con Istruttore in campo in movimento, al segnale di Stop, chi si trova a meno di 3 passi dall'Istruttore perde 1 punto
- 4 quarti di campo numerati 1/2/3/4, come nella **Fig.134**, obiettivo zero evitando i contatti e/o arrestandosi al segnale di Stop a oltre 1 passo dall'Istruttore, cambiando quarto al segnale dell'Istruttore

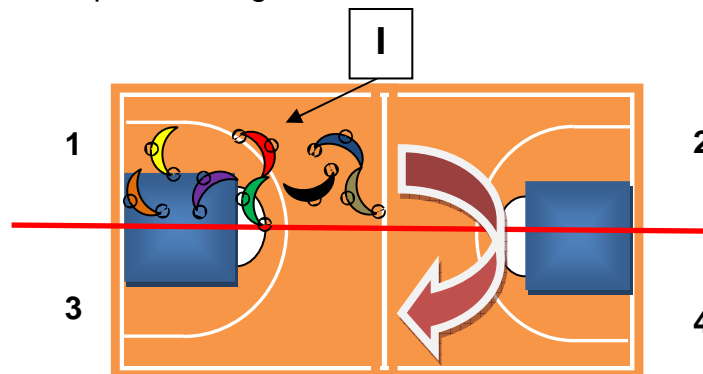


Fig.134

- bambini divisi in 4 gruppi, un gruppo in ciascun quarto di campo, come nella **Fig.135**, obiettivo zero evitando i contatti e/o arrestandosi al segnale di Stop a oltre 3 passi dall'Istruttore, ruotando di un quarto al segnale dell'Istruttore

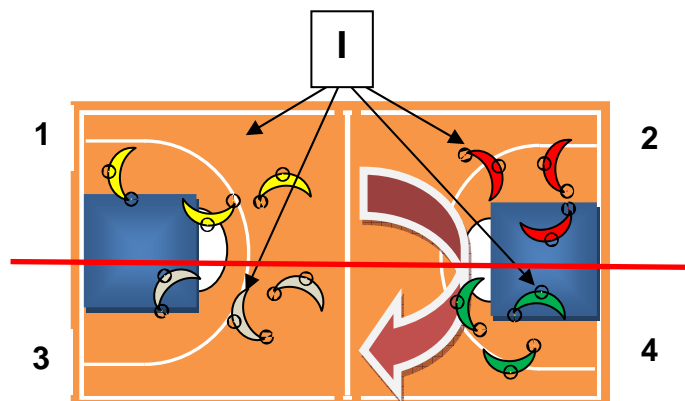


Fig.135

- Come il precedente con scambio del quarto di campo con un segnale di 2 cifre dell'Istruttore (es. l'Istruttore chiama il numero 32, i bambini nel quarto di campo n° 3 vanno nel n° 2 e viceversa)

* “3 porte”

bambini divisi in 3 squadre disposte a fondo campo come nella **Fig.136** , ogni squadra dispone di una porta, formata da 2 coni, posizionata poco prima della linea di metà campo. Prima di sviluppare il gioco deve essere assegnato il “POTERE” ad una delle 3 squadre; al via dell'Istruttore i primi di ciascuna fila partono per andare a canestro attraversando la porta, il primo che realizza conquista il “POTERE” per la propria squadra. Dalla volta successiva l'Istruttore non darà il segnale di partenza, ma un semplice . . . PRONTI . . . ; il giocatore della squadra con il potere decide quando partire e quando oltrepassare la porta, i 2 avversari potranno partire solo dopo la partenza di chi ha il potere e potranno attraversare la porta solo quando chi ha il potere lo farà. Chi realizza per primo conquista il potere per la propria squadra.

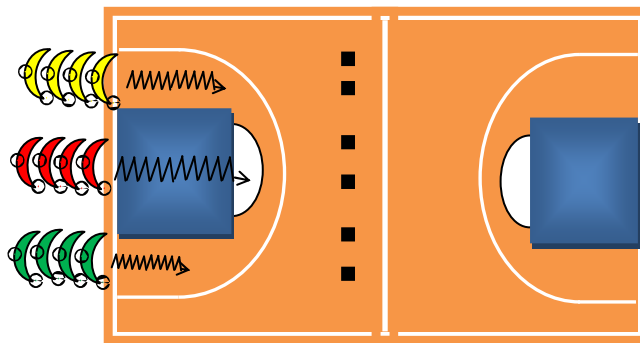


Fig.136

Varianti in progressione didattica:

- attribuzione dei punti oltre che assegnazione del potere
- diversa posizione dei coni (vedi **Fig.137**)
- porta doppia (vedi **Fig.138**)

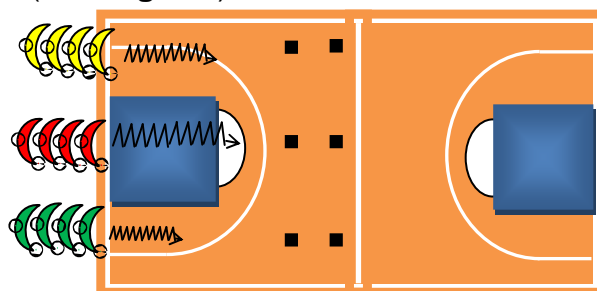


Fig.137

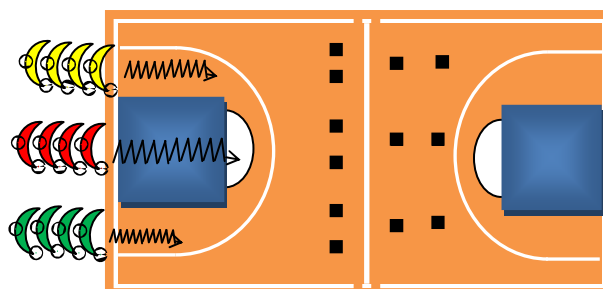


Fig.138

Per Esordienti 1.

* palleggio e tiro in libertà per il campo

* **“cacciatore numerato”**

bambini tutti numerati, chi viene chiamato corre a tirare e se realizza passa la palla all'Istruttore e va a cacciare; 1p. per ogni bimbo toccato, chi viene toccato si ferma e fa ball handling sul posto; quando l'Istruttore chiama un nuovo numero, parte il nuovo cacciatore e tutti i ragazzi fermi a fare ball handling sono liberi.

Iniziare
**STIMOLANDO la
RAPIDITA' di
REAZIONE.**

* **“cacciatori di squadra numerati”**

bambini divisi in 2 squadre una per ciascuna metà campo e numerati; l'Istruttore chiama il numero di 1 cacciatore per ciascuna squadra che deve andare a canestro, realizzare e poi partire per la metà campo opposta dopo aver portato la palla all'Istruttore. I punti di ciascun cacciatore si sommano ai cacciatori successivi.

* **“coni per tutti”**

bambini in fila di fronte al canestro e coni a disposizione sotto canestro; al via dell'Istruttore i bambini uno per volta tirano a canestro e chi realizza può prendere un cono e posizionarlo nel campo liberamente (ma non a meno di 3 passi da un altro cono) e poi tornare in fila per tirare di nuovo. Ogni cono posizionato vale 1 punto, verificare chi avrà posizionato più cono, e come sono stati distribuiti in campo

* **“tutti svegli”**

bambini in palleggio liberi per il campo, al segnale dell'Istruttore devono correre ad appoggiare il pallone sopra un cono, ed al “via” ripartire in palleggio.

Varianti :

- al “via” cambiare rapidamente cono - non tornare mai nello stesso cono
- cambiare cono dopo avere tirato nel canestro più vicino o più lontano, da sotto o da fuori area
- hockey steep davanti al cono e partenza rapida incrociando il palleggio davanti al cono
- al “fischio” cambiare rapidamente cono senza palla
- alternare i segnali “via” e “fischio”
- cambiare cono con il “via” o con il “fischio” trovandone uno di colore diverso
- cambiare cono con il “via” o con il “fischio” indicando il colore di uno o più coni da toccare prima di raggiungere il nuovo cono
- cambiare cono con il “via” o con il “fischio” dopo aver dato “5” a uno o a 2 compagni in campo

* **“coni spariti”**

bambini divisi in 2 squadre, 1 per ciascun canestro in posizione laterale, al via dell'Istruttore gara di tiro, ad ogni canestro realizzato si corre a levare un cono e lo si porta sulla linea di centro campo per poi ritornare in coda; al segnale di “cambio” alternare il lato di tiro a canestro, quando non ci saranno più coni in campo vincerà la squadra che ne avrà raccolti di più.

Per Esordienti 2.

*** “attenzione !”**

ragazzi senza palla liberi per il campo, ad alcuni segnali dell'Istruttore rispondono con movimenti diversi :

- al fischio, spostamenti laterali e poi di nuovo corsa avanti
- al battito delle mani, da piedi uniti salto verso l'alto e poi di nuovo corsa in avanti
- allo stop, arresto sul posto e poi di nuovo corsa in avanti
- solo in una metà campo, al cambio, cambiare metà campo

Iniziare
STIMOLANDO la
RAPIDITA' di REAZIONE
e la **COLLABORAZIONE.**

*** “attenzione al nemico !”**

ragazzi divisi in 2 gruppi, uno per ciascuna metà campo, al segnale dell'Istruttore, il gruppo chiamato dovrà correre nella metà campo opposta, e ogni giocatore deve trovare un avversario da seguire; per alcuni secondi verranno dati i segnali di STOP – FISCHIO e il BATTITO MANI, ai quali i ragazzi dovranno rispondere con il nemico dietro che non dovrà mai causare un contatto tra i giocatori

*** “insieme a 2”**

ragazzi sparsi in una sola metà campo con un solo 1 pallone a disposizione; l'Istruttore chiama ad alta voce i 2 giocatori che devono raggiungersi prima che gli avversari, passandosi la palla, riescano a toccare uno dei 2

*** “insieme a 3 o a 4”**

come il gioco precedente a 3 o 4 giocatori, che si salvano quando si sono uniti tutti, con la regola che 2 (o 3) giocatori “uniti” non sono più attaccabili

Per Esordienti 3.

* palleggio libero per il campo

* palleggio libero per il campo, allo “stop” dell'Istruttore fermarsi sul posto

* allo “**stop**” dell'Istruttore fermarsi sul posto a non meno di 5 passi dai compagni

* al “**fischio**” dell'Istruttore fermarsi sul posto continuando a palleggiare

* al “fischio” dell'Istruttore fermarsi sul posto a non meno di 5 passi dai compagni, continuando a palleggiare

* al “**fischio**” dell'Istruttore fermarsi sul posto a non meno di 5 passi dai compagni, e, se fosse necessario, continuando a palleggiare, “aggiustare” la propria posizione spostandosi in palleggio indietro/avanti/ a dx/ a sx, portandosi a 5 passi di distanza dai compagni

* al segnale di “**cambio**” lasciare la propria palla a terra e correre a recuperare il primo pallone che si trova e palleggiare per il campo

Iniziare
STIMOLANDO
l'ATTENZIONE ai
RIFERIMENTI nello
SPAZIO.

* palleggiare per il campo reagendo ai segnali “stop” – “fischio” – “cambio”, ricordandosi di “aggiustare” la posizione

* **“pizza 2 gusti”**

campo diviso in 2 metà, metà campo A e metà campo B, nella metà campo A si palleggia liberi, nella metà campo B si corre liberamente con la palla che gira attorno al corpo senza palleggiare

Variante :

- muoversi nelle 2 metà campo reagendo ai segnali ed agli stimoli dell'Istruttore “A” – “B” – “stop” – “fischio” – “cambio” – “aggiustare”

* **“pizza 4 gusti”** campo diviso in 4 quarti (1 – 2 – 3 – 4) come da **Fig.139**

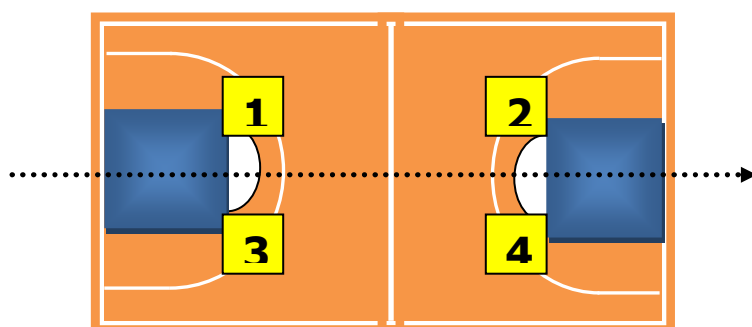


Fig.139

- tutti nella zona 1, palleggiare liberamente e reagire ai segnali “stop” – “fischio” – “cambio”, ricordandosi di “aggiustare” modificando il numero di passi necessario per avere “spazio” dai compagni(1 – 2 – 3 – 4) aiutando i ragazzi a riflettere sullo spazio a disposizione del gruppo
- nella zona 2, stessa cosa senza palleggiare
- nella zona 3, come nella zona 1
- nella zona 4, come nella zona 2

bambini divisi in 4 gruppi, 1 per ogni zona del campo, modificare il numero di passi di distanza dai compagni da utilizzare come riferimento di spazio, aiutando i ragazzi a riflettere sulle modifiche (minor numero di bambini presenti nello spazio operativo)

* **“4 gruppi in 4 spazi”**

al segnale dell'Istruttore, i gruppi ruotano di una zona in senso orario come da **Fig.140**

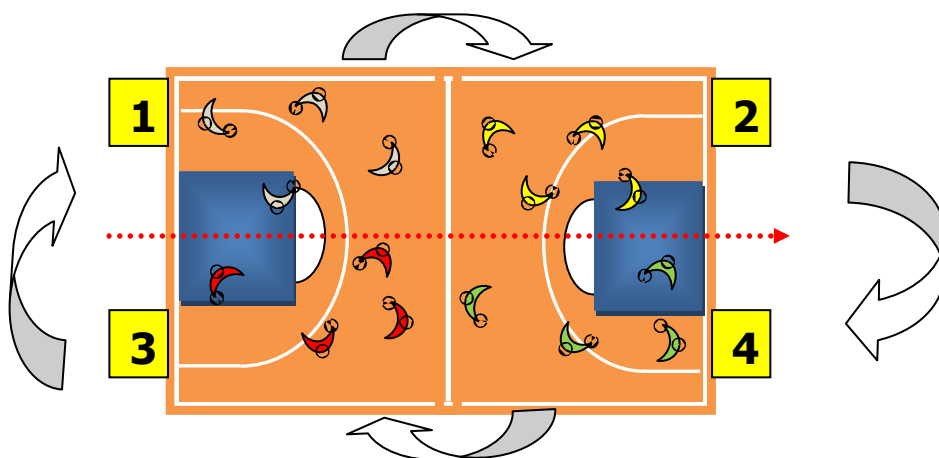


Fig.140

* **“che pizza !”**

l'Istruttore inserisce in ogni quarto i propri ingredienti della pizza.

Un esempio :

- zona 1: palla che gira attorno alle gambe senza palleggiare
- zona 2: otto senza palleggiare
- zona 3: palleggio attorno alle gambe unite
- zona 4. otto palleggiando

al segnale “via” rotazione dei gruppi oppure :

- * segnale “A” cambio zona laterale (1 con 3 e 2 con 4)
- * segnale “B” cambio zona frontale (1 con 2 e 3 con 4)
- * segnale “c” cambio zona diagonale (1 con 4 e 2 con 3)

Per la Difesa 1.

* **“pari o dispari”**

l'Istruttore assegna un numero a tutti i bambini che poi partono liberi per il campo in palleggio e all'improvviso chiama a PARI o DISPARI, il gruppo chiamato va a rubare la palla degli altri fino al segnale di STOP.

Iniziare
STIMOLANDO la
DIFESA.
(idea di avversario)

Progressione Didattica :

- gruppi separati, 1 gruppo per ciascuna metà campo
- rubare la palla
- scegliere 1 solo avversario e rubare la palla solo a quello, senza cambiare
- lasciare la palla e andare a cercare e rubare la palla a 1 solo avversario
- cercare la faccia, andare nell'altra metà campo, trovare 1 avversario e cercare di mettersi sempre davanti al suo viso

* **“4 gruppi**

bambini divisi in 4 gruppi (1 – 2 – 3 – 4), il gruppo chiamato va a rubare la palla degli altri.

Progressione Didattica :

- dividere il campo in 4 quarti, un gruppo per ogni quarto e 1 cacciatore in ogni gruppo (vedi **Fig.141**)

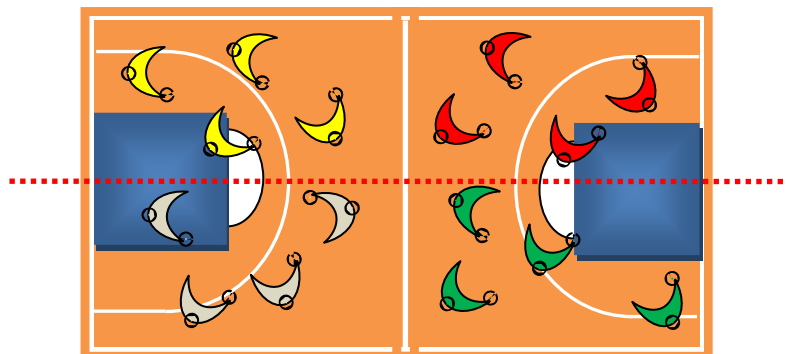


Fig.141

- un gruppo chiamato a invadere gli spazi degli altri, ogni giocatore del gruppo chiamato sceglie liberamente dove andare a cacciare (vedi Fig.142)

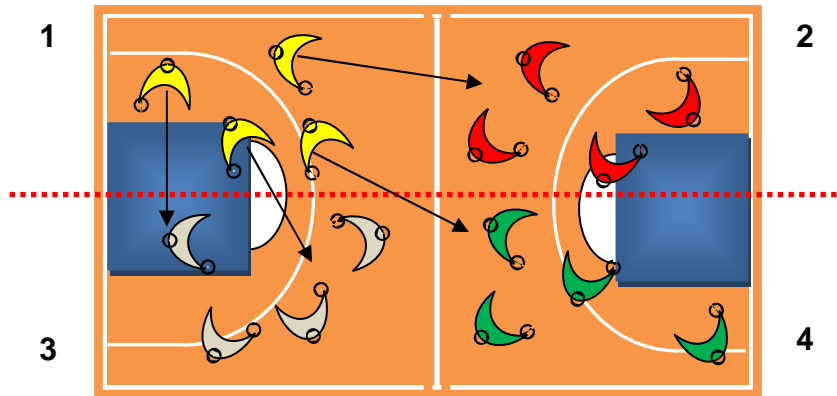


Fig.142

- chiamare ad alta voce un numero di 2 cifre, il primo numero chiamato è il gruppo che va a cacciare nella zona della seconda cifra chiamata (es.32; gruppo 3 va a cacciare nello spazio del gruppo 2)
- stesso gioco del precedente, ma con la regola che i cacciatori devono trovare un avversario e cacciare la palla solo a quell'avversario
- stesso gioco del precedente , il gruppo chiamato lascia la palla e ogni componente del gruppo va a rubare la palla ad un solo avversario

Per la Difesa2.

* “formare le coppie”

ragazzi in fila da una posizione di tiro (in corsa o da fermi) e un numero di corde a disposizione esattamente la metà dei ragazzi presenti ;
 al via dell'Istruttore il primo inizia a tirare, se realizza prende una corda (rossa o blu) la posizione in campo dove vuole e aspetta l'arrivo di un compagno, se sbaglia il tiro va in coda.
 Quando le corde sono terminate, chi realizza sceglie il compagno di corda.

Iniziare
STIMOLANDO la
DIFESA.
 (idea di scivolamento)

* “corda a coppie”

bambini divisi a coppie, e una corda a terra per ciascuna coppia, in ogni coppia un giocatore “rosso” e uno “blu”

Progressione Didattica :

- l'Istruttore chiama ad alta voce il colore che comanda; chi comanda si muove lungo la linea della corda con spostamenti laterali, il compagno deve muoversi a specchio reagendo rapidamente ai movimenti del compagno.
- il colore chiamato indica chi comanda e contemporaneamente il segnale per i compagni di cambiare coppia trovando velocemente un nuovo compagno e riprendere velocemente gli spostamenti laterali fino ad un nuovo segnale.

Finire con un sorriso.

* “**supereliminazione**”

bambini con palla divisi in più squadre in fila dietro alla linea di metà campo ; al via dell'Istruttore i primi di ogni fila partono in palleggio e vanno a tirare nel canestro di fronte, chi realizza per primo elimina gli altri due e ritorna in coda alla propria fila; vince la squadra che elimina le altre

* “**supervirus**”

bambini in fila davanti ad un canestro con una palla qualsiasi da loro scelta per il gioco finale; al via dell'Istruttore i bambini cominciano a tirare a canestro ma quando viene mostrata una palla, chi tira a canestro, se ne ha una simile e realizza si salva, ma se sbaglia, lui e tutti quelli come lui che hanno quella palla vengono colpiti da un “Virus” che li trasforma in cacciatori che prendono gli altri fino allo stop dell'Istruttore.

Il gioco prosegue mostrando più volte palle o palline diverse.

* “**brucio**”

tutti i bambini in fila come nella **Fig.143**, tranne 1, posizionato di fronte e pronto a sfidare tutti i compagni; quando lui lo decide, parte e corre a tirare a canestro sfidando il 1° della fila dei bambini, se segna per primo resta a sfidare un nuovo bambino, se perde, chi lo ha battuto prende il suo posto

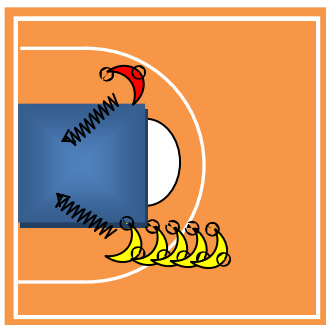


Fig.143

* “**la bomba !**”

bambini sparsi per il campo con la palla pronti a scappare in palleggio, un bambino con una pallina di spugna pronto a cacciare, Istruttore a fondo campo sotto canestro. Al via, il cacciatore comincia a rincorre e cercare di colpire con la pallina i bambini che scappano palleggiando, chi viene colpito esce dal campo, e contemporaneamente l'Istruttore avanza camminando restringendo sempre di più il campo. Il gioco termina quando l'Istruttore raggiunge un punto precedentemente indicato, e vinceranno tutti i bambini che non saranno stati colpiti.

* “**grande paura !**”

bambini a coppie sparse per il campo, un pallone per coppia. Al via dell'Istruttore i bambini iniziano a passarsi la palla, ma al fischio improvviso dell'Istruttore chi si trova in possesso della palla deve cominciare ad inseguire e prendere tutti quelli che al momento della palla sono rimasti senza. Nel frattempo l'Istruttore conta ad alta voce 10”, alla fine del tempo, chi è riuscito a non farsi prendere, vince.

* **“resisto !”**

bambini in fila davanti al canestro sulla linea di tiro libero, uno alla volta eseguono un tiro, chi sbaglia esce, chi segna RESISTE e torna in coda. Vince ed è il campione di RESISTO del giorno, chi alla fine sarà rimasto da solo.

* **“superman”**

l'Istruttore sceglie tra i bambini un giocatore (Superman !) e tutti gli altri dovranno sfidarlo. I bambini si dispongono in fila, uno dietro l'altro, in posizione di ala sinistra dietro alla linea di tiro da 3, con la palla in possesso del primo della fila, mentre Superman si posiziona con la palla in ala destra. Al Via dell'Istruttore, Superman (che dispone di 7 vite come i gatti) sfida il primo degli avversari, parte insieme a lui per raggiungere in palleggio il canestro e se segna per primo lo elimina, ma se perde, perde una delle 7 vite di cui dispone. Vincerà Superman se riuscirà ad eliminare tutti gli avversari, o vinceranno i bambini, se riusciranno a togliere a Superman tutte le vite che aveva all'inizio del gioco.

* **“restare in A”**

bambini in fila davanti al canestro sulla linea di tiro libero, uno alla volta eseguono un tiro, se sbagliano riprovano nuovamente per un massimo di 3 possibilità; chi segna va in coda alla fila, chi non ci riesce RETROCEDE nel canestro opposto (Serie B), dove basta fare un canestro per tornare in Serie A. Al termine del tempo stabilito, i bambini rimasti in Serie A sono salvi, quelli in Serie B fanno una piccola penitenza.

* **“lascia o raddoppia a squadre”**

bambini divisi in 2 squadre l'Istruttore chiama un giocatore per volta di ciascuna squadra e fa eseguire un tiro, chi sbaglia va in coda e non prende punti per la propria squadra, chi segna prende 5 punti e può decidere se tirare ancora oppure rinunciare. Se rinuncia tiene i punti, se tira e segna, raddoppia e se vuole prosegue, se sbaglia, perde tutto e torna a posto. Il compagno che segue, parte dagli eventuali punti acquisiti dal compagno, se tira e segna li raddoppia, ma se tira e sbaglia li perde tutti. Le 2 squadre si alternano al tiro con un giocatore ciascuno, vince la squadra che alla fine ha conquistato più punti.

Variante :

- gara individuale

* **“fulmine”**

bambini in fila davanti al canestro come nel **Fig.144** e con il pallone ai primi 2 della fila. Al Via, il primo della fila tira e corre a rimbalzo, se segna subito è salvo, se sbaglia deve segnare prima che il giocatore che lo seguiva nella fila riesca a segnare prima di lui. Se non ci riesce viene fulminato ! Il gioco prosegue fino a che un solo giocatore rimane dopo aver fulminato tutti gli altri.

* **“fulmine serie A e serie B”**

bambini divisi in 2 gruppi, un gruppo in fila davanti ad un canestro (serie A) e un secondo gruppo davanti all'altro canestro (serie B). Il gioco si svolge come il precedente con la

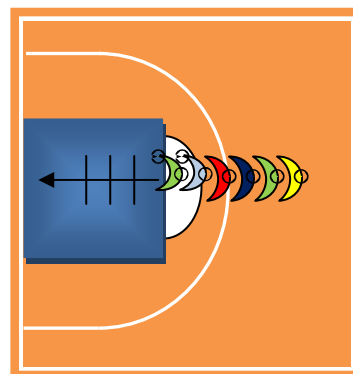


Fig.144

regola che in Serie A, chi viene fulminato retrocede in Serie B, mentre in Serie B, chi viene fulminato rimane in B, e chi riesce a fulminare un avversario viene promosso in Serie A. Dopo un periodo di tempo prestabilito, chi sarà rimasto in Serie A avrà vinto, mentre chi sarà rimasto in Serie B avrà perso e farà una piccola penitenza.

* **“scommettiamo che . . .”**

l'Istruttore chiama sulla linea di tiro libero un bambino, e tutti gli altri devono decidere se, secondo loro, farà o non farà canestro; in caso di realizzazione quelli che avranno scommesso sull'errore dovranno correre mentre gli altri saranno salvi, e viceversa in caso di errore al tiro.

* **“2 amici miei”**

l'Istruttore chiama sulla linea di tiro libero un bambino che dovrà, prima di fare un tiro libero, scegliere 2 amici; se realizzerà, lui ed i suoi amici saranno salvi mentre gli altri dovranno correre, ma, in caso di errore, toccherà al tiratore ed ai suoi amici correre

* **“troviamo il capitano”**

bambini tutti in riga, di schiena sulla linea di metà campo, tranne uno, che parte come 1° capitano. Il 1° capitano si muove in palleggio dietro ai compagni e, all'improvviso sceglie un avversario toccandolo sulla schiena. Chi dei due segna per primo resta in campo come capitano, e così via fino a che un capitano avrà eliminato tutti i bambini.

Varianti :

- tiro nello stesso canestro
- tiro in 2 canestri diversi
- bambini in riga di fronte con palla tra i piedi e passaggio e riassaggio al capitano per andare a canestro

* **“fuoco”**

bambini in fila con palla dietro la linea di tiro libero; il primo della fila tira un tiro libero, se realizza è salvo e può andare in coda, ma se sbaglia si sposta lateralmente e aspetta il tiro del secondo. Il secondo, a sua volta, tira un tiro libero, e, se realizza, il primo viene eliminato, ma se sbaglia prende il suo posto e aspetta il tiro del terzo.