

CORSO DI AGGIORNAMENTO PER ISTRUTTORI DI MINIBASKET

BORTOLUSSI Lucio

Pordenone, 12 ottobre 2004

PRIMA LEZIONE

PRESENTAZIONE DEL CORSO

Obiettivi di lavoro nei vari gruppi di Minibasket:

➤ 5/6 anni

🏀 creare un contesto di grande partecipazione emotiva

▶ emozione

▶ scoperta degli attrezzi

➤ 7/8 anni

▶ scoperta del gioco

▶ fondamentali

▶ emozione di saper fare

➤ 9/10 anni

▶ conosce e usa i fondamentali

▶ risolvere situazioni di gioco

ESERCIZI

🏀 **Gioco "L'Ipnottizzatore"**. Liberi per il campo, un pallone a testa, tutti i bambini devono sempre vedere tutti e due gli occhi dell'Istruttore/Ipnottizzatore, che si muove per il campo e sposta lo sguardo continuamente.

🏀 Esercizi con il giornale; un foglio ed un pallone per ogni bambino, muoversi per il campo e trovare uno spazio vuoto per appoggiare a terra il proprio giornale.

➡ Muoversi in palleggio trovando delle strade libere fra i giornali:

✗ con piccoli passi, piccolissimi, lunghissimi, ...

✗ correndo e facendo slalom

✗ camminando di lato o all'indietro

✗ disegnando sul terreno lettere o numeri

➡ Muoversi in palleggio per il campo e, quando incontro un giornale:

✗ lo salto sul lato corto

✗ lo salto sul lato lungo

✗ lo salto in modi sempre diversi:

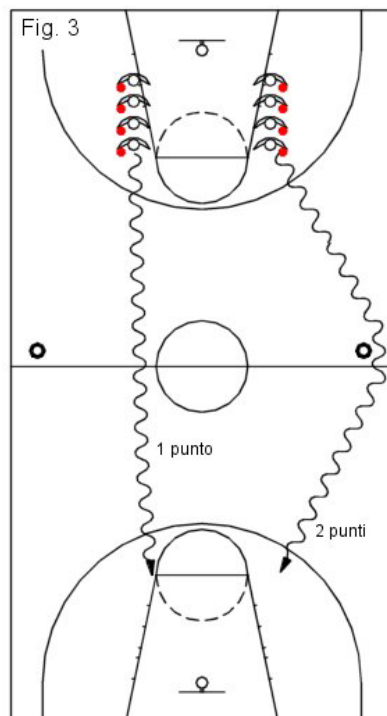
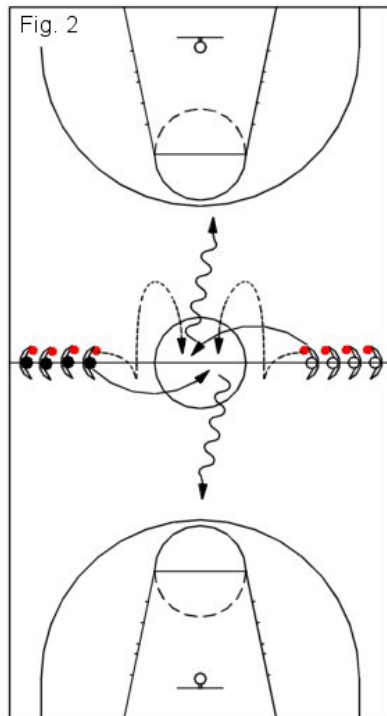
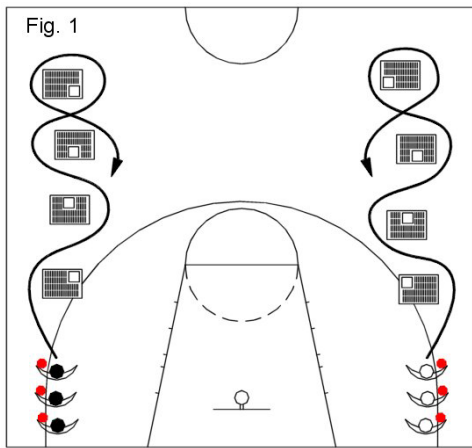
● a due piedi

● all'indietro

● di lato

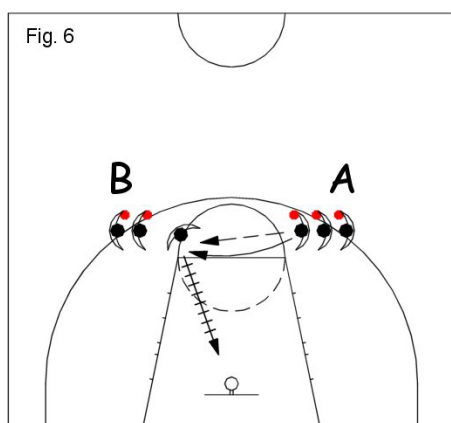
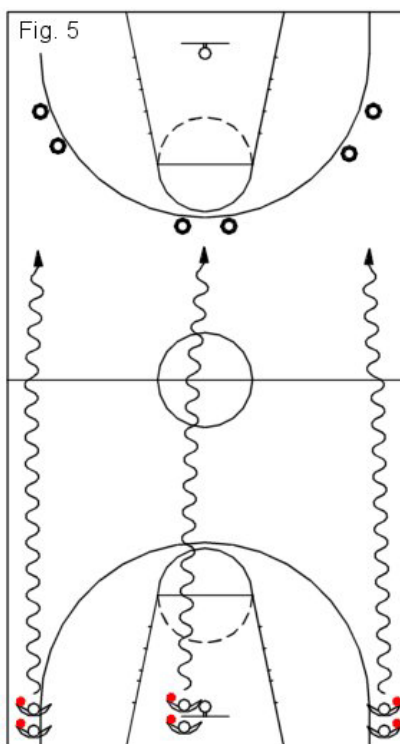
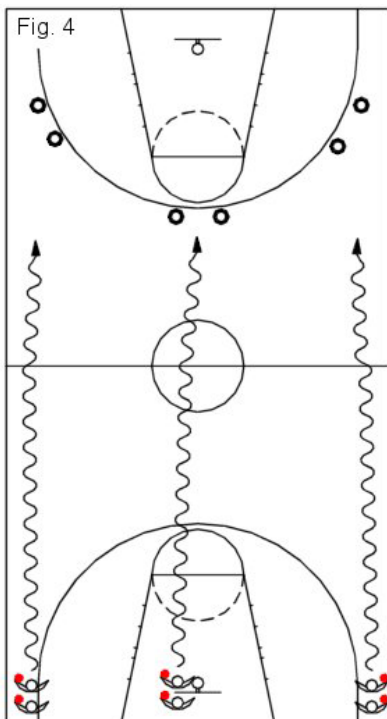
● su un piede

✗ lo salto ricadendo con:

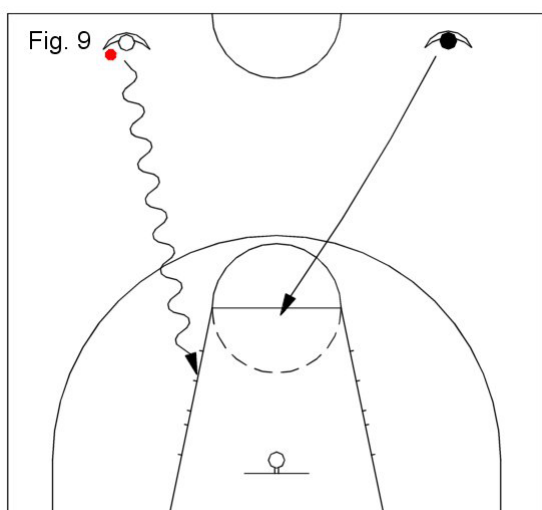
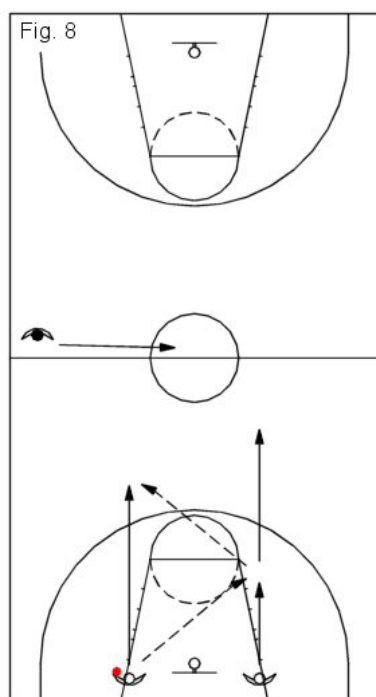
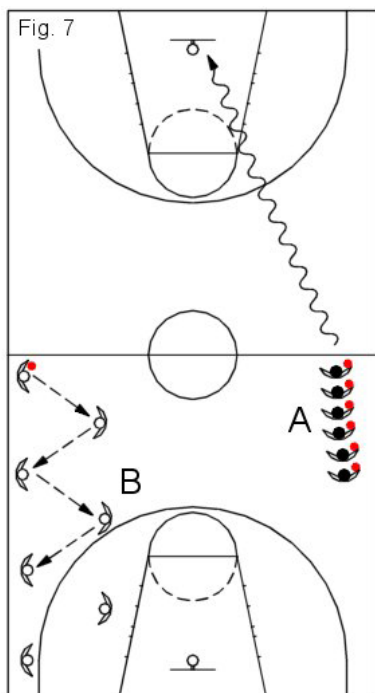


- i due piedi sul giornale
- un piede dentro e uno fuori
- su un solo piede

- Giocare a prendersi senza pestare i giornali e senza saltarli.
- Stesso gioco ma il giornale è la tua casa, se ci metti i piedi sopra sei salvo
- ⊕ Staffetta slalom fra i giornali (fig. 1). Disporre i giornali in fila anche non allineati, usandoli come birilli.
- ⊕ Accartocciare il proprio foglio di giornale ed eseguire esercizi di ball handling con la pallina di carta.
- ⊕ Ogni bambino ha in mano la sua "cartuccia" di giornale si gioca tutti contro tutti a colpirsi con la pallina di carta.
- ⊕ Stesso gioco ma si può colpire l'avversario solo sulla schiena.
- ⊕ **Gioco "Caccia alla Volpe"**. Un bambino a turno fa la Volpe e gli altri cercano di colpirlo rincorrendolo per il campo.
- ⊕ Due file sotto canestro con due fogli di giornale per ogni bambino. Al segnale vince il primo che arriva a metà campo camminando solo sui fogli.
- ⊕ Campo di Basket diviso in quattro parti e in ognuna un uguale numero di bambini con un pallone a testa. In ogni quarto si esegue un esercizio diverso, ad esempio fare un otto fra le gambe, fare un otto in palleggio fra le gambe, far rotolare la palla attorno alla vita e palleggiare sul posto. Al segnale le quattro squadre cambiano contemporaneamente campo ed eseguono l'esercizio previsto per quel settore.
- ⊕ **Gioco "L'Infiltrato"**. Bambini divisi in due gruppi nelle due metà campo, ognuno con il pallone. Al segnale l'Istruttore manda un Infiltrato per squadra nella metà campo avversaria e si conta quanti avversari riescono a toccare in un minuto.
- ⊕ Due file a metà campo, con palla, una di fronte all'altra. (fig. 2). Al segnale il primo di ogni fila lancia forte il pallone a terra, facendolo rimbalzare altissimo, e corre a prendere quello del compagno. Tutti e due vanno a canestro e vince il primo che segna.
- ⊕ Gara di tiro con brivido. Due file agli angoli del tiro libero e due coni a metà campo vicini al lato esterno (fig. 3). Al segnale si va a canestro sul lato opposto del campo: chi va dritto e segna prende un punto, chi passa esterno al birillo e segna prende due punti. I punti vengono assegnati solo al primo dei due che realizza il canestro.



- Tre file sotto canestro e tre porte sull'arco dei tre punti del canestro opposto (fig. 4). Al segnale vince il primo che segna passando prima per la sua porta.
 - Stesso gioco partendo da una situazione dinamica di corsa attorno al cerchio del tiro libero. Per ogni porta può passare un solo giocatore per ogni gara.
 - Stesso gioco con situazioni di partenza diverse (saltare, corsa laterale, ...)
 - Stesso gioco con una quarta fila di bambini senza pallone di fronte ad una fila di coni (fig. 5). Al segnale vince il primo che segna passando prima per la sua porta, mentre il bambino della fila dei coni esegue uno slalom e poi corre a catturare un compagno. Se lo tocca prima che segni gli prende il posto e chi viene preso passa nella fila senza palla.
- Due file a metà campo, tutti con il pallone. Eseguire un otto fra le gambe per tre volte e poi andare a canestro, vince il primo che segna.
- Stesso gioco con altre situazioni di partenza.
- Due file ai lati dell'area dei tre secondi, un pallone a testa. Gara di tiro con diverse situazioni di partenza:
 - tiro con un occhio chiuso
 - tiro con una gamba flessa
 - cinque giri del pallone attorno alla vita e tiro
 - tre volte otto fra le gambe e tiro
 - tre salti sul posto e tiro
 - tre palleggi saltellando e tiro
- Gara di tiro partendo da in piedi sopra una sedia o una panca. Tirare dopo aver saltato e prima di ricadere a terra.
- Disporsi liberi per il campo, schiena al canestro all'altezza delle linee dell'area dei tre secondi. Eseguire un giro dorsale e tiro (propedeutico per l'insegnamento dell'uso del piede perno).
- Due file all'altezza del tiro libero, una fila con la palla e una senza. Il giocatore della fila "A" passa la palla a "B" e poi va a disturbare il tiro (fig. 6).
- Gara. Due squadre, una disposta in fila a metà campo con un pallone per bambino e l'altra disposta a zig-zag con un pallone solo. Al segnale la squadra A va a canestro in terzo tempo alla massima velocità mentre la squadra B si passa la palla, sempre alla massima velocità. Dopo due minuti si contano i canestri realizzati dalla squadra A e i passaggi



- eseguiti dalla squadra B, poi si invertono le situazioni e si rigioca per altri due minuti (fig. 7).
- Due file sotto canestro e una a metà campo (fig. 8). Al via i due sotto canestro partono in tic-tac mentre il giocatore centrale entra in campo e cerca di intercettare il pallone.
 - Stesso gioco con il centrale che entra in campo al segnale dell'Istruttore.
 - Stesso gioco con tre file sotto canestro e i giocatori della fila di metà campo che entrano in gioco al segnale dell'Istruttore che può richiamare uno, due o tre difensori (indicandolo con le dita).
 - Due file a metà campo, una con palla e una senza (fig. 9). La fila con palla corre a segnare in terzo tempo mentre l'altro bambino va a recuperare l'eventuale tiro sbagliato del compagno. Se segna ritorna nella fila con palla, se sbaglia si cambia fila.
 - Stesso gioco con la possibilità di tirare su uno o sull'altro canestro.
 - Disporre quattro squadre ai quattro angoli del campo. L'istruttore passa il pallone ad una squadra ed indica il numero di giocatori e la squadra avversaria. Si gioca una minipartita fino ad un canestro o ad una palla ferma, poi si ritorna in posizione e l'istruttore dà le nuove direttive.
 - **Gioco delle "Mete"**. Mini partita con le stesse regole del MiniBasket ma, anziché fare canestro, si deve fare meta appoggiando la palla oltre la linea di fondo campo.

