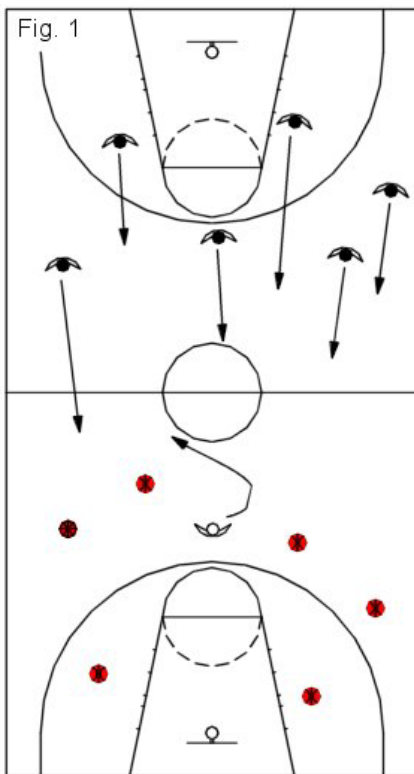


# CORSO DI AGGIORNAMENTO PER ISTRUTTORI DI MINIBASKET

BORTOLUSSI Lucio

Pordenone, 19 ottobre 2004



## SECONDA LEZIONE

🏀 Liberi per il campo con un pallone a testa. Giocare a salutarsi toccandosi in modi diversi:

- ➡ Con l'indice (come gli eschimesi)
- ➡ Con il sedere (come i brasiliani)
- ➡ Con il pugno
- ➡ Con il cinque

🏀 **Gioco dello "Sceriffo"**. Liberi per il campo con un pallone a testa e uno Sceriffo, anche lui con palla. Un bambino tiene un piccolo oggetto in mano e lo nasconde mentre lo Sceriffo corre per il campo e cerca di toccarlo. Quando lo Sceriffo tocca colui che nasconde l'oggetto, questi diventa il nuovo Sceriffo.

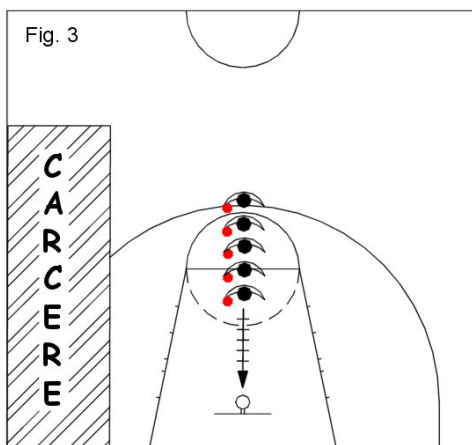
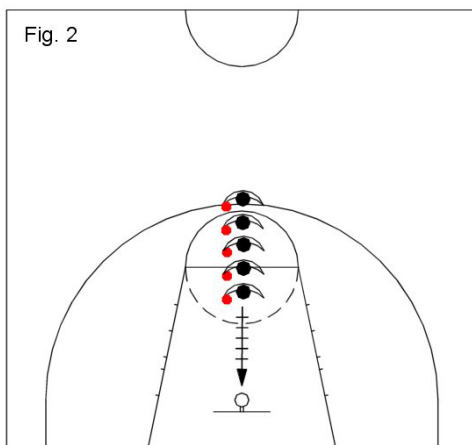
🏀 **Gioco dello "Spaventapasseri"**. Muoversi liberi in una metà campo con un pallone a testa: al segnale appoggiare la palla a terra e correre nell'altra metà campo (fig. 1). Poi arriva uno Spaventapasseri che cercherà di catturarvi quando tornate nella metà campo a riprenderlo. Il primo che viene toccato lascia il pallone allo Spaventapasseri e prende il suo posto.

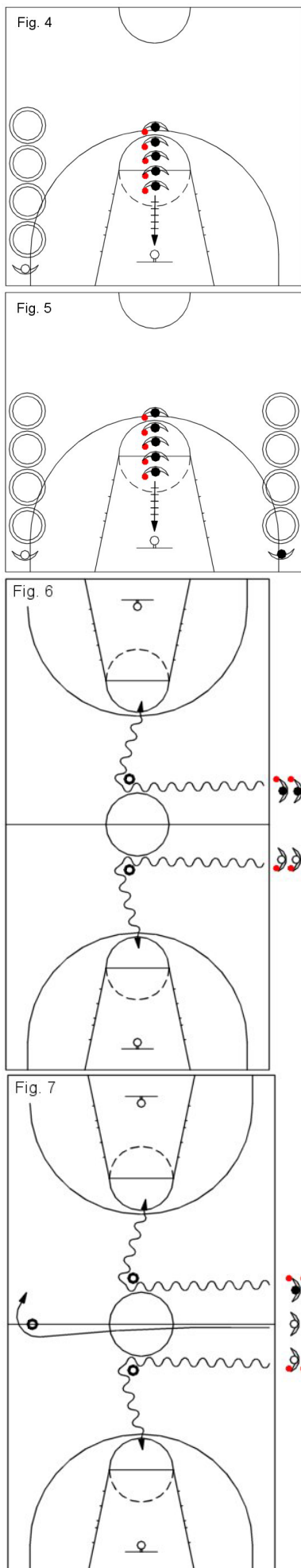
🏀 Muoversi liberi per il campo con un pallone a testa:

- ➡ al segnale lasciare i palloni a terra e correre per la palestra trovando strade libere in mezzo ai palloni.
- ➡ al segnale bisogna farsi trovare lontani dagli altri compagni almeno tre passi.
- ➡ se sei più vicino, puoi spostarti.

🏀 **Gara di tiro "Paradiso e Inferno"** (fig. 2). Una fila unica di fronte al canestro, si esegue un tiro a canestro uno alla volta, chi segna rimane in Paradiso e si rimette in fila, chi sbaglia va all'Inferno (che è il canestro opposto) e deve fare canestro nell'altro campo per tornare in Paradiso.

🏀 **Gara di tiro "Carcere"** (fig. 3). L'Istruttore è il Direttore del Carcere e la panchina è la prigione, tutti i bambini sono in fila di fronte al canestro. Si tira dalla posizione indicata e chi sbaglia va subito in galera. Quando un compagno segna, tutti i carcerati ritornano liberi e si rimettono in fila per tirare. Quando tutti i bambini sono nelle celle, vince il Direttore.





🏀 **Gioco "Jumanj"**. In fila di fronte al canestro con un pallone a testa e un bambino senza palla al lato del campo, di fronte a cinque cerchi (fig. 4). Jumanj è incavolato perché non può tirare ma, ogni volta che un compagno sbaglia, avanza di un cerchio. Quando arriva nell'ultimo cerchio si prepara a correre perché, al successivo errore al tiro, può uscire dalla gabbia e catturare un bambino che prenderà il suo posto.

➡ Variante, **gioco "Angelo e Diavolo"**. L'Angelo e il Diavolo sono senza palla di fronte ad una fila di cerchi; ogni canestro realizzato l'Angelo avanza di una posizione e ogni tiro sbagliato avanza il Diavolo (fig. 5). Se vince il Diavolo corre a catturare un bambino che prenderà il suo posto, se vince l'Angelo viene festeggiato e poi si cambia con un compagno.

🏀 **Gara di tiro "Dragon Ball"**. Tutti i bambini su un lato del canestro contro Dragon Ball che è da solo sull'altro lato. Si tira sempre due alla volta e chi segna per primo vince. Dragon Ball ha 5 vite e, quando tutti hanno tirato, se è ancora in gioco ha vinto (il numero delle vite dipende dal numero dei giocatori).

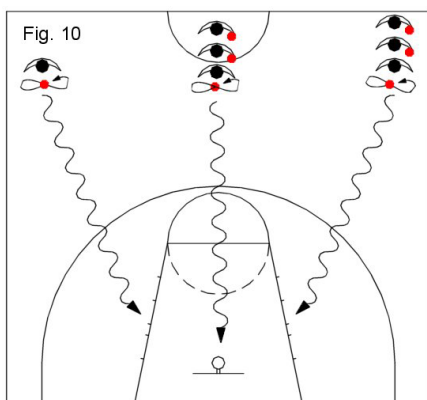
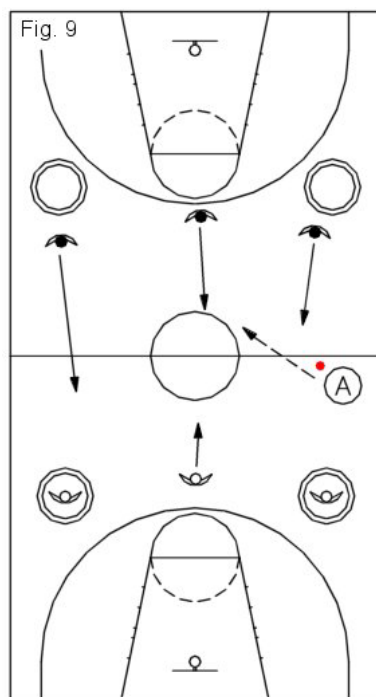
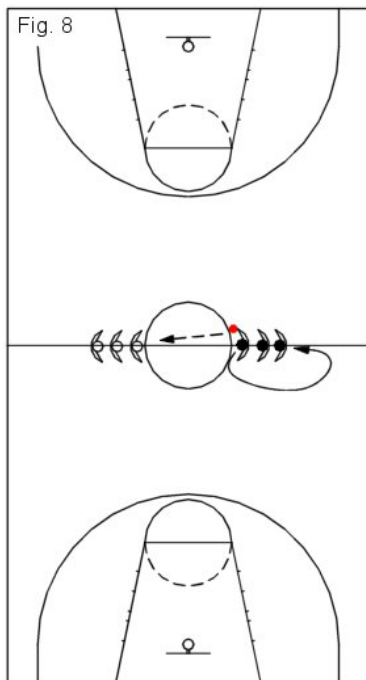
🏀 **Gioco dei "Pokemon vs Digimon"** (fig. 6). Due file sulla linea laterale all'altezza della metà campo, di fronte a due coni. Al segnale il primo dei Pokemon va a canestro girando attorno al suo birillo e lo stesso fa anche il Digimon. Se il Pokemon segna per primo, rimane Pokemon e il compagno torna Digimon. Ma se segna per primo il Digimon, diventa Pokemon ed il Pokemon va nella fila dei Digimon (i Pokemon valgono di più dei Digimon)

➡ Stesso gioco con una fila al centro senza palla (fig. 7). Il bambino al centro deve girare attorno al suo birillo e cercare di toccare uno dei Digimon o Pokemon. Se lo raggiunge prima che segni, prende il suo posto.

🏀 Due file a metà campo con un pallone a bambino, al segnale i primi di ogni fila vanno velocemente a canestro e il primo che segna guadagna un punto. Se, dopo aver segnato, corre a consegnare la palla all'Istruttore e riesce a toccare il suo avversario (se ancora non ha segnato), guadagna un altro punto.

➡ Stesso gioco, ma per avere il punto aggiuntivo non basta toccare l'avversario, bisogna rubargli la palla.

🏀 **Gioco "Arsenio Lupin"**. Due bambini a metà campo con un pallone trattenuto da entrambi, al segnale chi riesce a



"strapparlo" va a canestro mentre il compagno recupera in difesa.

- Stesso gioco con la possibilità per il bambino che ha strappato la palla, di decidere su quale canestro andare a segnare.
- Stesso gioco con la palla trattenuta schiena contro schiena.
- Stesso gioco con palla a terra.
- ⚔ Due file a metà campo con due/tre bambini per fila, un solo pallone. I bambini passano la palla al primo della fila opposta e poi si mettono in coda alla propria fila (fig. 8). Al segnale la squadra che ha la palla va a canestro e l'altra recupera in difesa.

⚔ **Gioco "La Gabbia"**. Due gabbie (cerchi) ai lati di ogni metà campo, tre giocatori per squadra (fig. 9). La squadra in difesa dispone due giocatori nelle gabbie e uno al centro dell'area, la squadra in attacco gioca tre contro uno. Appena il difensore riesce a toccare la palla o il giocatore con la palla, i suoi due compagni escono dalle gabbie e si gioca tre contro tre.

- Stesso gioco con una gabbia per squadra. Si gioca tre contro due fino all'entrata in campo del difensore che parte dalla gabbia.

⚔ Esercizi per lo sviluppo delle capacità senso-percettive, da eseguire senza scarpe:

- correre per il campo e tirare ogni volta su un canestro diverso
- correre controllando la palla con i piedi, quando ci si avvicina ad un canestro la si raccoglie e si tira
- calciare la palla usando solamente il piede sinistro/destro
- correre liberi per il campo, vince il primo che realizza cinque canestri;
  - ✗ di tabella
  - ✗ da fuori area
  - ✗ senza toccare il ferro

- Disporsi in cerchio, vince chi esegue per primo:
  - ✗ 5 giri della palla attorno alla vita
  - ✗ 5 giri di otto fra le gambe
  - ✗ 5 giri attorno alla testa
  - ✗ 5 giri di otto e 5 giri attorno alla vita

⚔ Tre file a metà campo, tutti con il pallone (fig. 10). Al segnale eseguire un otto fra le gambe e poi partire verso il canestro opposto, vince il primo che realizza.

- Stesso gioco con otto in palleggio.
- 🏀 Tre file sotto canestro, palloni alle file esterne. Al segnale gli esterni vanno a canestro sul campo opposto e il centrale deve toccarli (fig. 11). Chi viene toccato si ferma e il difensore attacca l'altro compagno.
- Stesso gioco con gli attaccanti che a metà campo possono scegliere quale canestro attaccare (fig. 12).
- 🏀 Tre contro tre a tutto campo, al segnale chi prende la palla attacca. Si parte da andature eseguite girando attorno al cerchio del tiro libero (fig. 13):
  - Corsa
  - Corsa all'indietro
  - Corsa laterale
  - Saltelli a piedi pari

