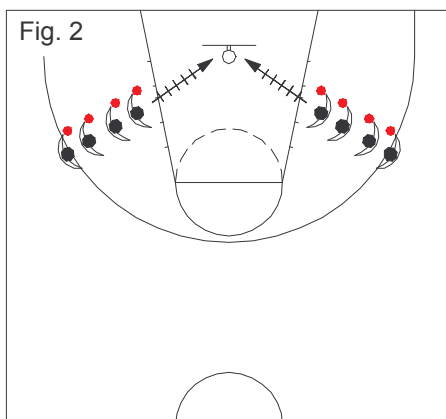


CAPACITA' DI GIOCO

CREMONINI Maurizio

Fontanafredda, 29 dicembre 2005



PRESENTAZIONE DEL CORSO

Insegnare è un'arte: per trasmettere l'amore per questo gioco stupendo bisogna essere ... una persona STUPENDA.

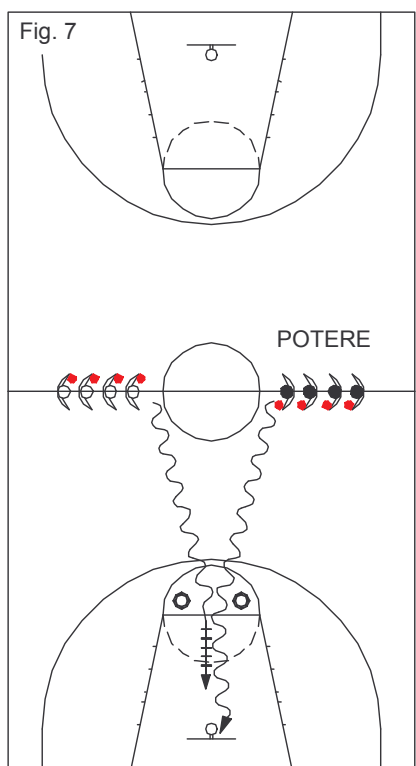
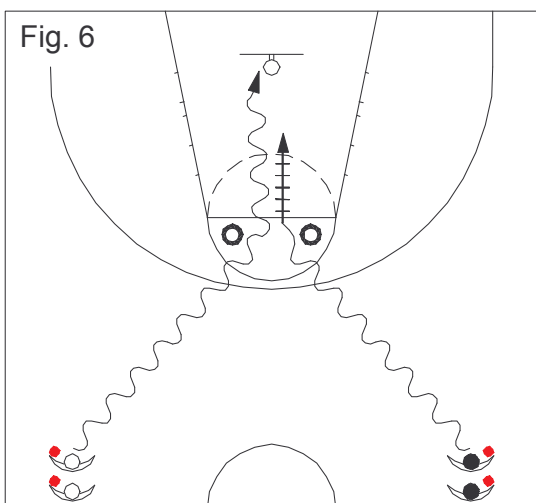
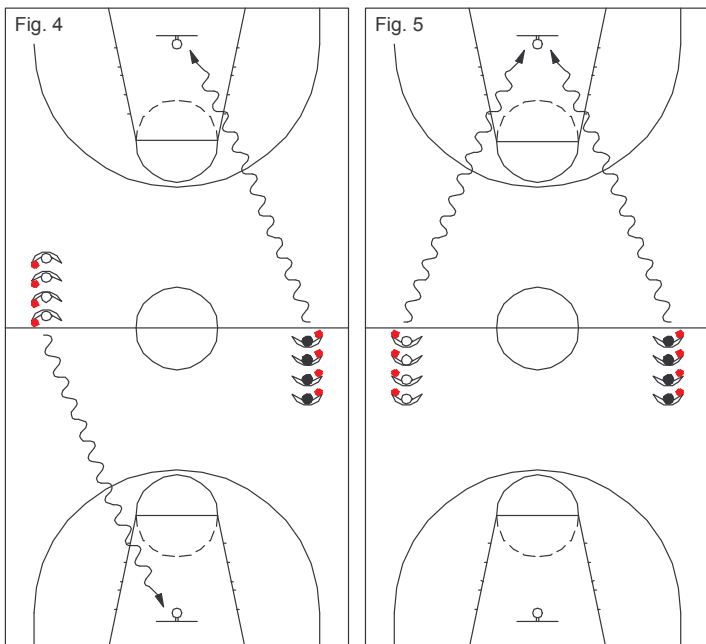
Il Minibasket è un'occasione per sviluppare **COMPETENZE** e **ABILITA' MOTORIE**.

Una volta che i bambini si sono appassionati a questo sport, gli istruttori si dividono:

- chi continua a farli giocare per divertirsi
- chi esaspera la parte tecnica
- chi cerca di creare problematiche per stimolare la capacità di scelta, l'attenzione, l'uso consapevole dei gesti tecnici, "guardare per vedere", riconoscere il problema.

PROPOSTE CHE CERCANO DI STIMOLARE L'ATTENZIONE

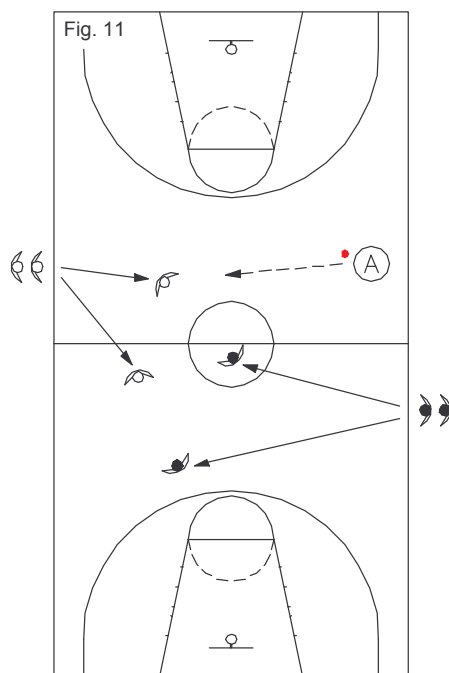
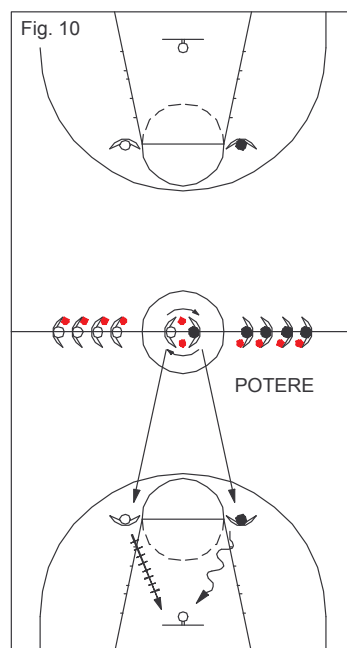
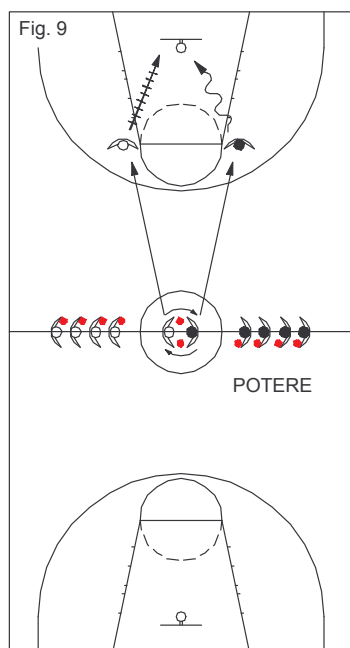
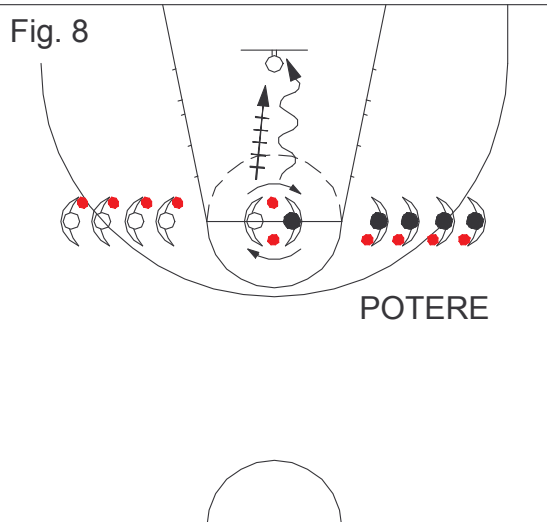
- ⚡ Correre e palleggiare liberi per il campo e tirare a canestro. In questo modo, però, i bambini fanno dei tiri impossibili e con poca attenzione al risultato.
- ⚡ "SERIE A E SERIE B"; un canestro è la serie "A" e l'altro è la serie "B" (fig. 1). Tirare liberamente sul canestro della serie "A", chi segna può tornare a tirare ma chi sbaglia retrocede in serie "B". Per tornare in serie "A" bisogna segnare nel canestro della serie "B" in questo modo i bambini prima di tirare pensano sapendo che se sbagliano retrocedono.
- ⚡ Stesso gioco tirando da fuori area.
- ⚡ Gara di tiro: squadre disposte come in figura, ai lati del canestro (fig. 2). Unica regola; i palloni non si possono toccare, se si toccano l'eventuale canestro non vale (l'attenzione rimane attiva, devo guardare e valutare prima di tirare).
- ⚡ Stessa gara su due canestri (fig. 3) con serie "A" e serie "B"; chi vince la gara nella serie "B" viene in "A" e chi perde nella serie "A" va in "B".



- Gara di tiro in corsa, vince chi segna più canestri in 30 secondi (fig. 4); stesse regole delle gare precedenti.
- Gara di tiro in corsa a squadre sullo stesso canestro (fig. 5); stesse regole delle gare precedenti.
- Gara di tiro; due squadre in fila a metà campo, un pallone a testa. Due coni all'altezza del tiro libero che delimitano una porta nella la quale può passare un bambino alla volta (fig. 6). Al segnale parte il primo di ogni fila e va palleggiando a canestro, con l'obbligo di passare nella porta prima di tirare ma, se passando si toccano, la gara viene annullata (se passando nella porta vi accorgete che l'altro compagno è passato prima di voi, si può fare arresto e tiro; soluzione autonoma del problema. Se investiamo sul PENSARE e CAPIRE possiamo lavorare su TUTTI i bambini, se si lavora sul solo gesto tecnico si comincia a fare selezione).

- Gioco del POTERE: due file a metà campo, un pallone a testa, un bambino per squadra vicino al cerchio (fig. 7). Una delle due squadre parte con il "potere" di decidere da che parte andare e quando partire. L'Istruttore dà il "pronti?" e il bambino della squadra con il potere va a canestro passando per la porta (non si possono fare finte), il suo avversario deve cercare di fare canestro passando anche lui per la stessa porta. Chi segna per primo conquista il "potere" per la sua squadra nella sfida successiva (simulare la tensione della partita serve non solo per vincere o perdere, ma anche perché si devono fare delle scelte sotto pressione).

Con questo esercizio posso orientare gli atleti verso la tecnica in maniera più consapevole; ad esempio se partire a sinistra palleggiando con la mano destra ti rallenta, prova a palleggiare con la mano sinistra.

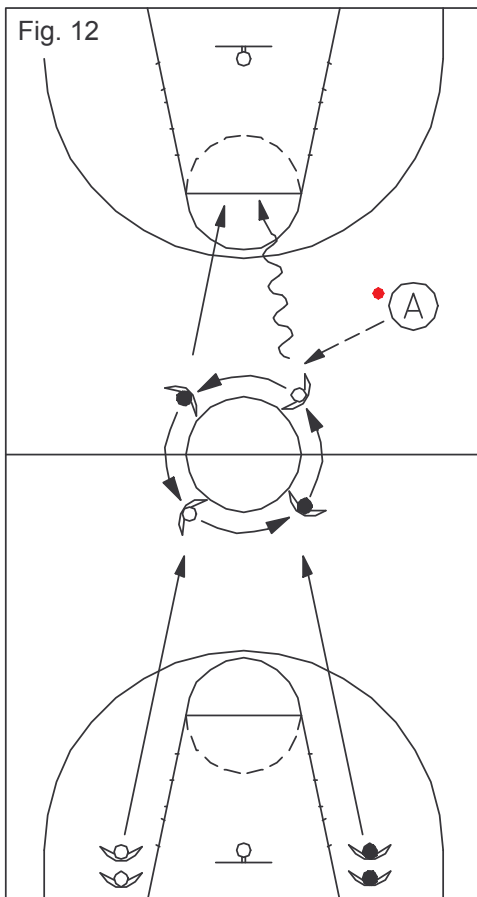


Le lezioni di Minibasket dovrebbero orientarsi su pochi obiettivi alla volta e rendere i bambini consapevoli di ciò che hanno appreso.

- Due file, una di fronte all'altra all'altezza del tiro libero, un pallone a testa (fig. 8). I primi di ogni fila si avvicinano e si scambiano velocemente i palloni. Quando è stanco, il bambino della squadra con il "potere" si tiene una palla e va a canestro, seguito dall'altro bambino. Il primo che segna porta il "potere" alla sua squadra.
- Stesso gioco a metà campo, con un compagno che aspetta un passaggio all'altezza del tiro libero (fig. 9). Chi ha il "Potere" decide quando e come passare la palla al compagno che deve andare a canestro.
- Stesso esercizio cambiando la posizione di chi deve ricevere il passaggio.
- Stesso esercizio con due canestri (fig. 10). Chi ha il "potere" deve decidere quando, a chi e come passare la palla.

Per verificare se il lavoro sul fondamentale è stato consolidato, l'ideale è il gioco in soprannumero.

- Gioco-partita: due squadre, una per lato del campo (fig. 11), l'Istruttore chiama un numero di giocatori (ad esempio 2) e passa la palla ad una squadra. Si gioca due contro due ed ogni volta che la difesa recupera un pallone un compagno entra in gioco per attaccare in soprannumero sull'altro fronte. Si gioca fino a quando una squadra segna oppure fino a quando non si arriva al cinque contro cinque.



🏀 Gioco-partita: due squadre a fondo campo (fig. 12), l'Istruttore chiama un numero di giocatori in campo (ad esempio 3) e questi cominciano a correre attorno al cerchio dell'area dei tre secondi. Mentre corrono si organizzano le marcature poi l'Istruttore passa la palla ad una squadra che attacca sul canestro più lontano.

🏀 "Lascia o Raddoppia" di squadra; bambini divisi in due squadre ai lati dell'area dei tre secondi (fig. 13). Tira un bambino alla volta e se segna può scegliere se tenere il punto o raddoppiarlo ritirando. Chi sbaglia torna in fila e chi sbaglia il raddoppio porta a zero i punti della sua squadra.

