

CATEGORIA ESORDIENTI

Problematiche della categoria

L'età della categoria Esordienti è sicuramente un momento particolare nello sviluppo psico-fisico dei ragazzi. Grande influenza ha oltre il momento di crescita e di sviluppo fisico, il trauma causato dal passaggio dalla scuola elementare alla scuola media. Sarà pertanto importante che gli istruttori nella loro programmazione annuale tengano in considerazione, oltre alle problematiche già citate, anche l'evoluzione tecnica e metodologica delle proposte, affinché l'aspetto motivazionale sia adeguato alle esperienze vissute dai nostri allievi nel percorso di crescita in ambito M.B.(5-11anni).

LEZIONE TIPO INIZIO ANNO CATEGORIA ESORDIENTI.

Attivazione: preatletismo generale utilizzo delle funicelle e dei cerchi per sviluppo delle coordinazioni e propriocettività.

Ballhandling in movimento con esercizi per il miglioramento del palleggio.

Es. cambi di mano e di direzione sotto le gambe e dietro la schiena, al segnale dell'istruttore si va a tirare al canestro più lontano. Gara a chi segna per primo.

Es. palleggio e terzo tempo (due squadre a metà campo) slalom in palleggio e terzotempo dopo avere tirato si torna in slalom incrociando il secondo giocatore che parte in slalom dopo il tiro del primo. Gara a punti.

OBIETTIVO: migliorare la capacità di palleggio in situazione di "traffico"

Gioco per arresto e tiro (due file a fondo campo) rotolare la palla e girarci intorno tre volte prima di fermarla e raccoglierla da terra. Piegare le gambe, busto eretto, mettere una mano sopra la palla l'altra di fianco e sollevarsi per tirare con gli arti superiori in posizione di tiro. Variare il modo di fermare la palla es. dopo aver fatto passare la palla sotto le gambe, fare dei balzi superando la palla sedersi sopra per fermarla ecc.

OBIETTIVO: lavorare giocando per l'impostazione corretta del tiro.

Gioco 1c1 (tutto campo)

Due file fuori campo a metà campo 1 e 3. 1 palleggia verso il centro, 3 va incontro riceve passaggio consegnato e sceglie il canestro da attaccare 1 difende; chi attacca può fare una finta cambiando senso prima di decidere il canestro da attaccare.

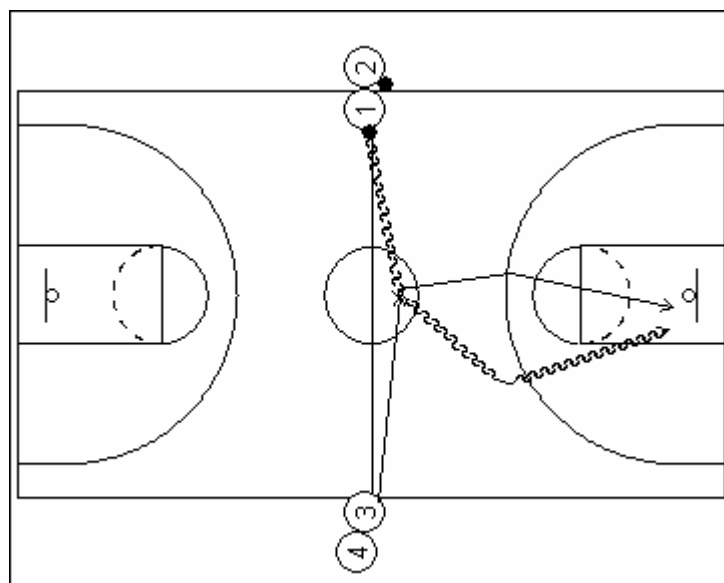


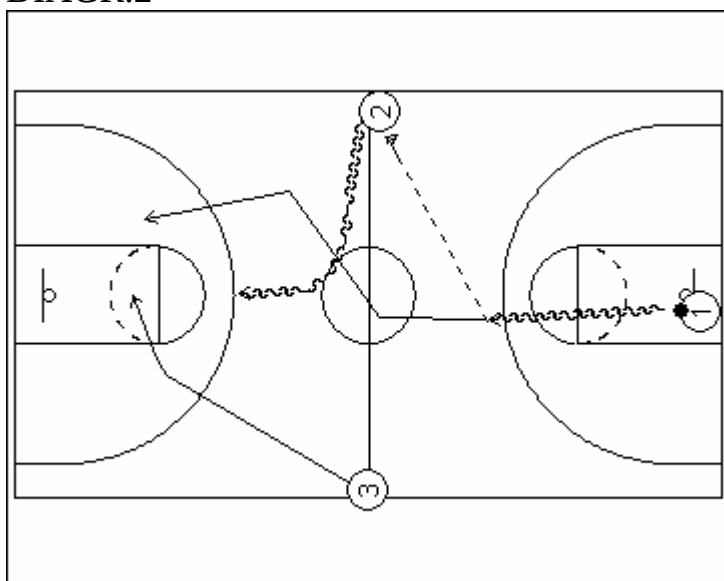
DIAGRAMMA 1

OBIETTIVO: giocare 1c1 in situazione di spazi grandi e con la possibilità di variare il canestro da attaccare (capacità di lettura)

Gioco 2c1 (scegliere)

Tre file 1 palleggia e avanza passa a 2 o a 3 e gioca 2c1 al canestro opposto con il compagno a cui ha passato la palla l'altro difende, ruotare nelle file.

DIAGR.2



OBIETTIVO: imparare a utilizzare la situazione di soprannumero e sviluppare la capacità di scelta

Gioco 2c2 (rombo)

Quattro file come eserc. precedente più una fila sotto il canestro opposto, 1 deve scegliere con chi attaccare fra 2 o 3; i giocatori della fila 4 difendono sempre assieme a chi non ha ricevuto il passaggio da 1. Ruotare nelle file.

OBIETTIVO: migliorare oltre alla capacità di scelta, compagno con cui giocare, la collaborazione offensiva e difensiva nel 2c2

Gioco finale (5c5 con palleggi limitati)

Giocare 5c5 limitando il numero dei palleggi per concludere ogni azione d'attacco. Andare a canestro con pochi palleggi 4, 3, 2, utilizzando in maniera ottimale lo spazio e la capacità di passaggio.

OBIETTIVO: limitare il palleggio per favorire le collaborazioni d'attacco (passaggi e letture degli spazi)