

LUCIO BORTOLUSSI

Formatore Nazionale Minibasket e Scolastico

La difesa: 5/6 anni

Da dove cominciare

CONTENUTO E GRAFICA

LUCIO BORTOLUSSI

© Lucio Bortolussi

Via Missionari casarsesi 2 14 • 33072 Casarsa della Delizia (PN)

Tel. 3336707982 • 0434869909

e-mail: lucio.bortolussi@gmail.com

federica02@virgilio.it

Sommario

Introduzione	i	Creazione di nuovi documenti	4
		Suggerimenti	4
C A P I T O L O 1		C A P I T O L O 3	
Personalizzazione del manuale	1	Personalizzazione del manuale	1
Informazioni sulle "immagini" delle icone	1	Informazioni sulle "immagini" delle icone	1
Le interruzioni di sezione	2	Le interruzioni di sezione	2
Immagini e didascalie	2	Immagini e didascalie	2
Creazione del sommario	3	Creazione del sommario	3
Creazione dell'indice analitico	3	Creazione dell'indice analitico	3
Modifica di intestazioni e piè di pagina	3		
Risparmiare tempo e lavoro	4	C A P I T O L O 3	
Creazione di nuovi documenti	4	Personalizzazione del manuale	1
Suggerimenti	4	Informazioni sulle "immagini" delle icone	1
C A P I T O L O 2		Le interruzioni di sezione	2
Personalizzazione del manuale	1	Immagini e didascalie	2
Informazioni sulle "immagini" delle icone	1	Creazione del sommario	3
Le interruzioni di sezione	2	Creazione dell'indice analitico	3
Immagini e didascalie	2	Modifica di intestazioni e piè di pagina	3
Creazione del sommario	3	Risparmiare tempo e lavoro	4
Creazione dell'indice analitico	3	Creazione di nuovi documenti	4
Modifica di intestazioni e piè di pagina	3	Suggerimenti	4
Risparmiare tempo e lavoro	4	Indice	5

LEZIONE PRATICA

“Un lungo viaggio inizia sempre con il primo passo”

J.F.Kennedy

Le proposte che seguono sono la logica e coerente conseguenza di quanto espresso nella relazione teorica, nella quale si sono delineati dei convincimenti frutto dell'esperienza e di molte riflessioni maturate dall'osservazione dei bambini e dalla loro conoscenza.

Per comodità, richiamo i concetti principali:

1. **la difesa piace poco ai bambini:** ai bambini piace molto tirare, piace molto palleggiare, piace un po' meno passare e non piace per nulla difendere;
2. **i bambini difendono poco e male:** se osserviamo una partita vediamo spesso che i bambini dimenticano il proprio avversario e/o non sanno stare fra lui e canestro e non vanno a rimbalzo;
3. **c'è un errore pedagogico e didattico nell'insegnamento della difesa:** la difesa generalmente viene insegnata con un metodo addestrativo (gli scivolamenti e gli esercizi tradizionalmente intesi). Ora, gli istruttori più illuminati sanno bene che l'approccio direttivo non è il più adatto per interessare i bambini e sanno anche che proporre gli scivolamenti in questa fascia di età non è utile sia dal punto di vista motivazionale che funzionale: i bambini non imparano perché, come e quando muoversi in quel modo. Accade, quindi, che mancando uno dei contenuti essenziali per l'insegnamento della difesa, di fatto questo fondamentale viene trascurato o insegnato male. Molto tempo viene dedicato all'insegnamento del tiro, del palleggio e del passaggio e poco tempo viene dedicato alla difesa (spesso tutto si riduce all'1c1 ed alla partita).

E' mio convincimento che più importante della difesa è la mentalità difensiva e questa la si deve insegnare giocando fin da subito, utilizzando metodi induttivi e proposte problema che sia aderenti al mondo fantastico ed esperienziale del bambino, suscitino in lui un forte coinvolgimento emotivo e, soprattutto lo aiutino ad acquisire conoscenza e consapevolezza sul perché, sul come e sul quando difendere.

Allora, anche difendere è bello!

OBIETTIVI GENERALI

L'attività seguente mira al conseguimento in progress dei seguenti obiettivi generali:

1. creare i presupposti della difesa
2. stimolare lo sviluppo della mentalità difensiva
3. rendere la difesa piacevole

OBIETTIVI SPECIFICI

L'attività seguente mira al conseguimento in progress dei seguenti obiettivi specifici:

1. sviluppare le capacità senso-percettive
2. sviluppare gli schemi motori di base
3. sviluppare le capacità coordinative

ATTIVITA'

1. Giochiamo a salutarci

Mi sposto in palleggio e saluto il compagno che incontro:

- come le paperette (toccarsi il naso a dx e a sx)
- come gli orsi (di schiena: mi fermo, mi giro e mi metto schiena contro schiena con il compagno; ci grattiamo la schiena, andando su e giù)
- come i giocatori di rugby (mi fermo, appoggio la palla a terra, batto le mani 2 volte sulle cosce e 2 volte sulle mani del compagno e poi riprendo la palla e riparto in palleggio)
- come i giocatori di hockey (ci incontriamo, mettiamo la palla a terra, scivoliamo 3 volte a dx, 3 volte a sx, diamo cinque alto o cinque basso, riprendiamo il nostro pallone e ripartiamo in palleggio)
- a coppie: passare sotto (in quanti modi ti puoi mettere perché il compagno ti possa passare sotto?)
- a coppie: saltare il compagno (in quanti modi ti puoi mettere in modo tale che il compagno ti possa saltare?)
- Abbiamo fatto amicizia, ora possiamo farci i dispettucci.

Reattività dei piedi (lavoro di propriocettività, da eseguire scalzi):

- Il pavimento scotta
- Il pavimento è di ghiaccio
- Il pavimento è di colla
- Il pavimento è in salita
- Il pavimento è in discesa
- Rotolare la palla e correrle vicino (portare il cagnolino al parco)
- Idem, superarla ed aspettarla
- Idem, correndo all'indietro
- Rotolare la palla, superarla, girarsi e farla passare sotto le gambe ecc.

- Idem, in quanti modi puoi sistemare il tuo corpo per far in modo che la palla passi sotto?
- Rotolare la palla, superarla ed aspettarla. Mentre la aspetto, faccio i capricci (batto i piedi a terra)
- A coppie: di fronte, in palleggio. Al segnale lascio la mia palla e corro a palleggiare quella del compagno (variante: mi devo spostare come fanno gli schermatori)
- Idem, al segnale devo correre, girare attorno alla palla del compagno e ritornare a palleggiare il mio pallone
- Idem, di fianco. Al segnale, lascio la mia palla e scivolando vado a dare 5 al compagno e ritorno indietro a palleggiare il mio pallone.

2. Giochiamo a rubare la palla agli amici

Insegniamo la difesa come idea di attacco: comprendere il carattere di flessibilità della regola (da un gioco base, modificare la regola per far evolvere il gioco e creare la mentalità difensiva) e capire che bisogna difendere la palla (se te la portano via, cerca di recuperarla).

VELENO: tutti toccano con un dito il compagno che sta sotto e recitano una filastrocca (ad es. "*Blum blum blone, goccia di limone, goccia di arancia, ti viene il mal di pancia*"), quando finisce, tutti scappano, chi è sotto deve dire la parola 'veleno' e poi può cercare di toccare un compagno (chi è toccato, sta sotto).

- Variante: idem, ma chi è sotto deve cercare di portar via la palla ad un compagno (dare un tempo). Chi si fa portar via la palla, sta sotto.
- Variante: chi è sotto, dice 'veleno' e prima di partire tocca terra con due mani.
- Variante: 2 bambini sotto.
- Variante: 3 bambini sotto. Chi si fa portar via la palla, ha 10" per cercare di riprenderla al compagno che gliela ha portata via.
- Variante: cambiare la posizione di partenza. Ad es. in ginocchio (riferimento alla relazione teorica sulle partenze).

Osservazioni: sviluppo capacità coordinative (spazio/tempo; lateralità). Sviluppo capacità di palleggiare senza guardare la palla per la necessità di osservare invece dov'è il cacciatore (testa alta); rapidità di reazione (posso partire da posizione diverse - in piedi, seduto ecc.). Inizio a far capire che bisogna star lontano dai difensori e cercare di occupare lo spazio dove non c'è nessuno. **Concetto difensivo:** scappa con la palla, proteggila: se te la rubano, cerca di recuperarla nel più breve tempo possibile.

GATTO E TOPO: bambini suddivisi in tanti gruppetti. I bambini di ogni gruppo sono disposti in cerchio (per fissare bene la posizione, ogni bambino è dentro un cerchio, "la tana"). Due bambini sono in mezzo al cerchio, uno è il gatto e l'altro il topo. Il gatto cerca di catturare il topolino, che cerca di porsi in salvo mettendosi dentro ad un cerchio e dando così il cambio al compagno che stava dentro. Se il gatto tocca il topo, si fa cambio (entrambi senza palla: **concetto di variazione rapida attacco/difesa e difesa/attacco**).

- Variante: la palla ce l'ha il topolino. Il gatto deve cercare di portargliela via. Se ci riesce, lui diventa topolino. Il topolino può andare da un compagno dentro un cerchio e affidare la palla a lui).
- Variante: la palla ce l'hanno tutti e due.

- Variante: nelle tane c'è il formaggio. Il topino vuole andare a prenderlo, ma il gatto cerca di impedirglielo stando davanti a lui (e qui entriamo già nel concetto di stare davanti all'attaccante). **Osservazioni**: sviluppo delle coordinate spazio-temporali, della capacità di orientamento, della rapidità.

I CACCIATORI DI DRAGHI

Utilizziamo i tre cerchi del campo, le caverne dei draghi. Il gruppo n.1 con palla è formato dai draghi. Il gruppo n.2 è formato dai cacciatori di draghi. I draghi cercano di entrare nelle caverne per porsi in salvo, i cacciatori cercano di portar via loro la palla per catturarli. I draghi possono entrare nella caverna solo con la palla. I draghi che perdono la palla, vanno in un angolo e diventano prigionieri dei cacciatori. Dopo 1' circa, si calcola quanti bambini sono entrati nelle caverne e quanti sono stati fatti prigionieri e poi si cambiano i ruoli. Vince la squadra che al termine il punteggio avrà il punteggio più alto (n. di draghi entrati nelle tane, n. di prigionieri fatti).

- Varianti: ascoltare le proposte che emergono dai bambini.

LA SFIDA

I draghi con palla palleggiano in giro per il campo; ogni drago è abbinato ad un cacciatore. Al via! il cacciatore deve cercare di portar via la palla al proprio drago (fissare un tempo: 15"-30"). Se ci riesce ha un punto, se il drago conserva la palla il punto lo conquista lui. Al segnale, i draghi sfidano un altro cacciatore.

- Varianti: ascoltare le proposte che emergono dai bambini.

RUBA LE TORRI

Due squadre, ognuna in una metà campo. Dentro le aree di tiro libero, ci sono 4 torri – birilli - disposte a quadrato. Tutti i bambini sono con palla. Scopo del gioco è riuscire ed entrare nell'area avversaria – zona neutra in cui i difensori non possono entrare) e a catturare una torre. Al via, devono penetrare nel campo avversario in palleggio: se un avversario, riesce a far perdere la palla ad un attaccante, questi deve ritornare indietro, nel proprio campo. Vince la squadra che per prima riesce a conquistare le 4 torri, oppure la squadra che in un determinato tempo riesce a conquistarne di più. Resta inteso che il bambino che penetra nell'area avversaria può ritornare indietro indisturbato con il birillo in mano.

ASSALTO AL CASTELLO1 (7 anni). Stessa situazione precedente. I bambini questa volta sono senza palla. Dentro le aree, invece dei birilli c'è un pallone. Al via, i bambini devono cercare di penetrare dentro l'area avversaria, recuperare il pallone e cercare di farlo pervenire ai compagni che si trovano nella loro metà campo. I difensori devono cercare di toccare gli attaccanti. Chi viene toccato non può proseguire e deve ritornare nella sua metà campo.

ASSALTO AL CASTELLO2 (7 anni). Le due squadre (2-3 bambini per squadra), passandosi la palla devono cercare di abbattere le 4 torri – birilli – poste dentro l'area (zona neutra). Valgono le regole di minibasket.

L'AGNELLO CERCA CASA. Tutti i bambini a coppie, meno due: il lupo e l'agnello. I bambini a coppie si passano la palla in vari modi. L'agnello scappa palleggiando, mentre il lupo cerca di prendergli il pallone. Per salvarsi, l'agnello può mettersi in salvo al posto di un bambino di una coppia. Colui che si trova fuori deve a sua volta scappare con la palla, perché è diventato automaticamente agnello. Se, però, il lupo riesce a prendere la palla all'agnello prima che questi abbia guadagnato una tana, si scambiano i ruoli.

Variante: le coppie eseguono vari tipi di passaggio a secondo di quello che verrà suggerito da lupo.

3. Giochiamo a difendere il proprio canestro

Si tratta di imparare a difendere e contrattaccare. I giochi proposti aiutano i bambini a comprendere che per impedire gli avversari di raggiungere l'obiettivo occorre mettersi tra l'attaccante ed il canestro, tra l'attaccante e l'oggetto della sua conquista. "Stai davanti al tuo avversario, in modo tale da trovarti tra lui ed il canestro. Se ti batte, corri, recupera la posizione e ritorna davanti a lui, in modo da trovarti fra lui ed il canestro". Per ottenere ciò, a 5-6-7 anni occorre entrare nel mondo fantastico del bambino e sollecitare la sua immaginazione, facendolo emozionare: l'emozione dà sapore alla vita! E allora i giochi sono formativi, rispondono al bisogno di sapere perché comportarsi in un certo modo quando si è in difesa. E allora la difesa, appresa attraverso giochi intelligenti ed emozionali, diventa piacevole anche perché di essa si apprende l'essenza: la mentalità difensiva.

VINAVIL

A coppie: attaccati, non si possono sciogliere. Possono essere attaccati uno davanti e uno dietro, di fronte (anche di fianco). Uno comanda e l'altro esegue spostamenti in avanti, indietro, di lato a dx, di lato a sx. Oppure l'istruttore stimola lui i bambini, indicando gli spostamenti da effettuare. Sarà bravo il bambino che non si staccherà mai: Vinavil, il miglior difensore! **Concetto:** stai davanti.

FULMINE

Due o tre bambini inseguono gli altri, chi è preso si ferma con le braccia in fuori e può essere liberato se toccato da un compagno.

- **Variante:** chi è preso viene portato in una o più zone delimitate (tappeto, panche ...) in cui può essere liberato.
- **Variante:** tutti in palleggio, i cacciatori senza palla cercano di rubarne una. Chi si fa prendere la palla, va nella zona riservata ai prigionieri, dalla quale può essere liberato dai compagni.

Osservazioni: il gioco si presta a molte varianti. L'importante è renderlo flessibile e adatto ai nostri scopi: concetto di attacco e di difesa. Ad es. far comprendere che occorre impedire che gli avversari liberino con facilità i prigionieri (l'importanza di presidiare il territorio e di stare davanti agli avversari).

LA MURAGLIA CINESE

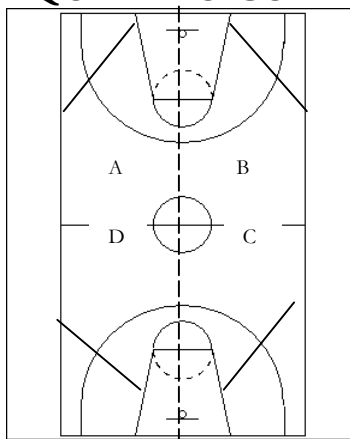
Un bambino posizionato sulla linea di metà campo. Tutti gli altri sistemati sulla linea di fondo campo. Al via! questi ultimi devono cercare di superare la metà campo e di mettersi in salvo sulla linea di fondo campo opposta. Il bambino a metà campo deve cercare di toccare i compagni, muovendosi esclusivamente con i piedi sulla linea di metà campo. Chi viene toccato, si aggiunge al difensore e gli dà la mano. Un po' alla volta la muraglia si allunga. Saranno bravi i bambini che fino all'ultimo non si faranno toccare.

- **Variante:** i difensori si mettono a coppie e scivolano così sulla linea di metà campo (i più facile andare d'accordo sulla direzione da prendere!)
- **Variante:** i difensore si possono spostare su una fascia centrale (ad es. fra le due linee del campo di pallavolo).

IL FALCO, LA CHIOCCIA ED IL PULCINO

I bambini formano diverse file: in testa ad ogni fila c'è la chioccia, dietro di lei, prendendosi per i fianchi, ci sono i pulcini. Un bambino (il falco) cerca di toccare l'ultimo pulcino della fila. La chioccia cerca di impedirglielo, mettendosi davanti. Se il falco riesce nel suo intento, si ruotano i ruoli: la chioccia diventa falco, il secondo della fila diventa la chioccia ed il falco si mette in coda. Importante osservare il comportamento dei bambini. Sicuramente la chioccia cercherà di difendere, ma non ci basta. Poniamo la domanda: e se la chioccia attacca il falco? Cosa succede? Creiamo la mentalità del difensore-attaccante, che non subisce l'iniziativa dell'attaccante, ma che, con il suo comportamento aggressivo, lo costringe a modificare le sue intenzioni.

I QUATTRO CORTILI

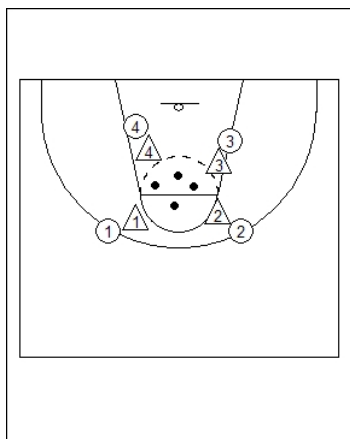


Il campo è diviso in quattro parti: in ogni settore c'è un guardiano. I bambini corrono liberamente e possono essere catturati dai guardiani dei singoli settori che li porteranno nella zona stabilita. I bambini catturati possono essere liberati dai compagni liberi.

- Variante: in A (tutti senza palla), si tocca un compagno. In B (tutti con palla) si cerca di portar via la palla. In C ci sono 2 guardiani senza palla e tutti gli altri con palla. In D ci sono 3 guardiani senza palla e tutti gli altri con palla.
- Variante: A) a coppie, 1c1 con una palla, p.1 per ogni palla conquistata. Al primo fischio, cambiare

coppia. Al secondo fischio, cambiare campo. B) lo scalpo. A coppie, cercare di rubare la coda all'avversario. C) a gruppi di tre, 2c1, rotolando la palla a terra (con le mani e con i piedi). D) 2c2.

PROTEGGI I FORMAGGINI!



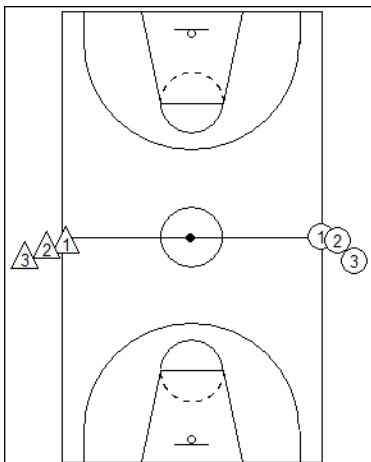
A coppie, senza palla. Tanti palloni sono posizionati dentro il cerchio di un'area di 3", quante sono le coppie. La padrona di casa ha raccomandato al gatto (il difensore) di badare ai formaggini (i palloni): i topolini golosi sono in agguato. Al via! i topolini cercheranno di penetrare nella dispensa (l'area dei 3") e di rubare i formaggini. Chi riesce conquista un punto.

- Variante: tutto come prima, il topolino, dopo aver recuperato la palla cerca di fare canestro nel canestro più vicino.
- Variante: come prima, il topolino deve fare canestro nel canestro più lontano (variabili spaziali). Il gatto cercherà di recuperare il

formagginio, altrimenti la padroncina lo sgriderà. Un punto per lui se ci riesce.

- Variante: come prima, il topolino deve fare canestro nel canestro più vicino. Se il gatto ruba la palla o prende il rimbalzo può cercare di fare canestro nel canestro più lontano (mette il formagginio in salvo da un'altra parte). In ogni proposta, porre domande-stimolo, come ad es.: ma il gatto aspetta il topolino o lo attacca? (concetto di difensore-attaccante).
- Variante: possono giocare due coppie per volta (2 in attacco e due in difesa) e poi si gioca 2c2. La stessa cosa 3c3. In ogni proposta il difensore deve gridare il nome dell'attaccante che dovrà marcare, cercarlo e stare davanti a lui.

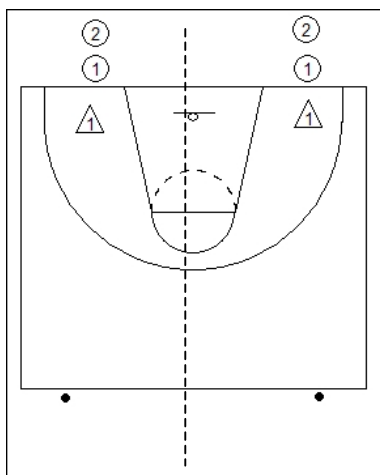
CACCIA AL TESORO!



Il tesoro è protetto dentro le segrete del castello. Il castello è circondato da un fiume, che per il freddo si è ghiacciato (la linea del cerchio). ① è Robin Hood, di fronte a lui c'è lo sceriffo di Nottingham. Al via i due entrano in campo, Robin sceglie la direzione e "scivola" attorno al cerchio, lo sceriffo fa lo stesso dalla stessa parte. Al segnale, Robin Hood, penetra nel castello, recupera il tesoro e cerca di portarlo alla foresta di Sherwood (deve cioè fare canestro, scegliendo lui quale). Lo sceriffo deve conquistare il pallone. Un punto per chi segna e un punto per chi recupera il pallone.

- Variante: al segnale, entrambi si gettano sul tesoro. Se lo recupera lo sceriffo, 1 p. per lui; se lo recupera Robin Hood va a segnare e lo sceriffo deve cercare di recuperare il tesoro.

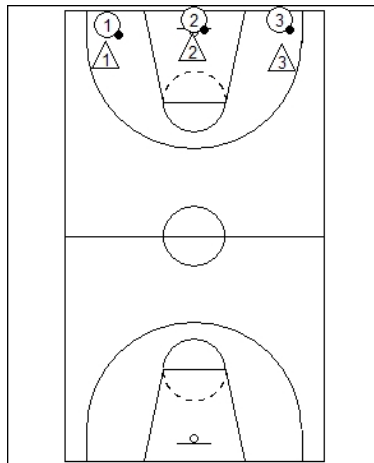
IL LEOPARDO ED IL LEONE



Il leone (1) ed il leopardo (traingolo1) sono a caccia. Vogliono la preda (la gazzella che sta tranquillamente brucando, indicata nel diagramma dal pallino nero, cioè il pallone). Il leopardo dice che l'ha vista prima lui e vuole impedire al leone di prenderla. Se il leone riesce a prendere la palla, per conquistarla definitivamente dovrà anche fare canestro nel canestro più vicino. Naturalmente il leone ha un tempo di 10" per recuperare la palla. Se non riesce il punto spetta al leopardo. Lo stesso gioco avviene sull'altra fascia di campo e, volendo, sulle altre due fasce nell'altra metà campo.

- Variante: 2c2 (il leone che conquista la palla gioca con il leone che si trova nella fascia di campo vicina).
- Variante: la gazzella si muove (cioè l'istruttore fa rimbalzare o rotolare i palloni).

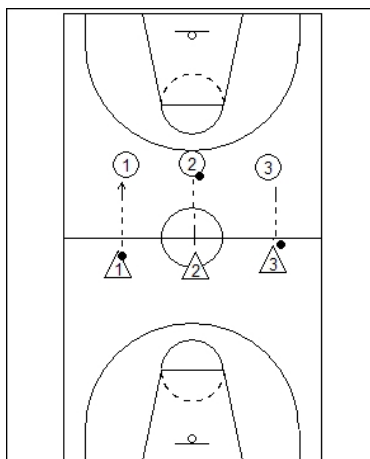
SPEEDY GONZALES



Tre fasce di campo, in ogni fascia ci sono diverse coppie (un attaccante ed un difensore). Speedy Gonzales (il topolino) in palleggio deve arrivare in fondo al campo prima del gatto che cerca di azzannargli il pallone. Se riesce conquista un punto. Se il gatto ruba la palla, il punto lo conquista lui. La volta dopo, si invertono i ruoli. Al segnale, le coppie cambiano corsia. Al termine sarà bravo chi avrà conquistato più punti.

- Variante: senza palla. Oppure con tiro finale.

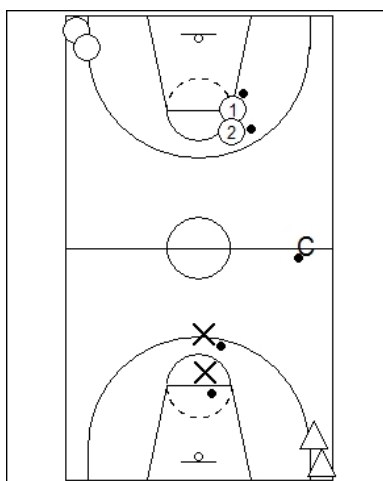
SCHEGGIA



Tante coppie disposte come da diagramma. I bambini si passano la palla. Al segnale chi è in possesso della palla gioca 1c1 con il compagno (scheggia) nel canestro di fronte. Se recupera palla, 1p. per scheggia. Se l'attaccante segna, 1 p. per lui. Dopo un po' avrà vinto chi dei due avrà fatto il maggior numero di punti.

- Variante: i bambini fanno 5 passaggi. Al 5°, chi ha la palla attacca e l'altro diventa scheggia. Poi, come sopra.

HARRY POTTER

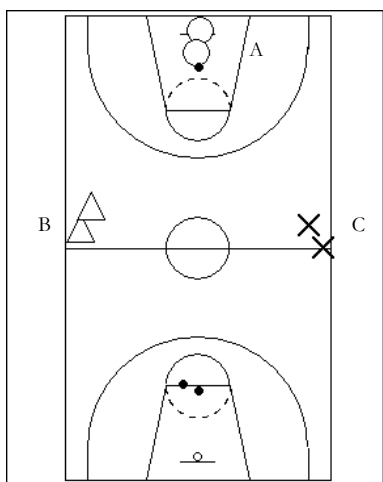


Quattro squadre: Tassorosso, Griffondoro, Corvonero e Serpeverde, disposte nei 4 angoli del campo. Madama Bumb (l'istruttore) chiama due squadre che si posizionano come da diagramma. La squadra del Griffondoro (1) e quella di Corvonero (X) cercano di realizzare velocemente n. 3 canestri. La squadra che ci riesce per prima, riceve un pallone da Madama Bumb e gioca 2c2 contro l'altra. Si fissano il numero degli attacchi. Poi giocano le altre 2 squadre e così via. La squadra che avrà conquistato più vittorie sarà avvantaggiata nella conquista del boccino d'oro. Al termine, si farà, infatti, una gara di tiro fra tutte e quattro le squadre. Ogni squadra avrà un pallone, la vincitrice delle

partitine ne avrà 2. Chi vincerà, conquisterà il boccino d'oro.

- Variante: si può giocare 3c3. In entrambi i casi i difensori devono chiamare per nome il proprio avversario e poi fare vinavil.

LA SFIDA



La coppia A può sfidare B o C, rotolando la palla verso l'una o l'altra.

Se rotola la palla verso B, la coppia B attacca contro A che corre a difendere. I due difensori devono chiamare per nome il loro attaccante e poi fare vinavil. Si gioca finché A recupera la palla. Poi le coppie ruotano in senso orario. La coppia che di volta in volta si trova sotto canestro sarà la coppia in difesa. Dopo un po' vince la coppia che ha fatto più canestri o che ha preso meno canestri.

- Variante: A sfida B come prima. Nel frattempo, C va nell'altro canestro dove ci sono due palloni e tira finché A non recupera il pallone. Poi si ruota come sopra. Vince la

coppia che ha fatto il maggior numero di canestri e che ne ha presi di meno.

- **Variante:** idem come sopra, B attacca contro A. Quando A recupera la palla o subisce canestro va ad attaccare contro C. Poi si effettua la rotazione delle coppie. Variante: mentre B gioca contro A, C corre nell'altra area ed effettua passaggi di vario tipo. Poi tutto come sopra.

Le soluzioni proposte si possono effettuare come 2c2 o 3c3 ecc.

4. Giochi per sviluppare l'aggressività difensiva

- **Tocca:** a coppie, toccare la parte del corpo indicata. Ad es. le ginocchia, i piedi, la schiena ecc. Ad ogni toccata, si conquista 1p.
- **Lo scalpo:** bambini a coppie, ognuno ha infilato nella parte posteriore della schiena, lo scalpo (una coda). Al via, cercare di rubare la coda del compagno.
- **Contesa:** bambini a coppie, in posizione di contesa. Al via! strappare la palla e cercare di fare canestro (l'attaccante sceglie lui in quale canestro andare a tirare).
- **Arsenio:** a tre, due bambini di fronte, ognuno con le mani sulle proprie ginocchia. Il terzo fa rimbalzare la palla in mezzo a loro. Al terzo rimbalzo (oppure al via del terzo compagno), chi dei due recupera palla attacca. Un punto a chi segna, un punto a chi recupera la palla. Chi fa il punto sfida il terzo compagno.
- **Arsenio bis,** ma i due bambini di fronte, prima di recuperare la palla devono battere le mani davanti e indietro e davanti al proprio corpo.
- **Arsenio tris,** i due bambini hanno gli occhi chiusi. Il terzo fa rimbalzare la palla a terra, al rumore del pallone sul pavimento, i due aprono gli occhi, recuperano la palla e poi come sopra. Interessante (sviluppo capacità sensoperceptive) è proporre di aprire gli occhi e recuperare la palla dopo un numero prefissato di rimbalzi.

5. Giochiamo a salutarci

Ogni bambino saluta i compagni una alla volta, secondo la seguente sequenza:

- pugno contro pugno (battere il proprio pugno sopra e sotto quello del compagno);
- dare '5'
- allacciare i pollici ed imitare, a mano aperta, il volo di una farfalla;
- volare a salutare un altro compagno.

Grazie per l'attenzione

Lucio Bortolussi

Formatore Nazionale Minibasket

Formatore Nazionale Minibasket Scolastico

