

Dall'uno contro uno al tre contro 3, giocare negli spazi, 9-10 anni

S.Giovanni Valdarno, Clinic Nazionale 9-10 giugno 2007

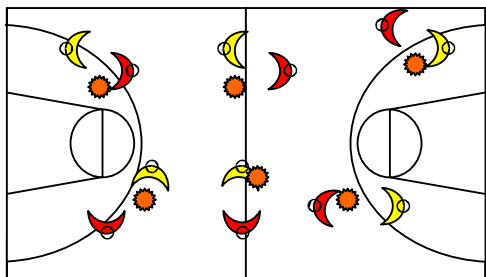
La lezione che propongo è divisa in tre blocchi di lavoro.

All'inizio di ogni blocco ho inserito situazioni globali partendo dall'uno contro uno per finire al tre contro tre con l'unico obiettivo di valutare la capacità di muoversi negli spazi.

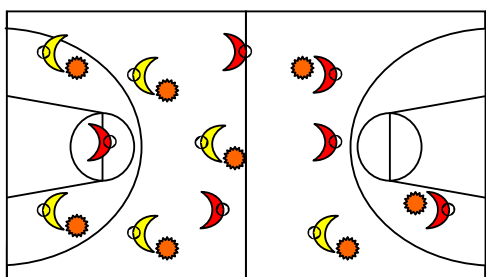
Tra un blocco di lavoro e l'altro ho inserito una progressione che prevede situazioni di soprannumero e sottonumero o handicap partendo ovviamente dall'uno contro uno.

Nel gioco finale ho cercato di riassumere quanto fatto durante la lezione per verificare se l'obiettivo è stato raggiunto.

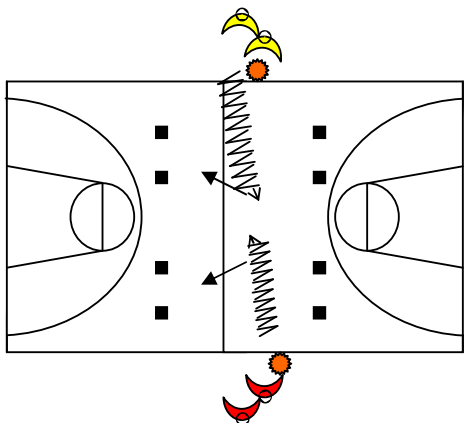
Durante tutta la lezione i ragazzi lavorano anche sui fondamentali ma l'obiettivo finale è esclusivamente diretto a migliorare la lettura degli spazi con esercizi nei quali i bambini operano delle scelte, risolvono dei problemi attraverso situazioni reali di gioco.



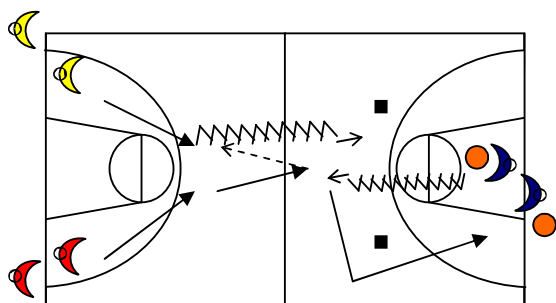
A coppie, sparsi per tutto il campo: muoversi in palleggio, passandosi la palla, cercando di andare negli spazi vuoti. Al segnale chi ha la palla gioca uno contro uno scegliendo il canestro da attaccare, un solo tiro. Ripetere alcune volte.



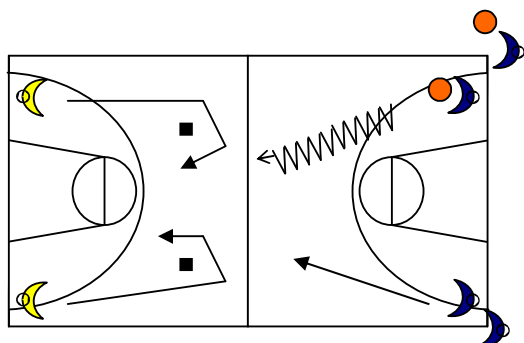
9 con palla e 3 cacciatori senza tutto campo. I cacciatori per impossessarsi del pallone devono toccarlo. Chi viene toccato rende la palla e diventa cacciatore. Proporre il gioco restringendo gli spazi, metà campo, area dei 3 punti. Gara a punteggio. Variante: 3 cacciatori con palla cercano di liberarsene toccando quelli senza. Proporre il gioco in spazi sempre più ristretti.



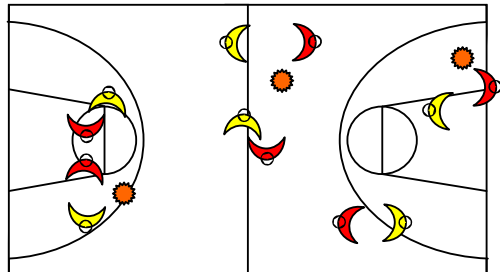
Capitani e riserve, due file disposte come da diagramma, una di capitani con palla, una di riserve con palla. Il capitano decide in quale porta entrare per andare a canestro, di conseguenza la riserva deve entrare nella porta accanto per cercare di realizzare prima. Un punto a chi realizza prima. Variante: capitani con palla e riserve senza che difendono.



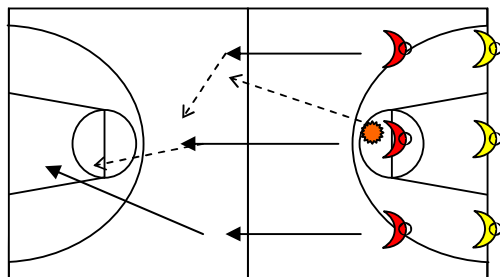
3 file come da diagramma, il giocatore con palla parte in palleggio verso la metà campo, contemporaneamente partono gli altri 2 che convergono verso la metà campo. L'attaccante in prossimità della metà campo decide con chi giocare passandogli la palla, operando un cambio di senso e velocità, girando attorno ad un cono per sprintare a canestro. Il compagno scelto spinta in palleggio e l'altro difende. Gara a punteggio e rotazione oraria.



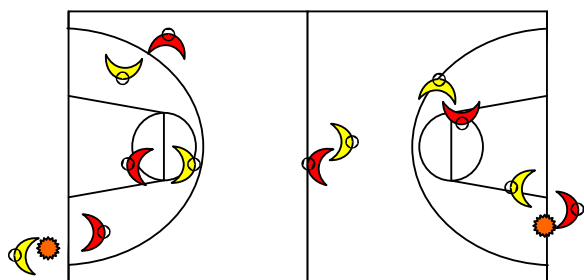
4 file a fondo campo, 2 attaccanti e 2 difensori. Quando gli attaccanti partono i difensori corrono girando attorno ai coni per poi recuperare e difendere. Rotazione: gli attaccanti passano nelle file dei difensori e viceversa.



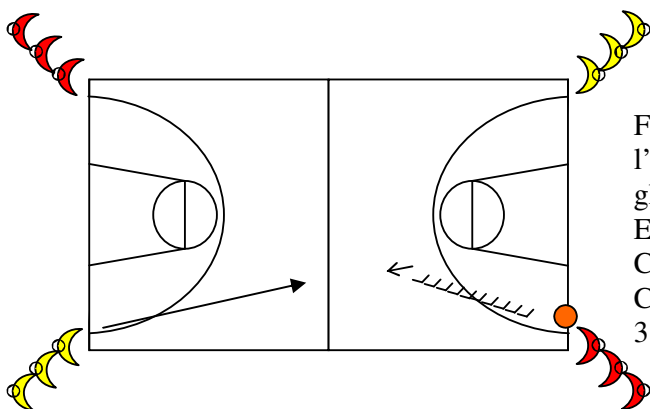
A quartetti, sparsi per il campo, giocare 2 contro 2 a passarsi la palla, rispettando gli spazi. Al segnale la coppia in possesso di palla sceglie in base agli spazi il canestro da attaccare. Dopo un canestro realizzato si continua a giocare effettuando la rimessa, continuando il gioco di passaggi fino al segnale successivo.



Una fila di attaccanti, all'altezza della linea di tiro libero, una fila di difensori sulla linea di fondo. Al segnale l'attacco parte in tic-tac senza mai palleggiare, la difesa tenta il recupero. Ripetere dall'altro lato invertendo i ruoli e le posizioni.



3 contro 3, 4 squadre si affrontano in tutto il campo, giocando a passarsi la palla.
Il terzetto che per primo arriva a 5 passaggi decide dove attaccare cercando di leggere gli spazi.



File disposte come da diagramma, si parte 1 contro 1, l'istruttore decide in base al gioco quando fare entrare gli altri giocatori chiamando il colore della squadra. Entra sempre il giocatore che è posizionato nella metà Campo dove si trova la palla.
Creare situazioni di soprannumero fino ad arrivare al 3 contro 3. Ripetere creando sempre situazioni diverse.

Paolo Biggio