

MINIBASKET: ESERCIZI-GIOCO CON IL GIORNALE

www.MINIBASKET.it

Prof. Maurizio Mondoni

Premessa

A 5-6-7 anni, l'utilizzo di un attrezzo differente dal solito pallone, dai cerchi, dalle bacchette, dai coni, può essere importante per il buon funzionamento della lezione di Minibasket.

Il giornale.

Tutti gli Istruttori hanno la possibilità di reperire fogli di giornali e.....con il giornale si possono fare molti esercizi, giochi e gare.

"Giocando con i giornali" si possono educare:

- le qualità senso-percettive;
- gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, spostarsi in quadrupedia, etc.);
- gli schemi posturali;
- le qualità e le abilità motorie (resistenza, rapidità, forza, mobilità articolare, coordinazione, equilibrio, orientamento nello spazio e nel tempo, differenziazione, anticipazione).

È un modo diverso di giocare e i giornali possono essere un divertimento nuovo per i bambini!

Modalità esecutive

Consegnare una pagina di giornale ad ogni bambino e chiedere loro di metterla dove vogliono sul terreno di gioco (occupare tutto lo spazio operativo).

Camminare, correre e saltare

Esempi di esercizi-gioco:

- 1) Camminare, correre liberamente per il campo, cercando di non toccare con i piedi i giornali, posti sul terreno.
- 2) Camminare, correre liberamente per il campo, effettuare uno slalom tra i giornali, oppure un "otto" attorno ai giornali.
- 3) Camminare, correre all'indietro e lateralmente, cercando di non toccare i giornali.
- 4) Camminare, correre e saltare liberamente sopra il "lato corto" dei giornali.
- 5) Correre e saltare liberamente sopra il "lato lungo" dei giornali.
- 6) Correre e saltare, staccando con il piede destro e ricadere sullo stesso piede.
- 7) Lo stesso esercizio, staccando con il piede sinistro.
- 8) Lo stesso esercizio, staccando con un piede (destro o sinistro) e ricadere sull'altro (sinistro o destro).
- 9) Lo stesso esercizio, staccando di destro e ricadere a piedi pari.
- 10) Lo stesso esercizio, staccando di sinistro.
- 11) Correre, arrestarsi di fronte al giornale (sul lato corto), saltare il giornale a piedi pari e ricadere a piedi pari.
- 12) Lo stesso esercizio, staccare con un piede (destro o sinistro) e ricadere a piedi pari.
- 13) Lo stesso esercizio sul "lato lungo" del giornale.
- 14) Lo stesso esercizio, saltare all'indietro (sul "lato corto" e sul "lato lungo" del giornale).
- 15) Correre, arrestarsi di fronte al giornale, saltare a gambe divaricate a metà del "lato lungo" e poi fare un secondo salto, atterrando a piedi pari.
- 16) Di fronte al giornale, saltare in volo e atterrare in perfetto equilibrio, senza toccare il giornale.
- 17) Tutti i tipi di salti e saltelli (a piedi pari, su di una gamba, incrociati, etc.).
- 18) Disporre i giornali a zig-zag, o a slalom ed organizzare gare e staffette.
- 19) Correre (in avanti, indietro, lateralmente) e tenere il giornale a 2 mani sopra il capo (bandiera).
- 20) Lo stesso esercizio, saltando in forma libera per il campo.
- 21) Gli stessi esercizi, tenendo il giornale con una mano sola (destra o sinistra).

22) Correre, lasciare cadere il giornale e cercare di riprenderlo senza fermarsi.

Giocare con il giornale e con la palla

Esempi di esercizi:

- 1) Raccogliere con il giornale il pallone da terra e trasportarlo (senza farlo cadere): camminando, correndo e saltando in tutti i modi.
- 2) Palleggiare con le mani (a una mano o a due mani) sul giornale posto a terra e cercare di farlo sollevare.
- 3) Palleggiare a slalom (con le mani) o "condurre" il pallone con i piedi attorno ai giornali.
- 4) A coppie: **A** tiene il giornale con le dita e **B** deve cercare di "centrarlo" con la palla e romperlo.
- 5) Giornale a terra: lanciare il pallone in tutti i modi e da tutte le posizioni e cercare di colpirlo.
- 6) Palleggiare con le mani, saltando i giornali posti a terra.

Equilibrio

Esempi di esercizi:

- 1) Correre liberamente per il campo con il giornale davanti al petto (senza tenerlo con le mani, non deve cadere), con le braccia in fuori.
- 2) Lo stesso esercizio, con il giornale tenuto dietro alla schiena, con le braccia in fuori.
- 3) Saltare il giornale in tutti i modi (senza toccarlo).
- 4) "Angelo": da ritti con un arto inferiore in appoggio e l'altro teso dietro, flettere il busto in avanti, cercare di prendere il giornale con le dita e sollevarlo, posarlo di nuovo e riprenderlo.

Da seduti

Esempi di esercizi:

- 1) Quadrupedia prona, passare sopra il giornale, girarci attorno.
- 2) Lo stesso esercizio, in quadrupedia supina.
- 3) Sollevare gli arti inferiori, da destra e da sinistra, senza toccare il giornale.
- 4) Sollevare un solo arto inferiore (destro o sinistro), o entrambi e cambiare di posizione (senza toccare il giornale).
- 5) Flettere ed estendere gli arti inferiori, senza toccare il giornale.
- 6) Seduti sul giornale, ripetere tutti gli esercizi proposti precedentemente.

Da proni e da supini

Esempi di esercizi:

- 1) Piegamenti degli arti superiori, senza toccare il giornale.
- 2) Muoversi in quadrupedia per lo spazio operativo, con il giornale posto sull'addome (non deve cadere).
- 3) Muoversi in quadrupedia per lo spazio operativo, con il giornale posto sulla schiena (non deve cadere).

Educazione respiratoria

Esempi di esercizi:

- 1) Soffiare, spostando il giornale posto a terra (in tutte le direzioni) con un solo soffio forte.
- 2) Soffiare, spostando il giornale posto a terra (in tutte le direzioni) con tanti piccoli soffi.

N.B.: Dimezzare il giornale

Correre, saltare, equilibrio, educazione respiratoria

Esempi di esercizi:

- 1) Correre in tutte le direzioni e in tutti i modi, tenendo i due pezzi di giornale con le mani (bandierine).
- 2) Correre, tenendo i due pezzi di giornale sugli avambracci (senza farli cadere) e muovendo le braccia.
- 3) Correre, tenendo i due pezzi di giornale sull'addome (senza farli cadere) e muovendo le braccia.
- 4) Lo stesso esercizio, tenendoli dietro alla schiena.
- 5) Soffiare i due pezzi di giornale (posti sul pavimento).
- 6) Saltare i due pezzi di giornale in tutti i modi (un piede sopra ed uno fuori, di fronte, di fianco, etc.).

- 7) "Le pattine": spostarsi per lo spazio operativo, con i due pezzi di giornale sotto i piedi (senza perderli).

Lanciare, afferrare, ricevere, portare, educazione respiratoria

Esempi di esercizi:

- 1) Formare una pallina con un pezzo di giornale, correre (in tutte le direzioni) e sorreggerla con l'altro pezzo di giornale (senza farla cadere).
- 2) Formare due palline con i due pezzi di giornale: lanciarle e riprenderle (in tutti i modi).
- 3) Lanciare una pallina in alto e calciare l'altra.
- 4) Lanciare le due palline contemporaneamente, oppure prima una e poi l'altra: in tutti i modi e in tutte le direzioni.
- 5) Esercizi di ball-handling individuali (con una pallina o con due), da fermi o in movimento.
- 6) Esercizi di lancio e di passaggio delle palline a coppie (con le mani o con i piedi) da posizioni diverse: entrambi ritti, uno in piedi e l'altro in ginocchio, oppure seduto, etc.
- 7) Soffiare le due palline (con un solo soffio, con due soffi).

Giochi

Esempi di esercizi:

- 1) "Tutti contro tutti": correre e cercare di colpirsi con le palline (o con una pallina); chi è colpito si siede.
- 2) "Il Cacciatore": il cacciatore deve cercare di colpire con le palline gli altri bambini che corrono per lo spazio operativo (chi è colpito viene eliminato).
- 3) "Palla avvelenata".
- 4) Lanciare le palline nei cerchi, nei cestini, cercando di colpire oggetti, attrezzi.
- 5) Preparare delle striscioline di carta e giocare a "rubare le code".