

PROPOSTE DI TIRO ED ESERCIZI DI 1 contro 1 NEL MINIBASKET

L'immagine che mi viene alla mente nel proporvi questi esercizi, è il movimento costante e continuo di un formicaio, dove, all'interno di un apparente caos, ognuno ha un proprio compito ben preciso da svolgere e nel quale non si sente giudicato e valutato per ogni movimento che esegue. In questa situazione posso osservare e correggere con calma mentre gli altri giocano; la capacità di scelta del bambino è stimolata sia nella fase di partenza che durante il gioco, ciò rende l'esercizio più attinente alle situazioni del reale, in più se un bambino fa più tiri certo migliorerà maggiormente lo schema motorio e probabilmente si diventerà di più.

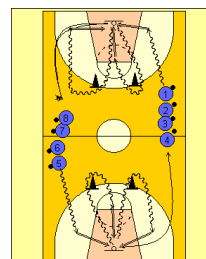
Un altro aspetto fondamentale è la sicurizzazione del bambino, intendendo per sicurizzazione la situazione e la condizione di poter sbagliare e di poter trovare soluzioni senza l'assillo del risultato a tutti i costi e della stereotipizzazione del movimento. Troppo spesso infatti disorientiamo i bambini con le nostre urla o continui richiami. Cosa intendo per disorientamento? La situazione di panico (classica quella del bambino con palla in mano in mezzo al campo che viene frastornato da genitori, istruttore e compagni che gli urlano cosa fare) è una situazione conosciuta nella dislessia dove tutti i sensi tranne il gusto vanno in tilt. Ricordate: il bambino si muove fuori come si sente dentro.

N. B.: L'istruttore prima che sui bambini deve lavorare su se stesso.

TIRO. Questi esercizi sono solo una proposta indicativa di come si possa ottimizzare il tempo facendo fare a ciascun bambino il maggior numero di tiri possibile eliminando le pause inattive o di come si possa tenere il punteggio in maniera differente dal solito conteggio numerico.

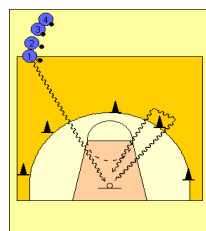
1. *Tre tiri consecutivi*

Si posizionano due coni sul terreno a dividere il campo in tre settori (destro, centro e sinistro) il primo della fila parte, esegue un tiro da dx, prende il rimbalzo gira attorno al cono esegue un tiro dal centro quindi uno da sx; il secondo bambino partirà quando chi lo precede ha preso il rimbalzo del 1° tiro. Il gioco termina quando un bambino arriverà a un punteggio prestabilito.



2. *Gara di terzo tempo o arresto e tiro*

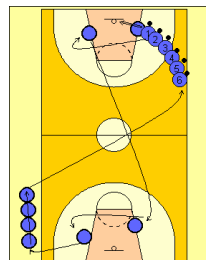
Si posizionano 5 coni distanziati sulla linea dei 3p. in ciascun canestro. Due file a metà campo: il primo di ciascuna fila parte ed esegue un terzo tempo; se realizza prende la palla e palleggiando gira attorno ad un cono ed esegue un altro tiro e così di seguito sino ad un errore, dopodichè cambierà fila. Il secondo partirà quando il primo avrà eseguito il 1° tiro. In questo modo avremo contemporaneamente più giocatori in movimento con una situazione di "traffico" che si avvicina maggiormente alla condizione reale di gioco.



Variante con cambi di mano davanti ai coni.

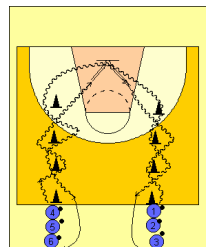
3. *Sabbie mobili*

Quattro posizioni di tiro fisse. Partono tutti dalla prima posizione, chi sbaglia sprofonda di una posizione quando uno realizza risale di uno. Chi sbaglia dall'ultima posizione rimane bloccato nelle sabbie mobili; quando le sabbie sono piene si viene liberati e si ricomincia dalla prima posizione. Vince chi arriva ad un numero prestabilito di canestri.



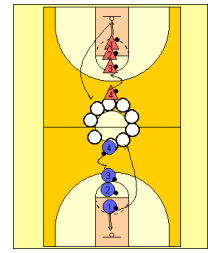
4. *Slalom salmone*

Due file di coni con due file di bambini. I bambini partono a loro discrezione, fanno slalom e vanno a concludere; riprendono la palla e, come un salmone, "risalgono la corrente" dei compagni dell'altra fila e all'arrivo si rimettono in fila e poi tutto si ripete.



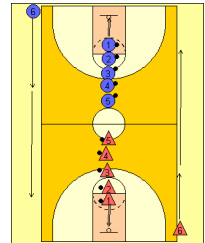
5. **Orologio**

Si dispongono dei cerchi attorno al cerchio centrale del campo. Gara di tiro con due squadre: quando un bambino segna va nel cerchio successivo al compagno in senso orario. Vince la squadra che raggiunge l'altra o chi, allo stop, si troverà in vantaggio.



6. **Gara di tiro ad inseguimento**

Gara di tiro tra due squadre, ciascuna delle quali ha un proprio “segnalino” rappresentato da un bambino che dovrà camminare lungo il perimetro del campo. Inizia a tirare una squadra mentre il “segnalino” avversario camminerà lungo la linea per raggiungere l'avversario. Quando la squadra realizza un canestro, bloccherà il segnalino avversario e farà partire il proprio mentre inizierà la squadra avversaria a tirare e così di seguito sino a quando un segnalino raggiungerà l'altro.



7. **Fulmine**

Propongo una variante del gioco sui due canestri, così da non eliminare nessuno e poter far giocare anche quelli meno bravi. Due file, ciascuna con due palloni davanti ad un canestro, il primo della fila tira se realizza passerà la palla al 3° della fila, in caso di errore continuerà a tirare sino a realizzare un canestro. Il 2° inizierà a tirare quando il 1° avrà fatto il primo tiro. Tutte le volte che quello dietro segnerà prima di quello davanti lo eliminerà obbligandolo a cambiare canestro. Il gioco potrà essere a tempo e vinceranno tutti quelli che avranno cambiato canestro meno volte oppure chi, in qualunque momento, dovesse rimanere da solo in un canestro.

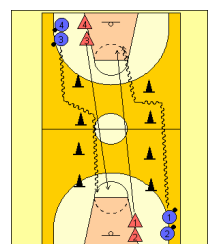
1 Contro 1

La scelta di questi esercizi di 1c1 deriva dall'osservazione che troppo spesso i bambini meno abili vengono “fagocitati” nel volgere di pochi secondi dai compagni più bravi, con questi esercizi viene dato un po' di vantaggio agli attaccanti e la possibilità comunque di avere la palla in mano per un pò di tempo.

1. **Filo spinato**

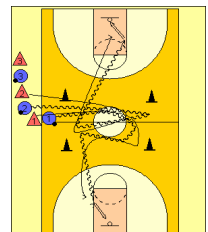
Campo diviso a metà per lungo, verrà collocata una fila di coni nel senso della lunghezza. Due file a fondo campo quella esterna con palla, l'attaccante partirà a sua discrezione. Il difensore lo seguirà senza poter intervenire sino a quando il palleggiatore non avrà attraversato il “filo spinato”.

Variante: l'attaccante potrà scegliere in quale canestro andare a tirare.



2. **Recinto**

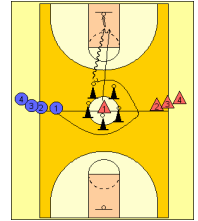
In uno spazio predeterminato dovranno esservi sempre un numero di coppie fisso con un palleggiatore ed un difensore che dovrà seguirlo. Solo quando l'attaccante uscirà dal recinto il difensore potrà intervenire. E nel recinto subentrerà subito una nuova coppia.



LUGANO - CLINIC 10/2005 - LEZIONE DEL PROF. LUCIANO GAIA

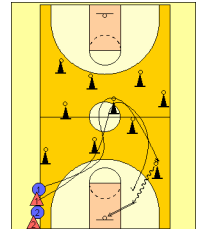
3. *Coni attorno al cerchio*

Si dispongono dei coni attorno al cerchio centrale del campo e sopra ciascun cono si colloca un pallone. Il difensore si piazza al centro del cerchio e potrà muoversi ed inseguire l'attaccante solo quando questi, che nel frattempo girerà attorno al cerchio, avrà preso una palla. L'attaccante sceglierà dove andare a tirare.



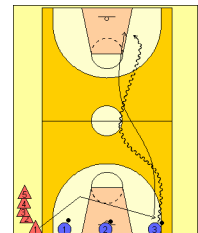
4. *Coni sparsi per il campo*

Sopra ciascun cono verrà collocato un pallone mentre i bambini formeranno una fila a fondo campo. Il primo sarà l'attaccante il secondo il difensore. Quando l'attaccante avrà preso una palla dovrà riuscire ad uscire dal campo senza essere toccato dal compagno. Realizzerà 1 punto se correrà con la palla in mano, 2 se lo farà in palleggio, 1 punto per il difensore se riuscirà a toccarlo. Variante: chi prende la palla giocherà 1c1.



5. *1 contro 1 in continuità.*

3 punti di partenza a fondo campo, scegliere l'avversario toccandogli la palla quindi difendere.



6. *Tanti difensori nel cerchio quanti sono i palloni sui coni*

Una fila di attaccanti a fondo campo e una di difensori a metà campo. Davanti agli attaccanti vengono disposti 4 coni allineati. La regola è che vi dovranno essere tanti difensori quanti sono i palloni sui coni. Gli attaccanti potranno partire a loro discrezione afferrando una palla ed andando a canestro. I difensori dovranno uscire dal cerchio uno per ciascun attaccante senza nessun ordine precostituito. Terminato l'1c1 si riposiziona la palla su un cono libero e si invertiranno le file.

