

Ursula Mercoli - Lezione per cuccioli – u 9

Cuccioli =

Bambini che hanno bisogno di muoversi e che vogliono giocare.

Cuccioli =

Lezioni polisportive e non di specializzazione precoce.

Cuccioli =

Inizio sportivo precoce e rischio di abbandono precoce.

Cuccioli =

Lezioni intense, senza tempi morti, senza lunghe colonne, spieghiamo bene e correggiamo poco!

Lasciamo provare e riprovare.

Se li facciamo giocare a mini-basket, dobbiamo dar loro un bagaglio tecnico-tattico elementare.

La lezione:

Palleggio

- 1) “ci presentiamo”, palleghiamo con la mano sinistra e stringiamo la mano al compagno che incontriamo e ridiciamo il nome.
- 2) “give me five” palleghiamo con la mano destra e ci picchiamo 3 volte la mano.
- 3) palleghiamo e ci scambiamo il pallone con il compagno che incontriamo. (scambio faccia-faccia oppure passaggio)
- 4) pallone rotolato
- 4a Passaggio a due mani e passaggio consegnato
- 5) Dai e vai, mi oriento nello spazio e provo a tirare
- 6) Tutti vanno al tiro (squadre composte da 5 giocatori). I giocatori palleggiano nei cerchi uno contro tutti al segnale i colori chiamati vanno velocissimi al tiro e ritornano al posto di partenza.
- 7) 4 contro 4 metà campo
- 8) 5 contro 5 uni-hock