

LEZIONE PRATICA – categoria U-11 Pulcini

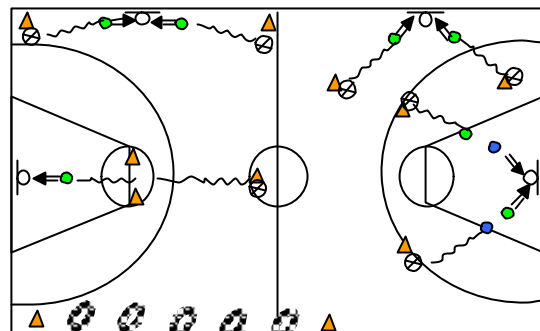
| Scott Twehues

Il Copertone

Riscaldamento: **4-5 stazioni di lavoro** (vedi diagramma 1)

1. Tiro dall'angolo
2. Tiro a media distanza (45°)
3. Tiro Frontale (con "8" palleggiando attorno i coni)
4. Tiro in 3° tempo (sinistra e destra)
5. Slalom in Palleggio

Ad ogni stazione si devono segnare 5 canestri prima di sceglierne un'altra.



1

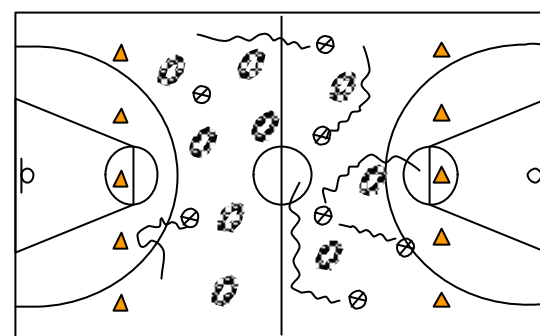
1. La Foresta Magica (diagramma 2)

In mezzo a 2 burroni (segnalati da 2x5 coni) c'è la foresta magica con gli alberi (copertoni).

Gli scoiattoli (giocatori) palleggiano attorno agli alberi e scappano dalle volpi (2-3 giocatori). Le volpi non vogliono mangiare gli scoiattoli ma vogliono anche giocare.

Variazioni:

1. Gli scoiattoli possono entrare nelle loro tane negli alberi, ma solo uno alla volta e se uno entra nella tana, l'altro deve uscire.
2. Togliere 2 o 3 copertoni per avere meno nascondigli per gli scoiattoli.
3. Aggiungere 1 cacciatore delle volpi nella foresta. Usate le magliette per distinguere le volpi e i cacciatori.
4. Aggiungere più volpi o più cacciatori.



2

2. Gioco dei piedi (coordinazione globale)

Ogni giocatore ha il suo copertone e un pallone. I giocatori si muovono attorno, in mezzo, muovendo i piedi (senza palleggiare) il più velocemente possibile senza toccare il copertone.

Variante:-

A. Possono usare la loro immaginazione per un paio di minuti poi l'istruttore dimostra un movimento specifico. Per esempio:

- correre attorno; sinistro e destro; avanti e dietro;
- correre, guardando sempre in avanti verso un muro.
- correre con un solo piede nel cerchio;
- correre, usando il piede perno; avanti e dietro;
- saltando a piedi pari dentro e fuori; attorno; avanti e indietro; sinistro e destro;
- con piccoli/leggeri passi; muoversi dentro e fuori il copertone;
- ecc.

B. Palleggiando, ripetere come precedente;

C. Palleggiando, alzare il copertone e passare in mezzo con il corpo;

- palleggiando, passare il pallone in mezzo al copertone;

D. A coppie- ogni coppia ha 1 copertone e 2 palloni. I giocatori devono sempre palleggiare e cercare di non perdere la palla.

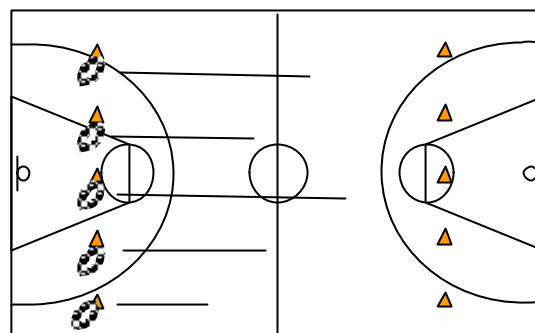
- con la mano libera cercare di tirare il copertone dal compagno che fa lo stesso. Variante- cambiare la mano.
- tutti e 2 i giocatori sono nel copertone e cercano di far uscire il compagno, sempre palleggiando.
- tutti e 2 i giocatori sono nel copertone, faccia a faccia ma cercano di fare retromarcia, sempre palleggiando.

- tutti e 2 i giocatori sono nel copertone, uno segue l'altro nella stessa direzione (palleggiando) ma non possono toccare il copertone con la mano libera.
- E. I 2 giocatori mettono il copertone per terra e stanno ca. 2 m. lontano dal copertone. Facendo un passaggio battuto in mezzo senza toccare il copertone.
 - Adesso, passano il pallone attorno sempre senza toccare il copertone.

3. Staffetta con i copertoni – (diagramma 3)

Formare dei gruppi di 4-5 bambini. Al segnale dell'istruttore, il primo di ogni gruppo rotola un copertone verso il cono situato oltre la metà campo, lo aggira e torna verso il suo gruppo. Tocca la mano del prossimo e consegnare il copertone. Vince la staffetta il gruppo che termina per primo con tutti i bambini seduti.

Variante: in palleggio.



3

- ### 4. Staffetta dei garagisti N°1–
- Come il precedente, ma i bambini portano i copertoni nel deposito. Li mettono sopra il cono situato oltre la metà campo. Vince la staffetta il gruppo che termina per prima con tutti i bambini seduti. Note: partono tutti in palleggio con la mano destra e ritornano palleggiando con la mano sinistra.

- ### 5. Staffetta dei garagisti N°2–
- Come il precedente, ma ed arrivato una commanda ed i bambini devono riportare i copertoni al garage. Vince la staffetta il gruppo che termina per prima con tutti i bambini seduti. Note: partono tutti in palleggio con la mano destra e ritornano palleggiando con la mano sinistra.

- ### 6. Staffetta dei garagisti N°3–
- Come il precedente, ma adesso devono portare i copertoni dei camion (molto di più pesanti), quindi i bambini portano i copertoni in due fino al deposito. Vince sempre la staffetta il gruppo che termina per prima con tutti i bambini seduti.

Note: Se lasciano cadere il copertone, i bambini devono ricominciare il loro percorso.

- ### 7. Staffetta dei garagisti N°4–
- Come la staffetta n°2, i bambini devono riportare i copertoni (sempre a due bambini per copertone) al garage. Vince sempre la staffetta il gruppo che termina per prima con tutti i bambini seduti.

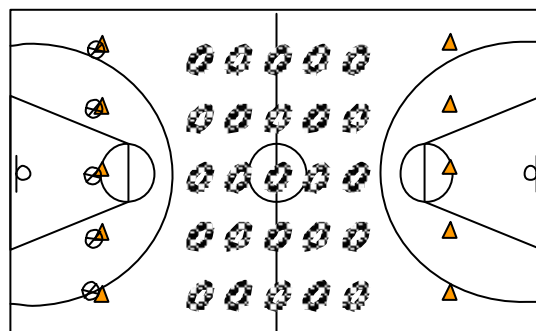
Note: Se lasciano cadere il copertone, i bambini devono ricominciare.

8. Staffetta di velocità ed agilità – (diagramma 4)

Come nella staffetta n°3, ma i copertoni sono piazzati tra i due cono a distanza uguale e vicini. Al via dell'istruttore, i bambini corrono più velocemente possibile da un cono all'altro mettono sempre un piede nel copertone e fuori. Vince la staffetta il gruppo che termina per prima con tutti i bambini seduti.

Varianti:- in palleggio; con vari forme di salto; variare le distanze dei copertoni.; ecc.

Note: Lavorare sempre senza palla prima, poi in palleggio.



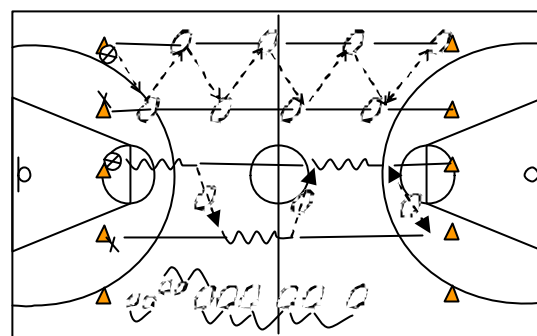
4

9. Lavoro a stazioni– (diagramma 5)

A. Stazione n°1- 2 giocatori si spostano (andata e ritorno) nei copertoni piazzati a una distanza di ca. 2-3 m. (vedi diagramma) passandosi la palla.

B. Stazione n° 2- 2 giocatori si spostano in avanti palleggiando e passandosi la palla nei copertoni piazzati a una distanza di ca. 3-4 m.(vedi diagramma).

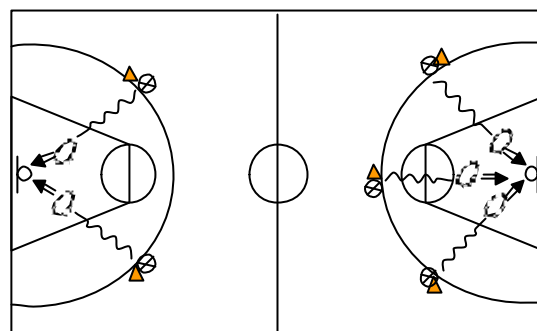
C. Stazione n° 3 – I giocatori saltano da un copertone all'altro con un solo piede (sinistro/destro) o a piedi pari. Variare le distanze tra un copertone e l'altro.



5

8. Gara di tiro– (diagramma 6)

Ci sono 5 stazioni di tiro (vedi diagramma). I bambini sono divisi in gruppi uguali. Partono dal cono in palleggio verso il canestro e fanno un arresto a 1 tempo nel copertone e tirano a canestro. L'atterraggio deve essere fatto anche nel (e non fuori) il copertone per validare un canestro. Quando un gruppo ha segnato 5 canestri, tutti i gruppi si spostano alla prossima stazione e cominciano da zero punti. Vince la gara il gruppo che ha vinto più stazioni.



6

Note: Importante che i bambini hanno un buon controllo del loro corpo durante il tiro e per non scoraggiare i bambini, i copertoni sono piazzati abbastanza vicini al canestro e poi spostati più lontano.

Gioco finale- il Dado– Formate 2 squadre a metà campo con la palla nel cerchio centrale. Ogni squadra ha un dado grande. Al comando dell'istruttore, la prima in fila lancia il dado. Entra in gioco il numero di giocatori che è uscito sul dado. Per esempio, se alla squadra gialla è uscito un 4 entrano 4 giocatori contro magari solo 2 giocatori della squadra rossa.

Attenzione: Se esce il numero 6, allora sarà dimezzato ed entrano solo 3 giocatori. Se esce il numero 1, allora quell'unico giocatore giocherà insieme con l'istruttore.

Buon Allenamento a tutti!

Scott Twehues

Allenatore federale
CFMB/SWISS BASKETBALL

Via San Gottardo 131

CH-6648 Minusio

Tel. +41 (0)91 743 84 60

Natel +41 (0)79 204 45 93