

EDUCARE GLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Mezzi e metodi

Nel percorso che proverò a descrivere vorrei porre come fulcro del discorso le tre parole chiave del Minibasket: *emozione, scoperta e gioco*. Quindi cercherò di esporre le mie proposte in funzione delle diverse fasce d'età dei nostri bambini.

Gli schemi motori di base sono le prime unità di movimento che il bambino apprende e tramite le quali può appropriarsi di tutto il bagaglio motorio che gli abbisogna per la vita di relazione. Esse sono: *strisciare, rotolare, la quadrupedia, il camminare, il correre, il saltare, il lanciare, mirare, l'arrampicarsi, dondolarsi, ecc...* Secondo me la cosa importante per un istruttore non è tanto conoscere tutti gli schemi motori e i relativi giochi a memoria, bensì saperli combinare tra loro, con attrezzi e oggetti diversi, affinché i bambini abbiano *un bagaglio motorio il più arricchito possibile*. In più ciò che può far la differenza è tener presente che *il bambino ha bisogno di combinazioni e cambiamenti continui*, attraverso variazioni di tipo:

- **spazio:** avanti/indietro, destra/sinistra, dentro/fuori, lungo/corto... nello spazio di gioco inserire ostacoli, birilli, cerchi...
- **tempo:** al bambino è bene far notare il prima, il dopo e il contemporaneamente, veloce/lento, con riferimento a attrezzi, persone, il proprio corpo, ecc..
- **quantità:** tanto/poco, tutto/niente, in relazione con lo spazio, le persone, il tempo, il movimento...
- **qualità:** pesante/leggero, forte/piano, duro/morbido, sempre in relazione alle persone, agli attrezzi utilizzati, ai suoni, ritmi...
- **tatto:** sapersi muovere in relazione alla palla, agli attrezzi, allo spazio, al tempo...

Un approccio corretto allo sviluppo della motricità nei bambini presuppone un'attività ludica, ma considerando che siamo nel pianeta Minibasket, ciò è dato nella definizione: *gioco sport educativo*, quindi i mezzi sono sicuramente i giochi e proposte ludiche, con tutti gli attrezzi a disposizione tenendo conto degli obiettivi da raggiungere e le esigenze della lezione MB. Più approfonditamente si può dire dei metodi: come istruttore MB (aspirante nazionale) posso dire che per una corretta educazione dei bimbi è necessaria una continua combinazione dei due metodi d'insegnamento (*induttivi, deduttivi*), anche perché uno è efficace se e soltanto se miscelato con l'altro e viceversa. Quindi la scelta del giusto metodo deve essere improntata al rispetto della polivalenza e dovrà tener conto dei bambini, delle loro esigenze, capacità e esperienza.

Nell'educazione degli schemi motori si presuppone di aver acquisito le capacità senso-percettive, le quali rappresentano parte dei prerequisiti individuali di ogni bambino.

Strisciare Rotolare e Quadrupedia

Lo strisciare è il primo modo di spostamento del bambino sul terreno, prima di conquistare la stazione eretta; utilizzare questa attività motoria di base significa analizzare un vissuto corporeo del bambino.

Il rotolare è un'evoluzione dello strisciare ed è importante perché attraverso l'identificazione dei confini del corpo umano permette al bambino di acquisire un corretto schema corporeo, inoltre sviluppa

la coordinazione dinamica generale, l'equilibrio, la percezione spaziale, l'orientamento e migliora la mobilità della colonna vertebrale.

Il rotolamento consiste in una rotazione del corpo o attorno all'asse trasversale che si sviluppa con l'appoggio del dorso per punti successivi, o attorno all'asse longitudinale che si sviluppa con l'appoggio del tronco dalla posizione supina o prona, per punti successivi dal capo al bacino.

Esercizi indicativi Strisciare e Rotolare:

1. Porre un'asticella su due appoggi alti circa 25 o 30 cm. da terra: passare sotto senza fare cadere l'asticella (strisciare o rotolare). *Si domanda ai bambini: "Che animale si dovrebbe imitare per passare sotto? Chi lo sa?" Chiaramente è il serpente..*
2. Camminare sulle avambracci trascinando il resto del corpo.
3. Strisciare nelle varie direzioni (avanti, indietro, lateralmente). *Si dice ai bimbi: "Il serpente può andare solo in avanti? Come si può muovere allora?"*
4. Proni, girare su se stessi, facendo perno sull'addome aiutandosi con le mani. *Si domanda: "Cosa fanno i tronchi in discesa?... Allora imitiamoli!"*
5. Girare sul terreno facendo perno su un determinato segmento, es: seduti, gambe flesse, perno sul bacino; supini, perno sul dorso, gambe flesse.
6. In decubito: rotolare intorno al proprio asse longitudinale; per eseguire solo 1/2 giro passando da proni a supini e viceversa, controllando la postura del corpo; eseguire poi giri interi e più giri. *Si chiede: "Come cuoce la carne la mamma? Solo da un lato oppure...? Allora giriamoci prima da una lato poi dall'altro!"*

Esercizi indicativi Quadrupedia

1. Spostarsi in avanti, indietro, lateralmente in quadrupedia.
2. Imitazione di animali. Guida l'istruttore che dice: *"Il gatto ha sonno, quindi allunga una zampa e si stira"* (dalla posizione quadrupedica i bambini elevano un arto, poi l'altro, contemporaneamente ecc..)
3. *L'istruttore dice: "Il gatto ha visto un topo là, via lo rincorre"* (i bambini facendo perno sulle ginocchia spostano le mani verso dx, poi verso sx)
4. *"Il gatto cammina"* e i bimbi camminano in quadrupedia.
5. *"Il gatto ha visto una farfalla e salta per prenderla"* quindi i bimbi saltano...
6. *"Il gatto ha visto un cane e scappa"*. Un bambino fa il cane e insegue i gatti...
7. *"Il gatto vuole passare sotto la panca... Come potrebbe fare?"* Così i bimbi in quadrupedia combinano lo strisciare.

Andature omolaterali (spostamento di mano e piede dallo stesso lato)

La marcia ad ambio: (stessa gamba, stesso braccio) si esegue spostando in avanti contemporaneamente e alternativamente l'arto superiore e inferiore dello stesso lato cioè prima braccio e gamba sn, poi braccio e gamba dx.

Le stesse andature possono essere eseguite su una panca, in salita, in discesa, su superfici di vario tipo.

L'istruttore dice: "Il cavallo matto che si sposta sia in avanti che all'indietro, imitiamolo!"

oppure *"Imitiamo il mulo che scalcia"*

Andature crociate

La marcia crociata si effettua spostando in avanti contemporaneamente arto superiore e inferiore opposto e pareggiando con gli altri due (es. dapprima avanzano braccio dx e gamba sn, successivamente braccio sn e gamba dx si affiancano agli altri due, senza oltrepassarli)

1) *"Il gambero esce dall'acqua!"* Quadrupedia dorsale, in avanti, indietro, lateralmente.

Giochi per : Strisciare, Rotolare e di Quadrupedia

1) IL RULLO TRASPORTATORE

Formare due squadre; ogni gruppo si dispone in una parte libera dello spazio palestra.

Tutti i componenti di ogni gruppo, tranne uno, si sdraiano uno di fianco all'altro. Il bambino rimasto si sdraia sopra i compagni, di traverso, con le braccia avanti. Al via tutti i gruppi incominciano a rotolare trasportando il compagno che sta sopra; quando il compagno sopra è arrivato alla fine del gruppo si sdraia velocemente vicino ai compagni e rotola assieme a loro, mentre l'ultimo si sdraia sui compagni e si fa trasportare.

2) IL PONTE E IL SERPENTE

I bambini a coppie cantando la seguente filastrocca eseguono il gioco trasformandosi alternativamente in serpente e ponte.

" Sotto il ponte passava un serpente; sotto il serpente passava un ponte"

Mai si è capito niente: chi è il ponte , chi è il serpente.

3) LO SCHIACCIASASSI

Due squadre: ogni gruppo posiziona i bambini supini, sdraiati gli uni di fianco agli altri; al "via" dell'istruttore il primo bambino rotola sopra gli altri e quando arriva in fondo parte il secondo e così via.

4) LA STREGA

Si sceglie un bambino come strega, il quale deve cercare di toccare un suo compagno che diventerà a sua volta strega.

I bambini per salvarsi devono raggiungere la tana passando sotto un attrezzo (panca, materasso sopraelevato o incurvato, ostacolo ecc..) strisciando, rotolando o in quadrupedia.

5) IL CACCIATORE

Si sceglie un bambino come cacciatore, deve cercare di toccare (con le mani o con i piedi) i suoi compagni, i quali al via dell'insegnante cercheranno di raggiungere la linea di fondo campo opposta a quella di partenza. Ogni bambino toccato diventa cacciatore. Vince l'ultimo bambino che non viene toccato

6) CALCIO SVEDESE

Si gioca a calcio con una palla di spugna, con la differenza che gli allievi sono in quadrupedia dorsale.

Staffette

1) Correre avanti, raccogliere un oggetto (palla da MB, birillo, cinesino...) che, in base all'età dei bambini, sia facilmente trasportabile sulla schiena. Trasportare quindi in quadrupedia l'oggetto prescelto fino ad una boa e ritorno. Indi ritornare di corsa e toccare con la mano il compagno che aspetta in fila.

Si dice: *"L'attrezzo non deve cadere!"*

Variazione: a coppie in quadrupedia dorsale, con trasporto di vari oggetti (palla, ceppo, ecc.)

2) IL SERPENTONE

Due squadre, in riga di fronte. Ogni bambino, tranne uno di ogni squadra, sorregge un cerchio perpendicolare a terra (verticale). Al via dell'insegnante il bambino senza cerchio passa in quadrupedia o strisciando, sotto la galleria (formata dai cerchi) e di corsa prende il posto del 1° bambino in riga, il quale farà la stessa cosa del suo compagno prendendo però il posto del 2° bambino in riga.

Così di seguito finché tutti i bambini eseguono l'esercizio.

Vince la squadra, i cui componenti riescono per primi a passare la galleria.

Camminare

Attraverso il camminare si acquisisce e migliora l'equilibrio nelle traslocazioni; è inoltre il primo esercizio di coordinazione intersegmentaria su diversi piani. Per migliorare questo schema motorio è opportuno, all'inizio, far camminare i bambini in gruppo liberamente per dare loro il senso dello spazio, proponendo in seguito, sotto forma di gioco, tutte le possibili varianti sul tema; in un secondo momento è utile inserire la palla e il palleggio con gli esercizi seguenti:

1. Tutte le varietà di spostamento riproducendo le andature degli animali;
2. Camminare rullando sui piedi;
3. Camminare sugli avampiedi e poi sui talloni;
4. Camminare a passi lunghi, corti (dentro cerchi distanziati in modo diverso tra loro)
5. Camminare seguendo una linea spezzata;
6. Camminare secondo un percorso a linee spezzate dirigendosi verso oggetti disposti in vario modo nella palestra;
7. Camminare seguendo un percorso a curve;
8. Seguire un percorso a curve a coppie, unite per mano a braccia fuori;

9. Seguire in avanti e indietro a coppie, fronte opposte, unite per mano, braccia fuori;
10. Camminare a gambe divaricate;
11. Alternare il cammino con controllo del portamento ad un cammino che esprima stati d'animo es: stanchezza, tristezza, gioia, fretta ecc..;
12. Camminare in uno spazio ampio (marcia libera individuale) e in uno spazio ristretto delimitato (variazioni di ritmo o di suono);
13. Camminare in mezzo ad attrezzi posti disordinatamente per la palestra senza urtarli, scavalcarli ecc., anche con la guida dell'insegnante;
14. Camminare a coppie, ad ogni variazione di ritmo od altro stimolo cambiare compagno, dopo alcune riprese si chiede ad ognuno con quale compagno è stato;
15. Camminare in equilibrio su una riga, corda, trave (a terra) e asse. In salita e in discesa su una trave, su un'asse, su una panca, su un'asse con fulcro al centro.

Giochi per il camminare

1. UNO, DUE, TRE STELLA: "Chi sta sotto" si volta verso un muro ad occhi chiusi, mentre i compagni si dispongono sul lato opposto dietro una linea di partenza. Il bambino "che sta sotto" ad alta voce deve dire " UNO, DUE, TRE STELLA ", mentre i compagni avanzano verso di lui per tenersi allungando la mano al muro. Terminato di dire la frase, "chi sta sotto" di scatto si volta verso i compagni per verificare che questi siano fermi. Nel caso in cui vede un compagno in movimento, questo deve tornare indietro sulla linea di partenza.

Variazione: Lo stesso gioco si può fare con la palla, proponendo il palleggio per muoversi e l'arresto quando ci si deve fermare.

2. UOMO OMBRA: a coppie; un compagno segue da vicino ed imita tutti i movimenti dell'altro. Prima senza poi con la palla.

Correre

E' uno schema motorio che origina e migliora il camminare attraverso un migliore controllo motorio. Nel primo ciclo si ha un correre di tipo poco armonico e poco economico (sbandamenti, piedi non controllati, passi non regolari ecc..). I bambini più piccoli tendono a galoppare. I bambini ancora tendono a correre sempre al massimo o a riposarsi. Come il camminare migliora attraverso lo sviluppo delle capacità coordinative attraverso il maggior numero di varianti sul tema; anche in questo caso si può proporre gli esercizi prima senza il palleggio poi con:

Esercizi propedeutici

1. Correre liberamente nello spazio
2. Correre a coppie
3. Correre a terziglie
4. Correre a gruppi

5. Correre a gruppi di bambini con iniziale di nome uguale
6. Correre a gruppi di bambini le cui iniziali formino una parola
7. Alternare, senza interrompere l'azione, la corsa libera individuale a quella a coppie. Il cambio di formazione può essere sollecitato con la voce, con battuta di mano, con segnali visivi ecc..
8. Correre liberamente nello spazio esterno ai cerchi
9. Correre sul posto dentro ai cerchi. Il cambio di azione può essere sollecitato con la voce, con una battuta di mano, ecc..
10. Corsa libera scansando gli ostacoli: metà degli alunni stanno fermi e sparsi per la palestra; gli altri corrono liberamente scansando i compagni. Al "cambio" si invertono le azioni;
11. Correre secondo il ritmo
12. Correre secondo la direzione: avanti, indietro, laterale
13. Corsa con cambi di direzione (a zig - zag come la biscia)
14. Correre in avanti e in curva, intorno ad un compagno, in successione;
15. Correre secondo l'espressione di stati d'animo
16. Corsa gioiosa, corsa rabbiosa, paurosa (per scappare dal lupo), corsa pesante (l'elefante), corsa leggera (il topolino)
17. Correre rispettando un tempo, per coprire una determinata distanza. Correre con superamento di ostacoli posti a distanze e altezze diverse;
18. Correre calciando il sedere con i talloni
19. Correre portando le ginocchia il più alto possibile

Giochi per correre

1. STREGA IN ALTO

Dallo schieramento libero, l'istruttore dice: "*strega in alto*", tutti i bambini devono cercare di posizionarsi su una superficie più elevata rispetto al pavimento, prima di farsi toccare dal bambino strega.

Variazione: lo stesso gioco con la palla.

2. STREGA IMPALATA

Dallo schieramento libero, l'istruttore dice: "*strega impalata*", tutti i bambini devono correre evitando di farsi toccare dalla strega, se succede, il bambino toccato si ferma a gambe divaricate, e potrà ricominciare a correre, solo quando sarà liberato da un compagno che li striscerà sotto alle gambe.

Variazione: si può giocare con più streghe contemporaneamente; si può giocare con il pallone.

3. SCALPO

Ogni bambino ha una coda di carta infilata nei pantaloni. Al via ognuno proverà a strappare la coda degli avversari.

Variazione: si possono dividere i gruppi; si possono prestabilire le coppie avversarie; si può giocare con il pallone.

4. CAMPO NEUTRO

Due squadre (8 -10 - 12 allievi). In ogni campo, vicino alla linea di fondo sono posti 3 - 4 - 5 birilli da difendere. Al via si cerca di rubare i birilli dell'altra squadra e portarli nella propria zona. Gli attaccanti che vengono toccati nella metà campo avversaria devono fermarsi sul posto, con o senza il birillo in mano. Questi possono essere liberati da un compagno libero facendosi toccare. Vince la squadra che ha rubato più birilli nel tempo prefissato o quando ha rubato tutti i birilli degli avversari. ***I gruppi dovranno organizzarsi e studiare le strategie migliori per vincere la gara.***

L'istruttore dice: *"Perché non organizzate la squadra per vincere il gioco? Come potreste fare?"*

5. IL FILTRO

Due squadre si dispongono sulle due linee di fondo campo e due o tre bimbi sulla linea centrale (il filtro). I bimbi filtro, possono fare spostamenti laterali sulla linea e/o antero posteriori, rimanendo sempre con un piede sulla linea. Al "via", le due squadre di corsa cercano di raggiungere la linea di fondo campo posta sul lato opposto del campo, senza farsi toccare dal filtro. I bambini toccati si siedono sulla linea centrale (di filtro) rimpicciolendo così lo spazio di fuga delle squadre. Chiaramente si può giocare con il pallone.

Saltare

Nel 1° ciclo si riscontra la difficoltà del bambino a staccarsi dal suolo dovuta ad una instabilità nella fase di volo. Quindi tutte le attività rivolte all'apprendimento di questo schema motorio passano attraverso il salto in basso che definisce nei bambini l'equilibrio durante la fase di volo, oltre che far superare loro blocchi psicologici sia della fase di volo che dell'atterraggio. Le fasi di volo, inizialmente devono essere brevi e assistite dall'istruttore.

Esercizi propedeutici

1. Salti in basso con tutte le possibili varianti: con caduta frontale, con torsione a dx o sn di 45, 90, 180° ecc., con braccia atteggiare ad ali ecc...
2. Per avviare allo stacco, inizialmente si può abbinare alla corsa il passaggio di piccoli ostacoli. o strisce tracciate al suolo, bacchette o funicelle.
3. Funicella tenuta da due bambini, costruiamo uno ostacolo che può essere via via più alto. Tenendo la funicella più alta da un lato e meno dall'altro, si facilitano i meno abili e si stimolano i più intraprendenti.
4. Con due funicelle costruiamo il fosso (salto in lungo).
5. Con due funicelle possiamo ottenere contemporaneamente il salto in alto e in lungo.

6. A coppie uno di fronte all'altro, mani unite: fermo uno dei componenti la coppia, l'altro esegue dei saltelli (2, 3, 4,) sul posto a piedi uniti aiutato dal compagno. Successivamente si invertono le azioni.
7. Saltellare a piedi uniti a zig - zag al di qua e al di là di una linea.
8. A coppie, l'uno accanto all'altro, legamento a mano, braccia fuori: uno dei componenti la coppia esegue dei saltelli su un piede spostandosi in avanti aiutato dal compagno che gli cammina accanto. Quindi si invertono i ruoli. Alla seconda ripresa i saltelli si eseguono con l'altro piede.
9. Salire con un piede dopo l'altro su una panca, e scendere con un saltello (con materassino alla base della panca) e piedi uniti con l'aiuto dell'insegnante.

Giochi sul saltare

1) LA CAVALLINA

I bambini palleggiano liberi per il campo, quando l'istruttore dice: "Cavallina!" i bimbi saltano i compagni, posti in posizione quadrupedica; oppure si può saltare i bambini sdraiati supini.

2) GIOCO DELLA CAVALLINA A COPPIE

Le coppie, tutte sulla stessa linea di partenza; al via i bambini devono scavalcare il compagno (che è in posizione quadrupedica), si pone a sua volta in posizione quadrupedica mentre il compagno lo salta. Scambiandosi vicendevolmente il ruolo di cavallina, vince la coppia che arriva prima dalla parte opposta.

Variazione: ci si pone in posizione supina invece che quadrupedica.

3) LA CAMPANA

Posizionare dei cerchi gli uni vicini agli altri, così a formare la campana. La struttura del "campo" varia, ma non la sostanza del gioco. Si parte dal primo cerchio lanciando da fuori campo la pietra, che deve rimanere all'interno; si entra con un solo piede nel cerchio; si raccoglie la pietra con la mano e poi si passa saltellando, sempre con lo stesso piede, per tutti i cerchi seguendo l'ordine prestabilito, fino ad uscire. Durante il percorso non è mai permesso di appoggiare a terra né l'altro piede, né una mano e non si debbono pestare i cerchi. Se non si riesce, si lascia il turno al giocatore successivo, altrimenti si lancia la pietra nel secondo cerchio e si ripete il percorso precedente.

Si continua fino ad aver lanciato in tutti i cerchi.

Il contributo motorio di questo gioco:

Nel lancio della pietra è implicata la coordinazione oculo - manuale, con la capacità di strutturazione spaziale e differenziazione dinamica, visto il variare continuo della distanza del lancio.

Per passare da un cerchio all'altro bisogna saltellare e ciò mette in funzione la capacità di equilibrio dinamico, mentre quando il bambino si china a raccogliere la pietra si sollecita l'equilibrio statico.

Il collegamento fra la spinta e la traslocazione realizza un accoppiamento di movimenti di base.

Il fatto che i saltelli debbano avere una ampiezza prestabilita, per non pestare i cerchi, costituisce un ulteriore stimolo sia all'equilibrio che alla strutturazione spaziale.

Saltellare è anche un modo per consolidare la lateralizzazione degli arti inferiori, come lo è il lanciare per gli arti superiori.

4) IL GALLETTO

Due bambini , uno di fronte all'altro in appoggio su un piede solo, con le braccia avanti tese e le mani aperte, cercano di spingersi al di qua o al di là di una linea predeterminata.

Si dice: "*Vediamo chi è il galletto più forte!*"

Arrampicarsi

Come lo strisciare e il rotolare, l'arrampicarsi precede la conquista della stazione eretta. Nelle fasi iniziali di apprendimento, il bambino deve essere assecondato nella sua esplorazione, ma assicurato dalla costante presenza dell'istruttore. Per migliorare tale schema è bene utilizzare sedie, panche, sgabelli, scale, spalliere ecc..

Esercizi propedeutici

1. Tenersi attaccati a vari gradi della spalliera
2. Arrampicarsi strisciando o in quadrupedia su materassini e materassoni ammassati, ridiscendere all'indietro.
3. Arrampicarsi sulle spalliere.
4. Arrampicarsi sul quadro svedese.
5. Restare attaccati alle funi.
6. Dondolare attaccati alle funi.
7. Trasportare il pallone arrampicandosi su spalliere o simili.

Staffette:

1. ALTISSIMA PURISSIMA...

I bimbi dentro un cerchio, al via un bambino corre, si arrampica sul punto più alto della spalliera, torna a terra passando tutti i gradi della spalliera e di corsa si accoda dietro la propria squadra. Vince chi termina per prima.

Variazione: ci arrampica con il pallone da MB, con un birillo... per aumentare la difficoltà del gioco.

2. IL RAGNO E IL SERPENTE

Due bambini, sulla spalliera, il primo arrampicato al grado più alto della spalliera, l'altro su quello più basso. I bambini si avvicinano per scambiarsi il posto (quello che scende chiamato ragno, è in

posizione quadrupedica, l'altro, il serpente, passa sotto); si ripete l'esercizio tre volte e poi si cambia coppia. Vince la squadra che termina prima.

Afferrare Lanciare

Il lanciare è la condotta motoria fondamentale in tutti i giochi di squadra oltre che, naturalmente, in tutte le attività sportive di lancio.

Negli sport di squadra è l'azione che porterà al passare (il cognitivo del gioco), oltre che all'inizio del gioco vero e proprio (colpo sulla palla, palleggio, tiro a canestro ecc...)

L'afferrare è una condotta motoria che richiede al bambino la capacità di leggere la traiettoria della palla, di spostarsi adeguatamente e quindi di toccare, prendere possesso ed intercettare l'attrezzo stesso.

Utilizzando palloni di pesi, grandezze e forme diverse si facilita l'apprendimento del controllo e la padronanza sulla palla.

Pesi superiori, permettono il reclutamento di un maggior numero di fibre muscolari per sfruttare al massimo il lancio.

Pesi leggeri permettono di allenare una maggior sensibilità e di avere un tempo di valutazione della traiettoria della palla più lungo

Esercizi propedeutici

1. Lanci in tutte le direzioni, lasciando sbizzarrire la fantasia dei bambini.
2. Lanci a una (dx, sn) o due mani, dall'alto o dal basso. Lanci di lato al bacino (dx, sn). Lanci dal petto, dalla fronte, da dietro.
3. Importanti saranno le variazioni della postura dei bambini e delle traiettorie della palla (rimbalzi, rotolamenti)
4. Palla tenuta a due mani: eseguire un forte palleggio a terra e una ripresa a due mani, palme in su (per effettuare un nuovo palleggio scivolare con le mani sopra la palla).
5. Come l'esercizio precedente ma dopo il palleggio cercare di prendere la palla di un compagno prima che effettui un secondo rimbalzo.
6. Lanciare la palla in alto a due mani e riprenderla dopo uno o più rimbalzi a terra ad esempio con la mano sinistra e poi destra.
7. Palleggiare a due mani, ad una mano da fermi e in spostamento.
8. Palleggiare cambiando stazione, senza interrompere il palleggio (dalla stazione eretta passare seduti, in ginocchio, proni ecc.);
9. Eseguire un forte palleggio a due mani, piegando contemporaneamente le gambe; nel tempo di rimbalzo della palla rizzarsi con battuta di mani in alto (le braccia eseguono una circonduzione per fuori) e ripresa a due mani.

10. Richieste più specifiche per l'afferrare. Nella prima fase si chiede al bambino almeno di provare a toccare la palla, poi di toccarla con una determinata parte del corpo (braccio, mano, piede, testa ecc..), infine di intercettarla con compiti ben definiti

Giochi per il lanciare e l'afferrare

1) SCATOLA MAI VUOTA

Scatola al centro piena di palloni, due bambini la svuotano e gli altri bambini raccolgono i palloni e cercano di rimetterli dentro la scatola

2) VARIANTE: tre scatole e tre gruppi A - B - C.

A mette in B, B mette in C, C mette in A. Vince il gruppo che riesce per primo a svuotare la scatola;

3) PALLA BASE

Un bambino colpisce con una paletta, una racchetta da tennis o una mazza, una palla lanciatagli da un giocatore avversario o dall'istruttore.

Colpita la palla cerca di rifugiarsi palleggiando una palla da MB in una delle tante "case" delimitate sul terreno con cerchi o birilli. Deve giungervi prima che gli avversari, dopo aver raccolto la palla, non l'abbiano rincorso o toccato con le mani.

a) ogni squadra manda a turno i propri giocatori in "battuta";

b) la palla deve essere lanciata piano all'altezza della mazza (non radente il suolo o troppa alta);

c) la palla battuta deve volare dalla parte degli avversari e non all'indietro o troppo di lato o fuori dai limiti del campo;

4) PALLA AVVELENATA

I bambini si suddividono in due squadre:

una squadra si pone intorno a una metà campo, l'altra squadra si pone al centro della stessa metà campo. I bambini all'esterno cercano di colpire con la palla i compagni che stanno all'interno. Chi è colpito viene eliminato o concede un punto alla squadra avversaria;

5) GIOCO CON LE BACCHETTE

I bambini in fila, divisi in due squadre, con una bacchetta afferrata per una estremità

Al via i bambini lasciano la bacchetta, e vanno a prendere quella del compagno prima che cada a terra. Il bambino che non riesce ad afferrare la bacchetta porta un punto alla squadra avversaria.

6) POSSESSO DI PALLA

Due squadre di 8, 9 allievi (4, 5 se si gioca in metà palestra) cercano di mantenere il possesso della palla passandosela. Viene assegnato un punto alla squadra che riesce a fare 6-7 passaggi consecutivi. Gli allievi devono rispettare lo spazio (non uscire dalle linee) e non commettere fallo sugli avversari.

Variazioni:

a- quando si riceve la palla, si può fare due palleggi

b- per fare punto tutti i compagni devono toccare la palla.

c- non possono passare la palla al compagno da cui l'hanno ricevuta.

d- non posso tenere la palla più di 3 - 5 secondi.

e- assegnare un difensore ad ogni attaccante.

7) IL LANCIABOMBE

A coppie: un bimbo lancia la palla in aria, l'altro deve colpirla al volo prima che cada giù a terra con il proprio pallone; un punto a chi ci riesce.

Si dice: *"Cerchiamo di disinnescare la bomba prima che cada a terra con la propria palla..."*

Variazione: si lancia la palla rotolata a terra, oppure rimbalzata... Si può cambiare il tipo di pallone (di spugna, tennis, minivolley...)

Considerazioni:

Io non smetto mai di educare gli schemi motori, anche quando lavoro su uno dei 4 fondamentali; nei percorsi in palleggio, nelle gare a squadre, unisco sempre uno di questi movimenti che vi ho elencato nelle pagine precedenti; vediamo come:

In figura 1 i bimbi divisi in due squadre, prima di effettuare uno slalom in palleggio, eseguiranno uno schema motorio, nello spazio tra i quattro birilli; questo perché è importante combinare il più possibile i movimenti in modo da arricchire il bagaglio motorio dei nostri minigiocatori.

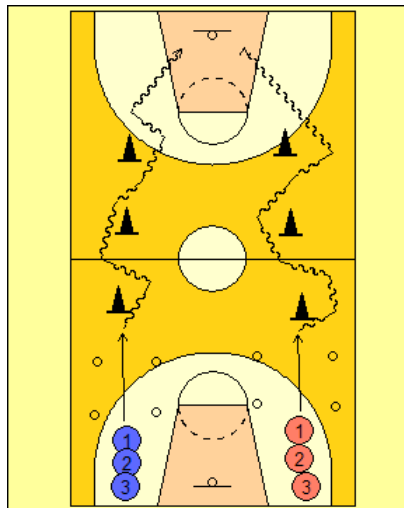


Fig. 1

Per rendere ancor più educativo un semplice slalom come quello in figura 1, possiamo dire ai bimbi di tenere un occhio chiuso mentre eseguono il gioco, così è implicata anche la coordinazione oculo - manuale.

"Un vecchio saggio" mi ha detto l'anno scorso che *ciò che si apprende attraverso l'emozione ti rimarrà per sempre* e da quel momento mi ha aperto, per questo quando organizzo staffette, giochi, gare... ogni tanto inserisco dei disturbi di vario tipo e i bambini si emozionano tantissimo; vediamo alcuni esempi:

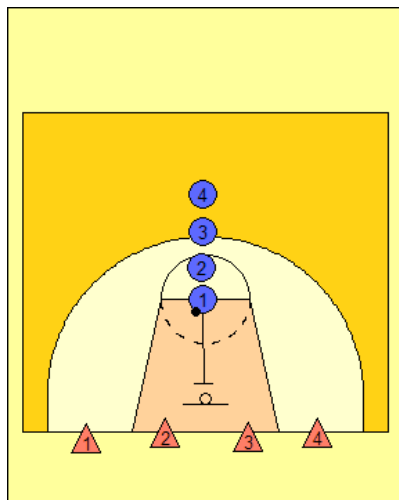


Fig. 2

La figura 2 rappresenta una semplice gara di tiro, dove i bimbi in "rosso" sono gli eliminati oppure la squadra fuori che aspetta il turno di tiro; proprio questa squadra effettua dei disturbi al bambino che sta tirando:

- possono muovere in alto le braccia, l'istruttore dice: *"Salutiamo la mamma in tribuna!"*, questo crea un disturbo visivo al tiratore che sta per lanciare la palla, ma se riuscirà a fare canestro la soddisfazione sarà doppia per aver superato anche il disturbo visivo;
- possono fare rumore al momento del tiro, battendo i piedi, le mani... l'istruttore dice: *"Facciamo più rumore possibile! Con cosa posso fare rumore? I piedi? Le mani? In che altro modo?"*. Oppure possono fare il tifo a favore o contro. ***Questo aggiunge al movimento l'emozione e credo sia molto più istruttivo per i nostri bambini.***

Gioco del Bonus/Malus

Proprio per dare emozione ai bambini, ho inventato questo gioco: i bambini in fila a fondo campo, uno alla volta vengono a tirare a canestro, se fanno canestro acquistano un bonus, invece se sbagliano prendono un malus, alla fine si fa il conto; se il saldo è positivo si salvano, se invece è negativo, quindi hanno più malus, eseguono una serie di schemi motori a scelta dell'istruttore. Così al semplice tiro a canestro si unisce un po' di responsabilità nel fare canestro, in più si lavora sugli schemi motori.

Istruttore Nazionale Minibasket **Simone Allegri**