

IMPARARE GIOCANDO A 9/10 ANNI

appunti dalla lezione del 19 maggio 2002 al Clinic di Riccione
relatore Maurizio Cremonini, Istruttore Federale Set. Scol. e Minibasket

I BAMINI DEVONO SCOPRIRE CIO' DI CUI HANNO BISOGNO
DIVERTENDOSI

NELLA PROGRAMMAZIONE CERCHIAMO DI PARTIRE SEMPRE
DAI BAMBINI CHE ABBIAMO DAVANTI

- Preoccupandoci di sapere ciò ognuno di loro è in grado di fare
- Dando loro la possibilità di realizzare il gioco, attraverso proposte pratiche e preferendo metodi di allenamento che propongano situazioni reali di gioco
- Stimolando in loro la capacità di utilizzare il mezzo motorio per raggiungere obiettivi pratici (la tecnica).

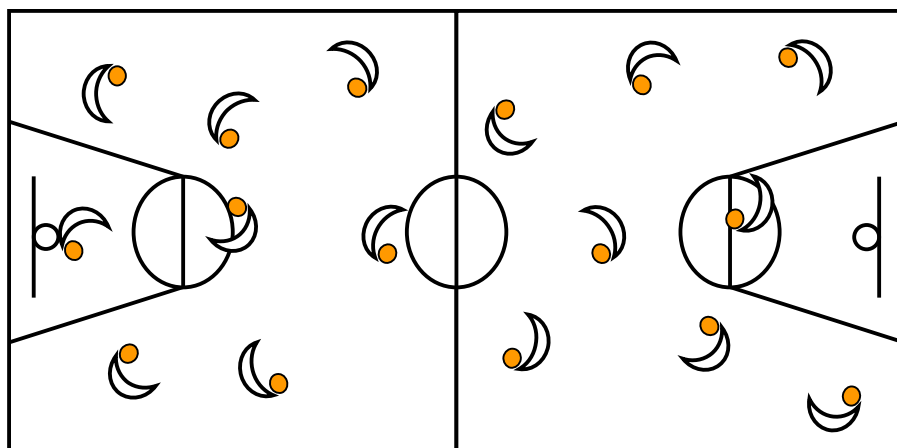


Diagramma 1:

- Ognuno con un pallone, palleggiare liberamente in tutto il campo. Allo "stop", bisognerà essere ad almeno 5 passi da tutti gli altri.
- Ridurre ad una sola $\frac{1}{2}$ campo lo spazio a disposizione. La distanza tra l'uno e l'altro dovrà essere di 3 passi.

- Ridurre lo spazio ad $\frac{1}{4}$ di campo e la distanza 2 passi.
- Dividere il gruppo in 4 e collocare ogni gruppetto in $\frac{1}{4}$ di campo. Allo stop la distanza tra l'uno e l'altro dovrà essere 5 passi.
- Aggiungere dei segnali:
 - STOP** = Fermarsi e continuare a palleggiare
 - A** = Cambiare il quarto di campo da destra a sinistra e viceversa
 - SCOTTA** = Fermarsi e correre sul posto a ginocchia alte (skip)
 - B** = Correre in palleggio nel $\frac{1}{4}$ di campo di fronte
 - C** = Cambiare in diagonale il $\frac{1}{4}$ di campo.

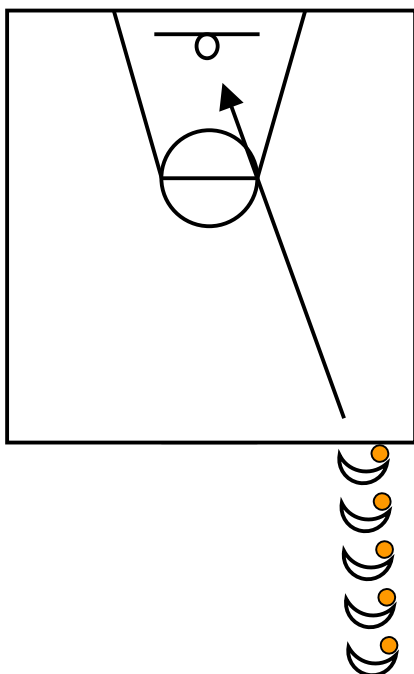


Diagramma 2:

- Correre a tirare al canestro opposto senza palleggiare, ma girando la palla attorno al corpo.
- Dopo un po', spostarsi nell'altra $\frac{1}{2}$ campo. Correre a concludere al canestro opposto facendosi passare la palla sotto le gambe.

Diagramma 3:

Cambiare nuovamente la $\frac{1}{2}$ campo. Correre con il pallone tra le mani, palleggiare una sola volta nel cerchio rosso e tirare a canestro (il cerchio sarà distante circa due passi dal canestro).

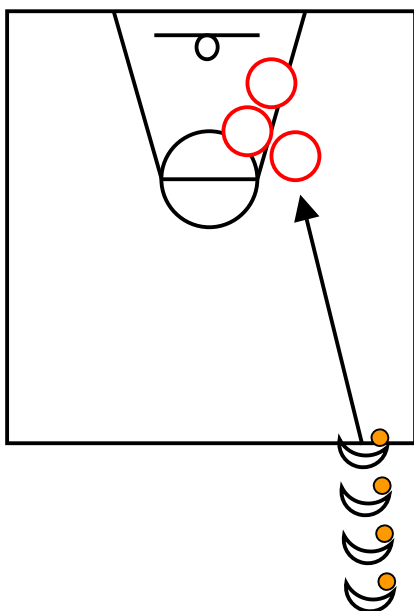
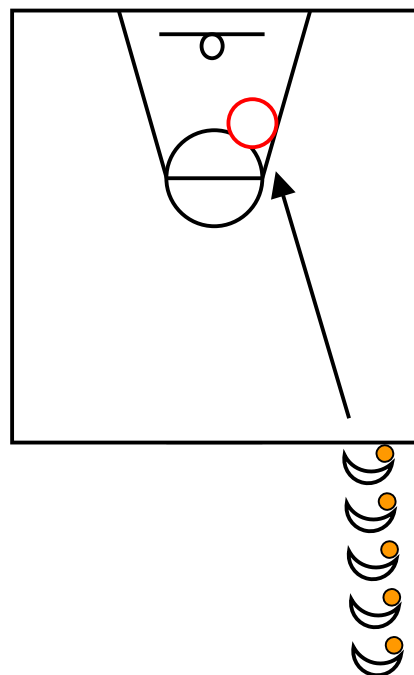


Diagramma 4:

Cambiare canestro ancora una volta. Correre con il pallone tra le mani e fare tre passi all'interno dei 3 cerchi rossi, prima di tirare a canestro.

Diagramma 5:

Correre facendosi rotolare il pallone attorno al corpo fino al birillo sistemato in lunetta.

Mettere immediatamente la palla a terra, scegliere il lato dove andare e palleggiare fino al canestro.

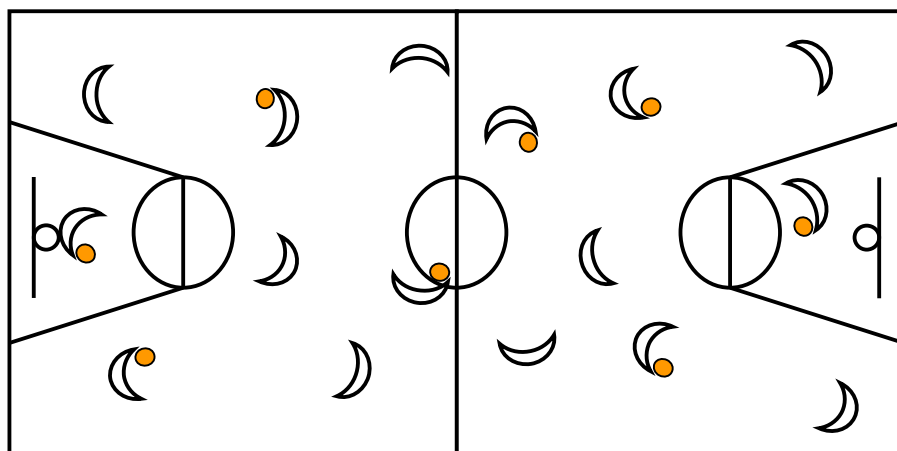
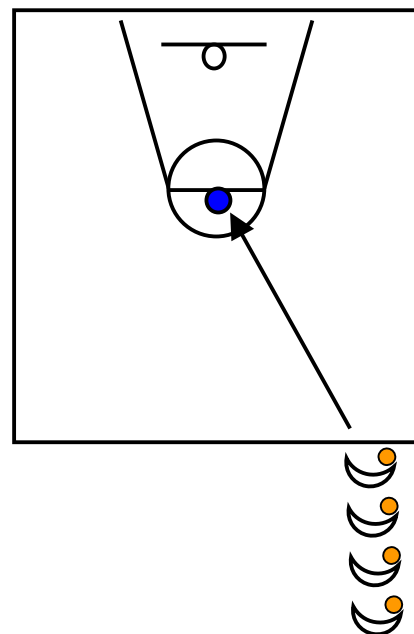


Diagramma 6:

Formare delle coppie.

- Un pallone per coppia. Passarsi la palla muovendosi in tutto il campo.
- Passarsi la palla stando fermi. Al grido "cambio", cercare un altro compagno.

LE MANI SONO LA NOSTRA LINGUA
CON LE MANI, COMUNICHIAMO DOVE VOGLIAMO LA PALLA

Diagramma 7:

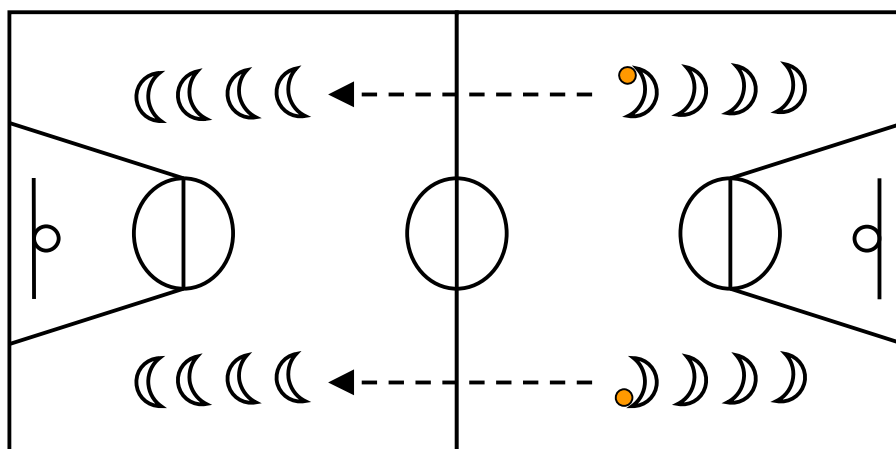
Passare la palla di fronte e cambiare fila. Al grido.....

A = andare in coda alla stessa fila

B = cambiare fila lateralmente

C = correre nella fila di fronte

D = cambiare fila diagonalmente



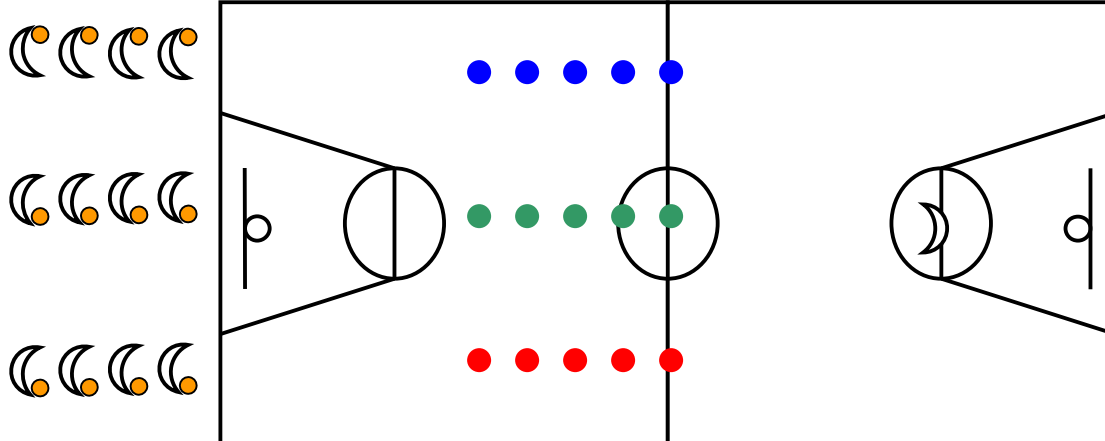


Diagramma 8:

Tre file in cui ognuno ha il pallone. Uno soltanto corre sulla lunetta dell'altro canestro. Palleggiare tra i birilli prima di andare a concludere a canestro. Il "difensore" cerca di rubare uno dei palloni.

- **SI RESTA ATTACCANTI SOLO FACENDO CANESTRO**
- **SI DIVENTA ATTACCANTI SOLO SE SI RUBA LA PALLA**

**E' UN ESEMPIO DI 1 CONTRO 1
NATO DA UNA SITUAZIONE DI GIOCO**

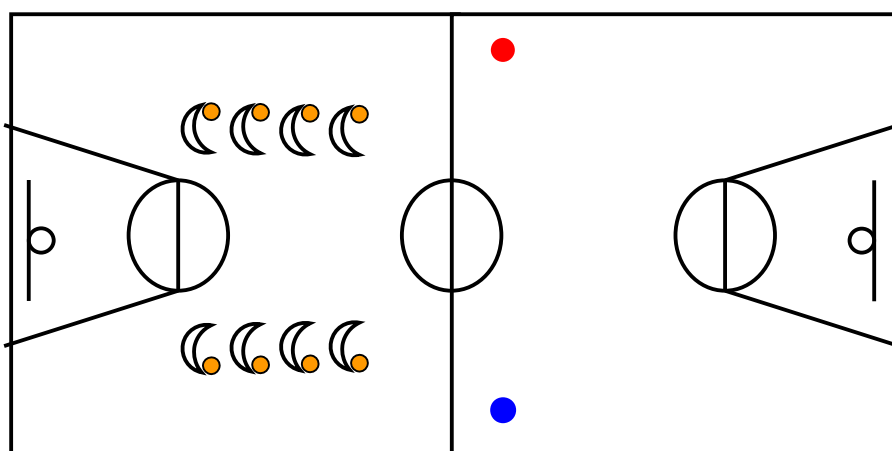


Diagramma 9:

Gara a squadre.

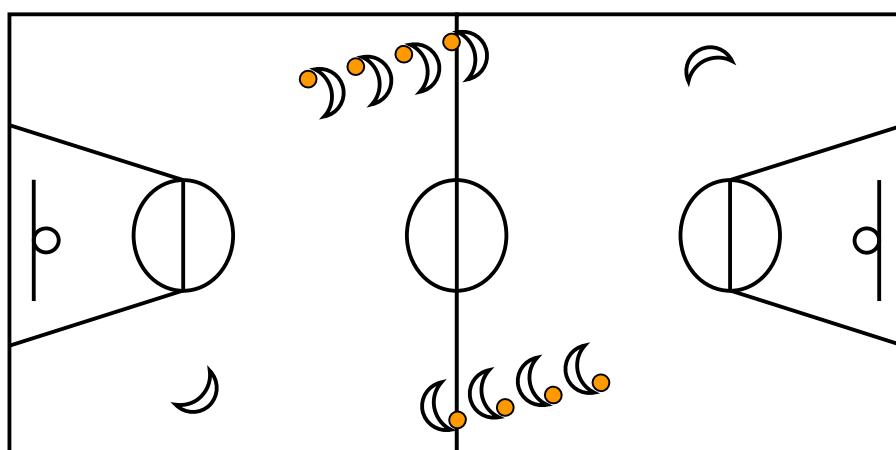
Al "via", partono i primi delle 2 file. 1 punto a chi realizza un canestro per primo. Se si sceglie di palleggiare attorno al birillo prima di andare a tirare, il canestro vale 2 punti.

Diagramma 10:

Gara a squadre di tiro in corsa.

Palleggiare e tirare in corsa, prendere il rimbalzo, passare al compagno fuori fila (il quale palleggia e va in fila) e mettersi al suo posto.

- **Tenere le mani pronte**
- **Chiamare l'apertura**
- **Partire in palleggio**



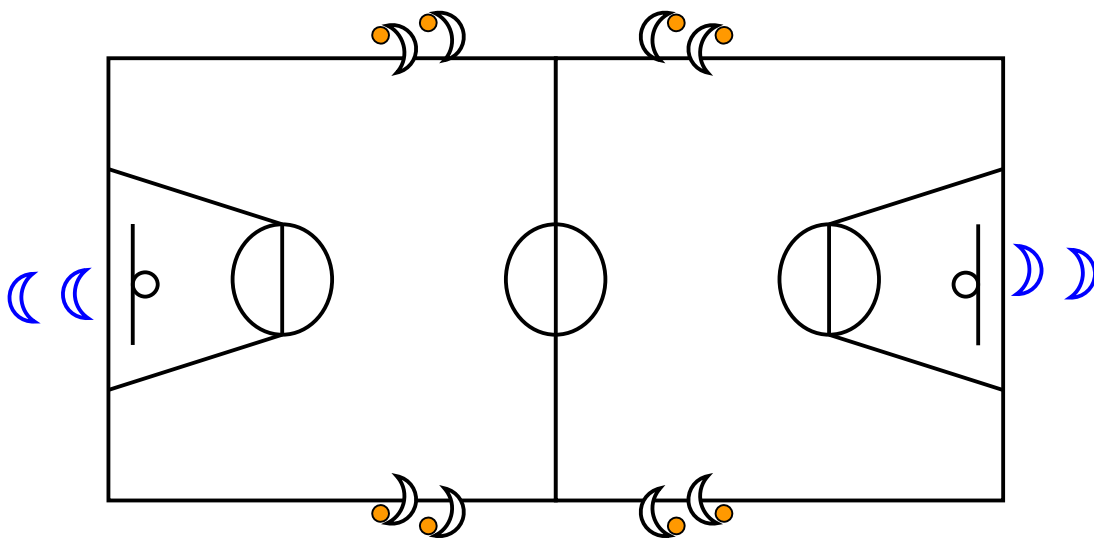


Diagramma 11:
Gara a squadre ed ogni gruppo è una squadra. 2 c 1 su ogni lato del campo. 2 punti a chi fa canestro. 2 punti ad ogni difensore che ruba palla.

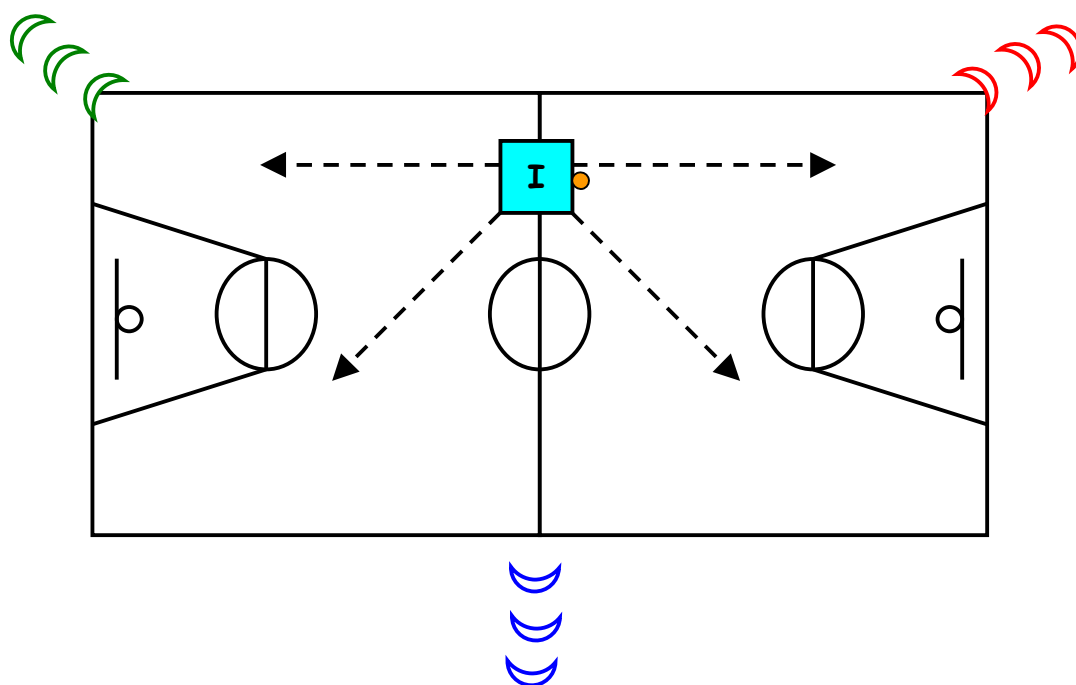


Diagramma 12:

In base alla direzione in cui l'istruttore lancia il pallone, un gruppo giocherà in attacco e l'altro in difesa.

Nel lanciare il pallone, l'istruttore griderà anche il numero di attaccanti e difensori

E' NECESSARIO MOTIVARE ALL'ABITUDINE DIFENSIVA