

Idee e proposte con la palla

Movimento libero

Muoversi liberamente sul campo con la palla sotto il braccio. Quando si incontra un compagno battere 5 alto oppure scambiarsi la palla. Tutte le andature: galoppo laterale, passo saltellato. Avanti e indietro.

Variante: mezzo campo con birilli e cerchi da saltare – mezzo campo libero

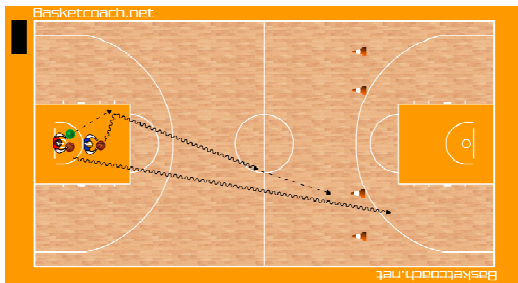
Palleggio libero e scambio della palla

I bambini si muovono liberamente in palleggio sul campo e quando decidono loro si fermano con un arresto depositando la palla a terra in mezzo ai piedi, poi chiamano con tutte e due le mani la palla ad un altro bambino che sta palleggiando, ricevono il passaggio e ripartono in palleggio mentre il bambino che ha passato la palla corre a recuperare quella rimasta a terra.

Giochi di abilità

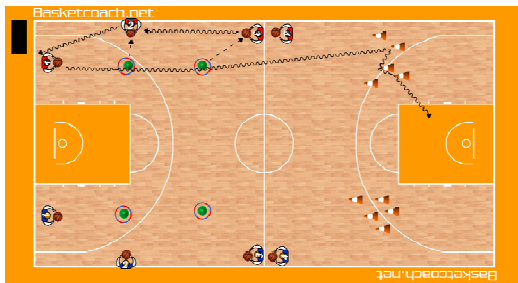
Pallone e pallina da tennis. I bambini si muovono liberamente sul campo palleggiando la palla da minibasket e tenendo nell'altra mano la pallina da tennis. Quando si incrociano si scambiano la pallina da tennis lanciandola in alto o lasciandola cadere a terra

Colpire e affondare!



Coppie, un pallone ciascuno. Si parte da sotto canestro, un bambino avanti, solo con la palla da minibasket, e l'altro dietro con la palla da minibasket e la pallina da tennis. Quest'ultimo lascia cadere la pallina a dx o sx del bambino avanti e scappa in palleggio cercando di salvarsi superando una delle due porte situate nell'altra metà campo. Il bambino avanti recupera velocemente la pallina da tennis e palleggiando rincorre il compagno che scappa per cercare di colpirlo con la pallina prima che si salvi nella porta. Chi si salva può tirare a canestro.

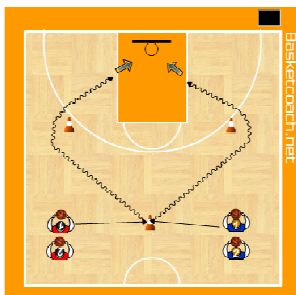
Giochi di abilità: gara a squadre



Due squadre agli angoli di metà campo. Un bambino di ogni squadra sulla linea laterale all'altezza del proseguimento della linea di tiro libero e un bambino sulla linea di fondo, tutti con palla. Due cinesini capovolti a terra con dentro una pallina da tennis e 5 birilli nell'altra metà campo per ogni squadra. Il bambino sulla linea di fondo parte in palleggio, recupera la prima pallina da tennis e la lancia al compagno sulla linea laterale, prende la seconda pallina e la lancia al compagno a metà campo, corre verso i birilli, ne tocca tre e vola a tirare a canestro. Tutti scalano di un posto o si prosegue la gara.

Variante: toccare tre birilli della propria squadra e 1 o 2 dell'altra squadra prima di tirare.

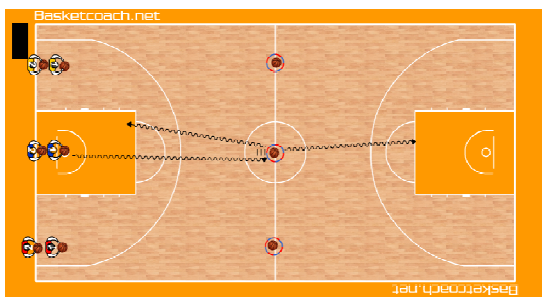
“Battere 5”



Due file sulla linea di metà campo. Tutti con palla.

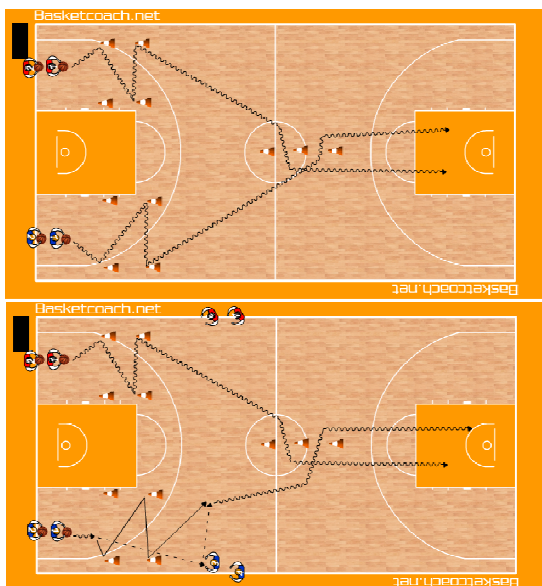
- Scivolare fronte a canestro uno verso l'altro con la palla sotto il braccio esterno, “battere 5” e sprintare verso canestro
- Scivolare fronte a canestro uno verso l'altro palleggiando con la mano esterna, “battere 5” e sprintare verso canestro
- Scivolare fronte a canestro uno verso l'altro con la palla sotto il braccio esterno, scambiare i palloni e sprintare verso canestro
- Scivolare fronte a canestro uno verso l'altro con la palla sotto il braccio esterno, arrivare al centro del campo uno avanti e l'altro dietro. Il bambino dietro sceglie il lato dove partire, l'altro parte sul lato opposto.

Cambio palla a metà campo



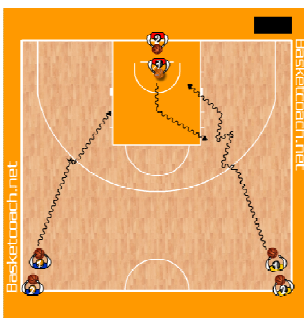
Tre file sulla linea di fondo tutti con palla, tre cerchi a metà campo con dentro un pallone. Comanda il gioco il bambino che parte dalla posizione centrale. Correre fino ai cerchi con la palla sotto braccio, girandola intorno al busto o palleggiando. Scambiare la palla nel cerchio e ripartire verso un canestro, quello scelto dal bambino centrale. Chi segna prima guadagna i punti e, volendo, il potere. Si possono variare le andature nella prima parte del percorso: galoppo laterale, passo saltellato, corsa indietro.

Stesso percorso!



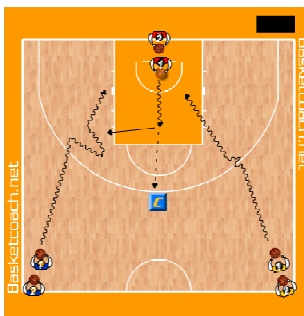
Due squadre sulla linea di fondo, 3 birilli di fronte ad ogni squadra, due porte allineate a metà campo. Comanda il gioco una delle due squadre. Il bambino che comanda il gioco parte in palleggio, tocca 2 birilli e corre a canestro passando dentro una porta posta a metà campo. L'altro bambino deve eseguire lo stesso percorso toccando gli stessi birilli, passare nell'altra porta ed andare a tirare. Chi segna prima guadagna due punti. Variante: mettere una fila di bambini sulla linea laterale. Il bambino che parte può scegliere se toccare i birilli in palleggio oppure passando la palla al compagno, toccare i birilli e correre a recuperare la palla per andare a canestro.

1c1 in palleggio sceglie il difensore, con palla



Tre file, una sotto canestro e due ai lati di metà campo, tutti i bambini con palla. Al segnale dell'istruttore i due di metà campo si portano sulla linea dei tre punti e quello sotto canestro verso il centro dell'area dei 3 secondi da dove si sposta verso uno dei due per andarlo ad ostacolare in palleggio. Il bambino libero entra velocemente a canestro mentre l'altro deve cercare di superare l'avversario giocando 1c1

1c1 in palleggio sceglie il difensore, senza palla



Stesso gioco ma il bambino centrale passa la palla all'istruttore e corre a marcare uno dei due senza la palla.

Diagrammi elaborati con il software PlayBook ideato e progettato da Basketcoach.net (www.basketcoach.net)