

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
Settore Squadre Nazionali Maschile
"Progetti Azzurri 2011/2012"

La condivisione del Settore Minibasket.

Le "parole chiave" del programma tecnico di lavoro proposto dal SSNM :

PENETRARE E SCARICARE

- prendere, mantenere e concretizzare un vantaggio
- lo spazio e il tempo
- l'autonomia e la collaborazione
- spazi vantaggiosi
- capacità di leggere e leggere "insieme"

I pre-requisiti nel Minibasket, per un modello di pallacanestro integrata :

- **AMBITO MOTORIO/FUNZIONALI**

Capacità di controllo e trasformazione del movimento in relazione allo spazio e al tempo

Capacità di equilibrio dinamico

Capacità di anticipazione e di scelta

- **AMBITO SOCIO/RELAZIONALE**

Capacità di comunicare con gli altri

Partecipare attivamente al gioco

- **AMBITO TECNICO**

Partire in palleggio "prendendo un vantaggio" o "recuperando uno svantaggio"

Ricevere la palla (dare una linea di passaggio – dare un bersaglio leggibile)

- **AMBITO NEURO/COGNITIVO**

Saper riconoscere e valutare i movimenti da realizzare in relazione allo spazio, al tempo, agli altri ed alle situazioni di gioco

Saper scegliere i movimenti da realizzare in modo funzionale (trovare spazi vantaggiosi)

Saper risolvere in maniera autonoma e responsabile le situazioni di gioco

Proposte pratiche del Settore Minibasket.

Motorio/Funzionale

✓ **da separati . . . a 5 passi . . . a seguimi**

metà ragazzi con palla in una metà campo e metà ragazzi senza palla nell'altra metà campo; muoversi liberamente nello spazio a disposizione arrestandosi al segnale a 5 passi dagli altri

varianti :

- inserire il movimento dell'Istruttore o di 1 o 2 bambini per ciascuna metà campo con l'attenzione di arrestarsi al segnale a 5 passi da loro e dai compagni
- al segnale di cambio, cambiare metà campo lasciando i palloni nella stessa metà campo
- al fischio i giocatori con palla devono correre nella metà campo opposta e seguire un giocatore senza palla tenendo 3 passi di distanza
- alternare segnale di cambio e fischio
- quando il giocatore davanti lo decide, si arresta, si gira, dà il bersaglio (due mani), riceve la palla, la ripassa e riparte di corsa;
- il giocatore davanti senza palla si arresta, riceve e ripassa la palla fino a quando non decide di ripartire

✓ **coppie di fronte**

a coppie, un pallone per coppia, posizionati di fronte (vedi figura); tre passaggi e andare a toccare un cono posizionato dietro (su linea laterale);

varianti :

- come sopra in situazione di gara (10 passaggi)
- il giocatore che parte con la palla comanda, continuando a passarsi la palla, decide di muoversi avanti o indietro cercando di non far uscire il compagno dal campo di gioco (visione di profondità)
- inversione di ruoli
- con segnale di cambio dell'Istruttore in situazione di movimento

✓ **terzetti sprint**

a terzetti con un pallone in tre, posizionati di fronte (vedi figura); tre passaggi e andare a

toccare il cono posizionato dietro al compagno di fronte (su linea pallavolo);

varianti :

- come sopra in situazione di gara (10 passaggi)

Tecnico.

✓ **sfida di fronte tra capitani e riserve**

giocatori divisi in 2 file, (vedi figura) una fila di capitani con potere a disposizione sulla linea dei tre punti, l'altra di fronte sulla linea di fondo quando l'Istruttore chiama il "pronti" chi ha il potere può :

- decidere quando partire e quale cono toccare, chi segna per primo diventa capitano

✓ **parto, tocco e tiro**

giocatori divisi in 2 file, (vedi figura)
una fila con potere a disposizione,
quando l'Istruttore chiama il "pronti"
chi ha il potere può :

- decidere quando partire e quale cono toccare

chi segna per primo dà il potere al proprio gruppo

Attenzioni didattiche :

- partenza possibile subito dopo il canestro realizzato
- prima di andare in coda i 2 giocatori corrono sul canestro opposto a sfidarsi per chi realizza prima due canestri

✓ **parto, passo e tiro**

giocatori divisi in 2 gruppi, (vedi figura)
una fila con potere a disposizione,
quando l'Istruttore chiama il "pronti"
chi ha il potere può :

- decidere quando partire e scegliere quando passare la palla

chi segna per primo dà il potere al proprio gruppo

Variante :

- compagni in attesa nell'angolo opposto (vedi figura)

Neuro/Cognitivo.

✓ **leggi dove va 1**

giocatori divisi in 2 file, (vedi figura)
una fila con palla e una senza,
quando il giocatore senza palla parte per andare a metà campo e decidere verso quale canestro andare a tirare, il primo con palla deve correre anche lui fino a metà campo in palleggio e leggere verso quale canestro il compagno decide di tirare, per passargli con precisione la palla

✓ **leggi dove va 2**

giocatori divisi in 2 file,(vedi figura)
una fila con palla e una senza,
quando il giocatore con palla parte
il primo senza palla deve correre
sotto canestro e decidere da che
parte uscire, per ricevere e andare
a canestro

- ✓ **leggi dove va e gioco 2 c 1 !**
giocatori divisi in 2 gruppi,(vedi figura)
1 gruppo attacca (diviso su 2 file come
nella situazione della proposta
precedente, e 1 gruppo difende
partendo da sotto canestro,
l'attaccante senza palla sceglie l'uscita

Variante :

2 contro 2 tutto campo a seguire
(vedi figura)

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
Settore Squadre Nazionali Maschile e Settore Giovanile Minibasket e Scuola
“Progetti Azzurri 2011/2012”

La condivisione del Settore Minibasket.

Le “parole chiave” del programma tecnico di lavoro proposto dal SSNM :
la DIFESA è

- capire il gioco in difesa
- capire gli spazi vantaggiosi e svantaggiosi, togliere spazi vantaggiosi all'attacco
- iniziativa responsabile o irresponsabile
- insegnare a leggere sia in attacco che in difesa
- fare scelte in base allo spazio/tempo e all'autonomia/collaborazione
- giocare in soprannumero
- linee difensive (palla – penetrazione – passaggio)

Gli “strumenti tecnici” della difesa :

- posizione fondamentale
- scivolamenti
- corsa e scivolo
- braccia

Gli “strumenti tattici” della difesa :

- guardare
- parlare
- ascoltare
- toccare

I pre-requisiti nel Minibasket, per un modello di pallacanestro integrata :

- AMBITO MOTORIO/FUNZIONALI

Capacità di adattamento, controllo e trasformazione del movimento in relazione allo spazio e al tempo

Capacità di equilibrio

Capacità di percezione e visione periferica

- AMBITO SOCIO/RELAZIONALE

Capacità di comunicare con gli altri

Capacità di collaborare in maniera positiva con gli altri

- AMBITO TECNICO

Conoscere e utilizzare i primi riferimenti tecnici

- AMBITO NEURO/COGNITIVO

Saper riconoscere e valutare i movimenti da realizzare in relazione allo spazio, al tempo, agli altri ed alle regole

Saper risolvere in maniera autonoma e responsabile le situazioni di gioco

Percorso didattico programmato nella proposta :

Proposte pratiche che partendo dall'ambito motorio/funzionale arrivano all'ambito tecnico, mantenendo costante riferimento agli ambiti socio/relazionale e neuro/cognitivo.

Proposte pratiche del Settore Minibasket.

✓ **“vorrei ma non posso !”**

metà ragazzi con palla e metà senza,
tutti si muovono liberamente per il
campo, i giocatori senza palla, si
avvicinano a quelli con palla con l'intento
di rubarla, ma non possono farlo.

Variante :

- al segnale inversione dei ruoli

✓ **“carica !”**

metà ragazzi con palla in un quarto di campo e metà ragazzi senza palla nel
quarto opposto (vedi **figura 1**), tutti si muovono liberamente nel proprio quarto,
al
segnale “carica” dato da uno dei
giocatori senza palla (capitano) i
giocatori senza palla vanno nel quarto opposto a rubare la palla; ogni difensore
deve scegliere un attaccante al quale rubare la palla

Fig.1

Varianti :

- al “fischio” i giocatori con palla la lasciano a terra a disposizione degli altri e
scambiano il quarto di campo con gli altri (inversione dei ruoli)
 - giocatori divisi in 4 gruppi, 2 gruppi senza palla che fanno la carica e 2 con palla
pronti a scappare nel quarto di campo assegnato
 - un supercapitano decide in quale quarto di campo mandare il proprio gruppo a
rubare la palla, l'altro gruppo dovrà “leggere” la carica ed andare a rubare la
palla nel quarto rimasto libero
- ✓ **coppie di fronte**
a coppie, un pallone per coppia,
posizionati di fronte (vedi **figura 2**);
passaggi rapidi

Fig.2

Varianti :

- al segnale “difesa” i giocatori senza palla vanno a toccare la palla ai compagni
che devono proteggerla sul posto senza utilizzare il palleggio (perno)

- al “fischio” i giocatori senza palla vanno a toccare la palla ai compagni che devono indietreggiare utilizzando il palleggio, ma senza uscire dal campo
- ✓ **7 canestri e difesa sui 7 passaggi**
a terzetti con un pallone in tre, ciascun terzetto posizionato lateralmente al canestro (vedi **figura 3**); al via, gara di tiro tra le 2 squadre che tirano nello stesso canestro, il primo terzetto che arriva a 7 canestri fa 1 punto, lascia la palla e corre nel quarto di campo dell’altro terzetto a rubare la palla, se riesce a rubare la palla prima che gli attaccanti arrivino a 7 passaggi, ottiene un altro punto

Fig.3

Varianti :

- modifiche posizioni di tiro
- ✓ **sfida dal fondo tra capitani e riserve**
ragazzi divisi in 2 squadre, una di riserve, in fila a fondo campo senza palla, una di capitani con palla, su 2 file a metà campo(vedi **figura 4**); quando una riserva lo decide, parte verso il canestro opposto, appena dopo la metà campo sceglie su chi andare a difendere, se riesce a non subire canestro diventa capitano

Fig.4

- ✓ **resistere per 10”**
ragazzi divisi in 2 squadre, una su due file a fondo campo senza palla, una su due file a centro campo di fronte con palla, (vedi **figura 5**); i primi due giocatori con palla, al segnale “pronti” si posizionano uno di fronte all’altro nel cerchio di centro campo e si scambiano la palla; quando uno dei 2 lo decide, i due attaccanti partono verso 2 canestri diversi, e nello stesso momento entrano a difendere i primi giocatori delle file sotto canestro mentre l’istruttore conta ad alta voce i 10”, se allo scadere del tempo gli attaccanti non avranno realizzato canestro (1 punto in caso di realizzazione), 1 punto viene assegnato ciascuno dei 2 difensori

Fig.5

✓ **2 c 1 + 1 sulla “linea della palla”**

ragazzi divisi in 2 squadre, una di difensori in fila a fondo campo senza palla, una di attaccanti su due file a centro campo di fronte, una fila con palla e una senza, (vedi **figura 6**); i primi due attaccanti, al segnale “pronti” si posizionano uno di fronte all’altro nel cerchio di centro campo e si passano la palla, tesa e veloce; allo stesso segnale di “pronti”, il 1° difensore si posiziona di fronte ai 2 attaccanti, all’esterno del cerchio, con lo sguardo sulla linea di passaggio, mentre il 2° difensore si posiziona sulla linea di tiro libero; quando il 1° difensore lo decide, tenta di intercettare il passaggio per andare a canestro con il compagno che velocemente lo aiuta, i due attaccanti, se la palla viene intercettata recuperano in difesa, se invece il difensore sbaglia il tempo per rubare la palla, partono verso il canestro opposto, contro il 2° difensore e il 1° difensore che recupera velocemente; il gioco continua in situazione di 2 c 2 tutto campo per alcune azioni

Fig.6

✓ **2 c 2 da sotto “sulle linee”**

ragazzi divisi in 2 squadre, una di difensori su 2 file nei 2 angoli di fondo campo senza palla, una di attaccanti su due file a fondo campo alla fine delle linee laterali dell’area, una fila con palla e una senza, (vedi **figura 7**); i primi due attaccanti, al segnale “pronti” si posizionano uno di fronte all’altro a fondo campo e si passano la palla, tesa e veloce;; quando l’attaccante che era entrato con la palla lo decide, invece di passare la palla al compagno di fronte la passa all’Istruttore, dando inizio alla situazione di 2 c 2 a metà campo, con l’entrata in campo veloce dei 2 attaccanti in angolo, contro i 2 difensori che si passavano la palla; il gioco continua in situazione di 2 c 2 tutto campo per alcune azioni

Fig.7

✓ **3 c 3 da sotto “sulle linee”**

ragazzi divisi in 2 squadre, una di difensori in fila a fondo campo, sotto canestro, a terzetti, con una palla al 1° e due senza palla dietro, attaccanti posizionati come nella **figura 8**, senza palla; quando il difensore con la palla lo decide, fa rotolare la palla verso il giocatore posizionato da solo su un quarto di campo e segue a difendere sullo stesso; i due difensori dietro entrano velocemente in campo a difendere sui 2 attaccanti posizionati sul quarto di campo opposto alla palla; situazione di 3 c 3 a meta campo con sviluppo di un 3 c 3 tutto campo per alcune azioni successive

Fig.8