

Federazione Italiana Pallacanestro
Settore Giovanile Minibasket e Scuola
Presentazioni pratiche integrate del modello culturale di riferimento.

A cura di
Maurizio Cremonini - Tecnico Federale Settore Giovanile Minibasket Scuola
e Roberta Regis CTT Marche - Umbria - Emilia Romagna

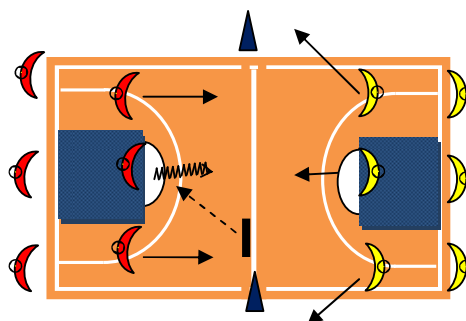
“Combinazione e utilizzo degli schemi motori di base – I Pre-requisiti”.

10'/ 15' SCOIATTOLI *Proposta didattica iniziale di verifica delle conoscenze di base riferite alla consapevolezza del corpo in movimento.*

➤ **3 contro 1 + 2 . . . correre !**

- bambini divisi in 2 squadre (come nella figura),

al segnale di “pronti” 3 giocatori di ciascuna squadra si posizionano come nella figura, quando l'Istruttore passa la palla al giocatore centrale di una delle due squadre (attaccanti), i 2 giocatori esterni devono correre il più rapidamente possibile verso il canestro, mentre i 2 difensori esterni della squadra di fronte corrono velocemente a girare attorno ai coni posizionati a metà campo



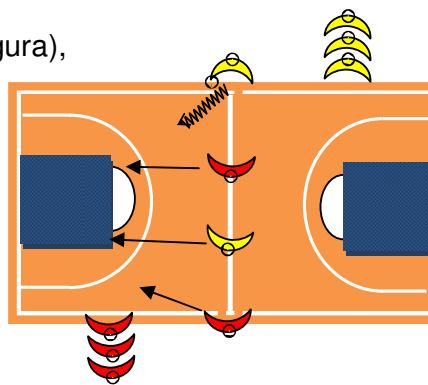
➤ **2 contro 1 + 1 trenino !**

- bambini divisi in 2 squadre (come nella figura),

la squadra con il potere parte in attacco, quando il giocatore senza palla sulla linea di metà campo lo decide, parte per un canestro dando inizio a una situazione di 2 contro 2; la squadra che realizza per prima prende il potere

Varianti :

posizioni diverse di partenza dei difensori



15'/20' PULCINI

Proposte didattiche dedicate agli schemi motori di base (correre e saltare)

Il Castello dei Fantasmi.

- bambini senza palla che corrono per arrivare al castello dei fantasmi
- correre in vari modi
- correre seguendo le strade (linee del campo)

- variare il modo di correre sulle diverse strade (avanti/indietro/laterale/veloce/piano, camminando/utilizzando parti diverse del piede, ecc.)
- cambi di strada utilizzando vari modi di saltare

➤ **Diventare fantasmi**

c'è un modo per poter diventare fantasmi !

- correre in modi diversi
- al segnale fermarsi e toccarsi la parte del corpo indicata che magicamente "scompare"

N.B. Mentre si gioca ci si sposta con i bambini in diverse zone del campo (cerchi di centro campo, linea di fondo, ecc.)

- al termine del gioco si trovano 5/6 fantasmini

➤ **Fantasmini che paura !**

i bambini corrono lungo le linee del campo mentre i fantasmini corrono liberamente e appaiono improvvisamente, quando vogliono, davanti ai bambini che, spaventati, cambiano direzione e senso

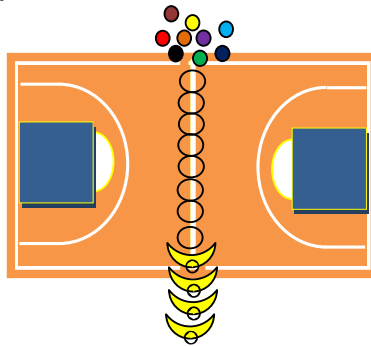
N.B. Si ripete il gioco del diventare fantasmi per cambiare i fantasmini

➤ **Mamma che fossati !**

Partendo dalle diverse zone del campo, conosciute precedentemente, tutti insieme, i bambini prendono la rincorsa per saltare i fossati (linee) visualizzati, per cercare di raggiungere la sfera che li potrà rendere invisibili (palloni diversi posizionati all'esterno del campo all'altezza della linea di metà campo)

➤ **Diventare invisibili !**

attraversando saltando l'ultimo fossato di cerchi posizionati sulla linea di metà campo, i bambini vanno a recuperare la sfera magica che li rende invisibili e corrono a tirare a canestro, chi sbaglia rischia di perdere l'invisibilità e deve riattraversare il fossato per andare a cambiare la sfera



10' / 15' SCOIATTOLI

Proposta didattica per le conoscenze di base sul palleggio.

➤ **Aglio e maggiordomo**

- nella metà campo dell'aglio i bambini (tutti numerati) corrono tenendo la palla in mano, il numero chiamato ha l'aglio nella palla, e dunque la palleggia, mentre tutti gli altri scappano lontani (restando sempre nella stessa metà campo)
- nella metà campo del maggiordomo i bambini palleggiano portando un vassoio (cinesino) in mano

- cambi continui di metà campo al segnale dell'Istruttore

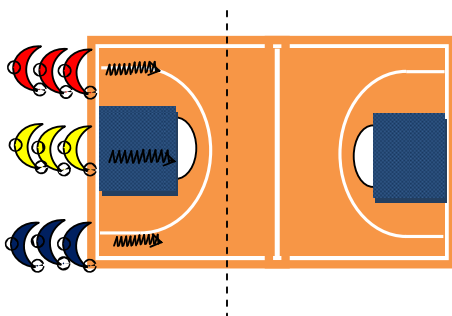
➤ **Nevica al castello !**

gare individuali di palleggio attraversando il campo con diverse modalità di gara :

- discesa libera (al via parte un bambino alla volta e attraversa il campo senza ostacoli)
- slalom gigante (percorrere il campo passando attraverso 4/5 porte frontali)
- slalom speciale (percorre il campo passando attraverso dei coni molto stretti)

➤ **Pensatoio 3 file**

bambini disposte su tre file come nella figura, una fila ha il potere, il giocatore della squadra con il potere al via parte e raggiunge velocemente il pensatoio di metà campo, dal pensatoio, quando lo vorrà, partirà verso il canestro da lui scelto, i due avversari dovranno andare nello stesso canestro; chi realizza per primo da il potere alla propria squadra



15'/20' PULCINI

*Proposte didattiche dedicate agli schemi motori di base
(lanciare e afferrare)*

➤ **Cani e gatti.**

bambini divisi in due gruppi separati in 2 metà campo :

- in una metà campo i cagnolini giocano con la palla easy
- nell'altra metà campo i gatti giocano con la palla di spugna
- ... giocare a :
- lanciare e afferrare il proprio pallone ciascuno nella propria metà campo
- lanciare verso il basso, verso l'alto, lontano, con 2 mani, da seduti, all'indietro, ecc.

Guerra e Pace !

Ogni 2 o 3 esercizi, se l'Istruttore dà il segnale di GUERRA, chi ha la palla di spugna la lancia contro gli altri, se il segnale è PACE, i bambini si scambiano il pallone con un compagno, sulla linea che separa le due metà campo

➤ **Passare la palla tra i tetti.**

distribuire nel campo delle casette e mettere 2 palloni diversi per ciascuna casetta, bambini di fronte posizionati sulle linee laterali, scegliere la palla da passare al compagno ma fare attenzione alla strega dei tetti che vuole rubare la palla.

Al segnale prestabilito cambiare la palla da passare

➤ **Buttiamo i soprammobili della padrona di casa !**

bambini divisi in 2 squadre, cani e gatti; i gatti, in una metà campo, con i palloni grandi, si muovono cercando di buttare a terra i coni posizionati dentro all'area, rispettando la regola che il lancio deve avvenire sempre da fuori area.

I cani, nell'altra metà campo, tirano a canestro con i palloni leggeri e quando arrivano a 12, corrono nell'altra metà campo a colpire i gatti con i loro palloni leggeri

Variante : inversione dei ruoli

➤ **Buttiamo i soprammobili della padrona di casa !**

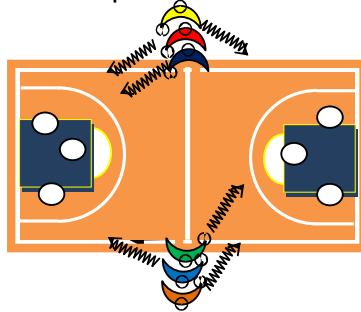
bambini divisi in 2 squadre, cani e gatti, palloni posizionati dentro il cerchio, una squadra con il potere; chi ha il potere, al via, corre a prendere una palla e va a tirare a canestro, l'avversario dovrà prendere un pallone uguale e tirare nello stesso canestro; chi segna per primo dà il potere alla propria squadra

10'/ 15' SCOIATTOLI

Proposta didattica per le conoscenze di base sul tiro.

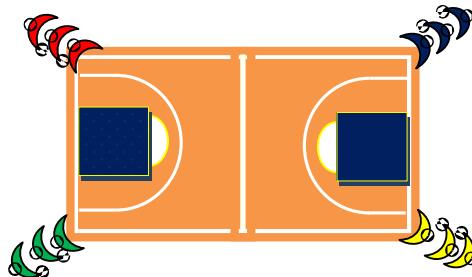
➤ **6 postazioni !**

bambini tutti con palla e disposti come nella figura, 3 cerchi per ciascun canestro, al via dell'Istruttore i bambini partono e vanno a tirare nel canestro che trovano libero; REGOLA, non si possono fare 2 canestri dallo stesso cerchio, vince il primo bambino che realizza il numero di canestri prestabilito



➤ **passa !**

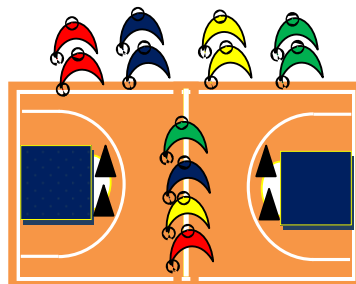
bambini divisi in 4 squadre disposte come nella figura, i prima di ogni fila senza palla; al segnale dell'Istruttore i giocatori senza palla entrano nel cerchio di centro campo e al via corrono a ricevere la palla dal compagno per tirare a canestro



Variante : con il potere

➤ **guarda !**

bambini tutti con palla divisi in 4 squadre disposte come nella figura, i prima di ogni fila sulla linea di metà campo; al segnale dell'Istruttore i giocatori partono per andare a canestro passando attraverso una porta, con la regola che non possono toccarsi



Variante : con il potere