



**BASKET
COACH.NET**

10 Lezioni di Minibasket



LEZIONE N. 1

FASE INIZIALE

- 001.** Esercizi e giochi di trattamento della palla sul posto e in movimento ad elevata intensità di esecuzione.
-
- 002.** **SPRINT:** i bambini palleggiano per il campo, allo stop dell'Istruttore eseguono sul posto un esercizio di trattamento della palla per un numero di ripetizioni indicato ed al termine ripartono veloci in palleggio.
-
- 003.** Percorsi in palleggio a tutto campo con attrezzi e cambi di mano, velocità e direzione.
-
- 004.** Gare individuali e staffette a squadre con percorsi a tutto campo o a metà campo o in spazi ristretti, con o senza attrezzi.
-

FASE CENTRALE

- 005.** **TRIANGOLO:** i bambini divisi in 2 squadre, una per ciascun canestro e davanti a ciascun canestro fissare tre posizioni di tiro consequenziali ed iniziare la gara partendo dalla prima posizione, quando la squadra arriva ad un numero di canestri prestabilito si passa alla seconda posizione e così via; vince la squadra che termina per prima.



-
- 006.** Lo stesso gioco cambiando o modificando le posizioni o i canestri da realizzare.
-
- 007.** **21:** i bambini divisi in due squadre, in fila dietro ad una posizione, al segnale inizia a tirare il primo della fila di ogni squadra e se realizza ottiene 2 punti; in caso contrario deve andare a rimbalzo e tirare; se realizza conquista 1 punto e se non realizza torna in fila in palleggio; vince la squadra che arriva per prima a 21 punti.
-
- 008.** **FULMINE:** bambini in fila di fronte al canestro con 2 soli palloni per i primi 2 della fila, al via il primo della fila tira a canestro ed il secondo effettua il proprio tiro subito dopo; in caso di realizzazione da parte del primo bambino, questi, dopo aver preso il rimbalzo, passerà il pallone al terzo della fila, mentre il secondo al quarto e così' di



seguito; se il primo non realizza deve andare subito a rimbalzo e tirare, perché se il secondo realizza prima di lui lo elimina. per rimanere in gara, il primo che tira, deve realizzare canestro prima del secondo, il gioco prosegue fino a quando non rimane in gara un solo bambino, che viene dichiarato vincitore.

FASE FINALE

MINIPARTITE 3c3 o 4c4

- 009.** Gara di tiro da varie posizioni, una squadra per canestro, chi arriva primo a 4 guadagna 2 punti e riceve la palla dall'istruttore per attaccare sull'altra squadra.
 - 010.** Alla fine di tante minipartite di 2-3 minuti l'una, vince la squadra che ha realizzato più punti.
-

LEZIONE N. 2

FASE INIZIALE

001. 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.

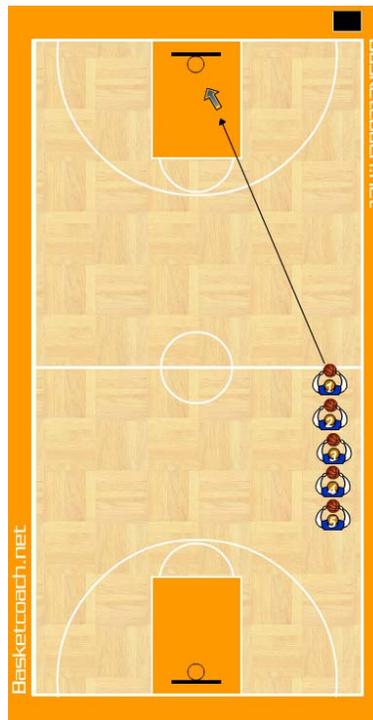
Aggiungere dei segnali:

- 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.

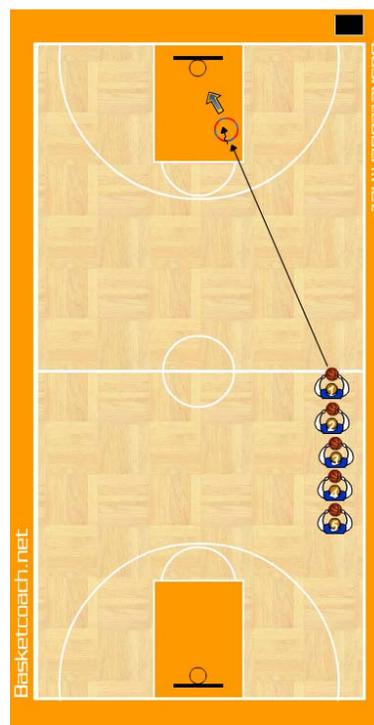


002. Correre a tirare al canestro opposto senza palleggiare, ma girando la palla attorno al corpo.

Dopo un po', spostarsi nell'altra $\frac{1}{2}$ campo. Correre a concludere al canestro opposto facendosi passare la palla sotto le gambe.



- 003.** 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).



- 004.** 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.





- 005.** 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.



- 006.** 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.





- 007.** 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



- 008.** 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



- 009.** Gara a squadre.
Al "via", partono i primi delle 2 file. 1 punto a chi realizza un canestro per primo (A). Se si sceglie di palleggiare attorno al birillo prima di andare a tirare, il canestro vale 2 punti (B).



GARA A SQUADRE DI TIRO IN CORSA

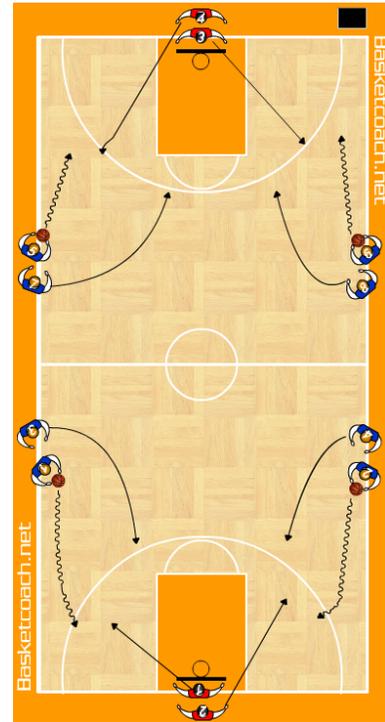
- 010.** Palleggiare e tirare in corsa, prendere il rimbalzo, passare al compagno fuori fila (il quale palleggia e va in fila) e mettersi al suo posto.

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

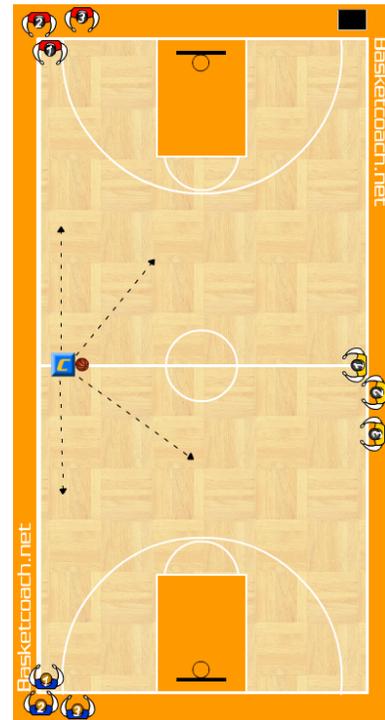




- 011.** Gara a squadre ed ogni gruppo è una squadra. 2 c 1 su ogni lato del campo. 2 punti a chi fa canestro. 2 punti ad ogni difensore che ruba palla.



- 012.** 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





LEZIONE N. 3

001. Ragazzi disposti su due file ai lati del canestro:

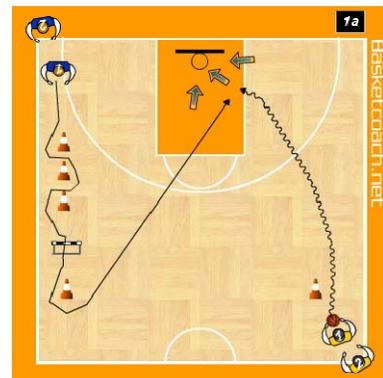
- Palla a terra, girare 3 volte intorno, prenderla e tirare
- Giro a 8 fra le gambe e tiro
- 2 balzi sul posto, piedi pari, e sul terzo balzo tiro
- Hockey step, battuta a due piedi, salto e tiro
- Passo, arresto a un tempo e tiro
- Palleggio, arresto e tiro
- Tiro, rimbalzo e tiro, chi segna prima guadagna un punto (abitudine ad andare a rimbalzo e rapidità di tiro, con angolazioni giuste, da sotto)
- Due balzi laterali, dx e sx, tiro
- Piede dx avanti e sx dietro, un balzo per invertire la posizione dei piedi, un balzo per tornare a piedi pari e un balzo per tirare

002. Due file sullo spigolo del tiro libero, giochi di ball handling o hockey step sul posto, quando l'istruttore si sposta si esegue il tiro. Il bambino libero entra in terzo tempo l'altro, verso cui si è spostato l'istruttore, esegue arresto e tiro.



003. Gruppo diviso in 2 squadre, 1 squadra a metà campo (attacco) con il 1 giocatore con palla, l'altra squadra (difesa) nell'angolo di fondo campo.

Al via dell'Istruttore, il primo attaccante parte in palleggio e va a tirare quante volte vuole a canestro e prende 1 punto per ogni canestro realizzato, mentre il primo difensore esegue un piccolo percorso per poi andare a prendere l'attaccante.



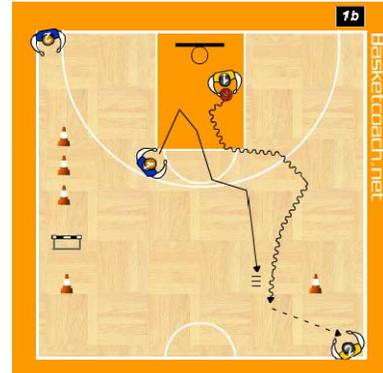


- 004.** L'attaccante, se vuole salvare i punti realizzati, deve passare la palla al compagno successivo, prima di essere preso dal difensore, se viene preso con la palla in mano, o se gli viene toccata la palla perde tutti i punti.

Dopo un prestabilito numero di azioni si invertono le posizioni delle squadre in campo e vince la squadra che totalizza più punti.

Varianti:

- distanze e percorsi;
- chi riceve parte subito mentre il difensore va a toccare il compagno;
- il ricevente può andare incontro al compagno.



- 005. TOCCA**

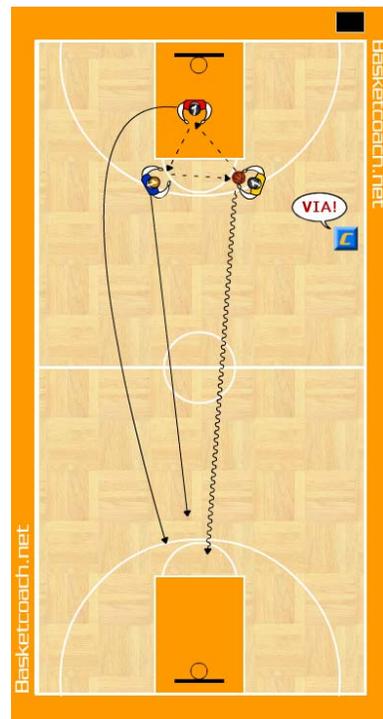
Da metà campo 2 attaccanti contro 1 difensore, se gli attaccanti segnano restano in attacco, il difensore deve toccare chi è in possesso di palla per poterne prendere il posto.



- 006. SCEGLI RAPIDO**

3 bambini disposti a triangolo intorno al cerchio dell'area che si passano la palla, al via dell'Istruttore chi ha la palla attacca nel canestro che vuole mentre gli altri 2 difendono

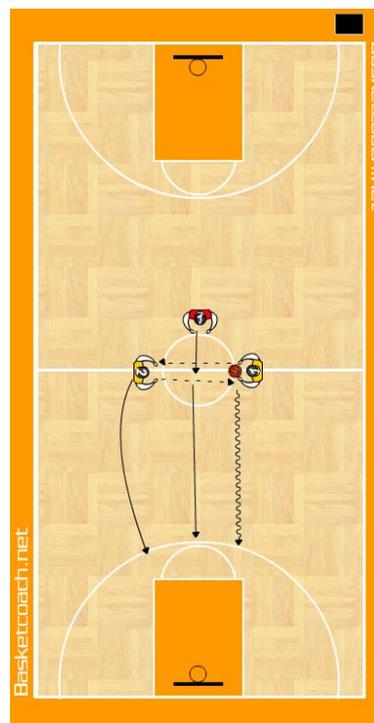
Variante: dal cerchio di metà campo



007. RUBA

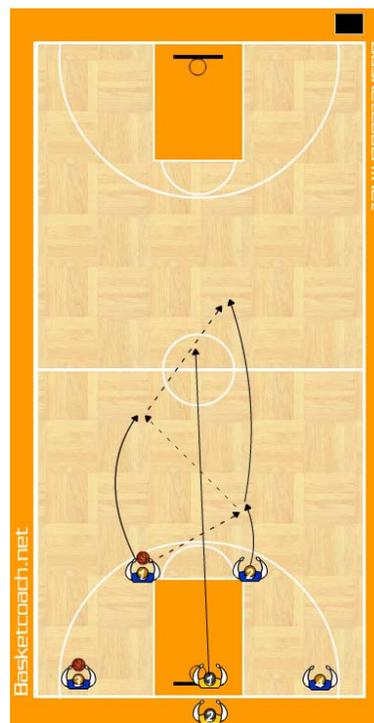
2 bambini si passano la palla stando a metà campo, di fronte, fuori dal cerchio, mentre un terzo si prepara fuori dal cerchio davanti alla loro linea di passaggio – quando si sente pronto parte ad intercettare il passaggio e se recupera palla gioca 1 c 2, ma se sbaglia l'intercettazione deve difendere sui 2 avversari

Variante: da un cerchio dell'area.


008. TIC-TAC INSEGUITI

2 bambini partono in tic tac a 2 dalla linea di tiro libero mentre 1 difensore li insegue partendo dalla linea di fondo.

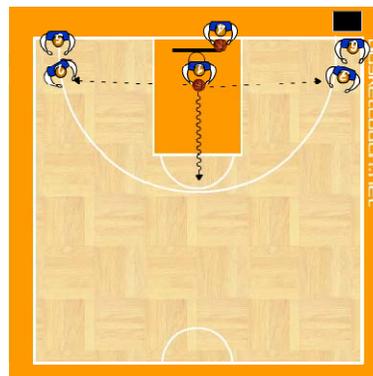
Variante: prima della metà campo i 2 attaccanti possono cambiare canestro.



009. DECIDO IO

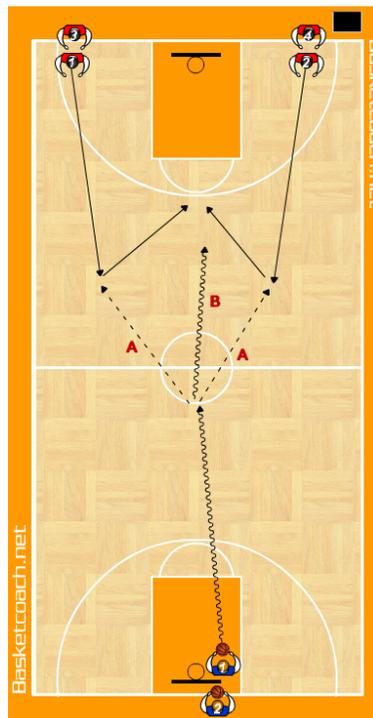
Bambini disposti su 3 file a fondo campo, fila in mezzo con i palloni – al via dell'Istruttore il bambino con la palla decide: se passa ad uno dei 2 giocatori esterni gioca 2 c 1 (difende quello che non ha ricevuto), se parte in palleggio gioca 1 c 2.

Variante: in caso di scelta 1 c 2, l'attaccante può cambiare canestro prima della metà campo.


010. 2 OPPOSTI MA DECIDO ANCORA IO

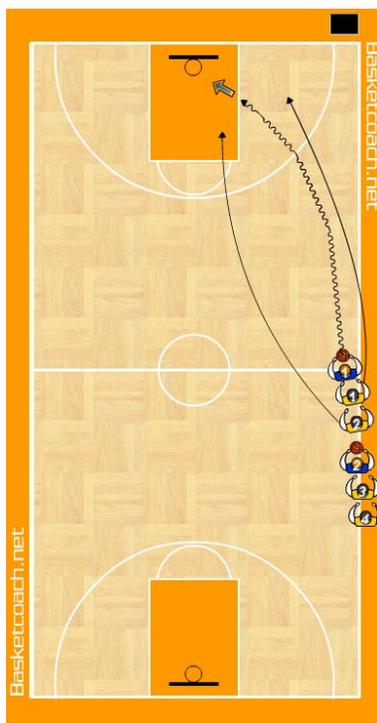
Le due file esterne sono dietro la linea di fondo opposta, al via dell'Istruttore il bambino con la palla parte in palleggio mentre i 2 di fronte corrono velocemente in avanti – prima della linea di metà campo il bambino con la palla deve decidere e passare (**A** – Attacca 2 c 1) o superare la linea senza passare la palla (**B**) e giocare quindi 1 c 2.

Variante: situazione di 2 c 1 obbligata.

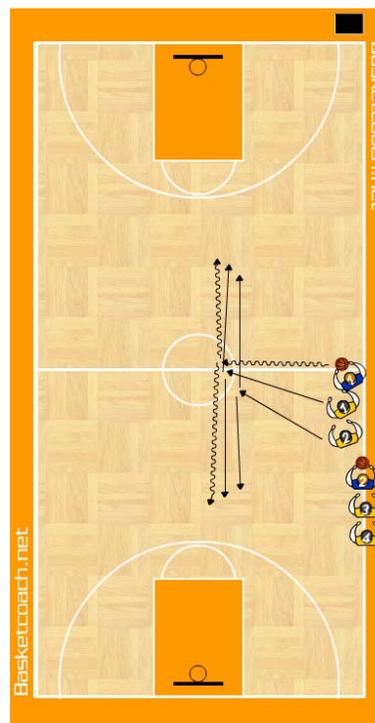


011. TRENINO

Bambini in fila a metà campo laterale, il primo con la palla, 2 senza a seguire e così via – al via dell'Istruttore il bambino con la palla va a tirare inseguito dai 2 dietro, che appena prendono la palla giocano 2 c 1.

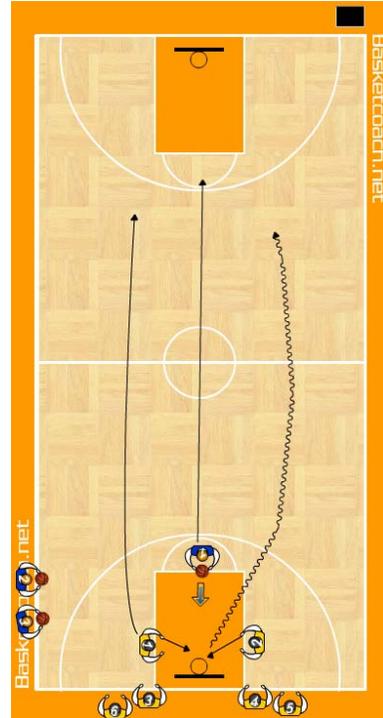

012. TRENINO CON STAZIONE A SCELTA

Il bambino con la palla, invece che partire subito per il canestro, va verso il centro del campo, ed una volta entrato nel cerchio decide dove andare a tirare inseguito dai 2 avversari.



LEZIONE N. 4

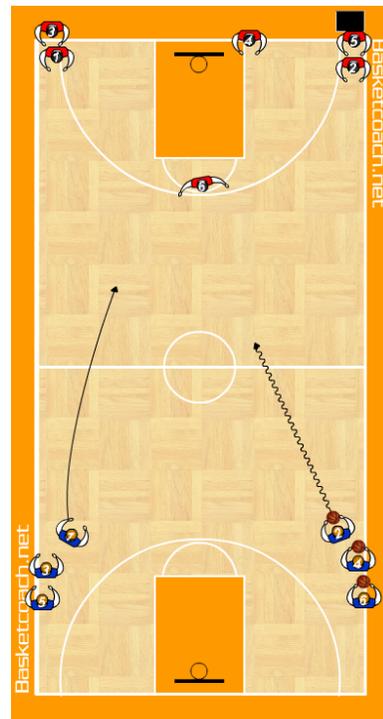
- 001.** 1 squadra, tutti con palla, sulla linea laterale, l'altra squadra su 2 file a fondo campo – ad ogni via dell'Istruttore il primo con la palla va a tirare 1 tiro libero (1 p. se realizza), mentre 2 della squadra sotto canestro si posizionano per il rimbalzo e, conquistata la palla giocano 2 c 1 tutto campo.



002. 2 c 1 E 3 c 2 FORSE

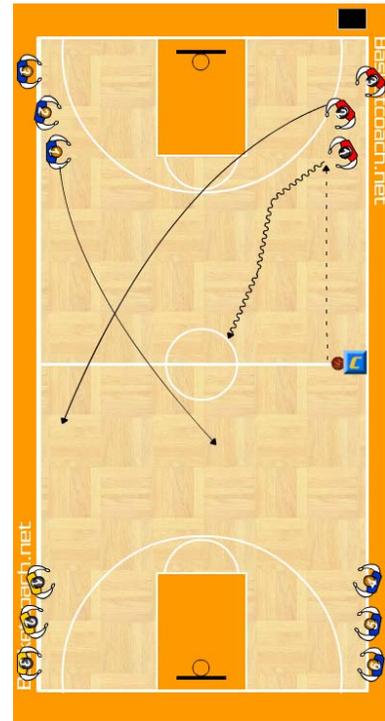
1 squadra su 2 file a metà campo laterali (una fila con la palla), l'altra squadra su 3 file a fondo campo – al via dell'Istruttore la squadra a metà campo gioca 2 c 1 il difensore della fila centrale, se realizzano 2 p. e vanno in coda, ma se sbagliano il difensore, conquistata la palla, gioca con i suoi 2 compagni 3 c 2 tuttocampo.

Variante: sempre situazione di 3 c 2 successiva al 2 c 1.



003. NORD SUD OVEST EST

Bambini divisi in 4 squadre disposte su 4 punti opposti delle linee laterali – al via l'Istruttore lancia la palla ad una squadra disposta in fila, i primi 2 partono e vanno a giocare contro 1 difensore della squadra posta loro di fronte, tirando nel canestro della metà campo opposta
variante: se il difensore intercetta la palla, il compagno che lo seguiva nella fila entra per creare quindi una situazione di 2 c 2.



LEZIONE N. 5

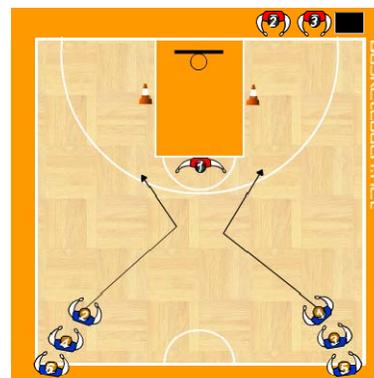
- 001.** Suddivisione del gruppo in due file, ogni fila disposta sulla linea del tiro da tre punti in corrispondenza della linea del tiro libero. Un cono è posizionato sulla tacca più bassa dell'area dei tre secondi, sul lato opposto. E' un gioco che richiede movimento. Al segnale parte il primo di ogni fila (senza palla), corre a toccare il cono, cambia di senso e si muove verso la palla per riceverla, si gira e tira a canestro, quindi prende il rimbalzo, passa al primo della fila e va a disporsi in coda alla stessa (diagr. 1). Variante. Ricevere la palla sulla linea di tiro libero dopo aver eseguito azione di "hockey-step".



002. DUE CONTRO UNO

Due file di attaccanti senza palla a metà campo, una per angolo ed una fila di difensori sotto canestro (diagr. 2). I due attaccanti devono cercare di attraversare la porta, delimitata da due coni posizionati sulle tacche alte dell'area dei tre secondi, senza farsi toccare dal difensore. Almeno uno dei due attaccanti può riuscirci. E' un gioco che stimola il saper leggere lo spazio e la difesa. Se il difensore non riesce a toccare nessuno dei due attaccanti, ritorna in coda alla linea dei difensori.

Variante: i due attaccanti con la palla, quindi si muovono in palleggio.



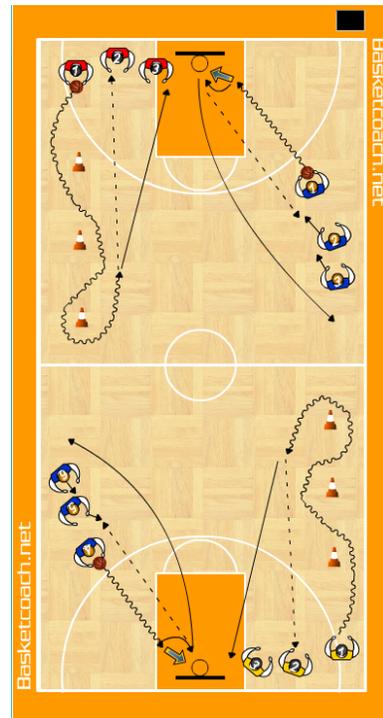
003. TRE CONTRO UNO

Come il precedente, con e senza palla (diagr. 3). Chi viene toccato diventa difensore.

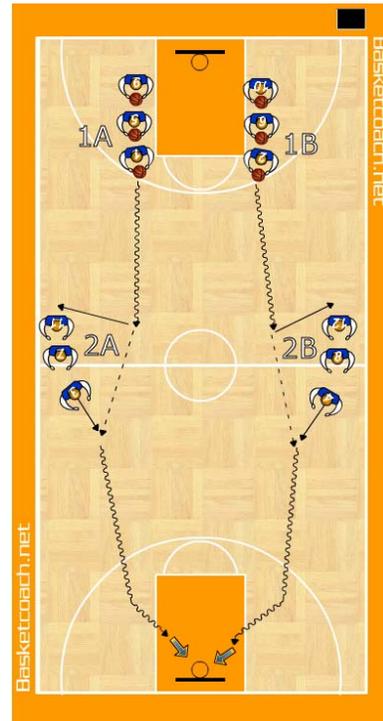
Variante: gli attaccanti vanno al tiro.



- 004.** Suddivisione del gruppo in quattro squadre. Ogni squadra gioca in un quarto di campo. Mentre due squadre eseguono palleggio in slalom e passaggio (il primo di ognuna di queste due file parte in palleggio tra i coni, superato l'ultimo si gira, passa al primo della propria fila e va in coda), le altre due, in fila dalla linea dei tre punti posizione di ala, eseguono entrate a canestro. Contare il numero dei canestri realizzati nel tempo che l'altra squadra esegue cinque passaggi (diagr. a lato). Al cambio, scalare di una posizione. Ogni squadra somma i propri punti.

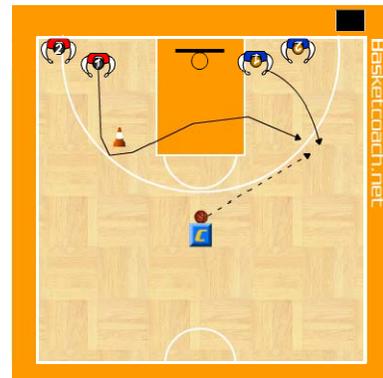


- 005.** Due file con palla sugli angoli del tiro libero [(1A) e (1B)], due file senza palla sugli angoli di metà campo [(2A) e (2B)]. (1A) e (1B) eseguono un palleggio e passano rispettivamente a (2A) e (2B) lanciati a canestro il più velocemente possibile (diagr. a lato). Rotazione: (1A) per (2); (1B) per (2B).



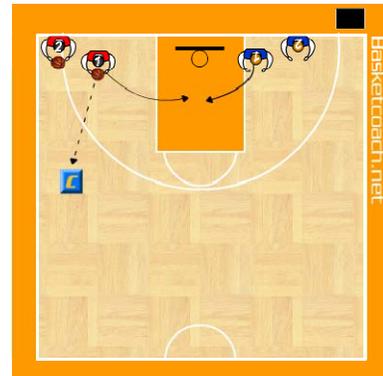
- 006. UNO CONTRO UNO**

Linea uomo (con palla) - canestro. Due file, rispettivamente una di attaccanti ed una di difensori posizionate sugli angoli di fondo campo dell'area dei tre secondi. L'Istruttore [in posizione "(1)", ossia di "play"], lancia la palla verso la posizione "(2)", l'attaccante corre per impossessarsene, il difensore deve "recuperare la linea" (linea uomo-canestro) dopo aver girato attorno ad una "boa" costituita da un cono. Questo gioco serve a rinforzare la linea palla-canestro (diagr. a lato).

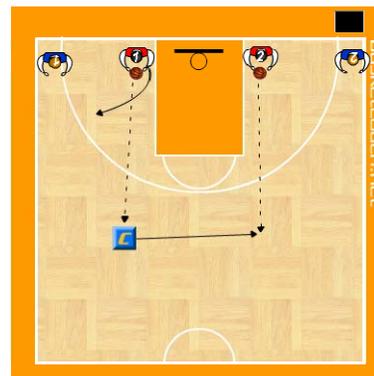


- 007. UNO CONTRO UNO**

Linea uomo-palla. Due file, nelle stesse posizioni dell'esercizio precedente, la fila dei difensori con la palla, l'Istruttore è nella posizione "(3)". D1 passa all'Istruttore e recupera la linea uomo-palla difendendo contro (1), che deve smarcarsi e ricevere.



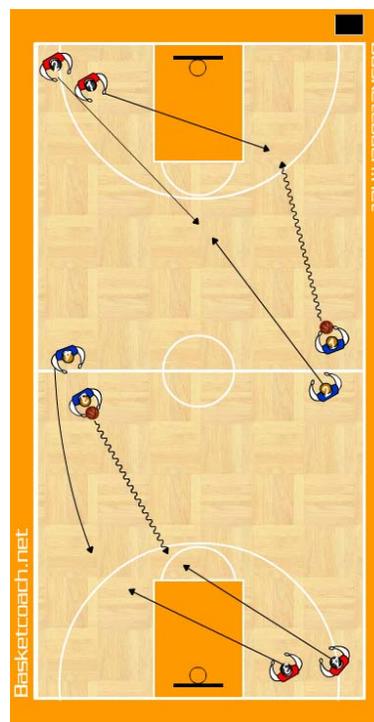
- 008.** Come il precedente, uno contro uno su un quarto di campo. Si gioca contemporaneamente sui due quarti di campo per una maggiore intensità. Le file sono disposte su: angoli delimitati da linea di fondo ed area tre secondi ed angoli di fondo campo, l'Istruttore è sulla posizione di "guardia" e se si trova da solo, un accorgimento per ovviare a questa situazione è di trasferirsi alternativamente da un quarto di campo all'altro per ricevere e passare a palla.



009. RUOTA DUE CONTRO DUE

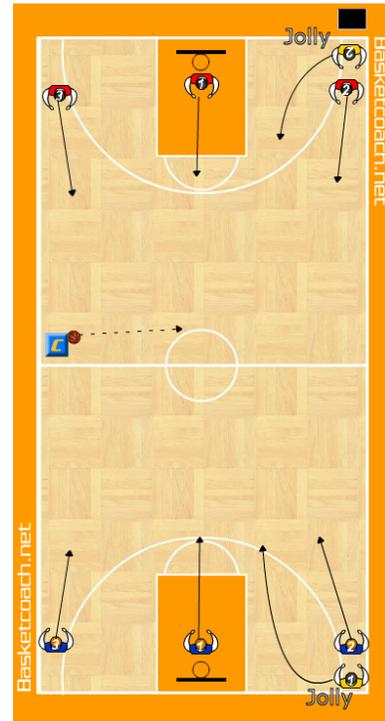
Due file di difensori sugli angoli di fondo campo, sul lato opposto rispetto agli attaccanti.

Al segnale convenuto (Via!) i primi due delle file degli attaccanti giocano contro i primi due delle file dei difensori. A fine azione (canestro oppure palla rubata), disporsi in coda alla propria fila. Al segnale "Cambio!", gli attaccanti depositano il pallone a terra e tutti ruotano di una posizione. Alla fine della "Ruota", la squadra che ha totalizzato il maggior numero di canestri vince la gara.



010. TRE CONTRO TRE A TUTTO CAMPO CON IL "JOLLY"

Tre file su entrambe le linee di fondo campo, l'Istruttore con palla a metà campo. Una delle tre file di entrambe le squadre schiera un ragazzino in più: il "Jolly". Appena l'Istruttore lancia la palla in campo, entrano i primi di ogni fila e quando chiama "Jolly!" entra anche il "Jolly".



LEZIONE N. 6 – FONDAMENTALI: PALLEGGIO-PASSAGGIO

001. SENZA PALLA, BIRILLI SPARSI SUL CAMPO

Corsa libera e su ciascun birillo eseguire:

- Cambio di direzione
- Cambio di senso
- Arresto a un tempo e salto verticale
Arresto a due tempi e giro dorsale andando oltre il birillo

002. A COPPIE, UN PALLONE E UN BIRILLO

Schierati uno di fronte all'altro, birillo nel mezzo:

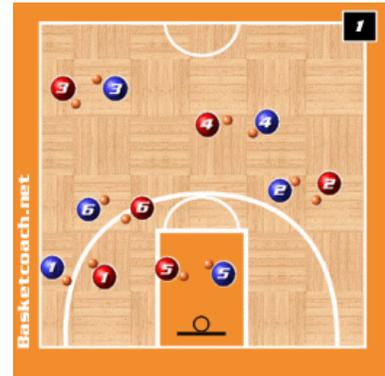
- palleggio in corsa, salto del birillo palleggiando, arresto e passaggio a due mani
- corsa senza palla fino al birillo, ricezione del passaggio e corsa all'indietro palleggiando per tornare a posto
- spostamento laterale con salto del birillo in palleggio, passaggio, salto laterale senza palla e ricezione del passaggio di ritorno
- un pallone e due birilli, cambiare di posto ai due birilli palleggiando e poi passare la palla a due mani

Tutti questi giochi si svolgono sotto forma di gara, vince la coppia che esegue prima 12 passaggi.

003. 1c1 IN PALLEGGIO

Disporsi a coppie, uno di fronte all'altro, un pallone a testa. Palleggiare il proprio pallone e cercare di buttare via la palla del compagno. Quando l'istruttore dice "cambio" si scambiano i palloni e si riprende a giocare, al fischio si cambiano le coppie. Questi due segnali si possono variare a discrezione dell'istruttore.

Stesso gioco con un bambino che palleggia e l'altro nasconde la palla utilizzando il piede perno



004. UN BAMBINO, UN PALLONE E UN BIRILLO

Partire a tre metri dal birillo ed eseguire:

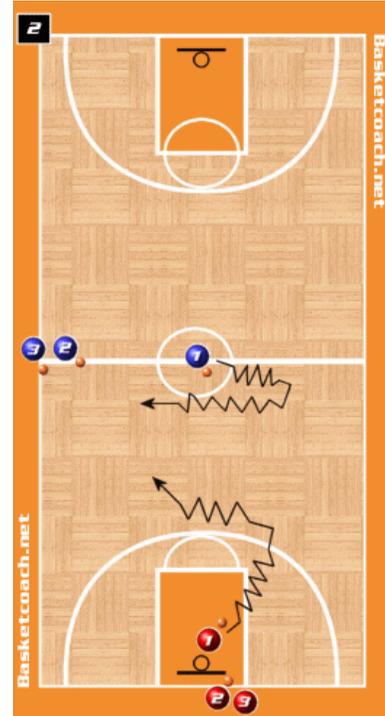
- cambio di mano frontale
- cambio di mano sotto le gambe
- giro dorsale (bloccando la palla con due mani prima di girare e riaprendo il palleggio dopo il giro con l'altra mano. Sottolineare che è un errore!! Senza bloccare la palla, trasportandola con la stessa mano del palleggio)

Tutti questi giochi si svolgono sotto forma di gara, vince chi esegue prima 12 cambi di mano.

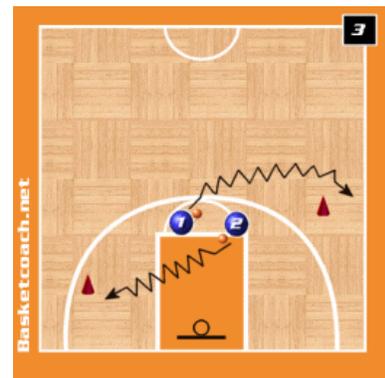
005. PESCATORE E PESCIOLINO CON INVERSIONE DEI RUOLI

Il gioco consiste nel cercare di superare la riga di metà campo in palleggio senza farsi toccare dal compagno.

L'istruttore dà il segnale di partenza. E' bene richiedere l'uso corretto della mano di palleggio man mano che i bambini acquisiscono sicurezza, per cui si supera la riga verso dx con la mano dx e verso sx con la mano sx. Il pescatore lavora su tutto il campo e se riesce a toccare il pesce prima che questo tiri a canestro si inverte il ruolo.

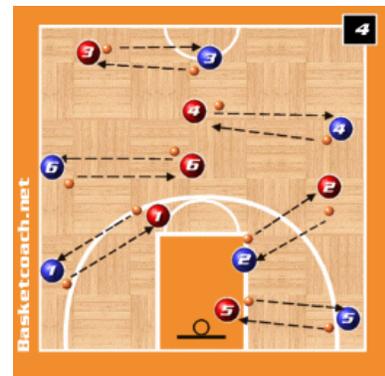
**006. GIOCHI SUL PIEDE PERNO**

Due bambini nel cerchio eseguono giochi di ball handling, al segnale partono in palleggio incrociando, girano intorno al birillo e vanno a tirare a canestro. Il primo che segna guadagna un punto, prende il proprio pallone e attacca all'altro canestro, se segna nell'1c1 guadagna altri due punti.

**007. GIOCHI DI PALLEGGIO E PASSAGGIO A COPPIE**

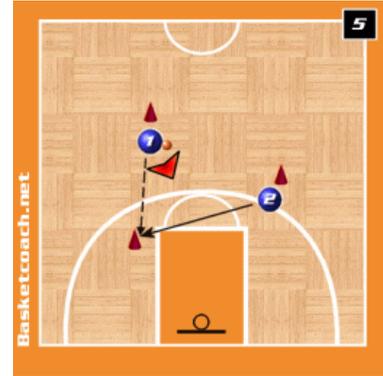
Disporsi a coppie, uno di fronte all'altro a distanza di 4-5 metri, un pallone a testa. Uno dei due comanda il gioco. Palleggiare sul posto eseguendo cambi di mano vari, quando vuole il bambino che comanda invia la palla rotolata a terra all'altro che velocemente deve passare la propria (passaggio al petto). Dopo lo scambio si ricomincia a palleggiare.

Quando l'istruttore dice "cambio" si cambiano i capitani, al fischio si cambiano le coppie. Questi due segnali si possono variare a discrezione dell'istruttore.



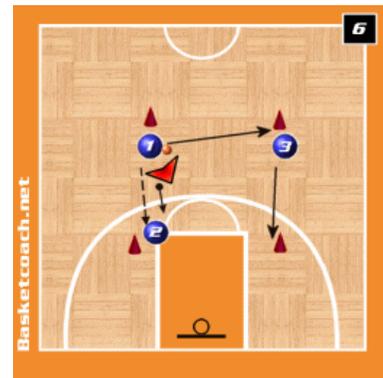
008. GIOCHI DI PASSAGGIO NEL TRIANGOLO

Costruire alcuni triangoli con i birilli, due bambini attaccano e si passano la palla, uno difende con la regola che deve sempre stare su chi è in possesso di palla. I due bambini possono muoversi liberamente, anche usando il palleggio, verso i birilli per creare una linea di passaggio. Collaborazione. Vince chi riesce ad eseguire 12 passaggi

**009. GIOCHI DI PASSAGGIO NEL QUADRATO**

Costruire alcuni quadrati con i birilli, tre bambini si passano la palla. La regola da seguire è che dopo ogni passaggio tutti i bambini devono cambiare posto, chi ha la palla deve palleggiare. Stesso gioco con 1 o 2 difensori che ostacolano i passaggi. Vince chi riesce ad eseguire 12 passaggi.

Lo stesso gioco si può eseguire con quattro bambini nel quadrato, uno su ogni birillo. Cooperazione di squadra, guardare le scelte degli altri.



LEZIONE N. 7

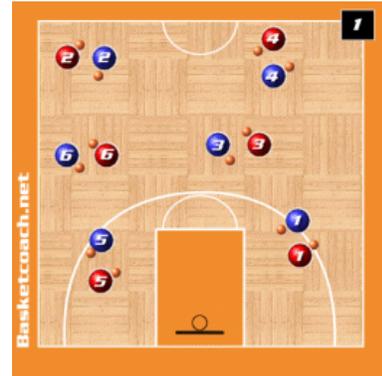
001. BALL HANDLING A COPPIE

Un pallone a testa, uno di fronte all'altro, dopo ogni esercizio scambiarsi la palla. Al segnale aprire il palleggio e cambiare le coppie.

002. 1c1 IN PALLEGGIO

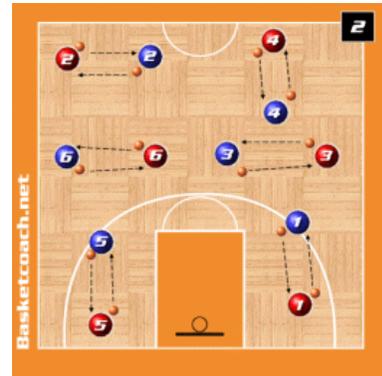
Disporsi a coppie, uno di fronte all'altro, un pallone a testa. Palleggiare il proprio pallone e cercare di buttare via la palla del compagno. Quando l'istruttore dice "cambio" si scambiano i palloni e si riprende a giocare, al fischio si cambiano le coppie. Questi due segnali si possono variare a discrezione dell'istruttore.

Stesso gioco con un bambino che palleggia e l'altro nasconde la palla utilizzando il piede perno.



003. GIOCHI DI PALLEGGIO E PASSAGGIO A COPPIE

Disporsi a coppie, uno di fronte all'altro a distanza di 4-5 metri, un pallone a testa. Uno dei due comanda il gioco. Palleggiare sul posto eseguendo cambi di mano vari, quando vuole il bambino che comanda invia la palla rotolata a terra all'altro che velocemente deve passare la propria (passaggio al petto). Dopo lo scambio si ricomincia a palleggiare. Quando l'istruttore dice "cambio" si cambiano i capitani, al fischio si cambiano le coppie. Questi due segnali si possono variare a discrezione dell'istruttore.

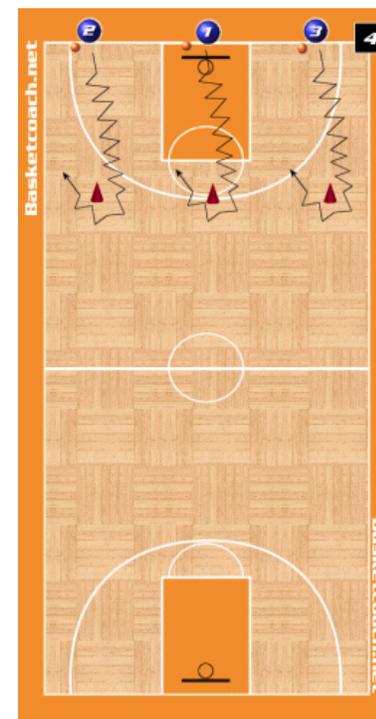


004. SCELTA DELLA PALLA E TIRO

Due file, una a metà campo e l'altra sotto canestro. I bambini a metà campo, azzurri, entrano nel cerchio centrale e scelgono dove andare a cambiare il pallone, quelli sotto canestro, rossi, eseguono giochi di ball handling sul posto e appena l'azzurro ha scelto il cerchio per cambiare il pallone partono in palleggio verso l'altro cerchio per cambiare il pallone e andare a canestro. Chi realizza prima il canestro guadagna due punti e si cambia fila.

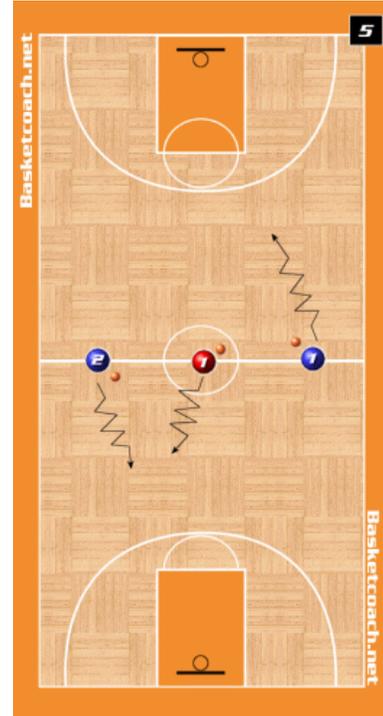
**005. TAPING + BIRILLO + TIRO**

Tre file sulla linea di fondo, tutti con palla. Tre birilli, uno davanti ad ogni fila, all'altezza delle linee dei tre punti. Al primo segnale i bambini iniziano ad eseguire piccoli e rapidi passi avanti e indietro sulla riga palleggiando sul posto, al secondo segnale partono verso il birillo, lo aggirano e corrono a tirare. I primi due che segnano corrono a giocarsi la finale all'altro canestro, chi segna prima guadagna 2 punti.

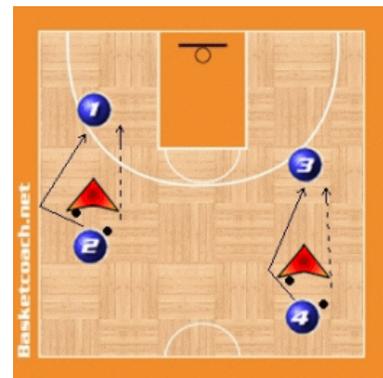


006. VISIONE PERIFERICA

Giocatori disposti come da diagramma, i due laterali comandano e ciascuno di loro può decidere quando partire e dove andare a tirare, l'altro deve andare verso il canestro opposto. Il bambino centrale, nel momento in cui uno dei due si muove, apre il palleggio e cerca di toccarne uno a scelta prima che facciano canestro. Se segnano 2 punti, se il cacciatore prende 1 punto. La palla non deve essere tenuta ferma nel momento iniziale, devono eseguire tutti giochi di ball-handling.

**007. GRUPPI DI 3: 1C1 IN PALLEGGIO + PASSAGGIO**

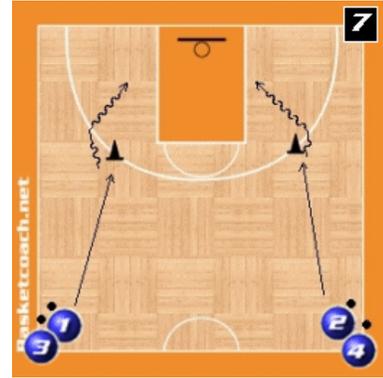
Disporsi a gruppi di 3 con due palloni, uno di fronte all'altro e uno in mezzo che, palleggiando, disturba i passaggi. Quando vuole il bambino esegue il passaggio dal palleggio. Rotazione: chi passa va a disturbare, chi disturbava il passaggio esce a ricevere.

**008. GRUPPI DI 3: 1C1 IN PALLEGGIO CON PIEDE PERNO + PASSAGGIO**

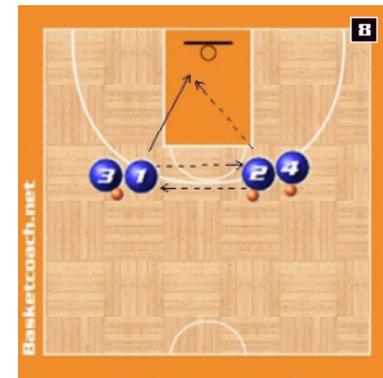
Stesso gioco di prima ma chi passa non può palleggiare e deve utilizzare il piede perno per nascondere la palla e cercare una linea di passaggio. La palla si passa quando il compagno la chiama.

009. GIOCHI SUL PIEDE PERNO E PARTENZE

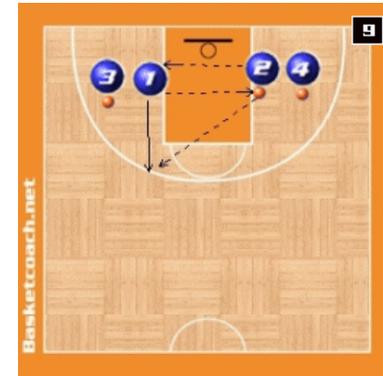
Due file a metà campo, tutti con palla. Partono due bambini alla volta di corsa facendo girare la palla intorno al busto. Eseguono un arresto a un tempo prima del birillo ed aprono il palleggio, entrando a canestro con una partenza incrociata. Varianti: spostarsi con galoppo laterale ed eseguire l'arresto con un quarto di giro per portare i piedi a canestro; corsa all'indietro con arresto di schiena, giro sul piede perno per fronteggiare il canestro e partenza incrociata.



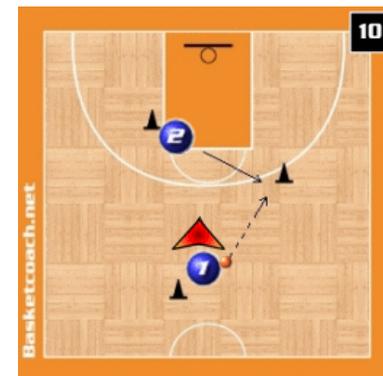
010. 3 PASSAGGI ED ENTRATA A CANESTRO Due Squadre ai due canestri, tutti i bambini con la palla tranne il primo di ogni squadra. Eseguire velocemente tre passaggi e poi entrare a canestro con partenza corretta. Appena il compagno è partito verso canestro subentra un altro bambino con la palla e si eseguono altri tre passaggi più l'entrata. Vince la squadra che segna per prima 10 canestri. Variante: il terzo passaggio si riceve in movimento e si va a canestro senza palleggiare.

**011. 3 PASSAGGI ED ENTRATA A CANESTRO CON RICEZIONE IN MOVIMENTO**

Stesso esercizio precedente ma il terzo passaggio si riceve sul gomiti del tiro libero in movimento e piedi a canestro.

**012. GIOCHI DI PASSAGGIO NEL TRIANGOLO**

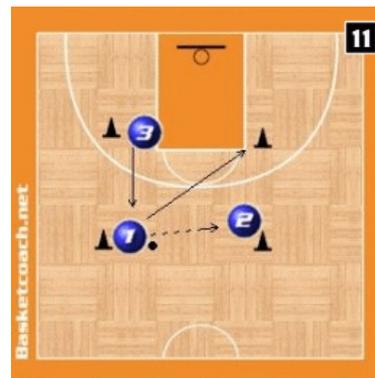
Costruire alcuni triangoli con i birilli, due bambini attaccano e si passano la palla, uno difende con la regola che deve sempre stare su chi è in possesso di palla. I due bambini possono muoversi liberamente, anche usando il palleggio, verso i birilli per creare una linea di passaggio. Collaborazione. Vince chi riesce ad eseguire 12 passaggi.



013. GIOCHI DI PASSAGGIO NEL QUADRATO

Costruire alcuni quadrati con i birilli, tre bambini si passano la palla. La regola da seguire è che dopo ogni passaggio tutti i bambini devono cambiare posto, chi ha la palla deve palleggiare. Stesso gioco con 1 o 2 difensori che ostacolano i passaggi. Vince chi riesce ad eseguire 12 passaggi.

Lo stesso gioco si può eseguire con quattro bambini nel quadrato, uno su ogni birillo. Cooperazione di squadra, guardare le scelte degli altri.





LEZIONE N. 8

001. ATTIVAZIONE SENZA PALLA

Una metà campo vuota e una dove sono posizionati dei birilli. Tutti i bambini si muovono liberamente nella metà campo vuota e al segnale dell'istruttore corrono in quella dei birilli ed eseguono:

- salto in corsa del birillo;
- arresto a un tempo prima del birillo, salto e partenza a dx o sx;
- Cambio di direzione prima del birillo;
- Toccano il birillo e ripartono con cambio di senso;
- Arresto a due tempi e giro dorsale per superare il birillo

Ogni volta che si esegue un movimento si guadagna un punto, vince chi arriva prima a 10 e batte la mano su quella dell'istruttore.

002. MOVIMENTI LIBERI CON PALLA

Una metà campo vuota e una dove sono posizionati dei birilli. Tutti i bambini si muovono liberamente nella metà campo vuota palleggiando e al segnale dell'istruttore corrono in quella dei birilli ed eseguono gli stessi movimenti di prima ma con la palla e in forma libera.

Variante: guidare la palla con i piedi nella metà campo senza birilli.

Ogni volta che si esegue un movimento si guadagna un punto, vince chi arriva prima a 10 e batte la mano su quella dell'istruttore.

003. METÀ CAMPO BIRILLI, METÀ CAMPO CERCHI

In una metà campo si posizionano dei cerchi e nell'altra si posizionano dei birilli. Tutti i bambini partono dentro un cerchio e al segnale dell'istruttore eseguono:

- 6 balzi a piedi pari dentro e fuori dal cerchio e poi corrono in quella dei birilli ed eseguono gli stessi movimenti di prima con la palla e in forma libera.

Varianti nei cerchi:

- 6 balzi piedi pari avanti e indietro;
- 6 balzi con mezzo giro, un piede fuori di lato e uno dentro al cerchio;
- 6 balzi un piede dentro, avanti, e uno fuori, dietro, dal cerchio cambiando la posizione dei piedi.

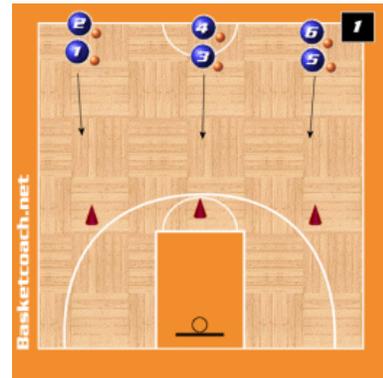
I balzi possono essere eseguiti con palla ferma o con palla in movimento, esercizi di ball handling.

Ogni volta che si esegue un movimento si guadagna un punto, vince chi arriva prima a 10 e batte la mano su quella dell'istruttore.

004. GIOCHI SUL PIEDE PERNO E PARTENZE

Tre file a metà campo, tutti con palla. Partono tre bambini alla volta, i primi di ogni fila, di corsa facendo girare la palla intorno al busto. Eseguono un arresto a un tempo prima del birillo ed aprono il palleggio, entrando a canestro con una partenza incrociata.

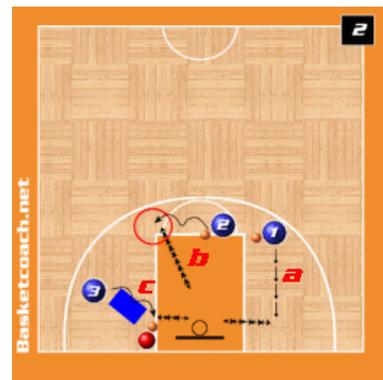
Varianti: spostarsi con galoppo laterale ed eseguire l'arresto con un quarto di giro per portare i piedi a canestro; corsa all'indietro con arresto di schiena, giro sul piede perno per fronteggiare il canestro e partenza incrociata; corsa all'indietro con arresto a un tempo e mezzo giro per portare i piedi a canestro. I due laterali aprono il palleggio quando decide di aprirlo quello centrale. Curare l'equilibrio nell'arresto.



005. GIOCHI DI TIRO 1

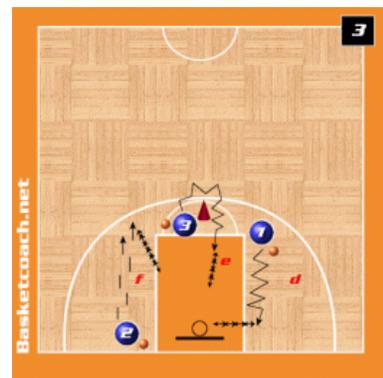
Giochi per migliorare la coordinazione e l'equilibrio nel salto:

- a. Palla davanti al petto in posizione di tiro. Galoppo laterale fino all'ultima tacca di tiro libero, arresto e tiro
- b. Palla davanti al petto in posizione di tiro; 2 balzi laterali e tiro (un piede dentro e uno fuori dal cerchio)
- c. Capovolta sul tappetino, recupero della palla dal compagno e tiro



006. GIOCHI DI TIRO 2

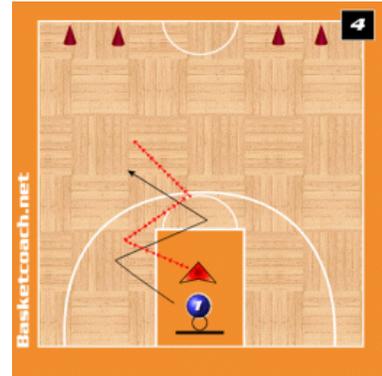
- d. Scivolamento laterale in palleggio, arresto e tiro
- e. Dal tiro libero. Girare in palleggio 1 o 2 volte intorno al birillo, arresto e tiro
- f. Palla davanti al petto in posizione di tiro, partenza dalla linea di fondo. Corsa all'indietro, arresto sul tiro libero e tiro



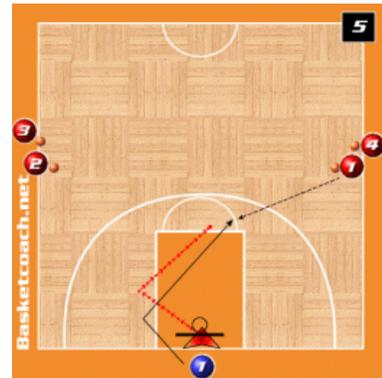
007. 1c1 SUPERA LA PORTA

Due giocatori (Attaccante/Difensore) dentro la zona dei 3 secondi. Due porte a metà campo. L'attaccante può fare quante finte vuole dentro la zona per sbilanciare il difensore e poi partire velocemente verso una porta. Il difensore deve mantenere la posizione davanti all'attaccante e quando quest'ultimo decide di scattare parte anche lui verso la porta. Un punto a chi supera prima la porta. Lavoro dei piedi, sempre attivi, soprattutto in difesa.

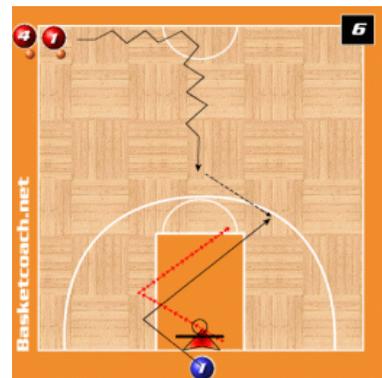
Variante: l'istruttore, appena i due giocatori superano la porta, butta una palla nella metà campo, se la recupera l'attaccante si gioca 1c1 ma se la recupera il difensore finisce il gioco.

**008. SMARCAMENTO E 1c1**

Simile al gioco precedente solo che l'attaccante sceglie da quale dei due appoggi riceve la palla. Fronteggia il canestro e gioca 1c1. Finita l'azione si fa 1c1 all'altro canestro, conversione att/dif.

**009. SMARCAMENTO CON APPOGGIO IN MOVIMENTO**

Il gioco è simile a quello precedente ma c'è più dinamismo e deve migliorare l'utilizzo e la scelta dello spazio in relazione al compagno con la palla. L'appoggio parte da metà campo, entra nel cerchio e si dirige verso la posizione centrale. Il bambino sotto canestro si smarca uscendo sul lato dove ha più vantaggio, riceve e gioca 1c1.

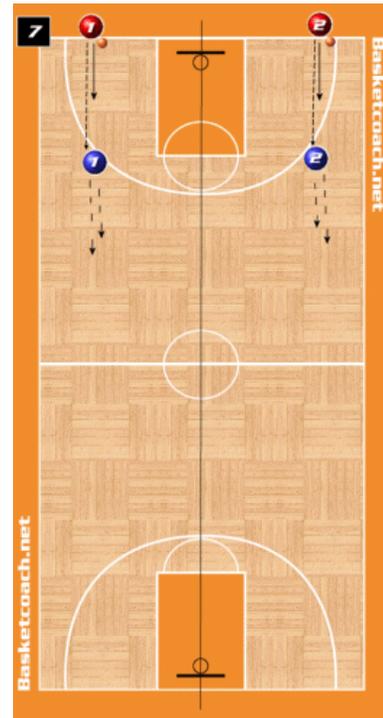


010. 1c1 CON RECUPERO/HANDICAP

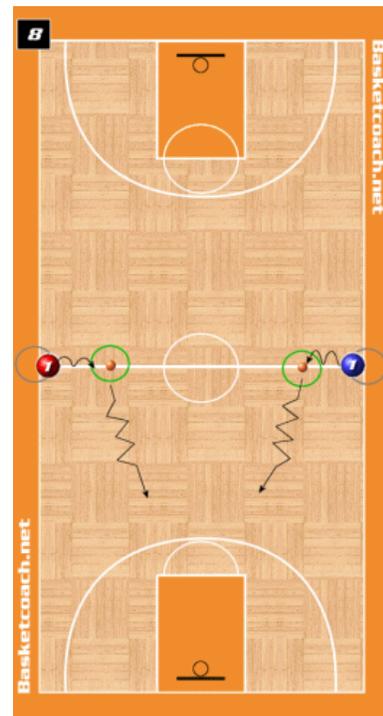
Due coppie di bambini sulle due metà campo longitudinali, uno a fondo campo con la palla e uno sul proseguimento della linea di tiro libero. Al segnale dell'istruttore i bambini iniziano a passarsi la palla muovendosi. Uno corre in avanti (colui che parte dalla linea di fondo) e l'altro corre all'indietro (colui che parte dal tiro libero). Prima della metà campo il bambino che corre all'indietro attacca al canestro che ha di fronte mentre l'altro deve cercare di recuperare una buona posizione difensiva.

Lo stesso gioco di prima ma il bambino che corre all'indietro attacca al canestro che si trova alle sue spalle.

Il bambino in difesa nelle due situazioni deve risolvere due problemi diversi relativi al recupero della giusta distanza dall'attaccante. Si sviluppa anche la motricità nei movimenti all'indietro.

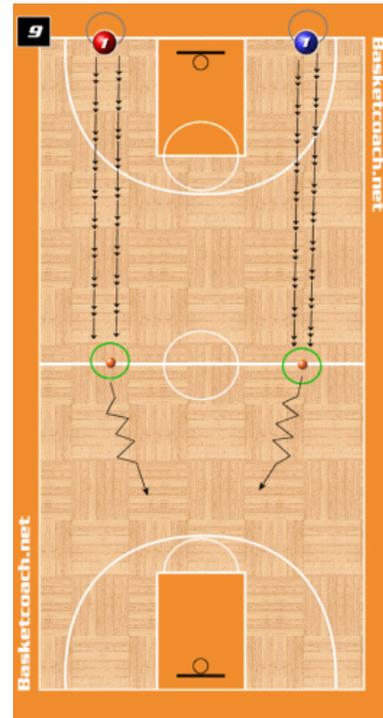
**011. GIOCHI CON LA FUNICELLA 1**

A coppie, due palloni a terra nei cerchi sulla linea di metà campo. Eseguire 5/7 balzi a piedi pari con la funicella, correre a prendere il pallone e tirare a canestro. Il primo che segna guadagna due punti. Il primo bambino che arriva sulla palla sceglie il canestro dove andare a tirare mentre il secondo andrà all'altro canestro. Gara a squadre o a coppie fisse.



012. GIOCHI CON LA FUNICELLA 2

Salto della funicella in movimento. A coppie, partenza dalla linea di fondo, due palloni a metà campo. Corsa saltando la fune, giro intorno ai palloni e ritorno. Lasciare la funicella e scattare a prendere la palla per andare a tirare a canestro. Il primo che segna guadagna il punto. Gara a squadre o a coppie fisse.

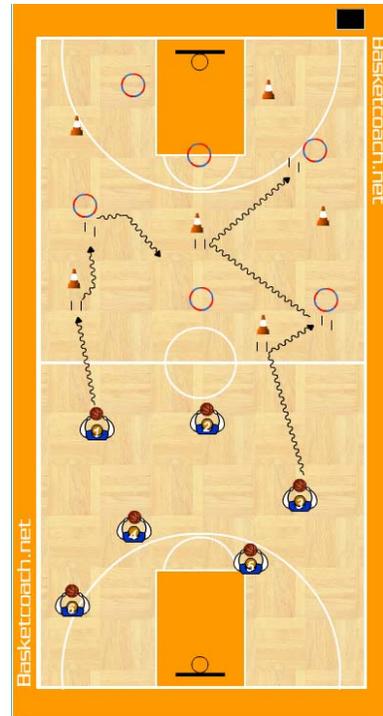


LEZIONE N. 09

- 001.** Lavoro su due metà campo senza palla, una con cerchi e birilli, l'altra libera. Esecuzione di movimenti che richiamano i fondamentali individuali senza palla tutto sotto forma di gara. Al segnale si cambia campo



- 002.** Stessi giochi con la palla. Nella metà campo libera si lavora sul ball-handling e sulle partenze. Al segnale si cambia campo. Arresto a 1 tempo di fronte al birillo e poi partenza, arresto a due tempi davanti ai cerchi.



003. PARTENZE

Ogni bambino sistema la palla su un birillo e si posiziona davanti a gambe piegate con le mani vicino alla palla. Se l'istruttore dà il segnale "Cambio" tutti i bambini cambiano birillo senza prendere la palla, se il segnale è "Palla" ciascun bambino prende la palla e apre il palleggio con una partenza incrociata dirigendosi verso un birillo libero dove sistemerà di nuovo il pallone.

**004. PARTENZE + 1c1.**

Due file a fondo campo, tutti con palla. I primi due partono dal gomito del tiro libero e iniziano a muoversi sul piede perno, al segnale dell'istruttore si va a canestro con un palleggio. Chi segna per primo guadagna due punti e con il proprio pallone attacca all'altro canestro, l'altro corre a difendere.



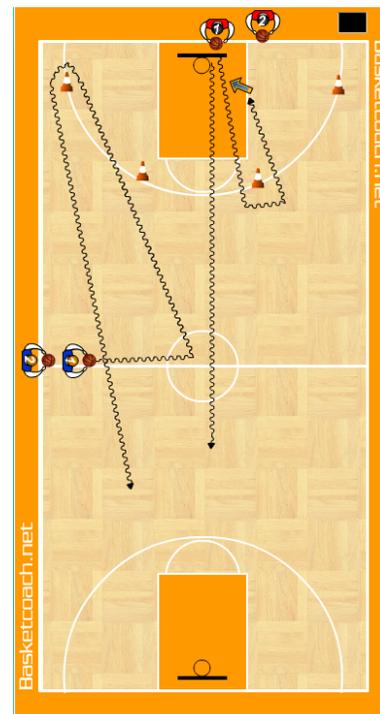
005. 1C1 IN PALLEGGIO – 1C1 PIEDE PERNO

Coppie con un pallone a testa. Palleggiare e buttare via la palla all'altro.

Variante: uno dei due bambini palleggia e cerca di togliere la palla, l'altro si muove sul piede perno e nasconde la palla per non farla toccare.

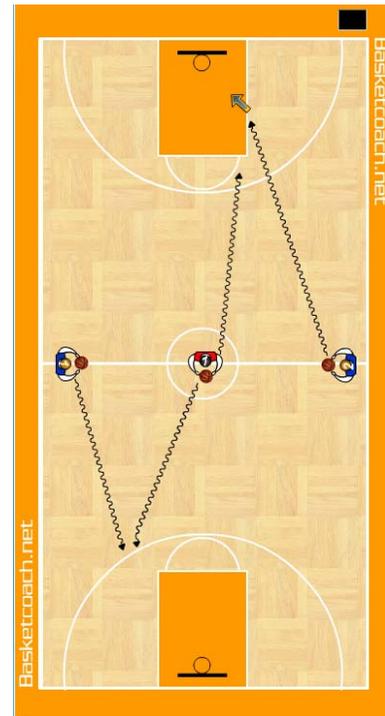
**006. PALLEGGIO IN VELOCITÀ**

Due file tutti con palla, una a metà campo e una sotto canestro. Il bambino sotto canestro esegue giochi di trattamento di palla, il bambino a metà campo entra in palleggio nel cerchio, sceglie il birillo nell'angolo sul quale girare e corre all'altro canestro a tirare prima di essere preso. L'altro gira sul birillo al gomito opposto, tira finchè non segna, recupera la palla e corre a cercare di prendere.



007. VISIONE PERIFERICA

Gruppi di tre, tutti con palla. Il cacciatore si posiziona in mezzo e cerca di guardare tutti e due i bambini laterali. Tutti devono giocare con la palla. I due laterali comandano il gioco e quando uno dei due decide di partire verso un canestro si attiva il gioco. L'altro bambino laterale deve andare a tirare nel canestro opposto e il bambino centrale sceglie quale dei due andare a prendere. Il gioco finisce quando un bambino è stato preso o quando i due che tirano hanno fatto canestro.

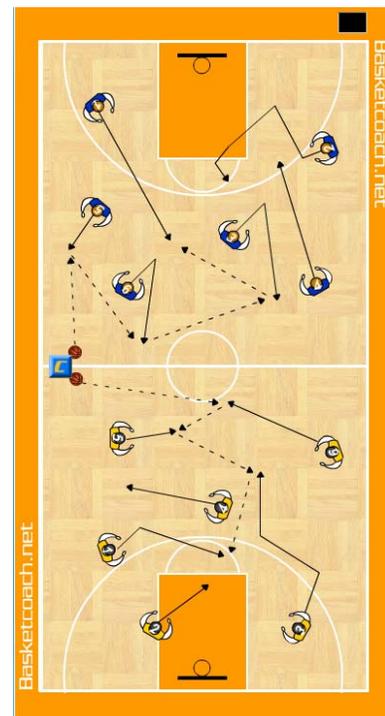
**008. GARA DI PASSAGGI A SQUADRE**

Bambini divisi in due squadre, ciascuna si muove in una metà campo. L'istruttore inserisce un pallone per squadra e si inizia la gara di passaggi. Vince chi esegue prima 10 passaggi validi.

Regola: tutti devono correre, solo chi riceve la palla si può fermare. Non si può palleggiare.

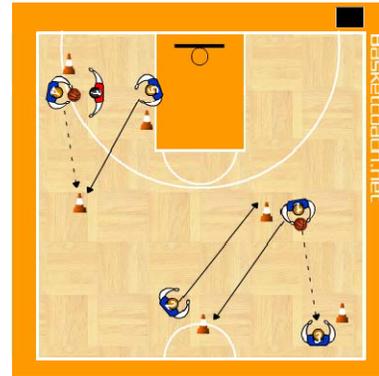
Variante: stesso gioco ma si può usare il palleggio

Variante: stesso gioco con l'uso del palleggio e 1 o 2 difensori dell'altra squadra che ostacolano i passaggi



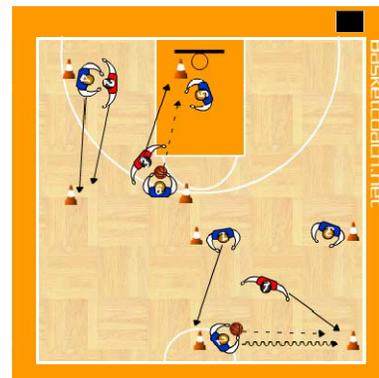
009. GIOCHI DI PASSAGGIO E MOVIMENTO NEL TRIANGOLO

3c0: passare e cambiare posto con l'altro compagno
2c1: muoversi per creare linee di passaggio libere.
Gli stessi principi si possono applicare nel quadrato.
3c1 e 3c2



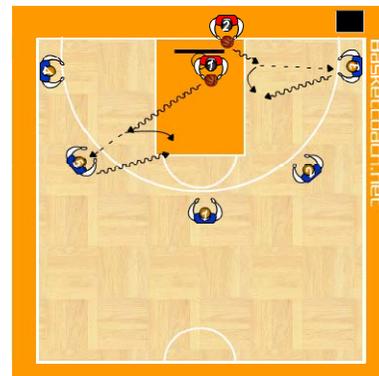
010. GIOCHI DI PASSAGGIO E MOVIMENTO NEL QUADRATO

3c1 e 3c2



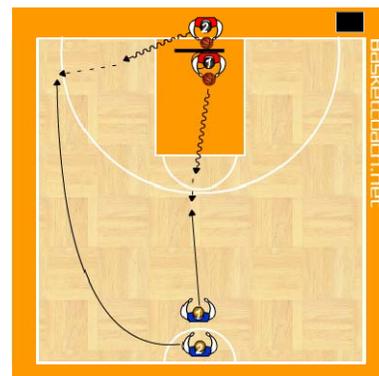
011. 1c1 DALLE POSIZIONI.

5 bambini disposti nelle 5 posizioni, i difensori sotto canestro scelgono contro chi giocare. Nell'1c1 se due bambini si scontrano finisce il gioco, non possono tirare, attenzione agli spazi e ai movimenti dei compagni. Dopo l'1c1 si cambia posizione. Gara.



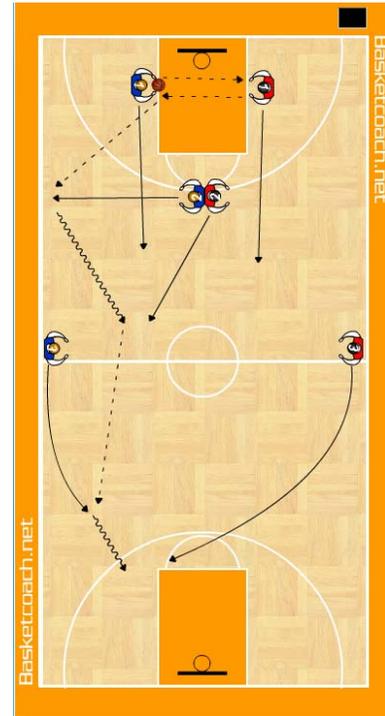
012. 1c1 DALLE POSIZIONI

L'istruttore fa partire i bambini da metà campo. Può far partire più bambini riducendo lo spazio operativo. Se due bambini si scontrano finisce il gioco.



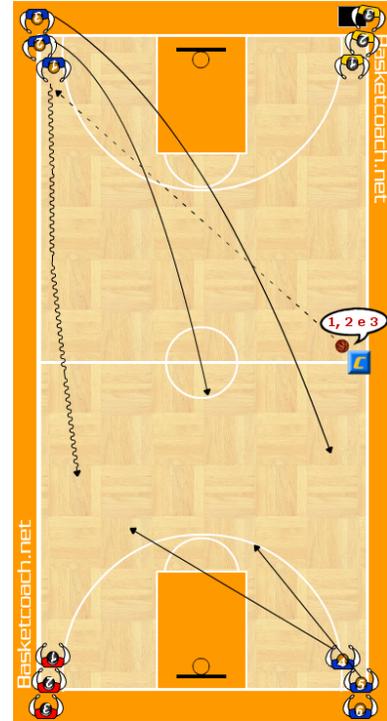
013. Gioco 3c3

Due bambini a metà campo, due sulla linea dei tre punti che si spingono di schiena e due alla linea di fondo che si passano la palla. Comandano gli azzurri. Il bambino azzurro che si trova sui tre punti decide quando saltare fuori per ricevere il passaggio e iniziare a giocare. Scelta di tempo in relazione al possesso della palla da parte del proprio compagno. I rossi devono velocemente organizzare la difesa. Si gioca 3c3 per due o tre azioni.



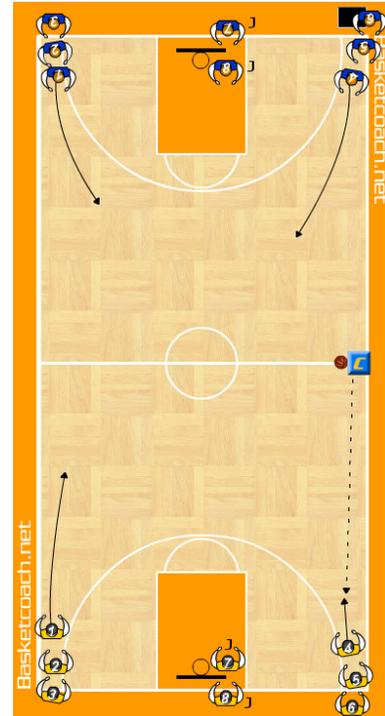
LEZIONE N. 10**001. MENO 1**

Bambini divisi in quattro squadre, in fila ai 4 angoli del campo; l'Istruttore lancia la palla ad una squadra che entreranno in campo per andare a tirare al canestro di fronte, ed in difesa entreranno i primi della fila nell'angolo opposto, ma **in difesa ne entreranno 1 in meno** della squadra che attacca (si gioca fino a realizzazione o a tempo; vincerà la squadra che al termine avrà realizzato più canestri).

**002. JOLLY**

Bambini divisi in due squadre e disposte come nel diagramma a fianco.

In ogni squadra vengono individuati 2 Jolly che si posizionano sotto canestro; l'Istruttore lancia la palla in campo ed i primi di ogni fila entrano in campo per giocare 2 c 2, ma appena l'Istruttore chiama i Jolly la partita diventa 3 contro 3 e su un'ulteriore chiamata anche 4 contro 4 (si gioca fino a realizzazione o a tempo, vince la squadra che realizza più canestri)

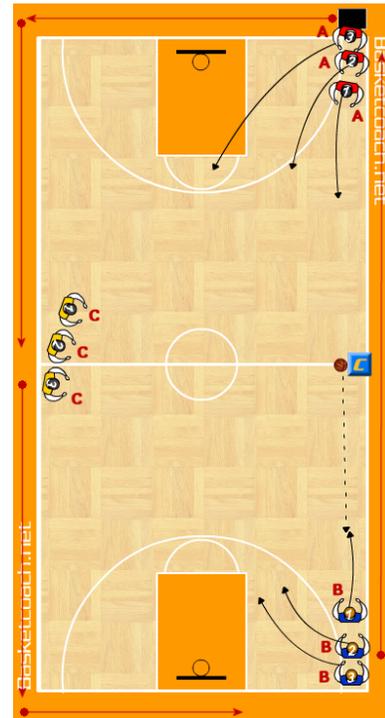


003. RUOTA DI 3 CONTRO 3

Bambini divisi in 3 squadre e disposte come nel diagramma.

L'Istruttore lancia la palla ad una squadra ed entrano in campo i primi 3 giocatori di quella squadra, che andranno a tirare nel canestro di fronte, in difesa entreranno i primi 3 della squadra più vicina al canestro da difendere.

Se l'Istruttore invece di lanciare la palla, chiama "cambio" le squadre ruotano di 1 posizione alla loro destra. Si gioca fino a realizzazione o a tempo, vince la squadra che realizza più canestri

**004. PIÙ FILE**

Bambini divisi in 2 squadre disposte una su 3 e l'altra su 4 file a fondo campo come da diagramma.

L'Istruttore lancia la palla in campo ed entrano a giocare, fino a realizzazione o a tempo, i primi di ciascuna fila che al termine torneranno in coda alle proprie file; la situazione è quindi di 3 c 4 e 4 c 3, e dopo un predeterminato numero di azioni le squadre modificano le proprie file di partenza.

