

Progetto “Crescere Giocando”

Metodologia e progressione didattica di insegnamento del gioco-sport Minibasket e relativi obiettivi: ipotesi di lezione per bambini/e di 6-7 anni.

Lezione 1:

Obiettivo: migliorare le capacità senso-percettive e la coordinazione del bambino.

Il palleggio

1. Correre tra vari oggetti sparsi nella palestra
2. Far rotolare le palle in tutte le direzioni, con 1 mano e con 2 mani.
3. Far rotolare la palla lungo la linea laterale del campo
4. Far rotolare la palla a slalom tra i birilli, con una mano, con l'altra mano, con un piede e con l'altro piede
5. Camminare – correre sparsi per la palestra sulle punte dei piedi, tenendo il pallone in alto, in avanti, ecc...
6. Con la palla trattenuta tra le caviglie, saltellare.
7. Palleggiare liberamente per il campo in tutti i modi: con due mani, con il pugno, con il gomito, con il taglio della mano, con il dorso della mano (se è possibile, utilizzare differenti tipologie di palloni).
8. Palleggiare seguendo le linee perimetrali del campo, dentro e fuori dei cerchi.
9. Palleggiare ed al segnale fermarsi in posizione di statua (Al fischio: stop palleggio; al battito delle mani si riprende a palleggiare).
10. Palleggiare liberi per il campo e cambiare il pallone con il compagno che si incontra.
11. Da fermo, sparsi per il campo da gioco, palleggiare alto, basso, lento, veloce.
12. Gioco delle code: i bambini hanno tutti un codino nel pantalone; in palleggio ogni bambino deve cercare di prendere il maggior numero di code in un tempo prefissato.
13. Gioco del cerchio: ogni bambino parte all'interno di un cerchio; al via dell'istruttore i bambini palleggiano liberamente per il campo; al successivo segnale si deve ritornare



in palleggio dentro i cerchi (ogni volta viene tolto un cerchio); i bambini che riescono ad entrare in un cerchio fanno 1 punto; si fissa un punteggio di arrivo per i vincitori.

14. Staffetta in palleggio, con differenti ostacoli.

Lezione 2:

Obiettivo: sviluppo schemi motori di base e posturali, richiamo del palleggio e presentazione del tiro

1. Correre per il campo ed arrestarsi ad un segnale, cambiare direzione e velocità.
2. Spingere il pallone in avanti, avanzando in quadrupedia.
3. Far rotolare la palla e fermarla al segnale o con le mani, o con parti del corpo, o con il piede.
4. Esercizi di manipolazione della palla:
 - a. far rotolare la palla intorno ai piedi
 - b. far girare la palla intorno al capo, alla pancia ed intorno alle ginocchia
 - c. Seduti, con gambe piegate, far passare il pallone sotto il ponte, dietro la schiena, da destra e da sinistra
 - d. Palla nei piedi: coricati, alzare il pallone e lasciarlo cadere nelle mani.
5. A coppie (prima senza palla e poi con la palla): un bambino corre, salta, indietreggia, cambia direzione e l'altro deve imitarlo.
6. Lanciare la palla in alto e riprenderla; lanciare la palla in alto, farla rimbalzare una o più volte e riprenderla.
7. Gioco del "tocca" in palleggio: un bambino in palleggio deve toccarne un altro per liberarsi, quello toccato, a sua volta, deve prendere.
8. Da fermi, lanciare il pallone dentro il canestro, da destra, sinistra e da avanti.
9. Palleggiare ed andare a tirare.
10. Staffette di palleggio e tiro.
11. Gioco del "vuota campo": un pallone a bambino. I bambini sono divisi in due squadre, posizionate nelle due metà campo. Al via i bambini lanciano i palloni nel



www.iogiocoaminibasket.com



campo avversario, recuperano i palloni che arrivano e li rilanciano. Al termine del tempo a disposizione, si contano i palloni nei vari campi.



Lezione 3:

Obiettivo: sviluppo delle capacità coordinative, mobilità articolare, richiamo palleggio e tiro, combinazione palleggio-tiro

1. Camminare sulla punta dei piedi, sui talloni, con l'esterno, con l'interno del piede.
2. Camminare facendo passi lunghi, corti, con piccoli balzi avanti e indietro, a destra e sinistra.
3. Saltare in tutti i modi: a piedi pari, su un piede, avanti, indietro, dentro e fuori un cerchio, a destra e sinistra di un oggetto.
4. Lanciare in alto il pallone da in piedi, seduti, in ginocchio. Lo stesso lanciando il pallone il più lontano possibile.
5. Esercizi respiratori da in piedi e coricati
6. Gambe divaricate, fare l'otto facendo rotolare la palla tra le gambe.
7. Lo stesso esercizio con la palla che non tocca terra.
8. Braccia avanti, lanciare (far passare) la palla da una mano all'altra.
9. Seduti, gambe piegate, far rotolare la palla sotto le gambe.
10. Palleggiare la palla, facendogli fare un giro completo del nostro corpo.
11. Palleggiare per il campo, cambiando mano ogni volta che si incontra una linea.
12. Palleggiare per il campo, cambiando direzione ogni volta che si incontra una linea.
13. Bambini suddivisi in due squadre. I due trenini palleggiano seguendo le linee e non si devono mai incontrare (cambiare spesso capitano).
14. Bambini suddivisi in 6 file a metà campo, 3 file rivolte verso un canestro e le altre 3 file rivolte verso l'altro canestro; una fila va a tirare da sinistra, una dal centro e l'altra da destra. Poi si cambia fila (destra → centro → sinistra → destra), rimanendo ognuno nella propria metà campo.
15. Palleggio per la palestra, al segnale ci si ferma a piedi pari.
16. Palleggio, arresto vicino a canestro (nel cerchio) e tiro.
17. Lo stesso, sotto forma di gara a squadre.



Lezione 4:

Obiettivo: sviluppo capacità coordinative, schemi motori di base. Combinazione palleggio e tiro e presentazione del passaggio.

1. Correre lungo le linee perimetrali del campo
2. In riga, correre alla prima riga, tornare indietro e così via fino all'ultima linea.
3. Tutti i bambini con la schiena appoggiata al muro, inspirare profondamente ed espirare piegando le gambe.
4. Correre per il campo, seguendo il ritmo lento o veloce del battito delle mani dell'istruttore
5. Lanciare la palla in alto e riprenderla con la stessa mano, poi con l'altra. Lanciare la palla, battere le mani una o più volte e riprenderla con due mani.
6. Far girare la palla intorno alla testa, al busto, alle gambe, da fermi ed in movimento.
7. Lanciare la palla a terra e saltare ogni volta che la palla tocca terra.
8. A coppie, di fronte, una palla a testa, passarsi la palla: A passa rotolando, B calciando e viceversa.
9. A coppie seduti, una palla a testa, passarsi la palla: A passa rotolando, B in alto e viceversa
10. A coppie, una palla a testa, passarsi la palla: A passa rotolando, B passa al petto e viceversa
11. Passaggio da fermi in tutti i modi possibili (metodi inventati dai bimbi).
12. In cerchio, con un pallone a testa: un bambino palleggia fuori del cerchio, senza preavviso tocca un compagno, che parte in senso contrario e deve raggiungere per primo il posto libero (Gioco della scossa).
13. Gara di tiro: 1 punto a chi colpisce il tabellone, 2 a chi tocca il ferro, 3 punti a chi fa canestro.
14. Gara di passaggi da fermi a coppie: vince chi in 30 sec. fa più passaggi.
15. In quadrato, gara di passaggio a destra e sinistra; lo stesso a triangolo, a pentagono, ad esagono.



ASSOCIAZIONE SPORTIVA BASKET CUNEO

WWW.IOGIOCOAMINIBASKET.COM



A coppie, passarsi il pallone e camminare fino in fondo alla palestra, poi ripetere l'esercizio correndo.

16. Gara di passaggio tra 2 squadre messe a zig-zag lungo tutto il campo. Passo e mi muovo.

17. Lo stesso, ma una squadra palleggia andando a girare attorno ad un ostacolo e l'altra passa a zig-zag. Poi cambio; vince la squadra che riesce a fare più passaggi nel tempo in cui l'altra squadra fa compiere un giro in palleggio a tutti i suoi componenti.

ASSOCIAZIONE SPORTIVA BASKET CUNEO - IOGIOCOAMINIBASKET

COD. FIP: 051277 (ASSOCIAZIONE SPORTIVA) - 076456 (CENTRO MINIBASKET) - P.I.: 03018300040

C/O FAM DI MEO - VIA SILVIO PELLICO, 22 - 12010 SANTA CROCE DI CERVASCA - CUNEO

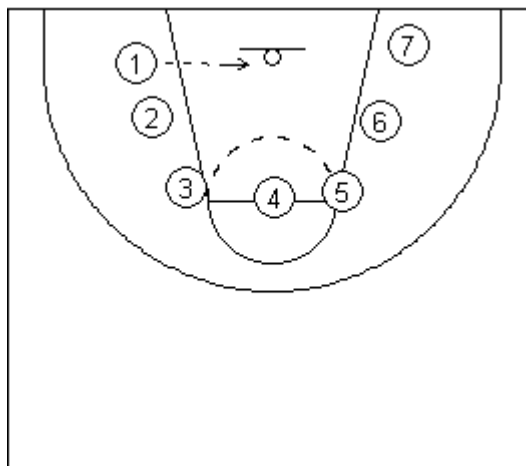
TEL. E FAX: 0171 46600 - EMAIL: LUCA.DIMEO@LIBERO.IT

Lezione 5:

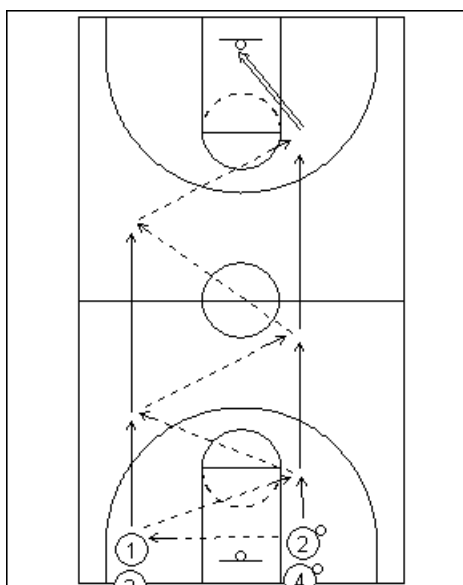
Obiettivo: sviluppo capacità coordinative, richiamo palleggio, tiro, passaggio e combinazione passaggio e tiro.

1. A coppie; un bambino fa rotolare, rimbalzare la palla in varie direzioni, l'altro la recupera. Eseguire l'esercizio 10 volte a testa.
2. Bambini suddivisi su 4 file: corsa in palleggio, con partenza da diverse posizioni: coricati supini, coricati proni, testa rivolta verso la fine del campo o la metà campo.
3. Esercizi di respirazione
4. Sparsi per la palestra:
 - a. far rotolare la palla intorno alle gambe
 - b. lanciare la palla verso l'alto e recuperarla dopo aver battuto le mani (una o più volte).
 - c. Palla posta dietro il bacino, gambe divaricate; far rimbalzare la palla sotto le gambe e riprenderla avanti.
 - d. Seduti, gambe distese; far rotolare la palla intorno al corpo, fino ai piedi, sia da sinistra che da destra.
5. Bambini suddivisi a coppie, posti schiena contro schiena, con 1 palla a coppia: passarsi la palla da destra, poi da sinistra, sopra il capo e, con le gambe divaricate, sotto le gambe.
6. Staffetta in palleggio a slalom tra oggetti posti in terra
7. Palleggiare per il campo e, ad 1 fischio dell'istruttore, cambiare mano, a 2 fischi, cambiare direzione, a 3 fischi, cambiare velocità.
8. 2 Squadre poste sotto canestro: gioco del *Giro del Mondo*: ogni bambino, a turno, tira e, se fa canestro, prosegue a tirare dalla posizione successiva, se no, riattende il suo turno di tiro dalla stessa posizione.

Consigliare ai bambini di cercare di colpire il vertice del quadrato disegnato sul tabellone. Vince chi arriva prima all'ultima posizione.



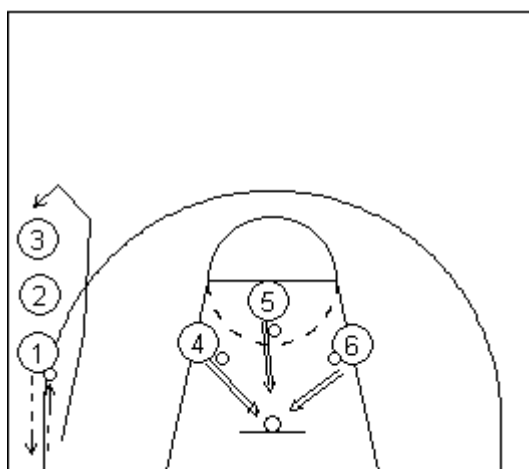
9. Bambini suddivisi in 2 file a fondo campo: esercizi di tic-tac a 2 (passaggi in movimento a 2); chi arriva più vicino a canestro, tira; al ritorno tirerà l'altro bambino.



10. Bambini suddivisi a coppie, in fila a fondo campo: la fila "A" parte in palleggio fino a metà campo, poi passa al bambino della fila "B", che palleggia e va a canestro. Al ritorno i ruoli si invertono.
11. L'istruttore parla ai bambini del tiro in corsa: si arriva in palleggio fino ad un punto vicino a canestro, poi si ferma la palla e facendo 2 passi si va al tiro.
12. Gioco del "Dentro-Fuori" dal cerchio: tutti i bambini stanno attorno un'area del fondo-campo, tutti al di fuori del cerchio. Al comando dell'istruttore (che grida "dentro" o

“fuori”), i bambini devono eseguire quanto dichiarato: se sono dentro e la chiamata è “dentro”, devono rimanere fermi, altrimenti devono saltare. Chi sbaglia, viene eliminato, passando al cerchio successivo (dall’area di fondo campo → metà campo → altra metà campo) e, dopo 3 errori, si siede per un turno.

13. Gioco dell’ “Orologio”: bambini suddivisi in 2 gruppi, uno con palla sotto canestro (ogni bambino ha una palla) e l’altro in fila con una palla di fronte ad un muro. Al via dell’istruttore, i bambini in fila devono far battere la palla due volte contro il muro, passarla al compagno che segue e mettersi in coda; dopo tre giri completi della squadra, l’istruttore fischia, fermando il gioco; nell’arco di tempo che intercorre, i bambini sotto canestro devono cercare di far il maggior numero di canestri (si tira tutti insieme, cercando di evitare i palloni vaganti). Successivamente i due gruppi si invertono. Vince il gruppo che ha ottenuto il maggior numero di canestri.

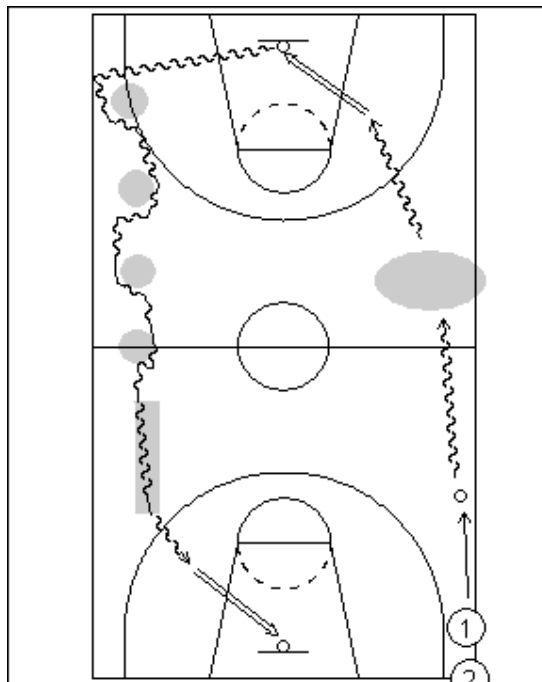


Lezione 6:

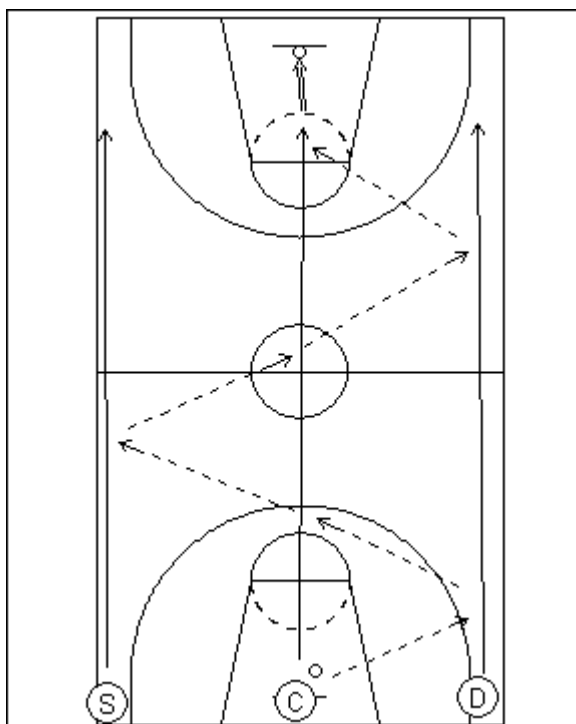
Obiettivo: sviluppo capacità coordinative e strutturazione capacità condizionali.

Combinazione palleggio-passaggio-tiro. La difesa

1. A coppie: toccare la parte del corpo del compagno dichiarata dall'insegnante.
2. Stessa cosa, palleggiando
3. Palleggiare avanti, al fischio palleggiare all'indietro
4. Esercizi respiratori
5. Esecuzione di un circuito: partendo da una fila a fondo campo, ogni bambino deve correre, recuperare una palla, palleggiare tra i birilli, passare sotto una sedia, andare al tiro, palleggiare intorno ai cerchi, camminare sulla panca, palleggiare ed andare al tiro sul canestro opposto.



6. Passaggio a 3 (tic – tac): 3 file a fondo campo, con palla al centro. Il bimbo nella fila al centro passa a destra; il bambino a destra riceve la palla e la ripassa al centro, che la smista a sinistra e così via.



7. Stesso esercizio, con tiro prima a sinistra, poi al centro, poi a destra
8. A coppie: i due bambini devono cercare di pestarsi i piedi
9. A coppie, con una palla a testa: i due bambini hanno uno straccio (coda) dietro la schiena; palleggiando devono cercare di prendere la coda del compagno.
10. A coppie: i bambini devono palleggiare, cercando di portare via il pallone al compagno.

Regole:

non posso toccare il compagno

non posso camminare senza palleggiare

non posso fermare il palleggio e poi ricominciare.

11. Stesso esercizio precedente, ma coinvolgendo 3 o 4 bambini per gruppo



12. A coppie: l'insegnante consegna la palla ad uno dei due che diventa attaccante e deve cercare di palleggiare a canestro e tirare; l'altro diventa difensore e deve cercare di portargliela via.

Regole per chi attacca:

non posso camminare senza palleggiare

non posso fermare il palleggio e poi ricominciare

Se vado da sinistra verso destra, palleggio di destra, viceversa di sinistra (proteggero la palla)

Regole per chi difende:

non posso toccare il compagno

devo difendere il canestro, quindi stare tra la palla ed il canestro

quando l'attaccante va al tiro, alzo le mani per dargli fastidio

dopo il tiro cerco velocemente di recuperare la palla

13. Stesso esercizio precedente, ma se l'attaccante è in difficoltà, può passare all'insegnante che fa da appoggio a chi attacca.

14. Bambini suddivisi in due squadre, nelle due metà campo; ogni bambino in una metà campo è collegato ad un bambino dell'altra metà campo (difensore-attaccante); il gioco si articola in due fasi: inizialmente tutti i bambini in una metà campo hanno un pallone e sono attaccanti, quelli nell'altra metà campo difendono. Al fischio dell'allenatore ogni bambino gioca 1 contro 1 con il suo avversario e, se riesce a far canestro, ottiene 1 punto, viceversa il punto è assegnato alla difesa.

Nella seconda fase, i ruoli di attacco – difesa si invertono; vince la squadra che al termine dei due round ha totalizzato più punti.

15. Stesso esercizio di prima, ma i bambini nelle metà campo sono raggruppati a 2 a 2, con un pallone per coppia; si gioca 2 contro 2.

Dopo un paio di lezioni si può passare al 3 contro 3. (nel caso del 3 contro 3, è ipotizzabile che i terzetti partano uno alla volta nelle due metà campo, anziché tutti insieme).

Metodologia e progressione didattica di insegnamento del gioco-sport Minibasket e relativi obiettivi: ipotesi di lezione per bambini/e di 7- 8 anni.

Lezione 1:

Obiettivo: ripresa schemi motori; educazione delle capacità motorie; ripresa dei fondamentali e gioco 1 contro 1.

1. Muoversi liberamente in palleggio per il campo, arrestarsi al segnale, eseguire un otto in mezzo alle gambe e riprendere il palleggio.
2. Palleggiare liberamente per il campo: al segnale dell'istruttore cambiare mano, direzione, velocità.
3. Palleggiare con due palloni in forma libera, da fermi ed in movimento.
4. A coppie: palleggiare sul posto; al segnale dell'istruttore cambiare posto con il compagno e riprendere a palleggiare sul posto. Ad un secondo segnale, passarsi la palla (uno passa al petto, l'altro battuto a terra, per non ostacolarsi).
5. Tutti i bambini in fila, di corsa attorno al campo (linee laterali): al fischio dell'istruttore, l'ultimo della fila corre più velocemente, scavalcando tutti i compagni, e diventando il primo della fila. Ad ogni fischio parte un bambino.
6. Lo stesso esercizio, facendo zig-zag tra i compagni.
7. Esercizi respiratori
8. Lanciare la palla in alto e saltare a prenderla, tenendo le braccia distese.
9. Gioco base di 1 contro 1 in spazi ridotti: a metà campo e poi a tutto campo (si utilizzano porzioni del campo, in modo da poter lavorare contemporaneamente con più coppie).
10. Bambini divisi in due file, poste sulle due linee di fondo campo. Al fischio dell'istruttore partono i primi di ogni fila. Il bambino che parte da un fondo campo deve cercare di arrivare dall'altra parte, senza uscire dal campo e senza essere preso dal compagno



avversario. Dopo che tutti i bambini di ogni fila hanno eseguito l'esercizio, si invertono i ruoli.

11. Stesso esercizio, con il palleggio.
12. Gara di palleggio e tiro
13. Bambini suddivisi in squadre di fronte alla spalliera: il primo di ogni fila parte e, in palleggio, va a posizionare il pallone sopra la spalliera; scende e va a toccare il compagno, che deve andare a prendere la palla sulla spalliera, tornare in palleggio e consegnarla al primo della fila e così via; vince la squadra che finisce per prima.
14. Tutti i bambini con un pallone, palleggiano sparsi per la palestra ed un solo bimbo è senza palla, ed ha in mano un pallone leggero di spugna. Al via il bambino lancia il pallone di spugna, cercando di colpire i compagni.
Ogni bambino eliminato si siede.

Lezione 2:

Obiettivo: educazione e sviluppo delle capacità coordinative con riferimento particolare a quelle generali ed alla mobilità articolare. Perfezionamento dei fondamentali

1. Camminare per il campo e far girare la palla attorno al capo, al busto, alle gambe.
2. Da fermi lanciare la palla in alto, correre a toccare la linea indicata dall'istruttore e tornare a prendere la palla.
3. Palla a terra; saltellare sul posto e, al segnale dell'istruttore, raccogliere la palla e correre palleggiando fino al punto indicato.
4. A coppie, uno davanti e l'altro dietro; il primo si muove in palleggio per il campo, proponendo situazioni differenti (palleggio destra e sinistra, basso e alto, ...); il secondo deve seguirlo, tentando di imitarlo.
Successivamente inversione dei ruoli.
5. Esercizi di respirazione.
6. Cerchi sparsi nella palestra, tanti quanto sono i bambini meno uno. I bambini palleggiando ed al segnale devono cercare di raggiungere il cerchio vuoto più vicino. Chi non riesce a entrare nel cerchio non prende il punto. Si ripete il gioco più volte, fino a che qualcuno non totalizza 5 punti.
7. I bambini sono divisi in due squadre, posizionate sotto i due canestri opposti, con 2 palloni per squadra: al via dell'istruttore, le due squadre devono cercare di realizzare 10 canestri da sinistra, successivamente dal centro e quindi da destra. Vince la squadra che finisce prima.
8. I bambini sono divisi in due squadre, posizionate parallelamente sulla linea di fondo campo. Palloni nella fila di destra. I primi bambini di ogni fila si passano la palla fino a metà campo; poi chi supera la linea diventa attaccante, l'altro cerca di rubargli la palla. Se l'attaccante fa canestro, realizza un punto, se la difesa recupera, va a lei il punto.
9. Esercizio di 2 contro 1, di tipo minipartita.



Lezione 3:

Obiettivo: sviluppo schemi motori di base, educazione, strutturazione e sviluppo delle capacità motorie. Presentazione delle regole di gioco; 2 contro 2

1. Sparsi per il campo, fermi, 1 pallone per bambino, esercizi di manipolazione della palla: palleggiare basso, alto, destra, sinistra, in ginocchio, seduti, coricati.
 - a. Palla dietro la nuca, lasciare la palla e riprenderla al fondo schiena.
 - b. Braccia distese, far passare la palla dalla mano destra alla sinistra, alzando ed abbassando le braccia.
 - c. Far rimbalzare la palla per terra e passare sopra la gamba.
2. Palleggiare a tutto campo: ad ogni fischio, i giocatori lasciano il proprio pallone e vanno a palleggiare con un'altra palla.
3. Bambini suddivisi in 2 file, disposte in diagonale sui 2 fondo campo: al fischio dell'istruttore, i primi di ogni fila partono in palleggio e, quando si incontrano, si scambiano il pallone, sempre continuando a palleggiare.
4. Tutti i bambini con la palla tranne uno, che è il cacciatore. Al via dell'istruttore, il cacciatore deve prendere i compagni che scappano palleggiando. Chi viene preso, lascia la palla al cacciatore e diventa lui stesso cacciatore.
Si possono ridurre gli spazi (metà campo, quarto di campo, ...)
5. Stesso gioco, ma il cacciatore ora ha la palla.
6. Bambini suddivisi in tre file a fondo campo, palla nella fila di destra. Le file di destra e sinistra partono sul prolungamento del tiro libero, mentre quella centrale parte sotto canestro. Al via dell'istruttore, i due bambini della fila di sinistra e destra, passandosi la palla, cercano di andare a far canestro dalla parte opposta, mentre il bambino della fila centrale cerca di recuperare e difendere (2 contro 1). Successivamente, rotazione di chi ha finito l'esercizio in senso orario (destra → centro → sinistra → destra).
7. Esecuzione della didattica del tiro in terzo tempo (tiro in corsa).
Nella prima fase tutti i bambini sono in fila davanti al canestro: si parte a turno in palleggio, si arriva sotto canestro e si tira.



La seconda fase sarà quella del palleggio fin sotto canestro, arresto, 1 passo e tiro.

La terza fase quella del palleggio fino ad un segnale posto a terra, poi, facendo due passi, si va al tiro.

8. Quando tutti i bambini hanno memorizzato il movimento del terzo tempo, l'istruttore potrà ricevere il pallone e ri-passarlo al bambino in fase di tiro.
9. Partita 2 contro 2 tutto campo.

Lezione 4:

Obiettivo: sviluppo delle capacità coordinative con riferimento particolare all'equilibrio, allo sviluppo della flessibilità. Perfezionamento dei fondamentali e gioco.

1. Palleggiare per il campo e, al fischio dell'istruttore, fermarsi sul posto in arresto (se grido 1, arresto 1 tempo, 2, arresto in due tempi).
2. Lo stesso esercizio con arresto in palleggio (mi arresto con i piedi, ma mantengo vivo il palleggio).
3. Lo stesso esercizio, ma con arresto su 1 solo piede (equilibrio).
4. Palleggiare liberamente e, al segnale dell'istruttore, effettuare un tiro in palleggio (di destro e di sinistro) e poi riprendere a palleggiare.
5. Correre palleggiando lungo le linee che delimitano il campo: il giocatore si muove dentro il campo e la palla viene mantenuta fuori dal campo; al segnale dell'istruttore, tutti invertono il verso di marcia (palleggio di destra e di sinistra).
6. Bambini suddivisi su tre file a fondo campo; tutti con la palla. Al segnale dell'istruttore, i primi di ogni fila partono in palleggio e, quando arrivano sulle linee della pallavolo, si siedono sempre mantenendo vivo il palleggio e poi ripartono; si arriva a fondo campo opposto e si tira in terzo tempo.
7. Stesso esercizio di prima, ma sulla linea della pallavolo ci si mette in ginocchio, sdraiati, proni o supini, sempre mantenendo vivo il palleggio.
8. Gioco del Magazzino: tutti i palloni nel cerchio della metà campo e bambini suddivisi in 4 squadre, in fila nei quattro angoli del campo senza la palla. Al segnale dell'istruttore, i primi di ogni fila corrono a prendere una palla e vanno a tirare in terzo tempo sul lato opposto. Se realizzano il canestro, portano in palleggio la palla nel "magazzino" della propria squadra, se no, al ritorno lo lasciano nel cerchio della metà campo e tornano in fila. Vince la squadra che al termine dei palloni nel cerchio della metà campo centrale avrà più palloni nel proprio magazzino.
9. Partita 3 contro 3 a metà campo.



Lezione 5:

Obiettivo: sviluppo delle capacità motorie, presentazione delle regole di gioco, 3 contro 3.

1. Manipolazione della palla da soli o a coppie, con il secondo compagno che esegue a specchio gli esercizi del primo.
2. Camminare su una linea, ricevere il pallone e passarlo ad un compagno.
3. Da fondo campo, camminare in avanti ad occhi chiusi, al segnale dell'istruttore aprire gli occhi, ricevere il pallone ed andare al tiro.
4. Coricati occhi chiusi, al segnale dell'istruttore, alzarsi, ricevere il pallone e palleggiando andare al tiro in corsa.
5. Esercizi di respirazione
6. Senza palla, provare un entrata a canestro in terzo tempo, da destra e sinistra (curare il movimento destro-sinistro-tiro da destra e sinistro-destro-tiro da sinistra).
7. Ripetere l'esercizio con la palla.
8. Nei 2 cerchi del campo da gioco, si dispongono due giocatori (attaccante e difensore): al segnale dell'istruttore si gioca 1 contro 1 sul canestro opposto; l'attaccante vince se realizza canestro, il difensore se recupera la palla. I vincitori si sfidano in un cerchio e nell'altro entra un'altra coppia. Ad ogni vittoria, sia della difesa che dell'attacco, viene assegnato un punto. Vince chi realizza prima 5 punti.
9. Bambini suddivisi a terzetti, posti su tre file a fondo campo. Al via dell'istruttore, tic tac sul canestro opposto; al fischio dell'istruttore, chi ha la palla in mano (attaccante), dice il nome di uno dei due compagni con cui vuole giocare; il terzo giocatore, non nominato deve difendere. Si gioca 2 contro 1. Al termine della mini-partita, rotazione in senso orario (destra → centro → sinistra → destra).
10. Bambini suddivisi su 2 file su una fondo campo (attaccanti) e due file sull'altra fondo campo (difensori). Palla alla fila di destra degli attaccanti. Al segnale dell'istruttore, si gioca 2 contro 2.



ASSOCIAZIONE SPORTIVA BASKET CUNEO

www.IOGIOCOAMINIBASKET.COM



11. Stesso esercizio di prima, ma gli attaccanti, nella prima metà campo non possono palleggiare (passaggio).
12. mini-partita 3 contro 3 a tutto campo. Se i bambini sono molti, suddividerli in 4 squadre, poste ai quattro angoli del campo e, di volta in volta, con palla al centro, l'istruttore chiama il numero di due squadre (1 – 2 – 3 – 4) che devono giocare. Chi recupera per primo la palla, attacca sul canestro opposto, gli altri difendono.

ASSOCIAZIONE SPORTIVA BASKET CUNEO - IoGiocoAMiniBasket

COD. FIP: 051277 (ASSOCIAZIONE SPORTIVA) - 076456 (CENTRO MINIBASKET) – P.I.: 03018300040

C/O FAM DI MEO – VIA SILVIO PELLICO, 22 – 12010 SANTA CROCE DI CERVASCA - CUNEO

TEL. E FAX: 0171 46600 - EMAIL: LUCA.DIMEO@LIBERO.IT



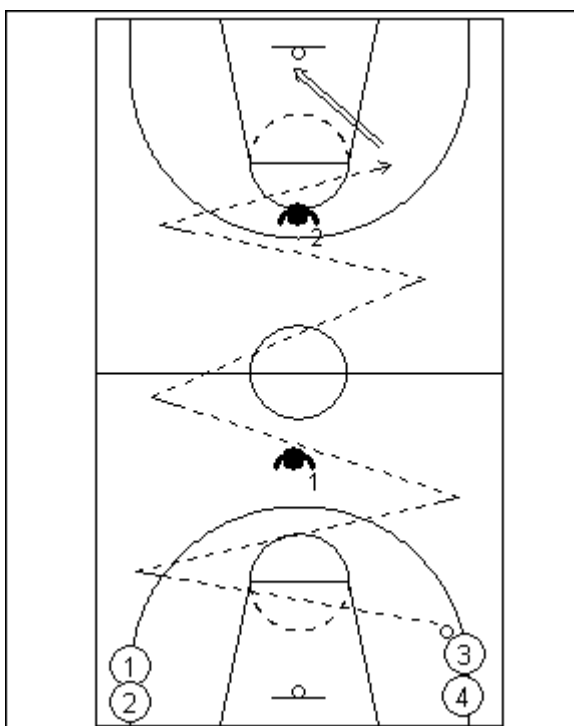
Lezione 6:

Obiettivo: *sviluppo delle capacità coordinative con particolare riferimento alla differenziazione spazio-temporale e dinamica. Perfezionamento del gioco.*

1. Palleggio per tutto il campo, con comandi di avanti, indietro, destra, sinistra, alternando il palleggio lento-veloce, alto-basso.
2. Palleggio per tutto il campo e, al segnale dell'istruttore, raggrupparsi a 2, a 3, a 4, a 5.
3. Palleggio per tutto il campo e, al segnale dell'istruttore, allontanarsi o avvicinarsi alle linee.
4. Esercizi di ball-handling (manipolazione della palla)
5. Palleggio libero per il campo; ogni bambino deve tener la testa alta per gridare i numeri che l'istruttore comporrà con la mano.
6. Bambini suddivisi in 2 file a fondo campo, ogni fila con 1 pallone al primo giocatore. I primi di ogni fila palleggiano correndo sul posto; al via dell'istruttore partono in palleggio e vanno a tirare alla massima velocità sul lato opposto, facendo 1 solo tiro; poi ritornano in palleggio, si arrestano davanti al compagno e gli passano la palla. Ogni canestro vale 1 punto; vince la squadra che totalizza prima 10 punti.
7. Bambini suddivisi in 2 file a metà campo, rivolte verso il centro del campo; l'istruttore ha il pallone in mano e lo può lanciare da un lato o dall'altro. Quando lascia cadere il pallone, i primi bambini di ogni fila devono cercare di prenderlo e, palleggiando andare a tirare a canestro. Se si segna il canestro, il punto viene assegnato al bambino in attacco, altrimenti si assegna il punto al bambino in difesa.
8. Stesso esercizio precedente, ma si parte 2 alla volta (2 contro 2) e poi 3 alla volta (3 contro 3).
9. Gioco di tiro a squadre: bambini divisi in 2 file: la prima fila è a metà campo e va a tirare in terzo tempo (prima da sinistra e, al giro dopo, da destra); la seconda fila tira dalla lunetta del tiro libero sul lato opposto. Vince chi realizza per primo 10 canestri. Poi si invertono i ruoli.

10. Passaggi a coppie in movimento: bambini divisi in due file a fondo campo, palla a destra. 2 difensori sono posti uno nella prima metà campo e l'altro nell'altra metà campo.

Quando i difensori hanno intercettato 3 palloni, vengono sostituiti con altri 2.



11. Gioco del *buttafuori*: tutti i bambini divisi in due file a metà campo, due palloni sulla lunetta. Al segnale dell'istruttore i primi due bambini corrono a prendere un pallone e vanno a tirare. Il primo che fa canestro decreta un punto per la sua squadra.

Vince la squadra che realizza per prima dieci punti.

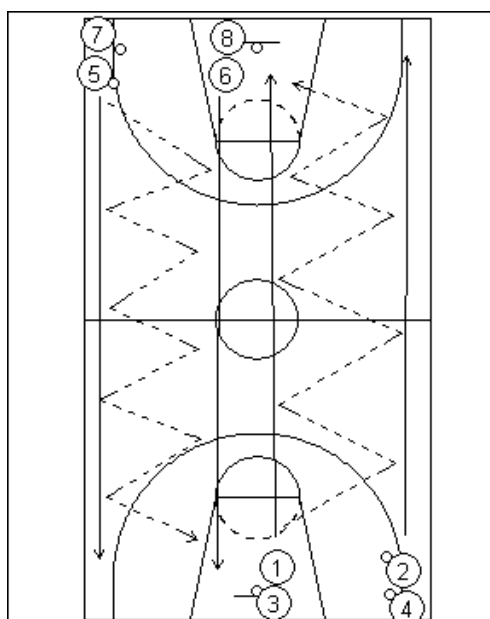
12. Mini-partite 3 contro 2, 3 contro 3, 4 contro 3, 5 contro 4, 5 contro 5.

Metodologia e progressione didattica di insegnamento del gioco-sport Minibasket e relativi obiettivi: ipotesi di lezione per bambini/e di 10 anni.

Lezione 1:

Obiettivo: sviluppo delle capacità coordinative con particolare riferimento alla capacità di orientamento. Perfezionamento dei fondamentali.

1. Tutti i bambini con un pallone: giocare a prendersi in palleggio a tutto campo, con 1 cacciatore.
2. Lo stesso gioco con 2 cacciatori
3. Bambini divisi in 4 file, posizionate sui due fondo-campo; ogni coppia utilizza metà del campo da gioco. Esercizi di passaggio a coppie:
 - a. Passaggio al petto
 - b. Passaggio battuto a terra
 - c. Passaggio con una mano



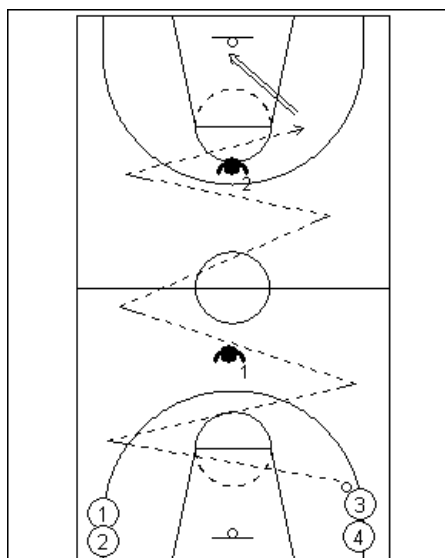


4. Bambini suddivisi su due file a fondo campo. Esercizio di tic-tac a 2, cercando di fare meno passaggi possibili. Al termine dell'esercizio la coppia si ferma sul fondo campo opposto ed attende che tutte le altre coppie abbiano eseguito l'esercizio; poi si riparte.
5. Bambini suddivisi su tre file a fondo campo, pallone al centro. Esercizio di tic-tac a 3, cercando di fare meno passaggi possibili, con tiro a canestro di uno dei due esterni. Al termine dell'esercizio il terzetto si ferma sul fondo campo opposto ed attende che tutti gli altri terzetti abbiano eseguito l'esercizio; poi si riparte.
6. Lo stesso esercizio precedente, ma al ritorno, chi ha tirato diventa difensore e si gioca 2 contro 1.
7. Esercizi di respirazione
8. Bambini suddivisi su tre file a fondo campo. Staffetta di slalom in palleggio (per il campo sono posti degli ostacoli da evitare).
9. Stesso esercizio precedente con tiro a canestro.
10. Bambini suddivisi su 2 file a metà campo; una fila è rivolta verso un canestro, l'altra verso quello opposto. Gara di tiro, con palleggio, arresto dalla lunetta del tiro libero e tiro; vince la squadra che arriva per prima a 10 canestri.
11. Bambini suddivisi su 2 file a fondo campo, 1 pallone per coppia. Esercizio di 1 contro 1, con l'istruttore che lancia la palla ed i due bambini della coppia che cercano di recuperarla velocemente; chi recupera la palla diventa attaccante, l'altro difende. Al ritorno, la coppia esegue un tic-tac a due sulla fascia di campo laterale opposta al gioco.
Varianti: i bambini sono fatti partire in differenti modi (seduti, sdraiati supini e proni).
12. Esercizio di tiro: *Giro del mondo*. Bambini suddivisi sui due canestri. Si individuano 7 posizioni di tiro, simmetriche lungo l'area dei tre secondi (tre a sinistra, tiro libero e tre a destra). I bambini sono in fila sulla prima posizione, palla al primo della fila che tira a canestro. Se realizza, procede alla seconda posizione, se no, passa la palla al compagno che segue e si rimette in fila nella stessa posizione. Vince chi finisce per primo il giro.

Lezione 2:

Obiettivo: sviluppo delle capacità motorie: dal 4 contro 4 al 5 contro 5.

1. Bambini suddivisi a coppie, sparsi per il campo: palleggiare a coppie, tenendosi per mano; al segnale dell'istruttore, cambiare mano.
2. Lo stesso esercizio, ma al segnale dell'istruttore, per 5 secondi, cercare di portarsi via la palla e poi, al nuovo segnale, ricominciare a palleggiare cambiando mano.
3. Esercizi di manipolazione della palla in movimento (ball-handling)
4. Bambini suddivisi su tre file a fondo campo, tutti con 1 pallone. Al segnale dell'istruttore la prima fila parte in palleggio e, a metà campo, esegue un cambio di velocità e va al tiro sul canestro opposto; poi si cambia fila, ruotando in senso orario.
Quando tutti i bambini sono ritornati nelle stesse file (dopo 3 rotazioni), si esegue lo stesso esercizio, ma, a metà campo, prima di cambiare velocità, si eseguono 2 o 3 palleggi all'indietro.
5. Passaggi a coppie in movimento: bambini divisi in due file a fondo campo, palla a destra. 2 difensori sono posti uno nella prima metà campo e l'altro nell'altra metà campo. Quando i difensori hanno intercettato 3 palloni, vengono sostituiti con altri 2



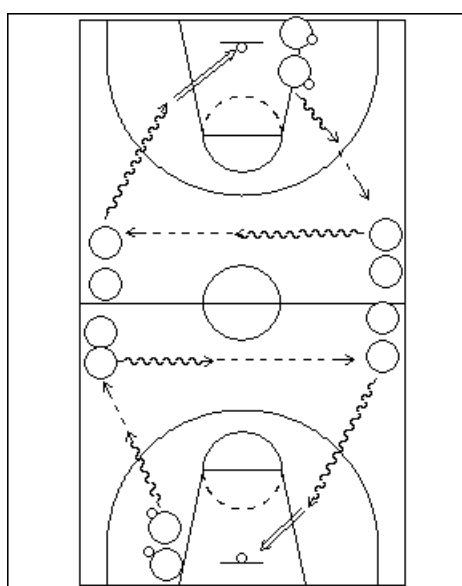


6. Esercizio di 4 contro 4, con spiegazione dei vari spazi da occupare (il campo viene *affettato* in 4 fasce e ognuno dei 4 giocatori deve cercare di occupare una delle quattro fasce e correre lungo essa).
7. Bambini suddivisi a coppie, con 1 pallone per coppia. Le coppie sono poi suddivise omogeneamente sulle due metà campo. Gara di tiro da fuori area a coppie, dove uno dei due tira e l'altro prende il rimbalzo e ripassa al compagno. Vince chi realizza per primo 10 canestri. Poi si invertono i ruoli di tiratore – rimbalzista nella coppia.
8. Partita di 4 contro 4 a metà campo e successivamente a tutto campo.
9. Partita di 5 contro 5 a metà campo e successivamente a tutto campo.

Lezione 3:

Obiettivo: sviluppo delle capacità coordinative con riferimento alla capacità di anticipazione e perfezionamento del gioco.

1. Bambini suddivisi in file sui due fondo campo (il numero di file è proporzionale al numero di bambini presenti, si cerca di far lavorare la metà dei bambini contemporaneamente): palleggio fino a metà campo di destro, giro in palleggio e ritorno dalla stessa parte con tiro a canestro. Rimbalzo e passaggio al compagno della stessa fila.
2. Stesso esercizio con palleggio di sinistro, con cambi di mano destra-sinistra sulle linee della pallavolo.
3. Gioco del Gallo nel pollaio: tutti i bambini con 1 pallone, in palleggio dentro il campo da gioco. Si cerca di buttare il pallone del compagno fuori dal campo, per eliminarlo. Man mano che i bambini diminuiscono, restringere l'area di gioco.
4. Palleggio sparsi per il campo; al segnale dell'istruttore, eseguire l'esercizio di manipolazione della palla da lui suggerito e riprendere a palleggiare.
5. Bambini suddivisi sulle due metà campo, e per ogni metà campo, 3 file, una sotto canestro e due a metà campo. Palla alla fila sotto canestro.





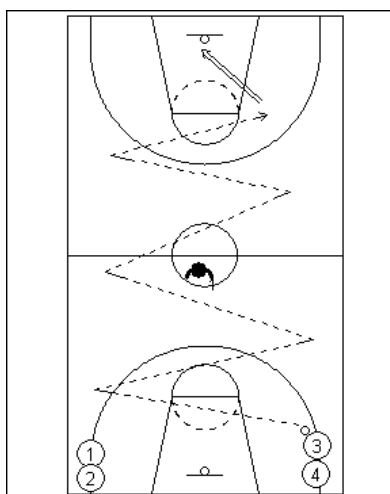
Il giocatore con la palla palleggia e passa al giocatore della fila a metà campo di destra; a sua volta questi palleggia e passa al compagno dell'altra fila a metà campo, che palleggia e va a tirare in terzo tempo; recupero del rimbalzo e rotazione nelle file, secondo il verso della palla.

6. Bambini suddivisi in 2 file, poste all'altezza del tiro libero su una metà campo, palla in una sola fila. Il primo giocatore con palla, va a tirare a canestro, prende il rimbalzo e passa al giocatore della fila opposta, che palleggia in mezzo al campo fino alla linea del tiro libero sul lato opposto e quindi passa al compagno che è corso in avanti, sulla fascia opposta. Tiro in corsa. Poi si invertono i ruoli.
7. Partita 4 contro 4 e 5 contro 5.

Lezione 4:

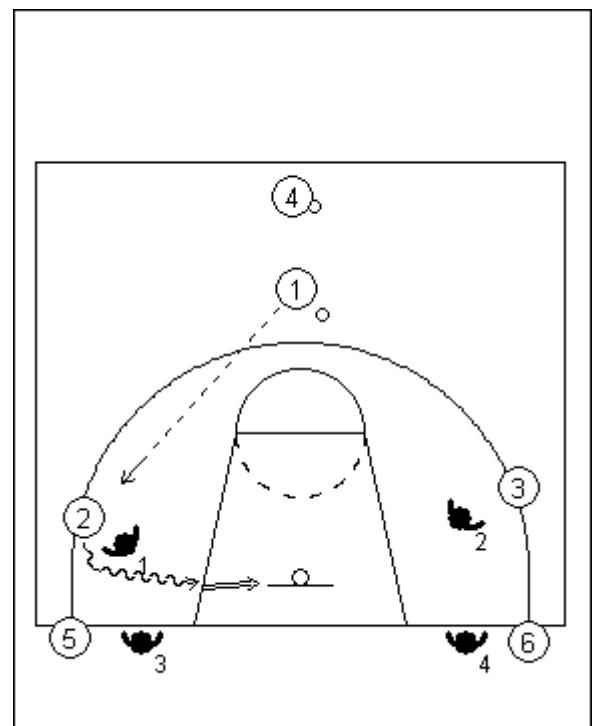
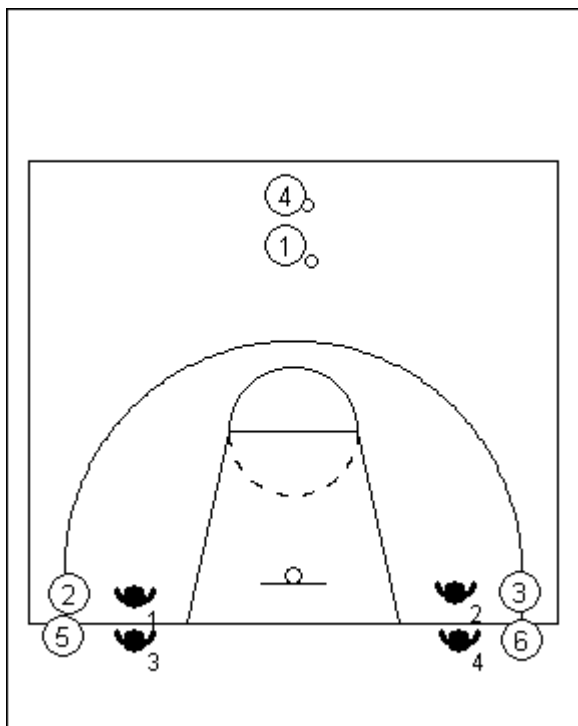
Obiettivo: sviluppo delle capacità coordinative. 4 contro 4 e 5 contro 5. Costruzione della capacità di gioco.

1. Bambini suddivisi su 2 file a fondo campo. Tic – Tac a 2 per 4 campi, senza tiro.
2. Stesso esercizio precedente con tiro e recupero del rimbalzo.
3. Stesso esercizio precedente con 2 palleggi prima di ogni passaggio, senza tiro.
4. Stesso esercizio precedente con 2 palleggi prima di ogni passaggio, con tiro.ù
5. Esercizi respiratori.
6. Gara di tiri liberi tra 2 squadre
7. Passaggi a coppie in movimento: bambini divisi in due file a fondo campo, palla a destra. 1 difensore a metà campo. Quando il difensore ha intercettato 3 palloni, viene sostituito da un altro



8. Stesso esercizio del precedente, ma con 2 difensori, posizionati uno in una metà campo e l'altro nell'altra.
9. bambini suddivisi in cinque file in una metà campo, una fila a metà campo con palla e le altre quattro a fondo campo. Delle quattro file a fondo campo, quelle più esterne sono quelle degli attaccanti, quelle più interne dei difensori. Si gioca 2 contro 2 con un appoggio centrale (spiegazione dello marcamento e delle varie soluzioni di

realizzazione). Dopo l'azione i 5 giocatori cercano rapidamente, facendo viaggiare la palla con il passaggio, di andare a tirare sul lato opposto. Poi si ruota nelle file in senso orario.



10. Come prima, ma nella fila centrale, si inserisce anche la difesa: 3 contro 3.
11. Gioco delle rimesse: squadre di 5 giocatori, con 1 bambino in rimessa laterale o a fondo campo e gli altri sparsi per il campo, accoppiati attaccante-difensore. Smarcamento e ricezione della palla.
12. Partite dal 4 contro 4 al 5 contro 5

Lezione 5:

Obiettivo: sviluppo delle capacità motorie con particolare riferimento all'utilizzo ottimale del tempo. 5 contro 5

1. Bambini suddivisi in file a fondo campo: staffette con e senza palla.
2. Bambini suddivisi in gruppi di 8 elementi; i gruppi sono sparsi per il campo e posizionati di fronte 4 da un lato e 4 dall'altro, ad una distanza di circa 2 metri. Esercizio di passaggio e corsa nella fila opposta. Si contano il numero dei passaggi e vince il gruppo che esegue il maggior numero di passaggi in 1 minuto.
3. Tutti i bambini con 1 pallone, sparsi per il campo. Palleggio sul posto e, al segnale, eseguire giri di 180° e 360° (utilizzo del piede perno).
4. Bambini suddivisi in 4 file ai 4 angoli della palestra, 2 palloni sui due angoli opposti del campo. Sul lato lungo della palestra si palleggia e si passa al compagno di fronte, poi si prosegue in coda. Sul lato corto si va al tiro, si prende il rimbalzo e si passa sul lato opposto a chi deve partire in palleggio sul nuovo lato lungo della palestra. S
Successivamente si possono introdurre altri palloni, per velocizzare e complicare l'esercizio.
5. Esercizi di 4 contro 3. Esercizi di 5 contro 4.
6. Partita 5 contro 5.



Lezione 6:

Obiettivo: sviluppo delle capacità motorie. Giochi di base dall'1 contro 1 al 5 contro 5.
Costruzione della capacità di gioco.

1. Bambini con un pallone a testa, sparsi per il campo: 4 minuti di tiri in libertà.
2. Bambini suddivisi in file a fondo campo, un pallone per fila. Staffette con tiro in terzo tempo, arresto da sotto canestro ed arresto sul tiro libero.
3. Impostazione della difesa sul 4 contro 4, prima con difensori statici e poi in movimento.
4. La difesa sul palleggiatore: posizione di braccia e gambe. (Il difensore deve sempre essere tra la palla ed il canestro, per evitare un'entrata diretta).
5. Giochi con situazioni di sottonumero (1 contro 2, 2 contro 3, 3 contro 4, 4 contro 5) e sovrannumero (2 vs 1, 3 vs 2, 4 vs 3, 5 vs 4).
6. Esercizi per lo marcamento: far capire ai bambini i movimenti da fare per liberarsi del difensore (linee e non curve, movimento fin sotto canestro e poi verso la palla), lo spazio che devono occupare, le posizioni ottimali.
7. Partita 5 contro 5 a tutto campo, iniziando dalla palla a 2 a metà campo e soffermandosi su tutte le difficoltà che si incontrano in attacco ed in difesa (tutti devono toccare almeno 1 volta la palla).
 - a. Ogni volta che un bambino ha la palla, deve cercare l'1 contro 1.
 - b. Se non riesce a giocare 1 contro 1, deve cercare di passare la palla al compagno (che deve essersi smarcato) e cambiare posto.



Parole chiave del Minibasket

- Guardarsi dentro

- Insegnare – educando

- Osservare – ascoltare – comunicare

- Motivare e correggere

- Programmazione

- Preparazione

- Divertimento ed adattabilità

- Gestione del tempo



- **Pillole di saggezza, per tutti gli Istruttori, esperti ed alle prime armi:**

Ricordiamoci che il bambino impara ciò che vive:

- Se vive nel rimprovero, diventerà intransigente
- Se vive nell'ostilità, diventerà aggressivo
- Se vive nella derisione, diventerà un timido
- Se vive nel rifiuto, diventerà sfiduciato
- **Se vive nella serenità, diventerà più equilibrato**
- **Se vive nell'incoraggiamento, diventerà più intraprendente**
- **Se vive nell'apprezzamento, diventerà più comprensivo**
- **Se vive nella lealtà, diventerà più giusto**
- **Se vive nella chiarezza, diventerà più fiducioso**
- **Se vive nella stima, diventerà più sicuro di sé**
- **Se vive nell'amicizia, diventerà veramente amico**
- **Se lo ami, ti amerà.**

“Ci sono piccoli occhi, che ogni giorno osserveranno quello che tu farai ...

E giovani orecchie, che ogni giorno ascolteranno quello che tu dirai ...

E mani inesperte che vorranno imitare ciò che tu mostrerai ...

C'è un bambino che ogni giorno sogna di diventare come te.

Tu sei l'esempio per un piccolo uomo che vuole crescere nel mondo in cui tu sei cresciuto e per questo non dubita mai di tutto quello che tu fai e farai.

I suoi occhi sono spalancati su di te e la sua giovane mente è convinta che tu hai sempre ragione...

Sii una buona guida per chi vuole crescere e diventare “grande”.