

CORSO DI AGGIORNAMENTO ISTRUTTORI E DIRIGENTI MINIBASKET

Insegnare Minibasket, adeguare le competenze ed aggiornarsi: un obbligo, una necessità o un'utile opportunità
CATANIA, 02 MARZO 2008

I PRIMI PASSI A 5/6 ANNI

di Roberta Appetecchi

- Spostarsi dentro il cerchio di metà campo senza toccarsi
- Spargere tutti gli attrezzi in varie zone del campo (cinesini, coni, cerchi ecc.)
- Ognuno decide dove andare e con gli attrezzi prova a fare quello che si può fare
- Ogni bimbo va in "un'isola di gioco" e al battito delle mani cambia isola
- Ogni bimbo prende una palla (anche non di basket) e va in ogni isola a fare qualche gioco con gli attrezzi e la palla
- Tenere la palla stretta senza farla mai cadere
- Far rotolare la palla (quindi senza far rumore) nella zona di campo libera da attrezzi
- Muoversi solo nella campana facendo rotolare la palla con le mani
- Poi con i piedi
- Muoversi per tutto il campo lanciando la palla e cercando di prenderla al volo
- Andare nelle "isole" con gli attrezzi e fare cose originali
- Due file a fondo campo. Davanti a loro due cerchi con due palloni (uno di basket, l'altro di spugna). Parte il primo di ogni fila, va a giocare in due isole, poi torna indietro, prende quale pallone vuole e va tirare al canestro vicino. Vince chi arriva per primo a tirare a canestro. Oppure chi fa canestro per primo
- Gara di tiro a canestro dal cerchio all'interno dell'area del tiro libero (regole easybasket: 1pt tabellone; 2pt ferro, 3 pt canestro)

CORSO DI AGGIORNAMENTO ISTRUTTORI E DIRIGENTI MINIBASKET

Insegnare Minibasket, adeguare le competenze ed aggiornarsi: un obbligo, una necessità o un'utile opportunità
CATANIA, 02 MARZO 2008

LA SCOPERTA DEI FONDAMENTALI A 7/8 ANNI

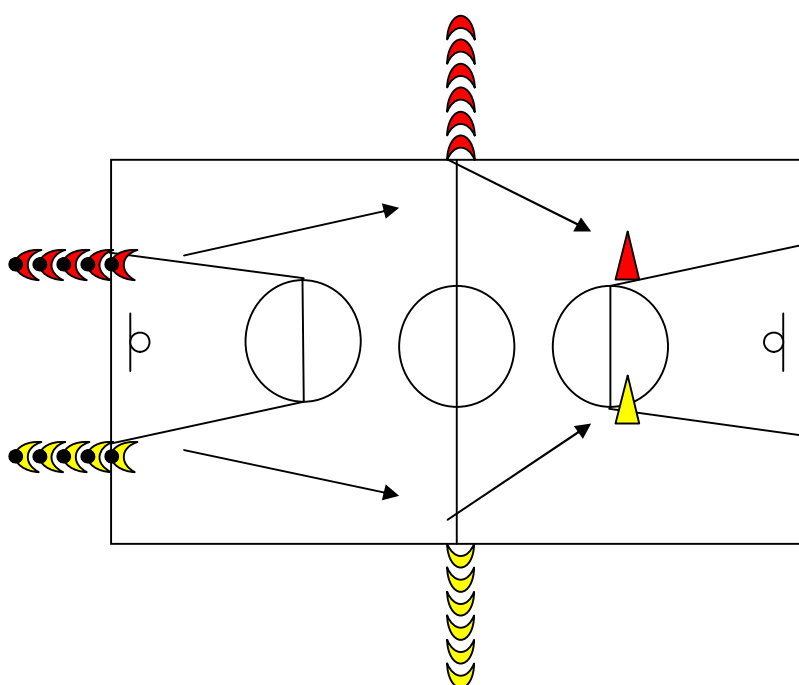
di Maurizio Cremonini

- Andare in giro per il campo a "fare spettacolo" con la palla
 - Il nostro mondo (campo) è diviso in due (dalla linea di metà campo). Da un lato si palleggia; al "cambio" si lascia la palla e si va dall'altro lato senza palla "depressi e disperati"
 - Da un lato si palleggia con una mano; al "cambio" si va dall'altro lato e si palleggia con due mani (si può fare? No! Ma quello è il mondo sbagliato!)
 - Da un lato si palleggia, dall'altro si accompagna la palla con i piedi
- Questi esercizi servono a far capire ciò che è giusto e ciò che è sbagliato
- Da un lato palleggiare velocissimi, dall'altro lenti
 - Da un lato palleggiare con la mano destra, dall'altro sinistra
 - Con i "cinesini" formare un cerchio (un'isola abbandonata) nella zona della metà campo
 - GIOCO DELL'ISOLA ABBANDONATA
 - Nominare due salvatori e posizionarli dentro un cerchio a un metro rispettivamente dai due canestri. Al via, quelli sull'isola palleggiano. I salvatori tirano a canestro. Se non fanno canestro continuano a tirare. Se fanno canestro vanno sull'isola e ne salvano uno e se lo portano con sé. Quelli salvati a loro volta tirano e ne possono salvare altri. Vince chi ne salva di più.
 - Palleggiando ogni bimbo deve portare un cinesino all'Istruttore (così si smonta l'isola senza far stare fermi i bambini)
 - LA GIOSTRA
 - Fare un cerchio coi cerchi a metà campo. Posizionare i bimbi in un'unica fila a canestro. Chi sbaglia va in coda. Chi segna posa il pallone ed entra in uno dei cerchi della giostra. Il gioco va avanti fin quando sono occupati tutti i posti nei cerchi. Quelli che non sono riusciti ad entrare nei cerchi si siedono col pallone; ma possono anche loro trovare posto nei cerchi; come? Vanno a tirare a canestro, chi fa canestro passa la palla ad un compagno della giostra e ne prende il posto. Quello che, invece, ha ricevuto il pallone va fuori e può riconquistarsi un posto nella giostra facendo canestro e così via (i canestri sono le biglietterie della giostra). Allo stop... non si tira più e quelli che si trovano nella giostra la fanno girare alzando i cerchi da terra e attaccandosi al cerchio del compagno. Poi si ricomincia con la "giostra speciale" per salire sulla quale occorre fare "2 biglietti" ossia (far canestro in entrambi i canestri)
 - Ogni bimbo sceglie un amico (per tirargli su il morale perché non ha fatto la giostra. Si formano coppie e si va per il campo palleggiando un po' per uno.

CORSO DI AGGIORNAMENTO ISTRUTTORI E DIRIGENTI MINIBASKET

Insegnare Minibasket, adeguare le competenze ed aggiornarsi: un obbligo, una necessità o un'utile opportunità
CATANIA, 02 MARZO 2008

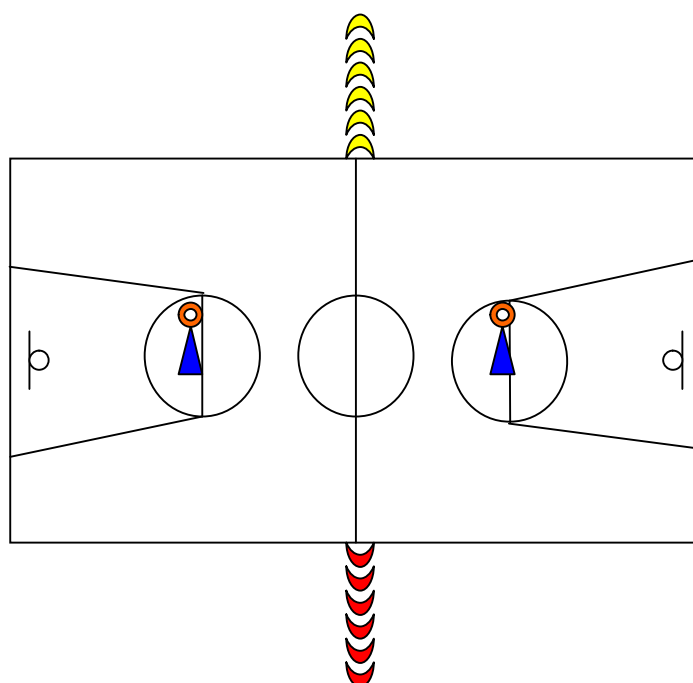
- Al fischio, chi ha il pallone, continua a palleggiare, l'altro sceglie un nuovo amico
- Le stesse coppie, si scelgono una zona del campo e cominciano a passarsi la palla. Se dico "nemico" chi ha la palla palleggia e l'altro cerca di rubargliela; se dico "amico" si riprende a passarsi la palla.
- Stesso gioco ma chi palleggia non può scappare per tutto il campo ma deve difendere il pallone restando sul posto
-



Il primo dei rossi e il primo dei gialli partono col pallone e devono passare la palla ai rispettivi compagni che si trovano all'altezza della linea di metà campo, i quali, però, prima di ricevere il pallone devono toccare il cono; e quindi il passatore deve temporeggiare. Ricevuta la palla si va a tirare e si cambia fila.

• SUPER SAYAN

I gialli sono i "Super Sayan" e hanno il potere. I rossi devono conquistarlo. Se Sayan riesce a prendere uno dei due palloni posti sul cono prima che il rosso lo tocchi mantiene il potere e rimane Sayan. Se invece il rosso lo tocca... conquista il potere e diventa Sayan. Variante: Sayan deve fare canestro per mantenere il potere prima che l'altro faccia canestro dall'altro lato



CORSO DI AGGIORNAMENTO ISTRUTTORI E DIRIGENTI MINIBASKET

Insegnare Minibasket, adeguare le competenze ed aggiornarsi: un obbligo, una necessità o un'utile opportunità
CATANIA, 02 MARZO 2008

GIOCARE A MINIBASKET A 8/9 ANNI

di Roberta Appetecchi

- Dividere i bambini in due squadre. Ogni squadra ha a disposizione mezzo campo. I palloni sono in un cerchio vicino ai canestri (un cerchio per ogni squadra). Al via si va a prendere un pallone per volta nel campo avversario e lo si porta, palleggiando, nel proprio cerchio.
- Fasi successive dello sviluppo del gioco:
 - 1) quando si va nell'altro campo si può essere catturati se un avversario ti tocca e ti immobilizza; ma chi è stato preso può essere liberato se a sua volta un suo compagno lo tocca.
 - 2) Nell'area del tiro libero non si può essere presi (zona franca).
 - 3) Pausa: Gara di tiro (da dentro le aree del tiro libero) utilizzando i palloni sin qui conquistati; vince la squadra che arriva per prima a 12 canestri
 - 4) Ripresa del gioco: si possono utilizzare i passaggi per non essere presi (in quanto si può prendere solo chi è in possesso del pallone).
- Due file, una di fronte all'altra all'altezza della linea di metà campo. I primi delle file giocano a "morra cinese" (forbice/carta/pugno). Chi vince va a tirare a canestro, chi perde tira nello stesso canestro; vince chi fa canestro per primo.
- Stesso gioco ma con un solo pallone posizionato in un cerchio equidistante dalle due file. Chi vince la "morra cinese" prende il pallone e va a tirare, l'altro difende.
- Stesso gioco, ma se il difensore recupera palla può attaccare dall'altro lato.
- Stesso gioco, ma chi vince la "morra cinese" può anche chiamare 1 o 2 aiuti e così anche il difensore.
- Il gioco prosegue sino a diventare una partitella.

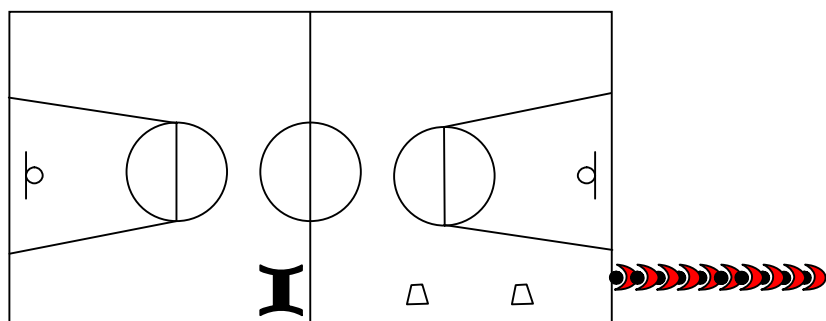
CORSO DI AGGIORNAMENTO ISTRUTTORI E DIRIGENTI MINIBASKET

Insegnare Minibasket, adeguare le competenze ed aggiornarsi: un obbligo, una necessità o un'utile opportunità
CATANIA, 02 MARZO 2008

L'INCONTRO CON IL MINIBASKET A 10/11 ANNI (Esordienti)

di Maurizio Cremonini

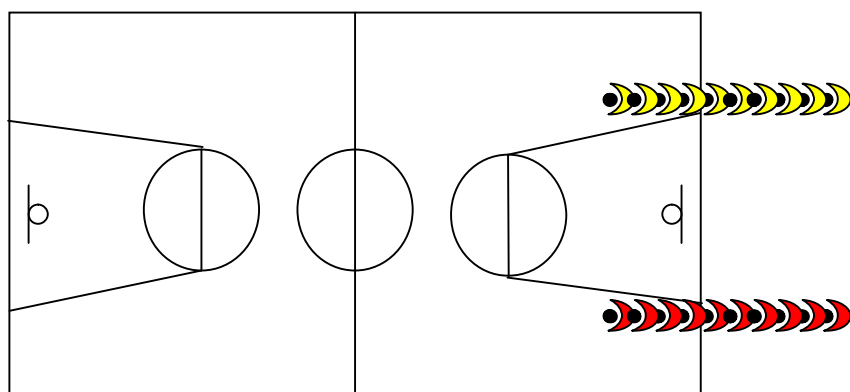
- Palleggiare per il tutto il campo
- Allo "stop" fermare piedi e palleggio
- Al fischio fermare i piedi ma non il palleggio
- Al "cambio", lasciare il pallone e prenderne un altro
- Al "tutto" si palleggia in tutto il campo
- Al "mezzo" si palleggia in una metà campo soltanto
- Al "3 punti" si palleggia solo in un'area dei tre punti
- All' "area" si palleggia solo in un'area del tiro libero



- una sola fila a fondo campo con la palla. Parte il primo in corsa saltata col pallone in mano, tocca le mani dell'istruttore con la palla, si gira e va a tirare. Quando il primo raggiunge il primo

cinesino, parte il secondo e così via.

- Stesso gioco ma fino al primo cinesino salti a 2 piedi a zig zag; sino al secondo cinesino salti sul destro; sino all'istruttore salti sul sinistro.
- Stesso gioco ma sprint in avanti, sprint all'indietro e nuovamente sprint in avanti sino all'istruttore



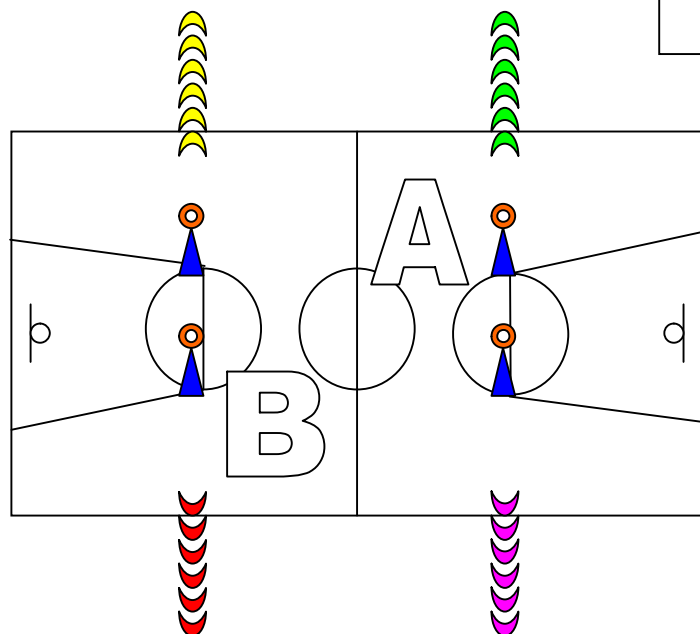
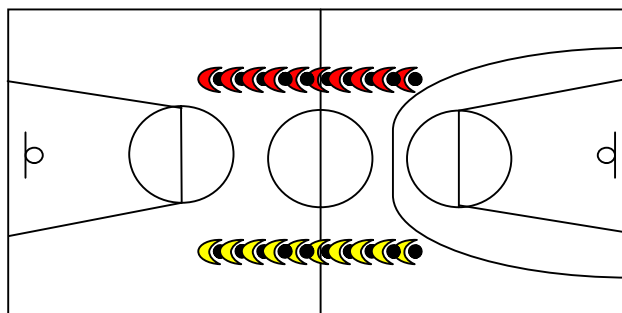
- Al battito delle mani, sprint sino alla linea di metà campo col pallone in mano; poi ci si gira e si torna indietro
- Quando dico "pronti" saltare sul posto, al battito delle mani si parte
- Stavolta i gialli hanno

il potere; il primo giallo salta sul posto e quando vuole parte e così parte anche il primo rosso; dopo la linea di metà campo si può palleggiare. Chi arriva per primo alla linea del tiro libero dall'altro lato del campo, mantiene o conquista il potere

CORSO DI AGGIORNAMENTO ISTRUTTORI E DIRIGENTI MINIBASKET

Insegnare Minibasket, adeguare le competenze ed aggiornarsi: un obbligo, una necessità o un'utile opportunità
CATANIA, 02 MARZO 2008

- Stesso gioco ma i due che partono si mettono di fronte e dopo i salti sul posto si palleggia da subito
- Distanziare un po' le due file. Chi ha il potere va verso l'altro e quando vuole parte e così parte anche l'altro alla conquista del potere
- Stesso gioco ma stavolta vince chi fa canestro per primo
- Stesso gioco ma chi ha il potere prima di superare la linea di metà campo (se si accorge che l'altro lo sta superando) può tornare indietro e tirare nell'altro canestro e così deve fare anche l'altro. Si ha un solo cambio a disposizione
- I primi delle file col pallone in mano saltano avanti e indietro la linea dei tre punti. Al fischio si va a tirare a canestro. La squadra che arriva per prima a tre punti va in serie A, gli altri vanno in serie B



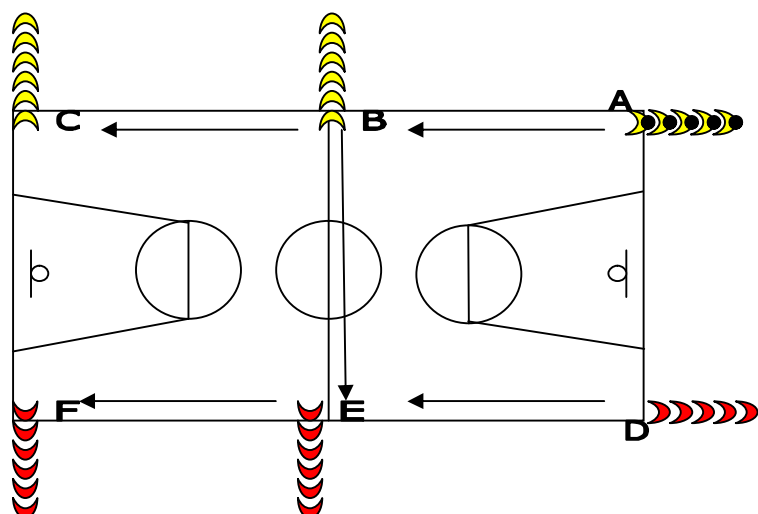
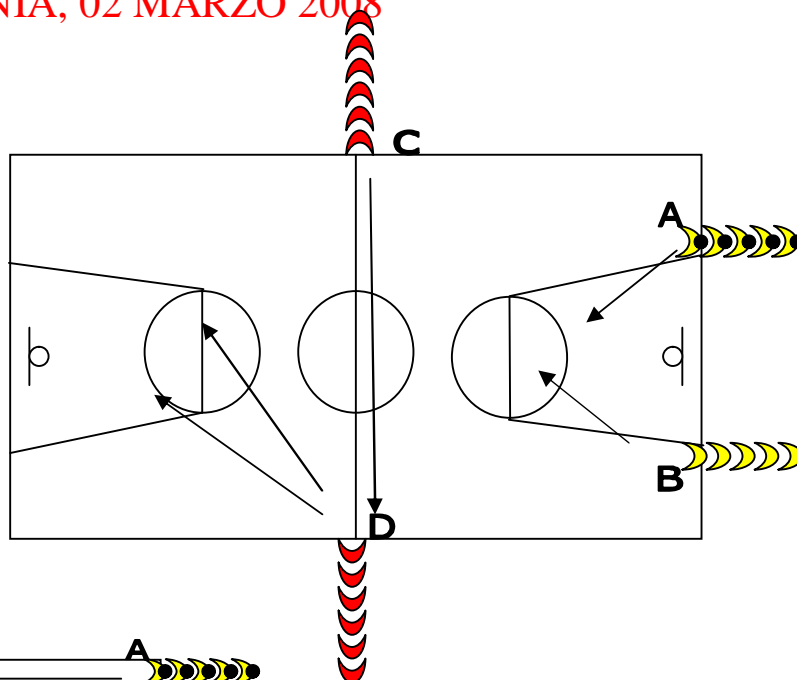
- Al segnale il primo di ogni squadra prende il pallone sul cono e va a tirare a canestro. Chi fra il giallo e il rosso fa per primo tre punti va in serie A. Chi fra il verde e il fucsia fa per primo tre punti si salva e l'altro va in serie B. (Si può fare anche a chi fa canestro per primo).
- Nota: guardare anche cosa fa l'avversario (stimolare cioè la scelta di tipologia di tiro)

- SUPERTEAM. Suddividere il campo di giuoco in 4 settori, in ognuno dei quali c'è un gioco diverso. Formare 4 gruppi che a turno ruoteranno in tutti i settori (un minuto a settore, sommando i punti). Giochi proposti:
 - 1) TERZO TEMPO DA DESTRA
 - 2) TERZO TEMPO DA SINISTRA
 - 3) PALLEGGIO, GIRO ATTORNO AL CONO E PASSAGGIO
 - 4) SLALOM IN PALLEGGIO (andata e ritorno) E PASSAGGIO

CORSO DI AGGIORNAMENTO ISTRUTTORI E DIRIGENTI MINIBASKET

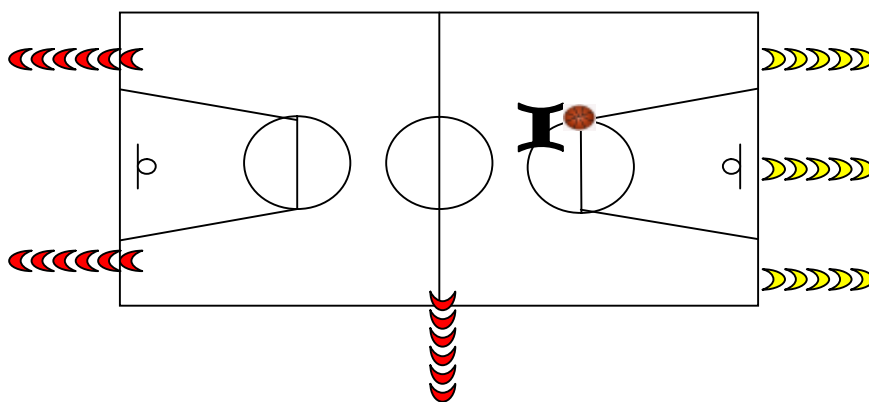
Insegnare Minibasket, adeguare le competenze ed aggiornarsi: un obbligo, una necessità o un'utile opportunità
CATANIA, 02 MARZO 2008

- 2c2. "A" fa una rimessa dal fondo verso "B" che taglia dentro il campo. Nel frattempo "C" libera "D" dandogli un "5" e si gioca 2c2 a tutto campo. Poi si scambiano i ruoli.



- 3c3. "A" passa a "B" che passa a "C"; "D" libera "E" dando il cinque e poi libera anche "F" e si gioca 3c3. Poi si scala di una posizione

- L'istruttore a sua scelta passa la palla a uno dei gialli, il quale insieme agli altri due gialli attacca contro un solo rosso, il quale però può farsi aiutare da uno o 2 compagni se li libera dandogli un cinque. Ma se un rosso recupera la palla, l'altro o gli altri sono automaticamente liberi e si gioca 3c3 a tutto campo. (Gli basta anche solo toccare la palla)



- Gara di tiro a eliminazione