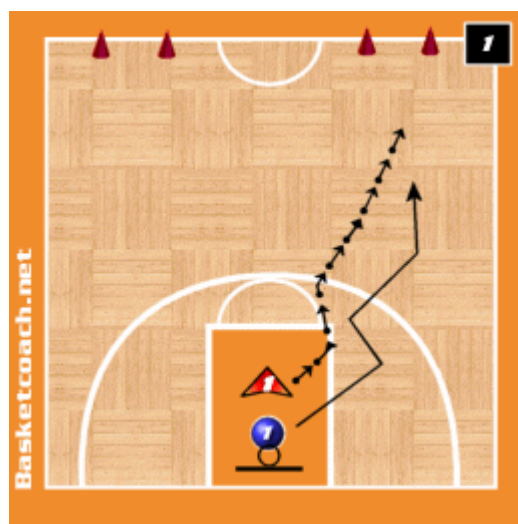


0002 - FONDAMENTALI A 10 ANNI - DIFESA

1c1 supera la porta

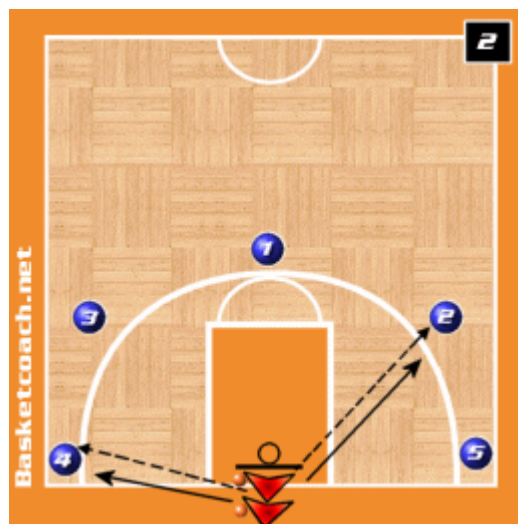
Due giocatori (Attaccante/Difensore) dentro la zona dei 3 secondi. Due porte a metà campo. L'attaccante può fare quante finte vuole dentro la zona per sbilanciare il difensore e poi partire velocemente verso una porta. Il difensore deve mantenere la posizione davanti all'attaccante e quando quest'ultimo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

Variante: l'istruttore inserisce un pallone dopo il superamento della porta, se lo prende l'attaccante si gioca 1c1, se lo intercetta il difensore finisce il gioco. (Diag. 1)



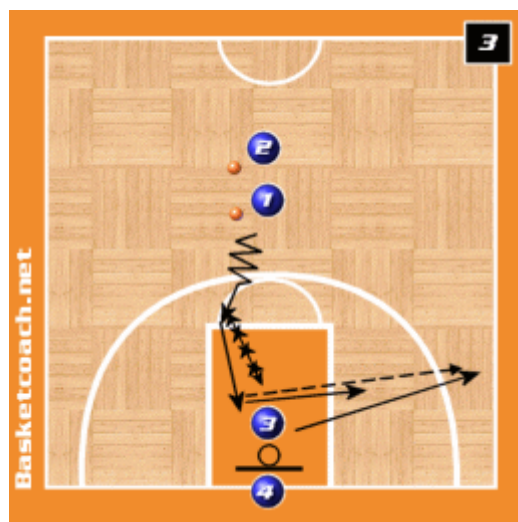
Passa e difendi

5 bambini nelle 5 posizioni di attacco, senza palla. Gli altri bambini in fila sotto canestro con la palla. Il primo della fila passa ad uno dei 5 schierati e corre a difendere. Finito l'1c1 chi attaccava va in fila sotto canestro e chi difendeva occupa il posto del bambino su cui ha difeso. (Diag. 2)



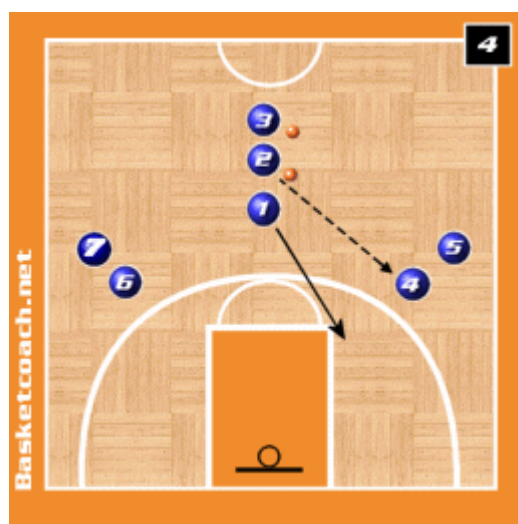
Tira e Difendi

Una fila a metà campo con la palla e una sotto canestro senza. Il primo bambino con la palla parte in palleggio a dx o sx verso il gomito della lunetta ed esegue un arresto e tiro. Corre a rimbalzo e passa la palla al primo bambino della fila sotto canestro che nel frattempo è uscito in una delle 5 posizioni, più lontana da dove è caduto il rimbalzo, piedi a canestro pronto per l'1c1. Chi passa corre a difendere. (Diag. 3)



1c1 con recupero

Tre file fronte a canestro, una in posizione centrale con il primo bambino senza palla, e due laterali. Il primo bambino con palla passa ad uno delle file laterali che riceve e attacca il canestro. Il bambino senza palla corre a difendere cercando di recuperare sulla linea difensiva. Chi passa va in coda nella fila dove ha passato la palla. Visione periferica. (Diag. 4)



1c1 posiziona la palla e difendi

Due file a metà campo, una di difensori e una di attaccanti, una di fronte all'altra. Passaggi liberi a metà campo. Quando vuole il difensore porta la palla in una zona del campo, la posa a terra e assume la posizione difensiva, l'attaccante recupera la palla e si gioca 1c1. Gara a punteggio

