

0016 - GIOCARE A MINIBASKET A 9-10 ANNI: TRATTAMENTO DI PALLA

Esercizio 001 - Esercizi e giochi di trattamento della palla sul posto e in movimento ad elevata intensità di esecuzione.

Esercizio 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.

Esercizio 003 - RECORD: esercizi e giochi di trattamento della palla sul posto giocando contro il tempo; vince il bambino che esegue più ripetizioni.

Esercizio 004 - LEADER: esercizi e giochi di trattamento della palla sfidando il migliore del gioco precedente; chi riesce a battere il leader diventa il nuovo leader.

Esercizio 005 - Esercizi e giochi di trattamento di palla partendo con i bambini disposti su tre file a fondo campo, al via dell'istruttore partono i primi di ogni fila e correndo lentamente fino a fondo campo eseguono proposte diverse: far ruotare la palla attorno al busto palleggiando alternativamente di destro e di sinistro con palleggio alto o con palleggio basso, con cambi di mano o di velocità ad ogni linea incontrata, con arretramenti o con arresti con o senza chiusura del palleggio.

Esercizio 006 - SFIDA: 2 o più squadre a metà campo, i primi di ciascuna squadra eseguono un esercizio di trattamento della palla proposto dall'Istruttore sul posto, al via corrono palleggiando a tirare a canestro; il primo che segna guadagna 1 punto per la propria squadra; vince la squadra che realizza più punti.

Esercizio 007 - Lo stesso gioco con partenze da $\frac{3}{4}$ campo o da fondo campo o con percorsi da eseguire in palleggio prima di tirare a canestro.

Esercizio 008 - QUATTRO ZONE: campo diviso in 4 zone e bambini divisi in 4 gruppi, ad ogni zona corrisponde una proposta pratica di trattamento di palla; al segnale di cambio dell'Istruttore, i gruppi ruotano in senso orario nella zona successiva ed eseguono la proposta prevista nella nuova zona occupata.

Esercizio 009 - Lo stesso gioco lasciando a terra i palloni e correndo a raccogliere i palloni della nuova zona da occupare.