

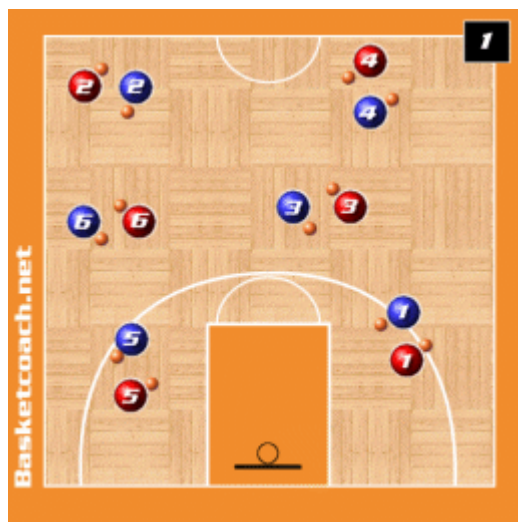
## 0006 - UNDER 13: OBIETTIVI, CONTENUTI, METODOLOGIE - P. 1

### 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.

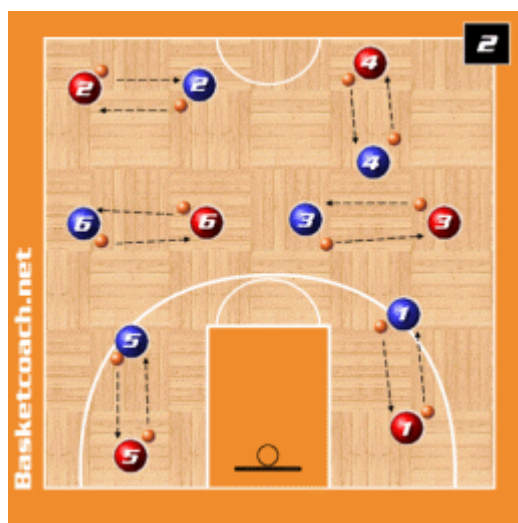
#### 1c1 in palleggio (Diag. 1)

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



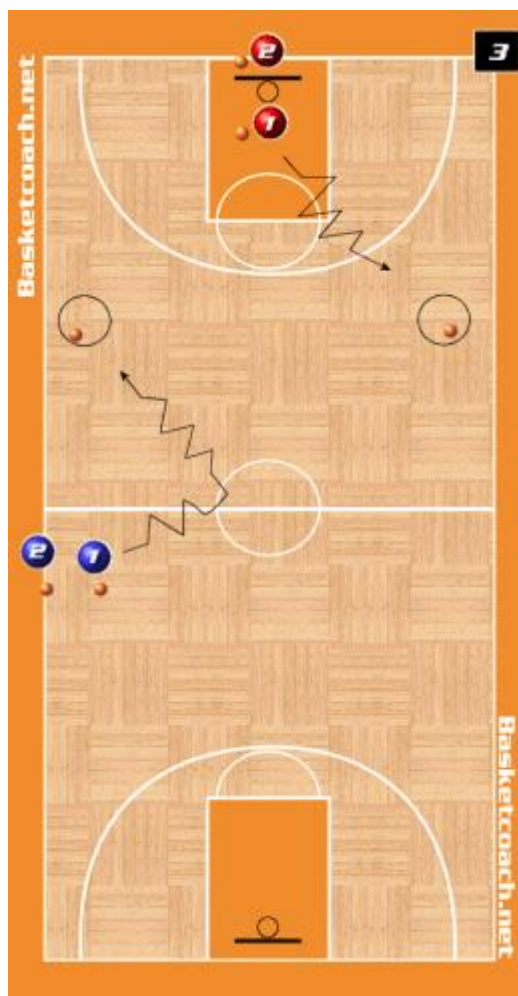
#### Giochi di palleggio e passaggio a coppie (Diag. 2)

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.



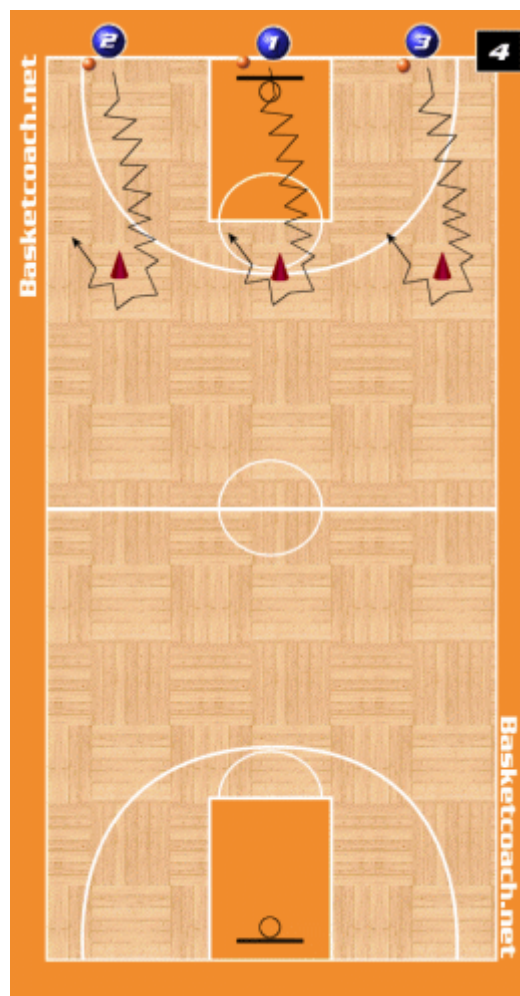
### Scelta della palla e tiro (Diag. 3)

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.



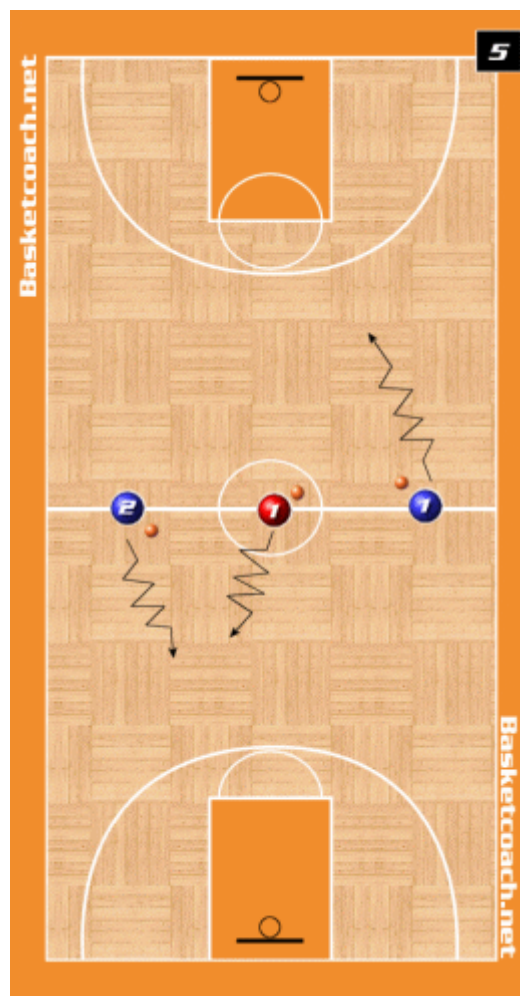
### **Taping + birillo + tiro (Diag. 4)**

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.



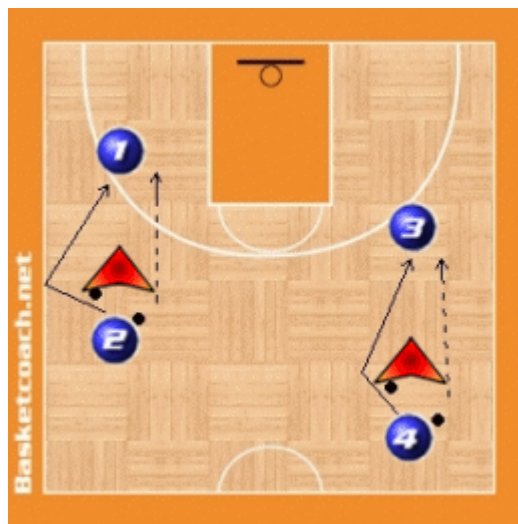
### **Visione periferica (Diag.5)**

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.



### **Gruppi di 3: 1c1 in palleggio + passaggio (Diag. 6)**

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.



### **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.

*Seconda parte*

