

0022 - GIOCARE A MINIBASKET A 9-10 ANNI: DIFENDERE

059. CACCIATORE A METÀ CAMPO: bambini divisi in 2 file senza palla, una a metà campo e una a fondo campo, al via dell'Istruttore il primo della fila a fondo campo (attaccante) deve cercare di superare la linea di metà campo senza farsi toccare dal primo della fila opposta (difensore>), chi ci riesce resta attaccante, chi viene preso diventa difensore.

060. Lo stesso gioco a squadre, 1 punto per ogni avversario preso e dopo un numero di ripetizioni predeterminato le squadre invertono i ruoli.

061. Lo stesso gioco con gli attaccanti con la palla.

062. 2 ATTACANTI E 1 CACCIATORE: lo stesso gioco, ma i bambini a fondo campo sono disposti su 2 file e partono due alla volta contro un solo cacciatore.

063. Lo stesso gioco con attaccanti entrambi con la palla.

064. Lo stesso gioco, 2 attaccanti con palla contro 1 cacciatore, chi riesce a superare la linea di metà campo può andare a tirare a canestro.

065. Lo stesso gioco, 3 attaccanti contro 1 cacciatore o contro 2 difensori.

066. Bambini a coppie a fondo campo si passano la palla una coppia per volta, al via dell'Istruttore, chi si trova in possesso di palla deve cercare di andare, in palleggio, a canestro, entro un certo periodo di tempo, ad esempio entro 5-6", contati ad alta voce dall'Istruttore, mentre il compagno glielo impedisce; far partire le coppie in rapida successione, vincerà chi al termine del gioco avrà realizzato più canestri.

067. Lo stesso gioco 2c2 o 3c3.

068. Lo stesso gioco partendo da palla contesa, tutti e due i bambini hanno le mani sulla palla e al segnale cercano, strappandola, di entrarne in possesso per andare a canestro.

069. Lo stesso esercizio, spostandosi in palleggio per il campo senza farsi "rubare" la palla ma senza poter tirare a canestro.

070. 1C1 DA METÀ CAMPO: bambini divisi su 2 file a metà campo, l'Istruttore passa la palla ad uno dei due bambini primi della fila, chi riceve la palla diventa attaccante e dovrà giocare contro l'altro che diventa difensore; si può giocare a squadre, o a punti individuali.

071. Lo stesso gioco con possibilità di contrattacco nel canestro opposto per il difensore.

072. 1C1 SOTTO CANESTRO: bambini divisi su 2 file dietro la linea di fondo, al via dell'Istruttore corrono a toccare la linea di metà campo e tornano velocemente verso il canestro; chi riceverà la palla sarà attaccante, l'altro dovrà difendere. Si può giocare a squadre o a punti individuali e con eventuale contrazione o dividendo i bambini in 4 squadre, 2 per ogni canestro.

073. Tic-tac a 2 contro un difensore.

074. Tic-tac a 3 contro 1 o 2 difensori.

075. 1C1 PER RICEVERE: bambini disposti su due file a fondo campo, una fila con palla ed una senza; al via il bambino in possesso di palla, la passa all'Istruttore e cerca di impedire al primo dell'altra fila di riceverla; in caso di ricezione i due bambini giocano 1c1.

076. Lo stesso gioco, l'Istruttore limita il tempo a disposizione del bambino che deve ricevere la palla,

contando ad alta voce il tempo (5").

077. 1C1 PER RICEVERE IN UN QUARTO: bambini divisi in quattro file a fondo campo, gioco come il precedente, con uno spazio a disposizione più limitato.

078. PARTIRE 1C1 A TUTTO CAMPO: suddividere i bambini in due squadre e numerarli; chiamare a turno un bambino di una squadra e uno dell'altra, che devono giocare 1c1 a tutto campo. Sommare progressivamente i punteggi acquisiti.

079. Partire 2c2 e 3c3: come il precedente gioco.