

0003 - FONDAMENTALI A 10 ANNI - PALLEGGIO-PASSAGGIO

Senza palla, birilli sparsi sul campo

Corsa libera e su ciascun birillo eseguire:

- Cambio di direzione
- Cambio di senso
- Arresto a un tempo e salto verticale
- Arresto a due tempi e giro dorsale andando oltre il birillo

A coppie, un pallone e un birillo

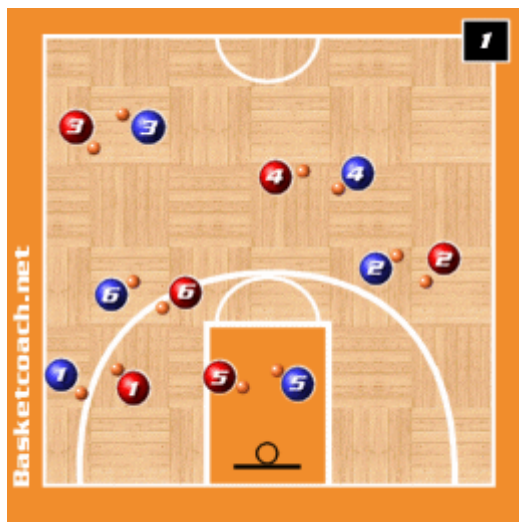
Schierati uno di fronte all'altro, birillo nel mezzo:

- palleggio in corsa, salto del birillo palleggiando, arresto e passaggio a due mani
- corsa senza palla fino al birillo, ricezione del passaggio e corsa all'indietro palleggiando per tornare a posto
- spostamento laterale con salto del birillo in palleggio, passaggio, salto laterale senza palla e ricezione del passaggio di ritorno
- un pallone e due birilli, cambiare di posto ai due birilli palleggiando e poi passare la palla a due mani

Tutti questi giochi si svolgono sotto forma di gara, vince la coppia che esegue prima 12 passaggi.

1c1 in palleggio

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.



Un bambino, un pallone e un birillo

Partire a tre metri dal birillo ed eseguire:

- cambio di mano frontale
 - cambio di mano sotto le gambe
 - giro dorsale (bloccando la palla con due mani prima di girare e riaprendo il palleggio dopo il giro con l'altra mano. Sottolineare che è un errore!! Senza bloccare la palla, trasportandola con la stessa mano del palleggio)
- Tutti questi giochi si svolgono sotto forma di gara, vince chi esegue prima 12 cambi di mano.

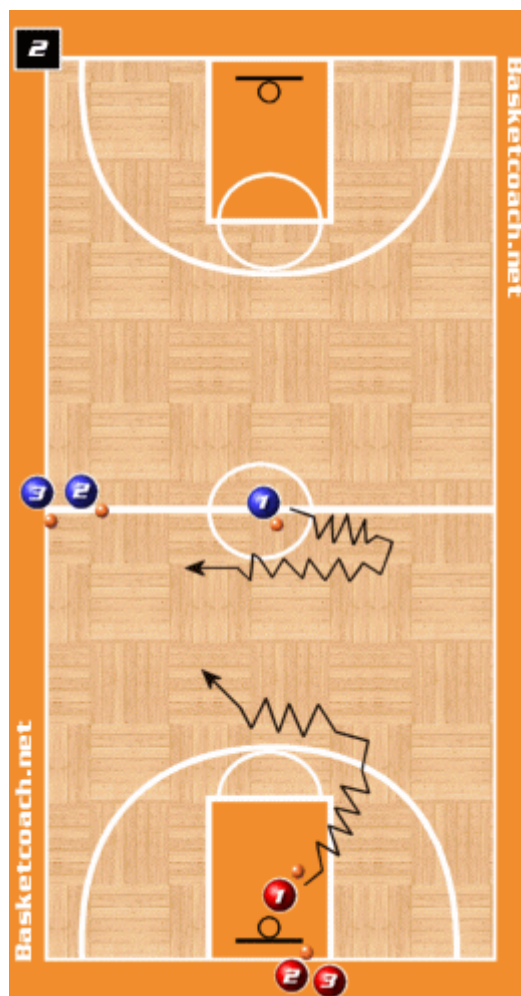
Pescatore e Pesciolino con inversione dei ruoli

Il gioco consiste nel cercare di superare la riga di metà campo in palleggio senza farsi toccare dal compagno.

L'istruttore dà il segnale di partenza.

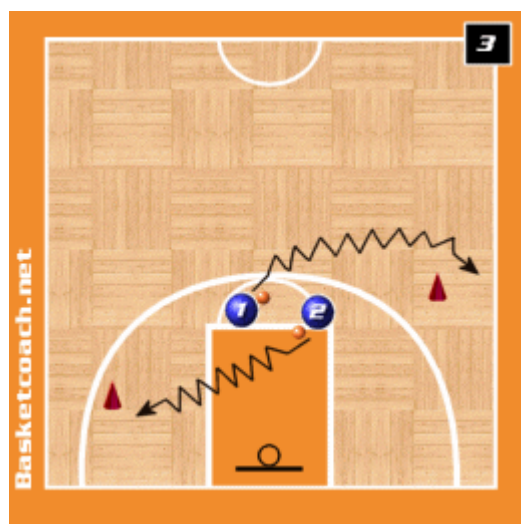
E' bene richiedere l'uso corretto della mano di palleggio man mano che i bambini acquisiscono sicurezza, per cui si supera la riga verso dx con la mano dx e verso sx con la mano sx.

Il pescatore lavora su tutto il campo e se riesce a toccare il pesce prima che questo tiri a canestro scappa a tirare all'altro canestro a ruoli invertiti.



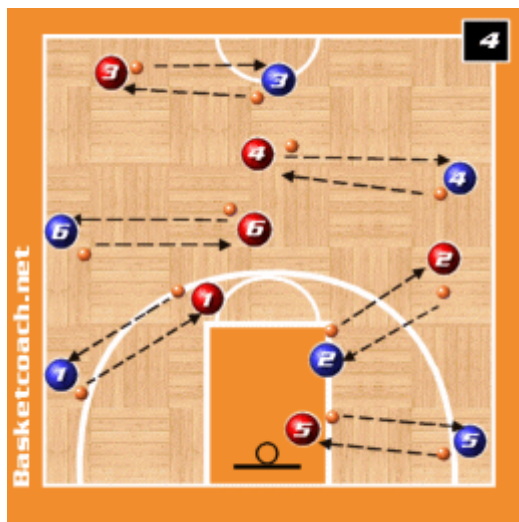
Giochi sul piede perno

Due bambini nel cerchio eseguono giochi di ball handling, al segnale partono in palleggio incrociando, girano intorno al birillo e vanno a tirare a canestro. Il primo che segna guadagna un punto, prende il proprio pallone e attacca all'altro canestro, se segna nell'1c1 guadagna altri due punti.



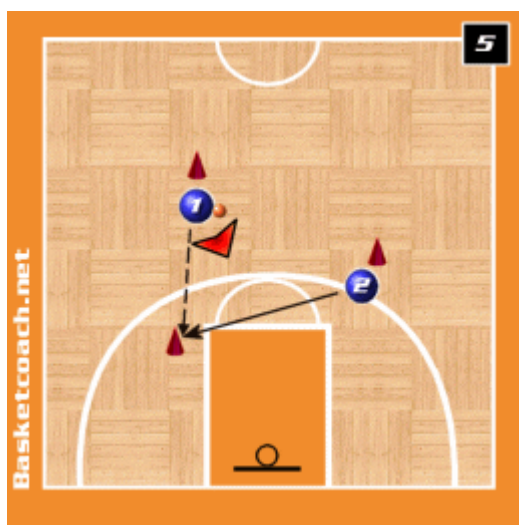
Giochi di palleggio e passaggio a coppie

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.



Giochi di passaggio nel triangolo

Costruire alcuni triangoli con i birilli, due bambini attaccano e si passano la palla, uno difende con la regola che deve sempre stare su chi è in possesso di palla. I due bambini possono muoversi liberamente, anche usando il palleggio, verso i birilli per creare una linea di passaggio. Collaborazione. Vince chi riesce ad eseguire 12 passaggi.



Giochi di passaggio nel quadrato

Costruire alcuni quadrati con i birilli, tre bambini si passano la palla. La regola da seguire è che dopo ogni passaggio tutti i bambini devono cambiare posto, chi ha la palla deve palleggiare. Stesso gioco con 1 o 2 difensori che ostacolano i passaggi. Vince chi riesce ad eseguire 12 passaggi.

Lo stesso gioco si può eseguire con quattro bambini nel quadrato, uno su ogni birillo. Cooperazione di squadra, guardare le scelte degli altri.

