

0004 - SVILUPPARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE

Attivazione senza palla

Una metà campo vuota e una dove sono posizionati dei birilli. Tutti i bambini si muovono liberamente nella metà campo vuota e al segnale dell'istruttore corrono in quella dei birilli ed eseguono:

- salto in corsa del birillo;
- arresto a un tempo prima del birillo, salto e partenza a dx o sx;
- Cambio di direzione prima del birillo;
- Toccano il birillo e ripartono con cambio di senso;
- Arresto a due tempi e giro dorsale per superare il birillo

Ogni volta che si esegue un movimento si guadagna un punto, vince chi arriva prima a 10 e batte la mano su quella dell'istruttore.

Movimenti liberi con palla

Una metà campo vuota e una dove sono posizionati dei birilli. Tutti i bambini si muovono liberamente nella metà campo vuota palleggiando e al segnale dell'istruttore corrono in quella dei birilli ed eseguono gli stessi movimenti di prima ma con la palla e in forma libera.

Variante: guidare la palla con i piedi nella metà campo senza birilli.

Ogni volta che si esegue un movimento si guadagna un punto, vince chi arriva prima a 10 e batte la mano su quella dell'istruttore.

Metà campo birilli, metà campo cerchi

In una metà campo si posizionano dei cerchi e nell'altra si posizionano dei birilli. Tutti i bambini partono dentro un cerchio e al segnale dell'istruttore eseguono:

- 6 balzi a piedi pari dentro e fuori dal cerchio e poi corrono in quella dei birilli ed eseguono gli stessi movimenti di prima con la palla e in forma libera.

Varianti nei cerchi:

- 6 balzi piedi pari avanti e indietro;
- 6 balzi con mezzo giro, un piede fuori di lato e uno dentro al cerchio;
- 6 balzi un piede dentro, avanti, e uno fuori, dietro, dal cerchio cambiando la posizione dei piedi.

I balzi possono essere eseguiti con palla ferma o con palla in movimento, esercizi di ball handling.

Ogni volta che si esegue un movimento si guadagna un punto, vince chi arriva prima a 10 e batte la

mano su quella dell'istruttore.

Gara delle schiacciate

Una metà campo vuota e una dove sono posizionati dei birilli. Un pallone ogni coppia. Uno parte in palleggio verso la metà campo dei birilli e uno tiene il cerchio in alto a identificare un canestro nella metà campo vuota. Si eseguono 5 punti sui birilli e si corre ad eseguire 5 schiacciate nei cerchi, in tutti tranne in quello del proprio compagno. La palla si deve schiacciare verticalmente a terra non lanciare dentro. Dopo si cambia ruolo con il compagno. Vince la coppia che fa più punti.

A coppie, un pallone e due birilli

Schierati uno di fronte all'altro:

- passare la palla a due mani e aggirare velocemente il birillo
- passare la palla a due mani e saltare lateralmente il birillo
- passare la palla a due mani, saltare il birillo in avanti e tornare a posto

A coppie, un pallone e un birillo

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

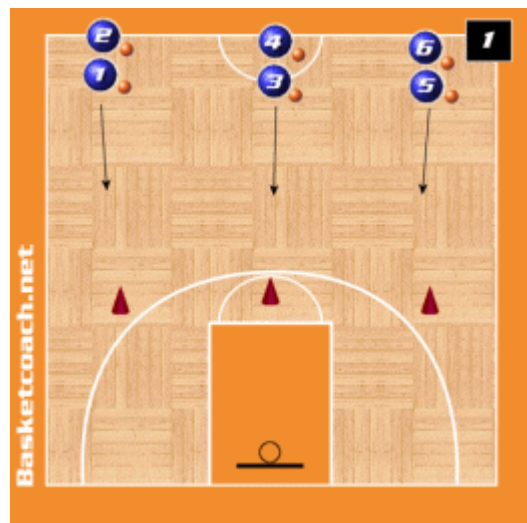
- palleggio in corsa, salto del birillo palleggiando, arresto e passaggio a due mani
- corsa senza palla fino al birillo, ricezione del passaggio e corsa all'indietro palleggiando per tornare a posto
- spostamento laterale con salto del birillo in palleggio, passaggio, salto laterale senza palla e ricezione 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.

Giochi sul piede perno e partenze (Diag. 1)

Tre file a metà campo, tutti con palla. Partono tre bambini alla volta, i primi di ogni fila, di corsa facendo girare la palla intorno al busto. Eseguono un arresto a un tempo prima del birillo ed aprono il palleggio, entrando a canestro con una partenza incrociata.

Varianti: spostarsi con galoppo laterale ed eseguire l'arresto con un quarto di giro per portare i piedi a canestro; corsa all'indietro con arresto di schiena, giro sul piede perno per fronteggiare il canestro e partenza incrociata; corsa all'indietro con arresto a un tempo e mezzo giro per portare i piedi a canestro. I due laterali aprono il palleggio quando decide di aprirlo quello centrale. Curare l'equilibrio nell'arresto.



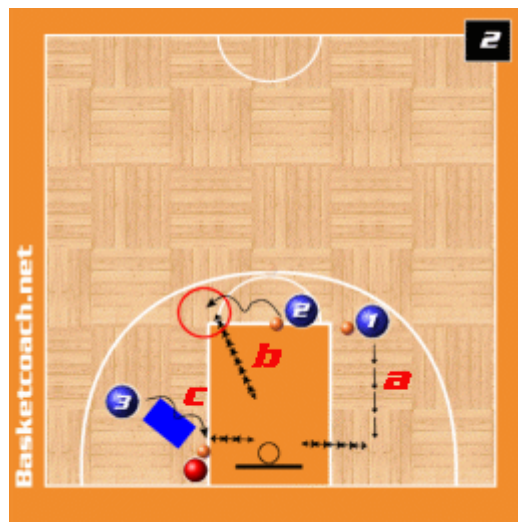
Giochi di Tiro 1 (Diag. 2)

Giochi per migliorare la coordinazione e l'equilibrio nel salto:

a - Palla davanti al petto in posizione di tiro. Galoppo laterale fino all'ultima tacca di tiro libero, arresto e tiro

b - Palla davanti al petto in posizione di tiro; 2 balzi laterali e tiro (un piede dentro e uno fuori dal cerchio)

c - Capovolta sul tappetino, recupero della palla dal compagno e tiro

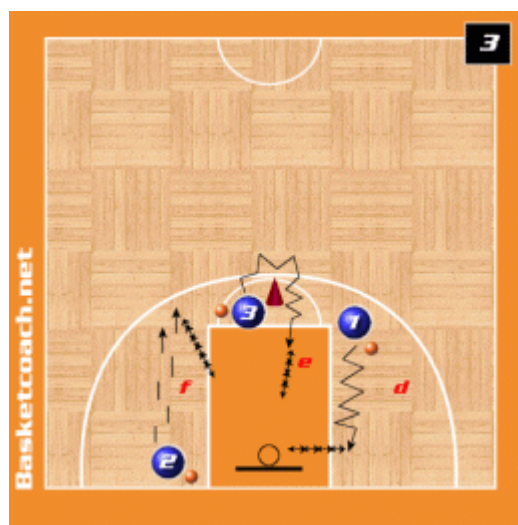


Giochi di Tiro 2 (Diag. 3)

d - Scivolamento laterale in palleggio, arresto e tiro

e - Dal tiro libero. Girare in palleggio 1 o 2 volte intorno al birillo, arresto e tiro

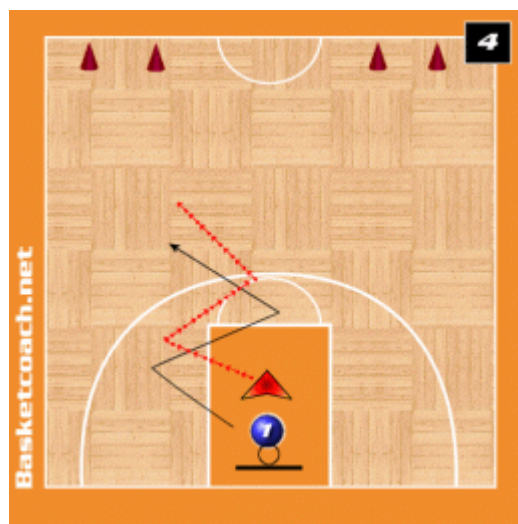
f - Palla davanti al petto in posizione di tiro, partenza dalla linea di fondo. Corsa all'indietro, arresto sul tiro libero e tiro



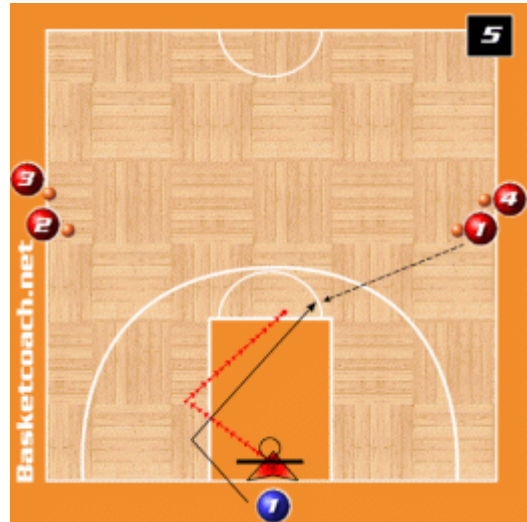
1c1 supera la porta (Diag. 4)

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. Lavoro dei piedi, sempre attivi, soprattutto in difesa.

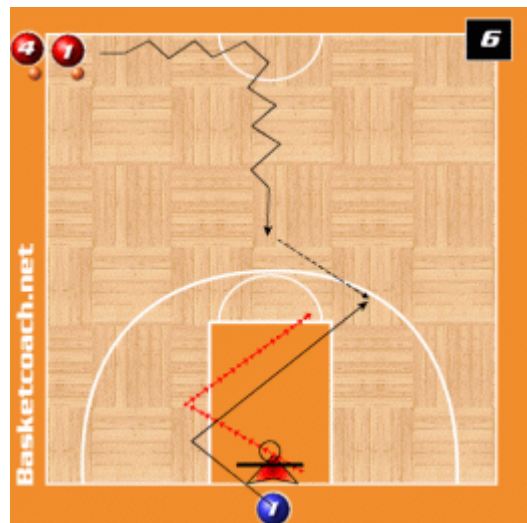
Variante: l'istruttore, appena i due giocatori superano la porta, butta una palla nella metà campo, se la recupera l'attaccante si gioca 1c1 ma se la recupera il difensore finisce il gioco.



Simile al gioco precedente solo che l'attaccante sceglie da quale dei due appoggi riceve la palla. Fronteggia il canestro e gioca 1c1. Finita l'azione si fa 1c1 all'altro canestro, conversione att/dif.



Il gioco è simile a quello precedente ma c'è più dinamismo e deve migliorare l'utilizzo e la scelta dello spazio in relazione al compagno con la palla. L'appoggio parte da metà campo, entra nel cerchio e si dirige verso la posizione centrale. Il bambino sotto canestro si smarca uscendo sul lato dove ha più vantaggio, riceve e gioca 1c1.

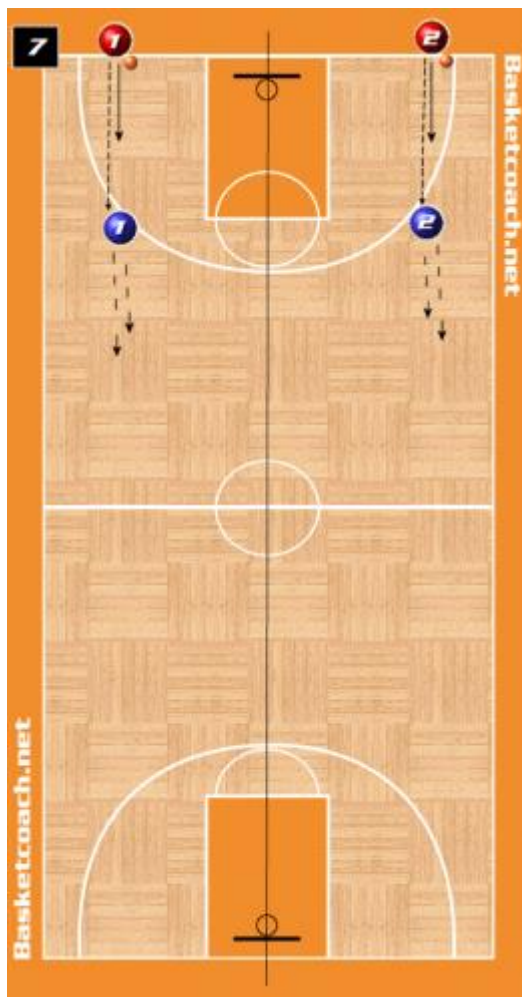


1c1 con recupero/handicap (Diag. 7)

Due coppie di bambini sulle due metà campo longitudinali, uno a fondo campo con la palla e uno sul proseguimento della linea di tiro libero. Al segnale dell'istruttore i bambini iniziano a passarsi la palla muovendosi. Uno corre in avanti (colui che parte dalla linea di fondo) e l'altro corre all'indietro (colui che parte dal tiro libero). Prima della metà campo il bambino che corre all'indietro attacca al canestro che ha di fronte mentre l'altro deve cercare di recuperare una buona posizione difensiva.

Lo stesso gioco di prima ma il bambino che corre all'indietro attacca al canestro che si trova alle sue spalle.

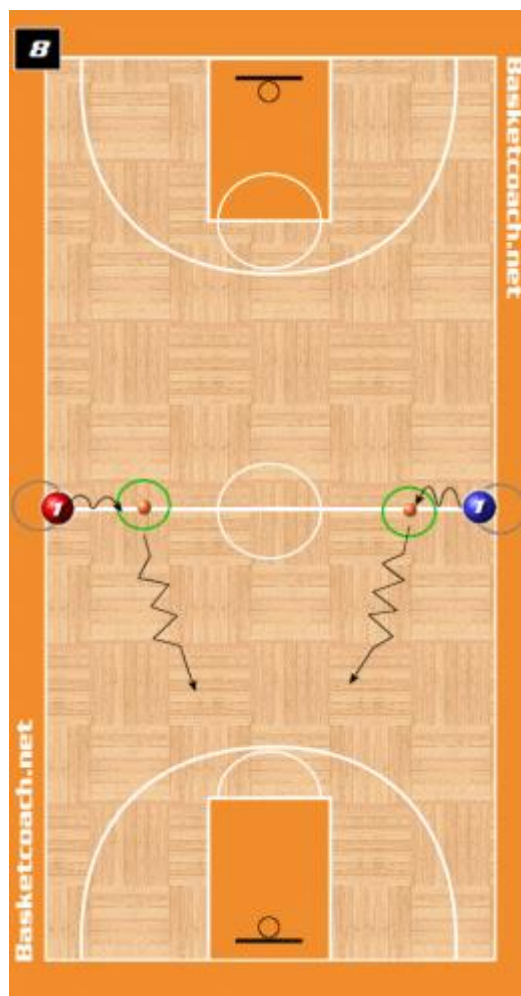
Il bambino in difesa nelle due situazioni deve risolvere due problemi diversi relativi al recupero della giusta distanza dall'attaccante. Si sviluppa anche la motricità nei movimenti all'indietro



Giochi con la funicella 1 (Diag. 8)

A coppie, due palloni a terra nei cerchi sulla linea di metà campo. Eseguire 5/7 balzi a piedi pari con la funicella, correre a prendere il pallone e tirare a canestro. Il primo che segna guadagna due punti. Il primo bambino che arriva sulla palla sceglie il canestro dove andare a tirare mentre il secondo andrà all'altro canestro.

Gara a squadre o a coppie fisse.



Giochi con la funicella 2 (Diag. 9)

Salto della funicella in movimento. A coppie, partenza dalla linea di fondo, due palloni a metà campo. Corsa saltando la fune, giro intorno ai palloni e ritorno. Lasciare la funicella e scattare a prendere la palla per andare a tirare a canestro. Il primo che segna guadagna il punto. Gara a squadre o a coppie fisse.

