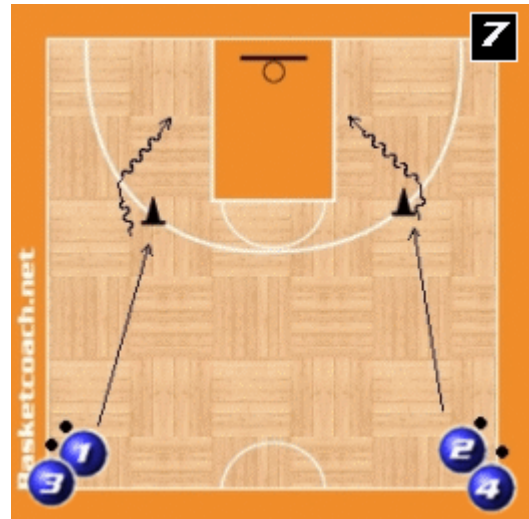


0007 - UNDER 13: OBIETTIVI, CONTENUTI, METODOLOGIE - P. 2

Giochi sul piede perno e partenze (Diag. 7)

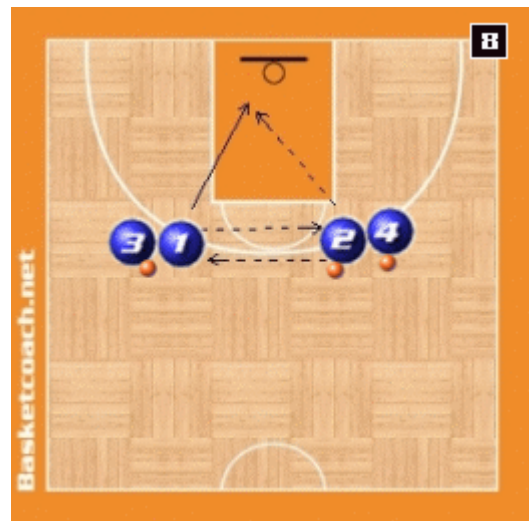
Due file a metà campo, tutti con palla. Partono due bambini alla volta di corsa facendo girare la palla intorno al busto. Eseguono un arresto a un tempo prima del birillo ed aprono il palleggio, entrando a canestro con una partenza incrociata.

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.



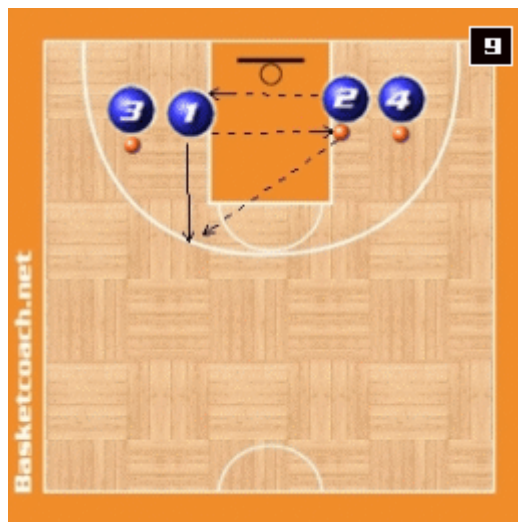
3 passaggi ed entrata a canestro (Diag. 8)

Due squadre ai due canestri, tutti i bambini con la palla tranne il primo di ogni squadra. Eseguire velocemente tre passaggi e poi entrare a canestro con partenza corretta. Appena il compagno è partito verso canestro subentra un altro bambino con la palla e si eseguono altri tre passaggi più l'entrata. Vince la squadra che segna per prima 10 canestri. Variante: il terzo passaggio si riceve in movimento e si va a canestro senza palleggiare.



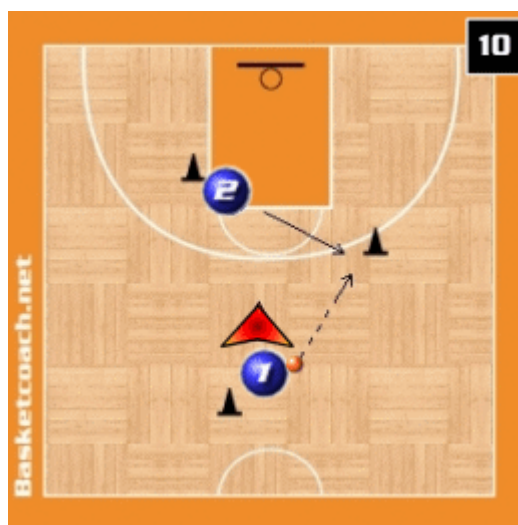
3 passaggi ed entrata a canestro con ricezione in movimento (Diag. 9)

Stesso esercizio precedente ma il terzo passaggio si riceve sul gomiti del tiro libero in movimento e piedi a canestro.



Giochi di passaggio nel triangolo (Diag. 10)

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 (Diag. 11)

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.



A coppie, gara delle schiacciate

In una metà campo si lavora con i birilli eseguendo liberamente, con palla, i movimenti del gioco precedente. Ogni 3 punti si corre nell'altra metà campo dove ci sono dei bambini che tengono il cerchio elevato sopra le testa e si esegue un arresto e schiacciata a due mani. Dopo ogni schiacciata si invertono i ruoli.

Vince la gara chi fa più punti oppure si gioca a coppie.

Giochi di tiro

Ragazzi disposti su due file ai lati del canestro:

- Palla a terra, girare 3 volte intorno, prenderla e tirare
- Giro a 8 fra le gambe e tiro
- 2 balzi sul posto, piedi pari, e sul terzo balzo tiro
- Hockey step, battuta a due piedi, salto e tiro
- Passo, arresto a un tempo e tiro
- Palleggio, arresto e tiro
- Tiro, rimbalzo e tiro, chi segna prima guadagna un punto (abitudine ad andare a rimbalzo e rapidità di tiro, con angolazioni giuste, da sotto)
- Due balzi laterali, dx e sx, tiro
- Piede dx avanti e sx dietro, un balzo per invertire la posizione dei piedi, un balzo per tornare a piedi pari e un balzo per tirare

Tiro da tre posizioni (Diag. 12)

Due squadre agli angoli di fondo campo, tutti i bambini con palla. Al segnale partono i primi di ogni squadra, girano intorno al birillo e vanno a tirare in un cerchio (possono scegliere la successione dei cerchi ma devono farli tutti), se segnano passano al secondo direttamente altrimenti prendono il rimbalzo e tirano da sotto finché non fanno canestro. Il primo bambino che supera tutti i cerchi guadagna un punto e con la sua palla attacca all'altro canestro, l'altro corre a difendere. La variazione della distanza di tiro sviluppa l'uso diverso della forza nel tiro. Si sviluppa l'abitudine di seguire e andare a rimbalzo e l'equilibrio.

Vai alla parte 1 Vai alla parte 3

