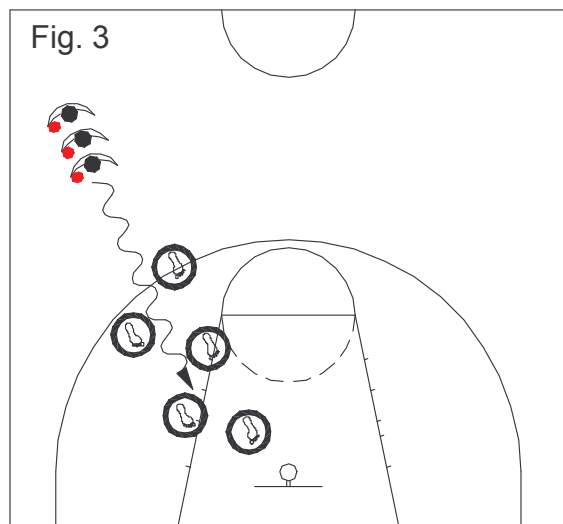
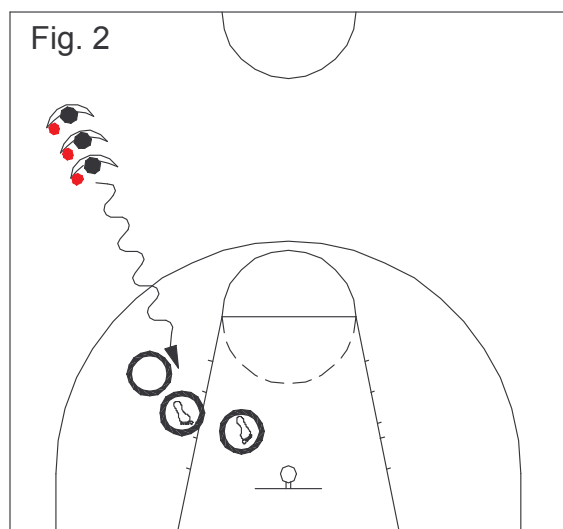
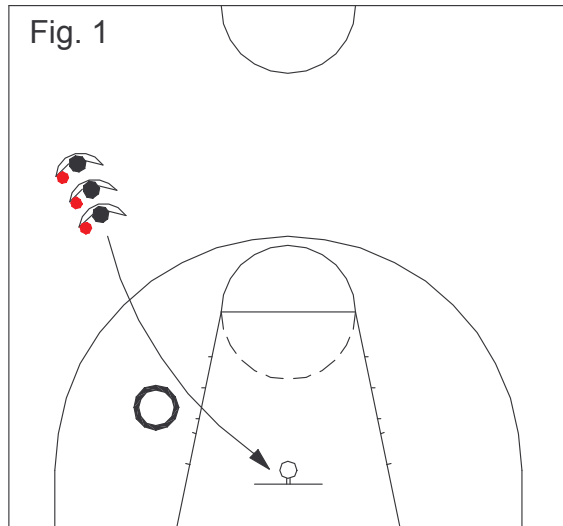


FONDAMENTALI INDIVIDUALI

Corso di aggiornamento per docenti di educazione fisica

Maurizio CREMONINI

Pordenone, 13 novembre 2002



In questa lezione parleremo di esercizi e giochi per l'apprendimento dei fondamentali individuali della pallacanestro in allievi delle scuole elementari.

Gli obiettivi individuali specifici che vogliamo raggiungere sono:

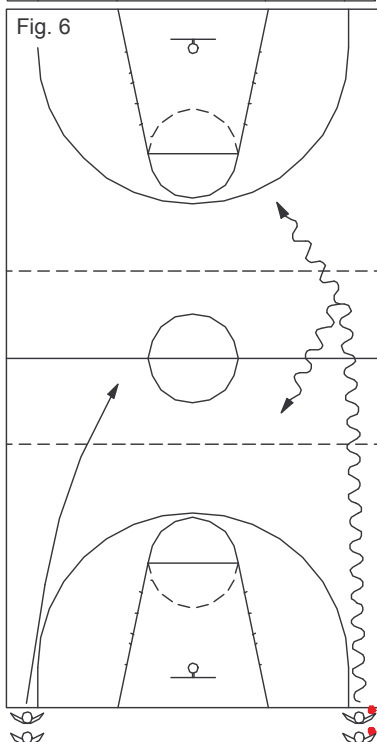
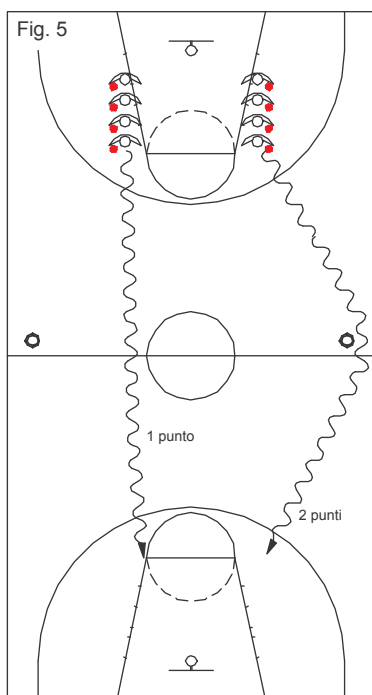
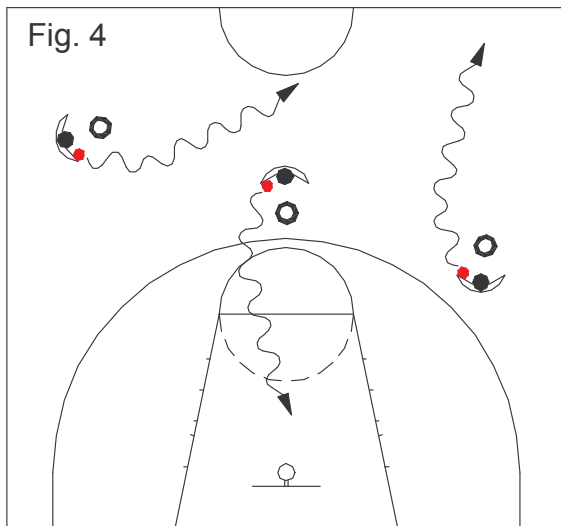
- Saper utilizzare la palla
- Saper palleggiare in corsa e da fermi
- Saper tirare in corsa e da fermi
- Saper passare in corsa e da fermi
- Saper difendere la palla

Gli obiettivi di squadra invece sono:

- Collaborazione fra compagni
 - Utilizzare il soprannumero e il sottonumero
- E' fondamentale lavorare sulle capacità coordinative in questa fascia di età.

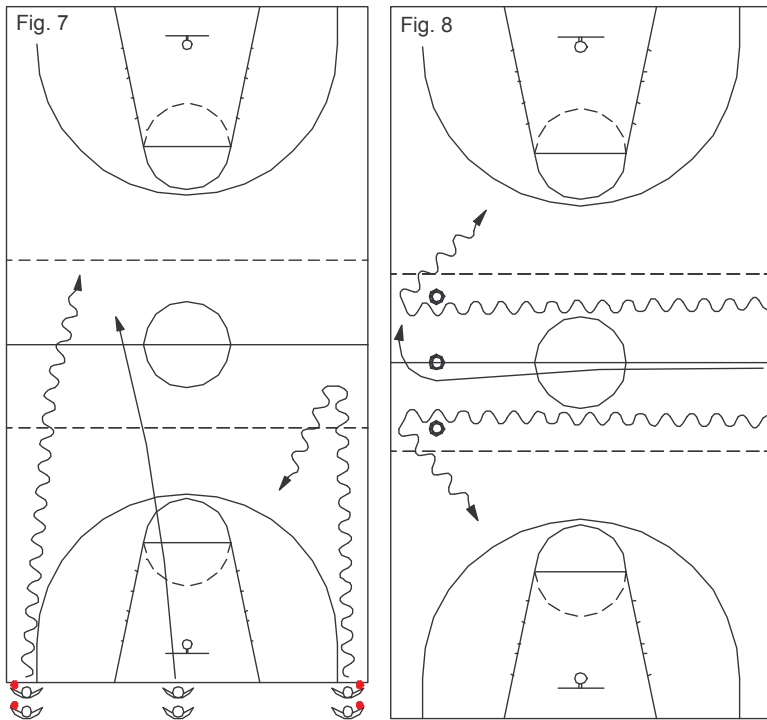
Esercizi per imparare ad eseguire correttamente il tiro in corsa (coordinazione dei passi):

- Tiro in corsa (terzo tempo) partendo da metà campo e con la palla in mano (si può fare l'infrazione di passi)
- Stesso esercizio con un palleggio nel cerchio prima di tirare (fig. 1)
- Stesso esercizio con palleggi fino al primo cerchio (fig. 2) e poi terzo tempo mettendo un piede in ogni cerchio (destro nel cerchio a destra e sinistro nel cerchio a sinistra)
- Stesso esercizio con cinque cerchi (fig. 3)
- Stessi esercizi sul lato sinistro
- Una fila unica a due metri dal canestro in posizione di ala, un pallone a testa. Da fermi fare un passo e tiro (con fila a destra



avanzare con il piede sinistro e slanciare con il destro)

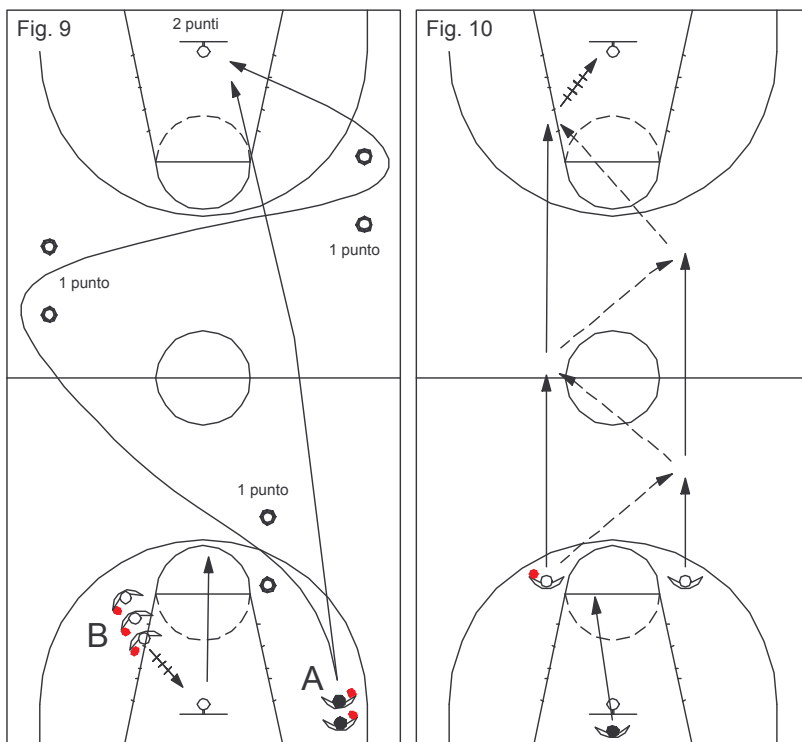
- Stesso esercizio, un metro più lontani, eseguire due passi e tiro
- Un pallone e un cono per ogni allievo, il cono è il mio avversario. Posizionare i coni utilizzando tutto lo spazio a disposizione (fig. 4) e disporsi di fronte al cono in posizione fondamentale. Battere il difensore con una partenza in palleggio, andare di fronte ad un altro birillo e ripetere l'esercizio.
- Stesso esercizio senza mai fermare il palleggio.
- Gioco degli scoiattoli e le noci. Ogni scoiattolo (bambino) ha una noce (palla) e cerca una tana (cerchio). Posizionare i cerchi in ordine sparso sul campo da gioco in numero inferiore al numero dei bambini e al segnale ogni scoiattolo cambia tana. Chi rimane fuori continua a palleggiare e cerca di rubare la tana al segnale successivo.
- Stesso gioco ma senza segnali, gli scoiattoli cambiano continuamente tana.
- Gara di tiro con brivido. Due file agli angoli del tiro libero e due coni a metà campo vicini al lato esterno (fig. 5). Al segnale si va a canestro sul lato opposto del campo, chi va dritto e segna prende un punto, chi passa esterno al birillo e segna prende due punti. I punti vengono assegnati solo al primo dei due che realizza il canestro.
- Due file sotto canestro con palloni su un lato. Al segnale il giocatore con la palla parte in palleggio verso l'altro canestro e il compagno corre per difendere. Dalla linea della pallavolo prima di metà campo a quella dopo, l'attaccante può decidere se continuare verso il canestro o tornare indietro verso l'altro canestro e il difensore si comporta di conseguenza (fig. 6).



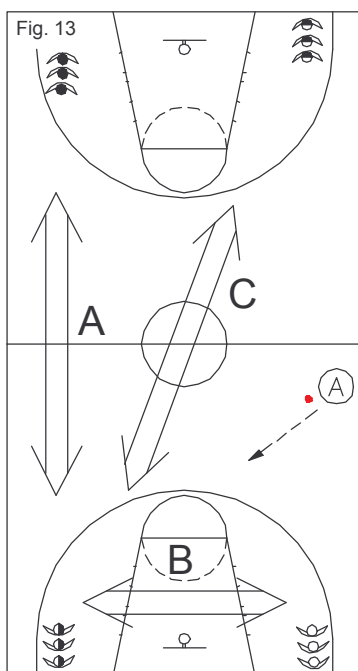
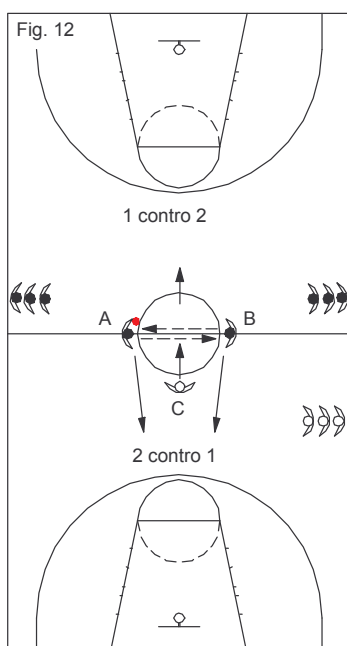
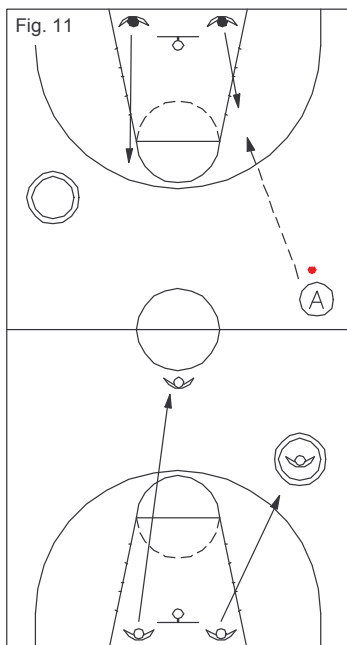
- Stesso esercizio con tre file sotto canestro, palloni alle due file esterne. Il difensore sceglie su quale compagno recuperare (fig. 7).

- Tre file sul lato del campo e tre coni sul lato opposto, palloni alle due file esterne (fig. 8). Al segnale i giocatori con la palla partono verso il birillo, lo aggirano e vanno a canestro, il difensore gira sul suo cono e insegue un avversario fino a toccarlo o toccargli la palla.

- Predisporre sul campo tre porte formate da due coni disposti a un metro l'uno dall'altro e due squadre, una in un angolo e l'altra vicino al canestro dello stesso lato, un pallone ad ogni bambino (fig. 9). Al segnale il giocatore della fila B tira a canestro fino a quando segna, poi lascia la palla e corre a toccare il suo avversario. Nel frattempo anche il giocatore della fila A è partito per fare canestro sull'altro campo e se segna prima di essere toccato realizza due punti. I giocatori della fila A possono anche incrementare il loro punteggio, attraversando le porte disposte lungo il percorso prima di andare a tirare, guadagnando un punto per ogni porta attraversata. Il punteggio si acquisisce solo dopo aver segnato il canestro, non nel momento in cui si attraversa la porta.



- Due giocatori con un pallone agli angoli della lunetta e un difensore sotto canestro (fig. 10). Al segnale i due attaccanti partono a tic-tac senza palleggiare verso l'altro canestro con il difensore che li rincorre con l'obiettivo di toccare quello con la palla o la palla.



- Stesso esercizio con gli attaccanti che possono fare a testa al massimo un palleggio alla volta.
- Due file sotto ogni canestro e due cerchi disposti al lato del campo (fig. 11). L'allenatore passa il pallone ad una squadra e l'altra mette subito un giocatore dentro il cerchio (la gabbia). Si gioca due contro uno con il bambino in gabbia che può uscire solo quando il suo compagno recupera il pallone. Dopo si gioca due contro due.
- Tre file a metà campo, disporre i giocatori come in figura con un pallone (fig. 12). I due compagni di squadra A e B si passano il pallone ripetutamente, senza mai fermarlo e senza fare finte, il terzo giocatore aspetta il momento più opportuno per entrare in azione. Quando si sente pronto entra nel cerchio cercando di intercettare il passaggio e, se ci riesce, gioca uno contro due fino a canestro. Se non riesce ad intercettare la palla, corre subito in difesa su A e B che corrono a canestro.
- Gioco "Battaglia Navale". Disporre quattro squadre ai quattro angoli del campo. L'allenatore passa il pallone ad una squadra dopo aver dato le coordinate di attacco che sono un numero preceduto da una lettera. Il numero indica quanti giocatori devono entrare in campo per ogni squadra (quindi da 1 a 5) mentre la lettera indica quale sarà la squadra avversaria. Se l'allenatore dice A, la squadra con la palla giocherà contro la squadra che ha di fronte, se dice B contro la squadra al suo fianco e se dice C contro la squadra disposta nell'angolo opposto (fig. 13). Le coordinate possono essere A3, B5 oppure C1, etc. etc.