

## TERZA LEZIONE

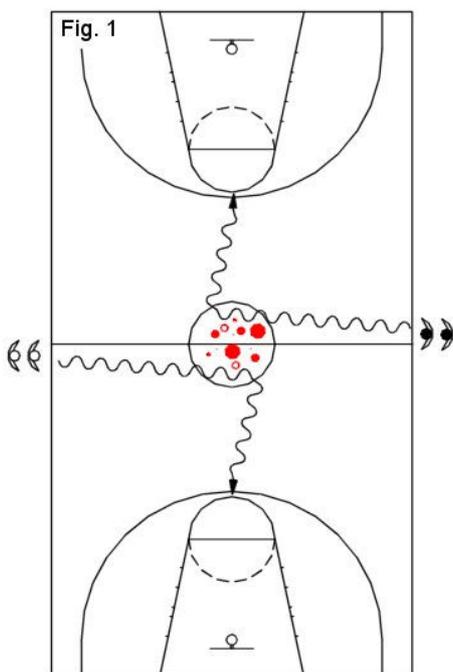
### Esercizi per 5-6-7 anni

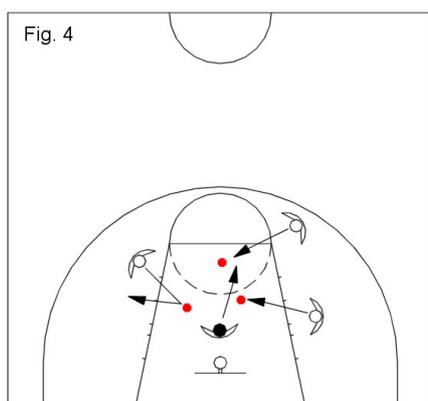
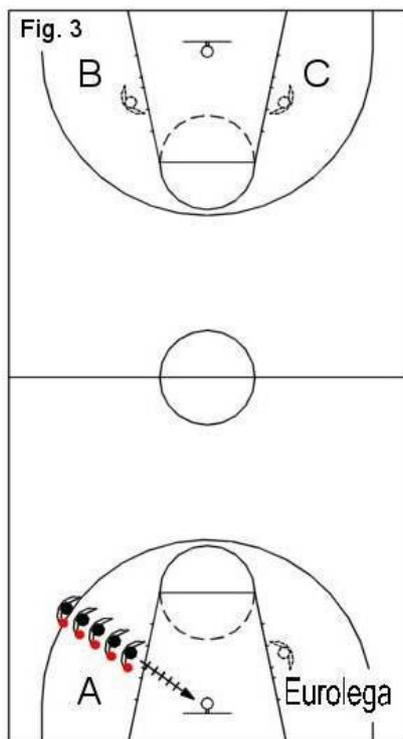
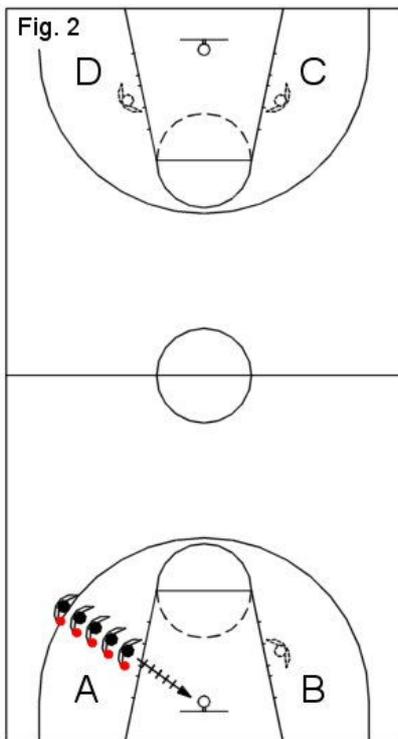
- Disporre numerosi palloni di diverso tipo al centro del campo (palloni da minibasket e basket, pallavolo, da ritmica, di spugna, ...). I bambini correndo liberi per il campo devono raccogliere un pallone ed andare a fare canestro palleggiando. Dopo aver tirato tornano al centro e cambiano pallone.
- Scegliere un pallone e fare diversi esercizi di ball-handling:
  - cinque giri del pallone attorno alla vita
  - a gambe divaricate sagittalmente, con pallone tenuto con due mani davanti al ginocchio; lasciare il pallone, battere le mani dietro la gamba e cercare di riprenderlo prima che tocchi terra.
  - in piedi con il pallone tenuto davanti al petto con le braccia distese; lasciare il pallone, battere le mani e cercare di riprenderlo prima che tocchi terra.

- Muoversi liberi per il campo facendo rotolare la palla a terra con diverse parti del corpo:
  - con le mani
  - con i piedi
  - con la fronte, in quadrupedia sulle mani e sulle ginocchia (come un gatto)
  - con la fronte, in quadrupedia sulle mani e sui piedi (come un elefante)

- Muoversi liberi per il campo facendo rotolare la palla a terra e:
  - correrle dietro
  - correrle di fianco
  - superarla e poi farsi raggiungere
  - superarla e farla passare fra le gambe divaricate
  - superarla e farla passare sotto il corpo

- **Gioco dei "Grandi Magazzini"**. Due squadre ai lati del campo e palloni di diverso tipo e peso al centro del campo; il primo bambino di ogni squadra entra nel cerchio di metà campo, prende un pallone e corre verso il proprio canestro per tirare (fig. 1). Se segna porta il pallone nel proprio spazio, se sbaglia lo riporta al centro del campo quando finiscono i palloni, vince la squadra che ne ha di più.





🏀 **Gara ti tiro "Serie A"**. Disporre una fila unica al lato di un canestro, ogni bambino con un pallone (fig. 2). Il primo della fila tira a canestro, se segna rimane in serie "A" e si rimette in fila, se sbaglia retrocede in serie "B" e forma una fila sull'altro lato del canestro. Dalla serie "B" si può segnare e tornare in serie "A" oppure sbagliare ed andare in serie "C" (su un lato dell'altro canestro) e così via fino alla serie "D".

🏀 **Gara di tiro "Eurolega"**. Stesso gioco con Eurolega, serie "A", "B", ed "C" (fig. 3). Si parte dalla serie "A", chi segna va in Eurolega e chi sbaglia va in serie "B". Chi segna dall'Eurolega vince il titolo. Contiamo chi vince l'Eurolega per più volte.

🏀 **Gioco dell'Ortolano**. Un bambino senza palla al centro dell'area dei tre secondi con alcuni palloni e gli altri bambini attorno (fig. 4). I bambini devono entrare nell'area per prendersi un pallone, uscire e tirare a canestro, ma chi viene toccato dal difensore deve lasciare la palla (se l'ha già presa) e uscire prima di poter riprovare a prenderla. Vince la squadra che riesce a fare più canestri in un certo periodo di tempo.

🏀 Disporsi a coppie, con un pallone, liberi per il campo;

➡ Due giri della palla attorno alla vita e passaggio

➡ Due volte l'otto fra le gambe e passaggio

➡ Due palleggi e passaggio

🏀 A coppie con un pallone a testa;

➡ Palleggiare in diversi modi, uno esegue e l'altro copia

➡ Stesso gioco con un capitano. Quando il capitano decide, scambiarsi il pallone

➡ Giocare a rubarsi il pallone, al segnale si cambia compagno

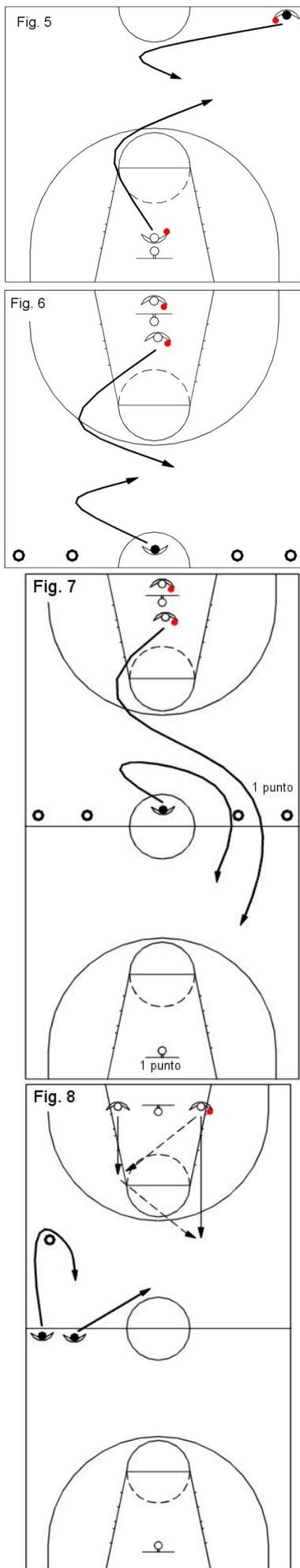
🏀 A coppie con un pallone;

➡ Passarsi la palla in modi diversi, al segnale chi ha la palla va alla ricerca di un altro compagno e riprende l'esercizio con il nuovo compagno

➡ Stesso gioco con il bambino senza palla che cambia compagno

➡ Chi ha la palla palleggia per il campo dove vuole e l'altro lo segue. Al segnale si fa rotolare la palla al compagno

🏀 **Gioco dell'Albero**. A coppie un bambino con la palla e l'altro senza, chi è senza palla è l'Albero. I bambini portano a passeggio per la palestra il loro albero e ad un certo punto lo piantano dove vogliono all'interno del campo di basket e gli passano la palla girandogli intorno. L'Albero

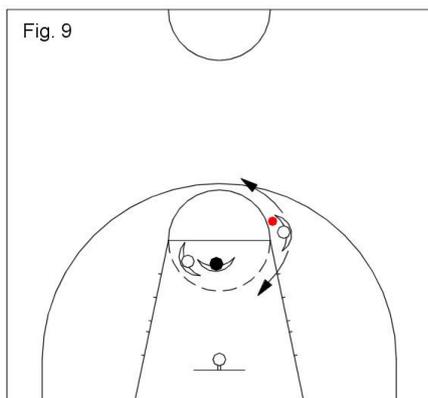


non si muove ma ruota attorno al piede perno per ripassare la palla al bambino. Al segnale tutti i bambini vanno a segnare in un canestro e gli Alberi nell'altro (recuperando il pallone). Vince la squadra che segna prima dieci canestri, se vincono gli Alberi diventano bambini e se vincono i bambini rimangono bambini.

- Due squadre, una sotto canestro e una a metà campo, tutti con il pallone (fig. 5). Al segnale chi parte da sotto canestro deve cercare di superare la metà campo palleggiando, senza farsi toccare. L'altro bambino deve cercare di intercettarlo prima che superi la linea di metà campo, anche lui palleggiando.

### Esercizi per 7-8 anni

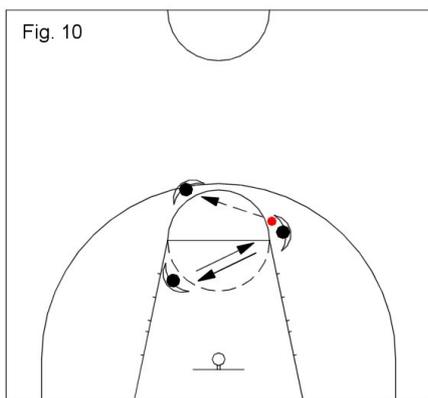
- Gioco del Portiere.** Due porte a metà campo con un difensore al centro, una fila di attaccanti sotto canestro con un pallone a testa (fig. 6). Al segnale l'attaccante deve riuscire a fare goal passando in palleggio per una delle due porte, mentre il difensore deve cercare di impedirglielo rubandogli la palla e ostacolandolo.
  - Stesso gioco con due punti in palio, uno se fa goal e uno se dopo essere passato per la porta arriva anche a fare canestro (fig. 7). Il difensore deve difendere prima la porta e successivamente evitare di subire il canestro.
  - Stesso gioco con limiti di tempo; 5" per superare la metà campo e 8" per andare al tiro.
- Gioco a squadre due contro due con recupero;** una coppia parte da sotto canestro con un pallone e l'altra da metà campo (fig. 8). Al segnale gli attaccanti partono in tic-tac mentre un difensore li ostacola da subito e l'altro deve aggirare un birillo prima di entrare in gioco. Si gioca due contro uno fino a quando il secondo difensore non recupera e poi si continua due contro due.
  - Stesso gioco in continuità; dopo il tiro, se i difensori riescono a recuperare la palla, giocano due contro due sull'altro canestro.
- Gioco della rimessa.** Due bambini in attacco e un difensore; un attaccante si dispone fuori dalla linea laterale con la palla mentre il compagno si smarca per ricevere il pallone. Il bambino in difesa lavora per anticipare il passaggio e ad ogni tre passaggi riusciti si cambiano le posizioni.
- Giochi di smarcamento** con due attaccanti e un difensore. Un attaccante e il difensore dentro uno dei cerchi della



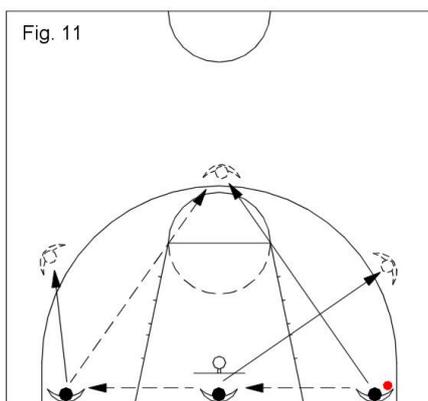
lunetta e l'altro attaccante fuori con la palla (fig. 9). Il giocatore esterno deve passare la palla al compagno dentro il cerchio, senza farla intercettare dal difensore. Se la difesa recupera la palla prende il posto di chi l'ha persa e si continua.

- Stesso gioco ma il compagno dentro il cerchio deve ricevere la palla con i piedi fuori

### Esercizi per 9 e 10 anni



- ⚽ Tre giocatori disposti a triangolo con un pallone; passarsi la palla e scambiarsi di posto con l'altro compagno (fig. 10).
- Stesso gioco con il giocatore in possesso di palla che, prima di passarla, si sposta mentre i compagni bilanciano le posizioni.



- ⚽ Tre file sotto canestro con pallone ad una fila esterna. Il giocatore con la palla passa al compagno e prende una posizione in campo (fig. 11). Chi riceve fa la stessa cosa e occupa un'altra posizione mentre l'ultimo passa la palla ad un compagno in campo e prende l'ultima posizione disponibile (le posizioni sono quelle di play, guardia destra e guardia sinistra). Si gioca tre contro zero in dai e vai (fig. 12).

- Stesso gioco con due squadre nei due canestri; la prima squadra che esegue tutto l'esercizio e realizza il canestro, attacca contro gli altri, tre contro tre a tutto campo.

- ⚽ **Partita** cinque contro cinque, a tutto campo, con le regole del minibasket. Si può segnare a canestro (vale due punti) oppure posizionare il pallone su una delle due sedie poste a metà campo (vale un punto).

