

Federazione Italiana Pallacanestro
Settore Giovanile Minibasket e Scuola
Presentazioni pratiche integrate del modello culturale di riferimento.

A cura di

Maurizio Cremonini - Tecnico Federale Settore Giovanile Minibasket Scuola

“Il Controllo Motorio – Le Competenze Difensive”.

Controllo Motorio :

- *capacità di controllare il corpo in movimento, gestendo le situazioni di equilibrio dinamico, al fine di realizzare una efficace azione motoria.*

Obiettivi per ambito :

- **MOTORIO/FUNZIONALE**
Consolidare la Capacità di Coordinativa di Controllo Motorio, utilizzando come strumento il Fondamentale della Difesa.
- **TECNICO/COGNITIVO :**
Riconoscere e utilizzare le linee difensive
 - avversario/canestro
 - avversario/palla
 - linea della palla
 - linea canestro/canestro
- **SOCIO/RELAZIONALE :**
Collaborare efficacemente in relazione con le situazioni di gioco e le regole.

Proposte pratiche.

➤ **LIBERI MA . . . ATTENTI ! (controllo motorio)**

bambini liberi in palleggio per il campo, quando un bambino capitano lascia il pallone a terra, tutti i bambini lo devono lasciare, continuando a correre senza scontrarsi e senza toccare i palloni; quando il capitano lo decide riprende il pallone

Varianti :

- a metà campo, con movimento senza palla nella metà campo opposta
- dentro l'area dei 3pt, con movimento senza palla fuori dai 3pt

➤ **A COPPIE . . . A 1 PASSO ! (controllo motorio)**

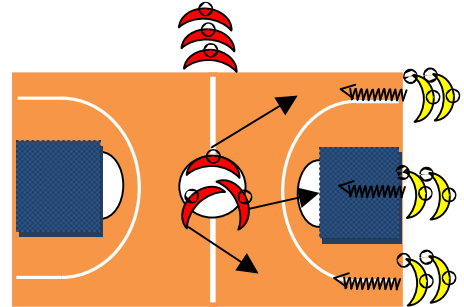
bambini a coppie, un pallone per coppia, giocatore davanti con palla si muove libero per il campo, il suo compagno dietro cerca di seguirlo mantenendo 1 passo di distanza

Varianti :

- da tutto campo a metà campo, dentro l'arco dei 3 punti
- giocatore senza palla che si muove davanti, sempre a 1 passo
- giocatore davanti che, mentre si muove tenendo 1 passo di distanza, prova a toccare la palla, se tocca l'avversario va a dare "5" all'istruttore

➤ **TRE PER UNO ! (linea avversario - canestro)**

bambini divisi in 2 squadre, una squadra, con palla disposta su 3 file a fondo campo, l'altra squadra, senza palla, in fila a metà campo; i primi 3 giocatori della fila senza palla entrano nel cerchio di centro campo e si muovono velocemente, non appena uno di loro lo decide, tutti e 3 escono e vanno a difendere ciascuno su uno dei 3 attaccanti che, nello stesso momento, partono per andare a canestro; 1pt per la difesa per ogni palla recuperata, 1pt per l'attacco per ogni canestro realizzato

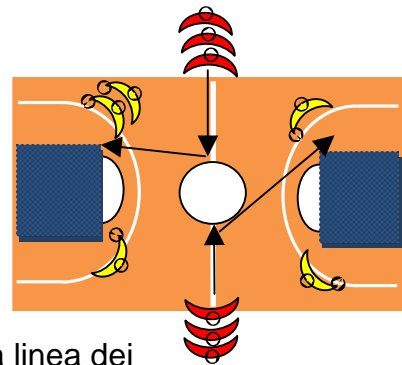


Varianti :

- partenza dei 3 difensori direttamente dalla fila
- partenza dei difensori dall'area vicina agli attaccanti o dall'area opposta

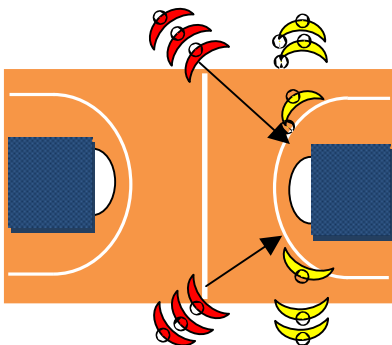
➤ **VELOCI SOTTO ! (linea della palla)**

bambini divisi in 2 squadre, una squadra, con palla disposta su 2 file per ciascun canestro sulla linea dei 3pt, l'altra squadra, senza palla, su 2 file a metà campo; i primi 2 giocatori della fila senza palla, quando lo decidono, partono uno verso l'altro, entrano nel cerchio di centro campo e velocemente cambiano direzione per andare verso due canestri diversi correndo centralmente, non appena superano la linea dei 3pt, uno degli attaccanti può partire per andare a canestro (non possono attaccare 2 attaccanti contemporaneamente); 1pt per la difesa per ogni palla recuperata, 1pt per l'attacco per ogni canestro realizzato



➤ **VELOCI SOTTO . . . INSIEME !**

(linea della palla e linea avversario - canestro in collaborazione)

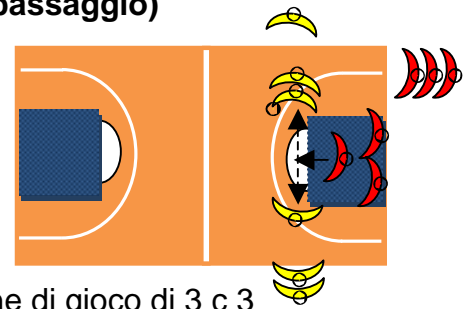


bambini divisi in 2 squadre disposte come nella figura, 2 attaccanti pronti sulla linea dei 3pt, uno con palla e 1 senza palla sul lato opposto, 2 difensori che partono quando lo decidono, da metà campo e corrono rapidi a posizionarsi tra l'avversario e il canestro, non appena il difensore sul giocatore con palla supera la linea della palla, inizio una situazione di gioco di 2 c 2 a metà campo e a tutto campo; dopo alcune azioni inversione dei ruoli

➤ **FELINO SUL DAI E SEGUI**

(linea avversario - canestro in collaborazione e linea di passaggio)

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella figura, 3 attaccanti sulla linea di tiro libero si passano la palla andando in coda, dopo il passaggio, alla fila di fronte, 1 difensore si posiziona sotto la linea di passaggio e altri 2 difensori si preparano dentro l'area; non appena il difensore sulla linea di passaggio lo decide, si muove per rubare la palla agli attaccanti, dando inizio alla situazione di gioco di 3 c 3



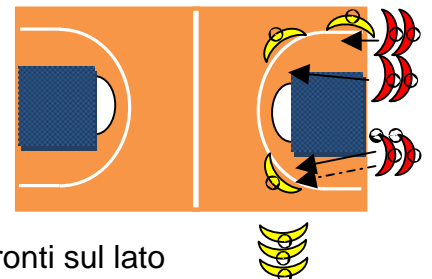
Varianti :

- posizione diverse di attaccanti o difensori

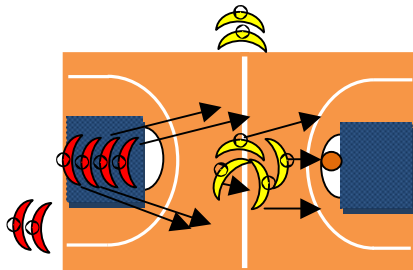
➤ **3 CONTRO 3 PRONTI**

(linea avversario – canestro, linea di passaggio, linea canestro-canestro)

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella figura, 3 attaccanti posizionati sulla linea dei 3pt, uno sul lato del difensore con palla sotto canestro e 2 sul lato opposto; il difensore con palla a fondo campo, quando lo decide, fa rimbalzare la palla verso l'attaccante di fronte a lui seguendone la traiettoria, e nel frattempo gli altri 2 difensori si posizionano davanti ai 2 attaccanti pronti sul lato opposto; non appena l'attaccante raccoglie la palla, inizia la situazione di 3 c 3



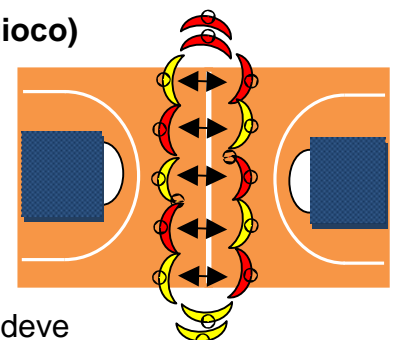
➤ **4 CONTRO 4 DAL TRENINO (controllo su adattamento e trasformazione)**



bambini divisi in 2 squadre disposte come nella figura, 4 difensori in fila uno dietro l'altro dentro l'area, 4 attaccanti pronti dentro il cerchio di centro campo, quando uno dei 4 attaccanti designato lo decide, parte per raccogliere la palla preparata sulla linea di tiro libero ed andare a canestro insieme ai compagni, nel frattempo i 4 difensori dentro l'area recuperano velocemente

➤ **5 CONTRO 5 . . . SVEGLI ! (controllo in situazione di gioco)**

bambini divisi in 2 squadre disposte come nella figura, 5 giocatori per squadra in campo posizionati di fronte ad un avversario, con colori alternati e 1 giocatore per squadra con palla al centro del campo; al via tutte le coppie in campo si muovono a specchio all'interno della linea dei 3mt della pallavolo, quando l'istruttore fa vedere le mani ad uno dei 2 giocatori con palla, chi vede le mani deve



passare ed è il segnale la squadra del colore che corrisponde a chi passa diventa la squadra dei difensori, mentre gli attaccanti vanno a tirare verso il canestro di fronte all'attaccante che è rimasto con la palla in gioco, dando inizio alla situazione di 5 c 5