

Federazione Italiana Pallacanestro
Settore Giovanile Minibasket e Scuola
Aggiornamento Staff Tecnici Regionali e Docenti Territoriali

Presentazioni pratiche integrate del modello culturale di riferimenti.

A cura di

**Maurizio Cremonini - Tecnico Federale Settore Giovanile Minibasket Scuola
e Roberta Regis Staff Tecnico Nazionale**

“Le capacità senso-percettive in funzione del gioco”.

ESORDIENTI : le Competenze in uscita.

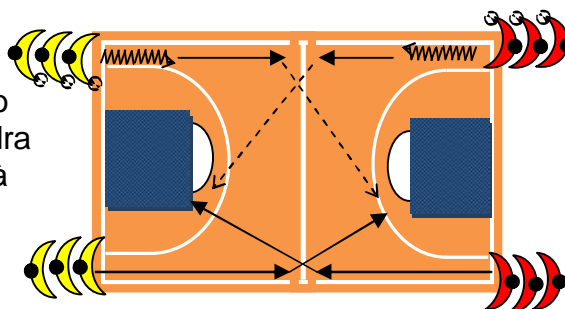
capacità di leggere ed interpretare situazioni di gioco, utilizzando in modo particolare il “vedere”

➤ **situazione di gioco;**

5 c 5 (da far provare ai corsisti) e considerazioni sull'importanza dell'utilizzo delle senso-percezioni nel giocare, con particolare richiamo al “vedere”

➤ **sprint a coppie** (*vedere e decidere*);

ragazzi disposti come nella figura, quando lo decide, il primo senza palla della squadra con il “potere”, corre verso la linea di metà campo, contemporaneamente partono il compagno con palla sullo stesso lato del campo, il giocatore senza palla della squadra opposta e il relativo compagno con palla; sulla linea di metà campo, senza oltrepassarla e senza entrare nel cerchio, il giocatore senza palla con il potere **si muove** con spostamenti laterali con l'avversario di fronte che cerca di chiudergli gli spazi, mentre i due giocatori **con palla si spostano lateralmente** scambiandosi la palla; quando il giocatore senza palla lo decide, parte verso il canestro opposto trovando uno spazio libero, oppure, se lo spazio non si crea, potrà partire verso il canestro alle sue spalle, nel momento in cui i due giocatori senza palla partono, i due compagni con palla dovranno leggere il movimento e passare la palla; il primo che realizza da il potere alla propria squadra

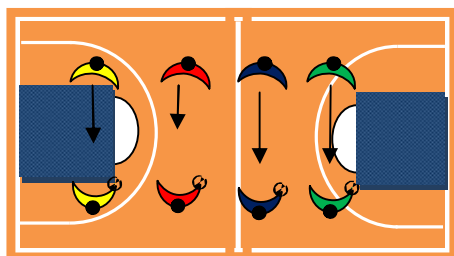


Variante :

- compagni con palla in partenza dall'angolo opposto

➤ **a coppie 5 passi di fronte** (*sentire la palla, vedere e decidere rapidamente*);

ragazzi disposti a coppie come nella figura,



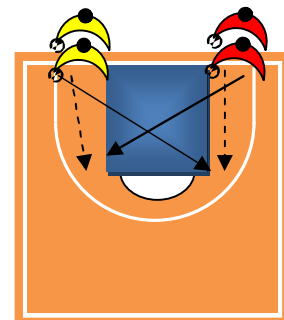
un giocatore con 2 palloni e compagno di fronte senza palla; il giocatore senza palla, all'improvviso sprints verso il compagno di fronte, che, palleggiando due palloni dovrà indietreggiare mantenendo 5 passi di distanza e il controllo dei palloni

Varianti :

- avanzamenti e arretramenti con finte brevi e successive
 - giocatore senza palla che sprinta verso la linea laterale dietro e poi torna chiamando una palla che dovrà ricevere e ripassare
 - giocatore senza palla che può chiamare all'improvviso la palla per ricevere e ripassare
 - giocatore senza palla che può sprintare in avanti o chiamare palla sul posto
- **terzetti con cambi chiamati** (*sentire, vedere e decidere rapidamente*);
3 giocatori si muovono con palla per il campo spaziatamente tra loro, il giocatore in mezzo, quando vuole cambia mano, il terzo deve avvertire il primo del cambio mano avvenuto
- Variante :*
- Istruttore indica numero massimo di terzetti che possono girare in una metà campo
- **1 c 1 palla strappata** (*sicurezza nei contatti*);
a coppie sulla linea di tiro, palla tenuta ferma tra i due giocatori con le anche, un giocatore con il potere, il quale, quando lo decide, prende la palla e parte per andare a tirare a canestro con l'avversario che recupera in difesa; se l'attaccante realizza mantiene il potere

AQUILOTTI : le Abilità.

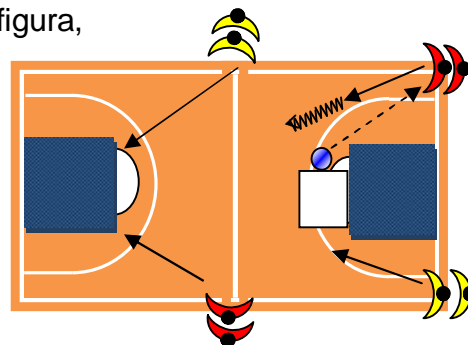
- **A tre**, un giocatore con palla e due senza (*abilità visive*)
 - *seguire*
un giocatore senza palla si muove per il campo, seguito a 3 passi di distanza da quello con palla, seguito a sua volta, a 3 passi di distanza, dall'altro giocatore senza palla; il giocatore che guida il terzetto provoca dei movimenti (corsa lenta, cambi di velocità, esitazioni sul posto, ripartenze, cambi di direzione), che devono essere letti dai compagni dietro che devono tenere i 3 passi di distanza
 - *cambio*
il terzetto, al segnale di cambio, viene comandato dall'altro giocatore senza palla
 - *fischio*
i tre giocatori si fermano sul posto spaziandosi tra loro ed iniziano a passarsi rapidamente la palla, al via, collaborando visivamente ripartono decidendo chi parte davanti e chi dietro al giocatore che si trova con la palla in mano al momento del segnale
- **sfida potere dal fondo** (*abilità tattile e visiva*)
giocatori divisi in 2 gruppi posizionati di fianco sulla linea di fondo campo come nella figura eseguono esercizi di ball handling sul posto, chi ha il potere fa rotolare la palla, e va a recuperare la palla dell'altro per tirare a canestro, chi non ha il potere, quando vede l'avversario far rotolare la palla, esegue la stessa cosa; chi segna per primo prende il potere; regola : la palla deve essere recuperata fuori dall'area e dentro la linea dei 3 punti



➤ **2 contro 1 + 1 da metà campo !**

ragazzi divisi in 2 squadre disposte come nella figura,

l'Istruttore passa la palla a uno dei 2 giocatori in angolo per dare inizio a una situazione di 2 c 2 verso un canestro e in continuità a tuttocampo



Variante :

- passaggio iniziale ai giocatori a uno dei 2 giocatori a metà campo e inizio della situazione di gioco nella stessa metà campo di partenza

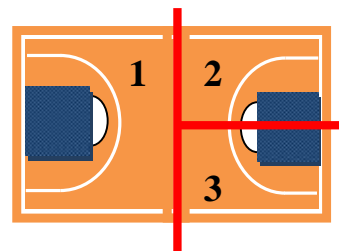
➤ **a coppie schiena vs schiena potere di sprint** (*abilità di sentire con il corpo*)

bambini divisi in due squadre, una con il potere, pronti a coppie, un pallone a testa, la prima coppia sulla linea di tiro libero con palleggio aperto e schiena contro schiena a cercare di tenere il contatto; quando il giocatore con il potere lo decide, si stacca e corre a tirare a canestro. Il primo che realizza da il potere alla propria squadra

SCOIATTOLI : le Conoscenze

➤ **Luce Terra e Aria** (*conoscenze del corpo e visive*)

campo diviso in 3 spazi operativi come nella figura, spazio 1 di metà campo e spazi 2 e 3 i due quarti di campo dell'altra metà campo



➤ **Spazio 1 – L'Aria !**

i bambini si muovono con palla nello spazio definito tenendo in mano cerchi di diverso colore; l'Istruttore chiama all'improvviso il colore di un cerchio, i bambini con il cerchio del colore indicato lo fanno roteare sul posto simulando un vortice dal quale tutti gli altri dovranno stare lontani

Variante :

- il vortice diventa ancora più forte e i bambini si salvano allontanandosi il più possibile, mettendo il loro cerchio a terra e saltandoci dentro fino al segnale

➤ **Spazio 2 – La Terra !**

i bambini con palla si muovono palleggiando nello spazio definito tenendo in mano coni di diverso colore; l'Istruttore alterna stimoli di attenzione diversi :

- palleggiare lontani dai coni di colore . . .
- palleggiare vicini ai coni di colore . . .
- scambiarsi coni dello stesso colore continuando a palleggiare
- scambiarsi coni di diverso colore continuando a palleggiare

Al segnale "cono a terra", volare per andare velocemente a toccare il numero dei coni indicato dall'Istruttore, se ci si tocca si esegue una piccola penitenza sul posto (3 volte la palla attorno al corpo e ripartire, stessa cosa saltando sul posto, ecc.)

➤ **Spazio 3 – La Luce !**

i bambini si muovono palleggiando nello spazio definito tenendo tutti in mano un cinesino, mentre l'Istruttore si muove tenendo 3 cinesini di colore diverso; quando l'Istruttore lascia cadere un cinesino, i bambini con il cinesino dello stesso colore diventano il popolo della luce, mettono la palla sopra il cinesino e tenendolo con 2 mani si muovono nella metà campo e tutti gli altri bambini devono posare il loro

- cinesino e scappare palleggiando, cercando di stare lontani dal popolo della luce
 - **1 – 2 – 3 Luce, Terra e Aria !**
i bambini girano alternativamente negli spazi chiamati dall'Istruttore, giocando ad affrontare le diverse situazioni che ogni spazio propone
 - **Recupera la palla** (conoscenze tattili, visivi e verbali)
 - liberi in palleggio, o giocando in vari modi con la palla per il campo; al segnale, arresto, palla rotolata/saltata e recupero della palla di un altro giocatore
 - come il precedente, con l'individuazione di un leader che quando vuole si arresta e quando lui si arresta tutti si devono arrestare; al segnale, palla rotolata/saltata e recupero della palla di un altro giocatore
 - Variante :*
 - due leader, uno decide quando fermarsi, l'altro decide quando lasciare la palla
-

PULCINI : le prime Conoscenze

- **Il mondo e il mondo al contrario** (*stimoli uditivi, sonori e visivi*)
Campo diviso in due metà campo
MONDO NORMALE i bambini possono correre liberamente, camminare, strisciare come dei serpenti, saltare in avanti con un piede 2 piedi ecc
MONDO AL CONTRARIO attraversare la metà campo per andare nel mondo contrario dove attenzione si cammina con...LE MANI!! Invece di correre in avanti si corre all'indietro, si striscia all'indietro, si salta all'indietro...ecc
- **Il re e il sindaco**
Campo diviso in due metà campo
MONDO NORMALE nel mondo normale c'è un re con lo scettro e la corona che fa muovere i suoi sudditi come vuole dando degli ordini (bambino con cinesino e bastone che da dei comandi agli altri su come devono muoversi) es correre tutti ecc
MONDO AL CONTRARIO nel mondo al contrario c'è il sindaco che vuole dare il buon esempio ai suoi cittadini quindi chiede a tutti di muoversi come fa lui
- **Giocare con la palla nei 2 mondi**
MONDO NORMALE tutti con palla al VIA dell'istruttore si fanno diversi giochi con la palla lanciairla per poi riprenderla, farla rotolare, lanciairla per passarci sotto, si parte in palleggio (varianti con due mani, con una mano, alto, basso) e in ogni gioco ci si ferma al FISCHIO
MONDO AL CONTRARIO nel modo al contrario ci sono due strani bambini IL BAMBINO VIA E IL BAMBINO STOP si parte per giocare con la palla quando parte il bambino VIA e ci si ferma quando si ferma il bambino stop nb i giochi sono come i precedenti lanciare la palla farla rotolare passarci sotto ecc.
- **Cani e gatti.** (*stimoli tattili*)
bambini divisi in due gruppi separati in 2 metà campo :
 - in una metà campo i cagnolini giocano con la palla easy
 - nell'altra metà campo i gatti giocano con la palla di spugna
 - ... giocare a :
 - lanciare e afferrare il proprio pallone ciascuno nella propria metà campo
 - lanciare verso il basso, verso l'alto, lontano, con 2 mani, da seduti, all'indietro, ecc.
- Guerra e Pace !*
Ogni 2 o 3 esercizi, se l'Istruttore da il segnale di GUERRA, chi ha la palla di spugna la lancia contro gli altri, se il segnale è PACE, i bambini si scambiano il pallone con un compagno, sulla linea che separa le due metà campo