



“I Fondamentali con palla – Traguardi di Competenza”.

Partiamo dalle linee guida:

Motorio/funzionale

- padronanza, combinazione e integrazione di tutti gli schemi motori di base
- consolidamento dell'adattamento, del controllo e della trasformazione dei movimenti appresi in relazione allo spazio, al tempo e alle situazioni di gioco

Obiettivi individuati:

- ***sviluppo delle capacità di Combinazione e Controllo Motorio.***
- ***Sviluppo della capacità di Anticipazione***

COMBINAZIONE MOTORIA.

Capacità di collegare in un'unica struttura motoria più forme autonome e parziali di un movimento, in successione temporale o simultaneamente, e di coordinare in modo opportuno tra loro i movimenti parziali del corpo, le successioni di movimenti singoli e le singole fasi del movimento.

CONTROLLO MOTORIO.

Capacità di controllare e direzionare un movimento, un gesto, secondo un programma di azione prestabilito.

ANTICIPAZIONE.

Capacità di prevedere l'andamento e il risultato di un'azione e, quindi, di programmare tempestivamente le operazioni successive. Capacità di utilizzare un gesto o un movimento adatto alla situazione motoria che si manifesta durante il gioco (prepararsi, anticipare, reagire, eseguire).

Socio/relazionale:

- partecipazione attiva al gioco, in forma agonistica, collaborando con gli altri

Tecnico (strumenti):

- controllo efficace della palla nelle diverse situazioni di gioco
- utilizzo efficace dei fondamentali, con palla (palleggio e passaggio per realizzare una efficace azione di tiro) e senza palla (consapevolezza del movimento del corpo nello spazio, per ricevere la palla e realizzare un'azione di tiro in condizioni favorevoli), in funzione delle azioni di gioco anche attraverso la conoscenza dei primi, semplici elementi di tecnica e di tattica

Neuro/cognitivo:

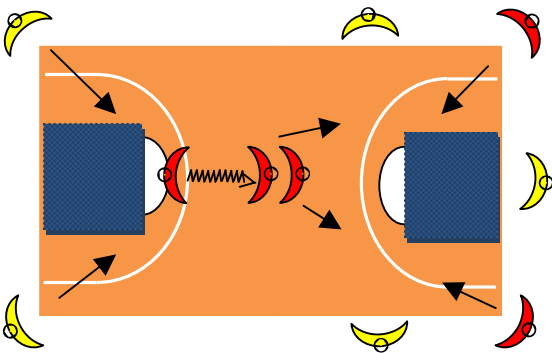
- capacità di risolvere le situazioni e i problemi di gioco utilizzando come strumenti tecnici i fondamentali di gioco
- capacità di cogliere il significato e l'importanza dei primi riferimenti tecnici

Proposta Pratica.

Sequenza didattica

1. partendo da un gioco sulla verifica delle competenze per poi descrivere l'idea di un percorso che va dalle abilità alle competenze
 2. proposte didattiche per sviluppare la capacità di combinazione, controllo e anticipazione.
 3. Situazioni di gioco per utilizzare le competenze (con palla).
-

➤ **5 Vs 3 + 2 di rincorsa**



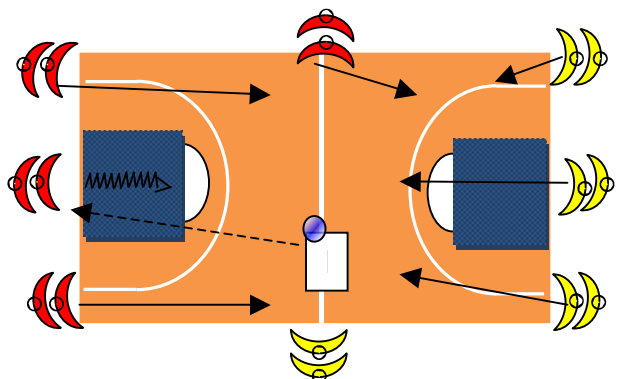
bambini divisi in 2 squadre disposte come nella figura, i tre al centro cominciano a passarsi la palla, quando uno dei tre vuole parte in palleggio, determinando una situazione iniziale di 5 c 3. Non appena il giocatore in attacco parte in palleggio entreranno in gioco anche i due difensori che dal fondo cercheranno di recuperare per ripristinare la parità numerica di 5 c 5.

Variante ad ogni cambio di azione il giocatore che tira o che perde la palla deve correre a battere il 5 all'istruttore prima di rientrare in difesa (situazione momentanea di vantaggio numerico 5 c 4).

➤ **dal 4 c 3 al 4 c 4 !**

ragazzi divisi in 2 squadre disposte come nella figura, l'Istruttore passa la palla per iniziare il gioco a uno dei giocatori a fondo campo, determinando una situazione iniziale di 4 c 3.

Non appena il primo della squadra in attacco che parte dal fondo supera la metà campo (o al 5 all'istruttore) potrà entrare in gioco anche il difensore a metà campo per ripristinare la parità numerica 4 c 4.



➤ **A coppie di fronte sul prolungamento delle campane (un giocatore con 2 palloni e uno senza palla)**

- (*leggere e combinare*)

il giocatore senza palla guida i movimenti (corsa lenta, piccoli cambi di velocità, esitazioni sul posto, ripartenze) e quello con i 2 palloni deve leggere i movimenti cercando di rimanere sempre alla stessa distanza iniziale e reagendo ai movimenti provocati senza uscire dal campo. Al segnale di cambio il giocatore con i palloni li lascia sul posto (attenzione sul come li lascia collaborazione), inversione dei ruoli

- (*dissociare*)

fermi di fronte a 5 passi di distanza, il giocatore con i 2 palloni, uno lo palleggia fermo sul posto, mentre l'altro viene palleggiato andando con la mano avanti e indietro, o da destra a sinistra; il compagno di fronte da a voce il segnale di cambio della mano di palleggio, al fischio inversione dei ruoli

- (*dissociare, vedere e ... memorizzare*)

come il precedente, il compagno senza palla può all'improvviso chiamare la palla, ricevere e riportarla immediatamente (passaggio eseguito ogni volta con la mano opposta alla precedente). Al cambio inversione dei ruoli

variante: il giocatore senza palla può decidere se chiamare la palla o attaccare il compagno con i palloni.

➤ **Sfida ai leader ... con 2 palloni !**

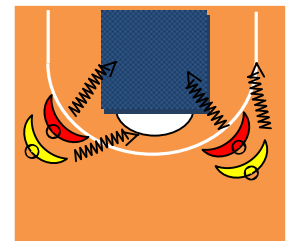
(*afferrare e vedere*)

Giocatori disposti come da figura.

Il capitano avanti con palloni che comincia a palleggiare, quando vuole parte veloce in palleggio verso il canestro, il compagno di dietro deve afferrare la palla e partire

anche lui veloce a canestro (scelta di tiro e riconoscere spazio libero).

Chi segna per primo diventa leader



➤ **tutti e due !**

(*combinare e controllare*)

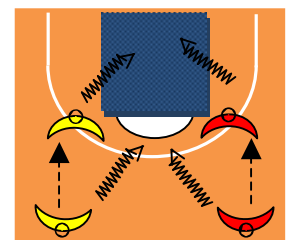
Giocatori disposti come da figura.

Il giocatore vicino al canestro senza palla effettua movimenti in avanti/dietro (regola mantenere le distanze e giocatore con 2 palloni che non può entrare

dentro linea 3 punti) quando vuole chiama la palla per tirare a canestro, avversari fanno la stessa cosa al passaggio.

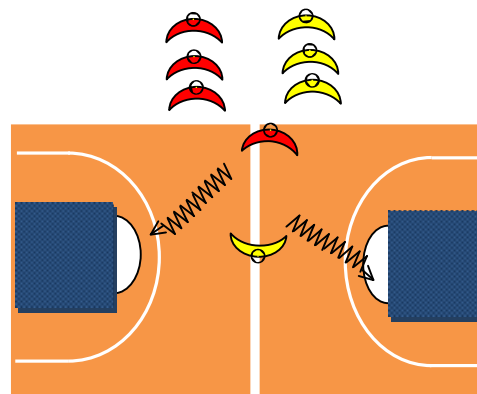
Il suo compagno deve passare la palla e mantenere vivo il palleggio per poi andare a tirare a canestro anche lui (regola che non si può entrare dentro la linea dei 3 punti se prima non ha segnato il compagno). Punto e potere alla squadra che segna per prima 2 canestri.

Variante: dal lato opposto (se sono bravi)



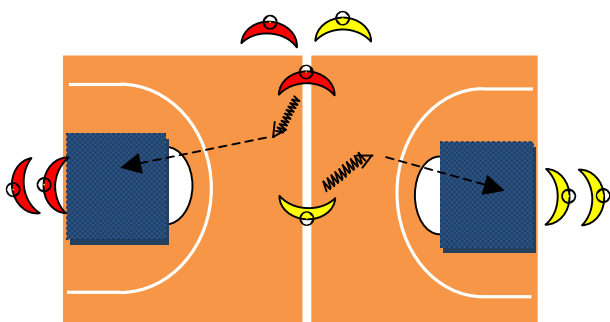
➤ **Sprint opposto dal centro**

tutti i giocatori con palla, disposti come nella figura il giocatore spalle alla linea di fondo ha il potere comanda (movimenti in palleggio o scambiandosi la palla con movimenti) e decide avanti/indietro sulla linea di $\frac{1}{2}$ campo per poi decidere verso quale canestro andare, l'altro giocatore andrà verso il canestro opposto



➤ **Sprint opposto ... ma con passaggio**

Come gioco precedente ma quando il giocatore senza palla vuole parte per ricevere il passaggio



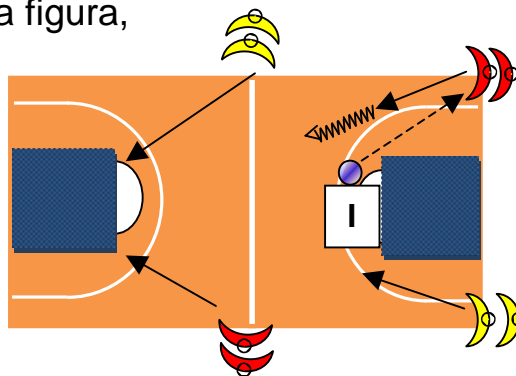
➤ **2 contro 1 + 1 da metà campo !**

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 tutto campo

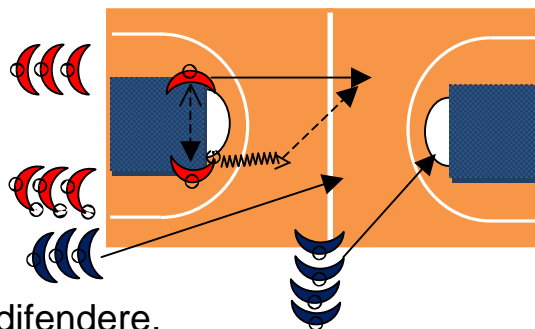
Variante :

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



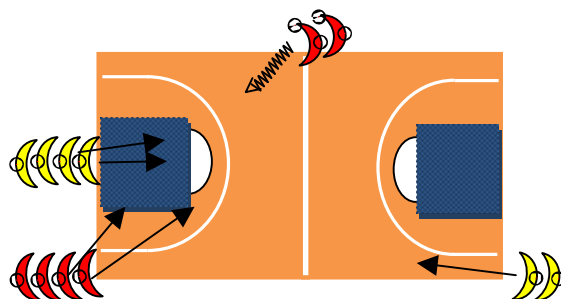
➤ **2 c 2 “in recupero”**,

giocatori divisi in 2 quadre, disposte come nella figura: il giocatore che parte senza palla a metà campo, decide quando partire, sprints in difesa, nel momento in cui parte, il compagno nell'angolo di fondo campo entra a difendere, mentre i 2 attaccanti che si stavano passando la palla sulla linea di tiro libero partono veloci verso il canestro opposto; il gioco prosegue in situazione di 2 c 2 tutto campo



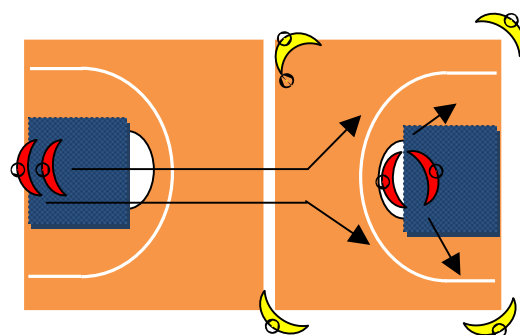
➤ **3 c 2 + 1 che arriva;**

ragazzi disposti come nella figura, quando il difensore più lontano parte, i suoi due compagni entrano in campo per difendere, l'attaccante con palla parte verso il canestro mentre i suoi due compagni, partendo dall'angolo opposto della metà campo, dovranno trovare gli spazi giusti dove cercare di ricevere la palla; il gioco prosegue poi con un 3 c 3 tutto campo fino al segnale dell'Istruttore



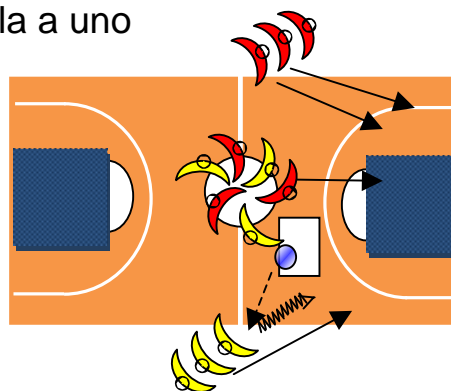
➤ **4 contro 2 + 2 che volano !**

giocatori divisi in 2 squadre disposte come nella figura, una squadra con 2 difensori in fila a fondo campo e 2 che si muovono nel semicerchio della lunetta, attaccanti divisi su 4 file nei 4 angoli della metà campo del semicerchio occupato. - quando il primo difensore lo decide, parte di corsa verso la metà campo, seguito dal compagno, non appena supera la metà campo, ognuno corre rapidamente a prendere un avversario per giocare 4 c 4; il gioco ha inizio non appena il primo difensore supera la linea di metà campo



➤ **5 c 5 da ruota 3 contro 3 !**

giocatori divisi in 2 squadre disposte come nella figura, 3 giocatori per squadra in campo, che girano attorno al cerchio di centro campo, per dare inizio al 5 contro 5, l'Istruttore passa la palla a uno dei giocatori a metà campo, determinando la squadra che inizia in attacco, in gioco entreranno i giocatori che stanno girando attorno al cerchio di centro campo, più 2 delle file laterali di metà campo



Fabio Bagni
Staff Tecnico Nazionale Minibasket e Scuola