

TESINA PISANELLI CORSO ISTRUTTORE MINIBASKET 2007



..... Gioco collettivo con la palla - Movimento - Emozione - Intuizione - Emulazione
Divertimento - Amicizia - Coraggio - Fantasia - Altruismo - Socializzazione...

ASPIRANTE ISTRUTTORE MINIBASKET
PISANELLI NICOLINO



..... l'istruzione tecnica può essere una cattiva sovrana se si dimentica
che al di sopra di essa vi è sempre
il bambino
con le sue immense potenzialità, ma anche con i suoi
limiti numerosi ed indefiniti



ASPIRANTE ISTRUTTORE MINIBASKET

PISANELLI NICOLINO

GIOCARE 2c2 - 3c3

9 - 10 - 11 ANNI

INTRODUZIONE

Insegnare a giocare 2c2 e 3c3 a 9/10/11 anni presupponendo di avere a disposizione bambini che abbiano già frequentato corsi di MiniBasket da almeno due/tre anni, cioè siano passati dai Pulcini 5/6 anni, agli Scoiattoli 7/8 anni, fino ad arrivare alla categoria Aquilotti (quella che ci interessa).

Cercheremo di insegnare a giocare utilizzando una metodologia adeguata.

Per questa fascia di età "il gioco di difesa contro attacco".

Nelle varie situazioni di gioco affrontate il bambino deve sapere:

- cosa fare quando ha la palla
- cosa fare quando un compagno ha la palla
- cosa fare quando la palla è degli avversari.

Lavoreremo con questo gruppo, consapevoli di avere a disposizione bambini che abbiano già superato le fasi di solo giocosport ed abbiano idea di che cosa andremo ad imparare.

Il nostro **obiettivo** sarà:

- il consolidamento degli schemi motori di base, educazione e sviluppo delle capacità motorie "giocare con lo spazio, con il tempo, con il corpo";
- miglioramento del controllo del corpo e della palla, presentazione e perfezionamento del palleggio, palleggio da fermo e in movimento "tirare, passare, ricevere";
- test, gare, esercizi, gioco 1c1 - 2c2 - 3c3 in progressione e in forma libera;
- educazione respiratoria.

Cercheremo di aiutare i bambini a stare in campo, in modo che capiscano come utilizzare ciò che progressivamente avranno scoperto conosciuto ed appreso.

STRUTTURAZIONE PIANO DI ALLENAMENTO

Il nostro gruppo di lavoro sarà formato da 16/18 bambini, considerando di avere a disposizione circa 60' per l'allenamento, con periodo di riferimento intorno al mese di dicembre (avendo già svolto almeno 2/3 mesi di lavoro).

Struttureremo il nostro allenamento base in tre fasi:

1. **FASE DI ATTIVAZIONE** (circa 15')
2. **FASE CENTRALE** (circa 35')
3. **FASE FINALE** (circa 10')

SVOLGIMENTO

1. **FASE DI ATTIVAZIONE.**

- Liberi di palleggiare e tirare a canestro, da qualsiasi posizione e modo (scaricare e sfogare la giornata di scuola fermi nei banchi).
Durata: circa 5'.
- Usando spazi stabiliti precedentemente, (es. zona dei tre punti), diviso il campo in due settori e i bambini in due gruppi, in palleggio cercare di toccare il pallone di un altro bambino che verrà eliminato. Diminuendo i bambini diminuire lo spazio a disposizione (es. zona dei tre secondi). Continuare nell'eliminazione fino a che rimangono due bambini nei due settori i quali si sfideranno nello spazio di centro campo dove ci sarà il vincitore.
Durata: circa 5'.
- **Ball Handling**
Comanda l'esercizio un bambino, a specchio con i compagni, eseguendo esercizi a sua scelta imparati precedentemente.
Durata: circa 5'.

2. FASE CENTRALE

Pur essendo l'esercizio principale il gioco del 2c2 e 3c3, inizierei la serie in forma progressiva partendo da un 1c1 eseguito una volta da tutto il gruppo.

1c1

Divido il gruppo in due file che partiranno da fondo campo, una fila a destra una a sinistra in angolo.

Daremo un nome qualsiasi alle due file (es. bianco/rosso - luna/sole - ecc.).

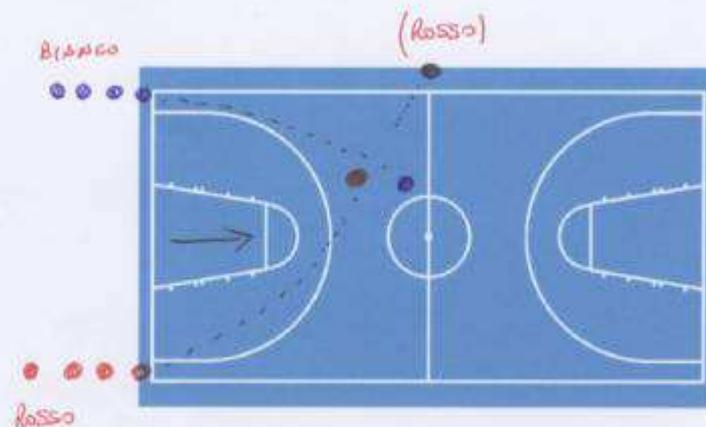
L'istruttore a centro campo, su un lato lancia il pallone, facendolo rimbalzare, verso le due file chiamando uno dei due nomi prima stabilito.

Il bambino che appartiene alla fila del nome chiamato, diventa attaccante, prende il pallone e palleggiando e muovendosi come meglio crede si dirige verso il canestro opposto alla partenza e ostacolato dal difensore, cercherà di fare canestro.

Un solo tiro a disposizione.

Il difensore e l'attaccante terminato l'esercizio si posizioneranno a fondo campo a destra e sinistra nella parte opposta alla partenza, così di seguito fino al termine delle file.

Durata: circa 5'.



PAUSA

Potremmo a questo punto fare una pausa per dissetarsi/andare al bagno, prima di affrontare la fase più intensa del nostro allenamento.

Durata circa 5'.

2c2

Predisporre due file di bambini a fondo campo e due file a centro campo a destra e sinistra.

La fila n.1 e la fila n.2, sulla stessa direttrice saranno gli attaccanti, la fila n.3 e la fila n.4, sulla stessa direttrice, saranno difensori.

All'altezza del tiro libero posizioneremo 3/4 birilli dal lato degli attaccanti

I bambini della fila n. 1 avranno tutti a disposizione un pallone (ideale sarebbero 4 file formate a 4 bambini ciascuna).

Al comando dell'istruttore (fischio, ecc.) il bambino della fila n. 1 con il pallone partir, passando in dribbling i birilli, in contemporanea, partirà il bambino della fila n. 3 che andrà verso il compagno della fila n. 4 in direzione del canestro opposto alla partenza.

Il difensore della fila n. 3 toccherà il difensore della fila n. 4 che prenderà parte attivamente al gioco, nello stesso momento partirà anche l'attaccante della fila n. 2.

3 e 4 difenderanno e 1 e 2 attaccheranno, cercando passandosi il pallone di andare a canestro.

Si giocherà a tempo o numero max di passaggi prima di effettuare il tiro.

Durata circa 15'.



N.B.

Lo stesso gioco, a seguire o in altro allenamento, possiamo utilizzarlo per il 3c3 aumentando una fila per i difensori e una fila per gli attaccanti, oppure alla partenza inizieranno 2 bambini per gli attaccanti (1 con il pallone) e 2 per i difensori.

3c3

Divideremo i bambini in 2 squadre disposte su 3 file a fondo campo.

L'istruttore lancia la palla in una delle metà campo, la squadra appartenente a quella parte di campo sarà l'attacco.

Entreranno a giocare i primi di ciascuna fila, sia attaccanti che difensori, fino alla realizzazione/tiro o a tempo.

Al termine i bambini torneranno in coda alle rispettive file.

Durata: circa 15'.



ALTERNATIVA 2c2 - 3c3

Potremmo predisporre un esercizio che in contemporanea sia un 2c2 e un 3c3.

Bambini divisi in due squadre disposte su 3 file a fondo campo.

La fila centrale delle due squadre sarà chiamata "3".

L'istruttore lancia il pallone in una delle metà campo, la squadra appartenente a quella parte di campo sarà l'attacco.

Entreranno a giocare i primi di ogni fila, escluse le file "3" ed inizieranno a giocare 2c2.

Appena l'istruttore chiama "3", entreranno i bambini delle due file e l'esercizio diventerà 3c3.

Si giocherà a tempo o a realizzazione/tiro e vincerà la squadra che realizza più canestri.



3. FASE FINALE

A chiusura dell'allenamento faremo svolgere una mini partita 5c5, ruotando i bambini a disposizione, come premio per l'impegno espresso durante lo svolgimento di tutti gli esercizi.

Durata circa 5' o 10' se non si è effettuata la pausa.

CONCLUSIONE

Questa è solo una proposta di una ipotetica seduta di allenamento, con lo scopo di cercare nel tempo, istruttori, famiglia, scuola, di far crescere i bambini, intelligenti, sani, autonomi, creativi e responsabili.

Scauri, 26 maggio 2007

Pisanelli Nicolino
Nicolino Pisanelli