

BASKET E MINIBASKET - ESEMPI DI GIOCO

in applicazione delle Linee Guida - Modalità di svolgimento
degli allenamenti per gli sport di squadra, emanate ai sensi
del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri
17 Maggio 2020, art.1, lett. e)

Versione 1.0 - Aggiornato al 27 maggio 2020

Attività Minibasket – Esempi di gioco.

Classi di rischio: **3 e 4**

Atleti coinvolti: **8**

Obiettivo degli allenamenti proposti: ***sviluppo delle capacità motorie coordinative***

Strumenti didattici utilizzati: **palleggio – passaggio e tiro**

I giochi proposti possono essere utilizzati a discrezione dell'Istruttore nei 2 diversi quadri di attività, sarà suo il compito e la responsabilità di valutare le competenze dei propri giocatori e stabilire l'adeguatezza delle proposte da applicare.

• **Liberi con palla**

(orientamento e differenziazione spazio-temporale)

ragazzi tutti con palla in palleggio libero per il campo, si muovono cercando di mantenere 5 passi di distanza tra loro

• **Capitano stop e via**

(orientamento e differenziazione spazio-temporale)

bambini che palleggiano liberi per il campo tenendo un cono in mano; quando il capitano designato lo decide, si ferma, tutti si fermano posizionando il cono a terra tenendo il palleggio aperto e verificando di non essere a meno di 5 passi da un altro, quando il capitano riparte, tutti ripartono riprendendo il cono da terra;

• **Amico chiamato**

(controllo motorio)

ragazzi tutti con palla in palleggio libero per il campo, quando vogliono, chiamano un compagno e lo invitano a posizionarsi di fianco a 5 passi di distanza e mantenere la distanza e la linea in movimento per il campo; quando lo decidono saluta e la coppia si scioglie

Variante del gioco:

- quando vuole chi aveva chiamato il compagno può girarsi dal lato opposto

• **Vieni con me**

(adattamento e trasformazione del movimento)

ragazzi tutti con palla in palleggio libero per il campo, quando vogliono, chiamano un compagno invitandolo a posizionarsi di fianco e stando a 5 passi di distanza, palleggiano lateralmente cercando di rubare lo spazio al compagno chiamato che dovrà provare a mantenere la distanza; quando lo decide il ragazzo che aveva chiamato un compagno può rompere la coppia salutandolo ed andare a cercare un nuovo compagno o essere chiamato a sua volta da un compagno

Variante del gioco:

- quando vuole chi aveva chiamato il compagno può girarsi dal lato opposto

• **Tutti con il cono**

(controllo motorio)

ragazzi con palla e con coni di 2 diversi colori in mano, in palleggio libero per il campo, l'Istruttore nomina un colore di comando, quando vogliono i giocatori del colore chiamato, chiamano un compagno di diverso colore e giocano a specchio di palleggio a 5 passi di distanza fino a quando non decidono di ripartire per cercare un nuovo compagno; al cambio di colore dell'Istruttore inversione dei ruoli

• **Sullo specchio**

(adattamento e trasformazione)

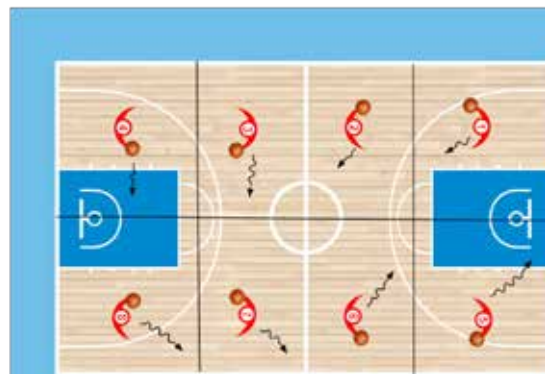
ragazzi a coppie, tutti con palla, uno di fronte all'altro (a specchio), distanti entrambi 5 passi dalla linea immaginaria che va da canestro a canestro, palleggio aperto; uno dei 2 comanda il palleggio e il movimento, il compagno di fronte deve riconoscere la mano di palleggio (a specchio) e reagire ai movimenti; quando il giocatore che comanda si avvicina alla linea dovrà arretrare velocemente per mantenere costantemente la stessa distanza



• **Un capitano**

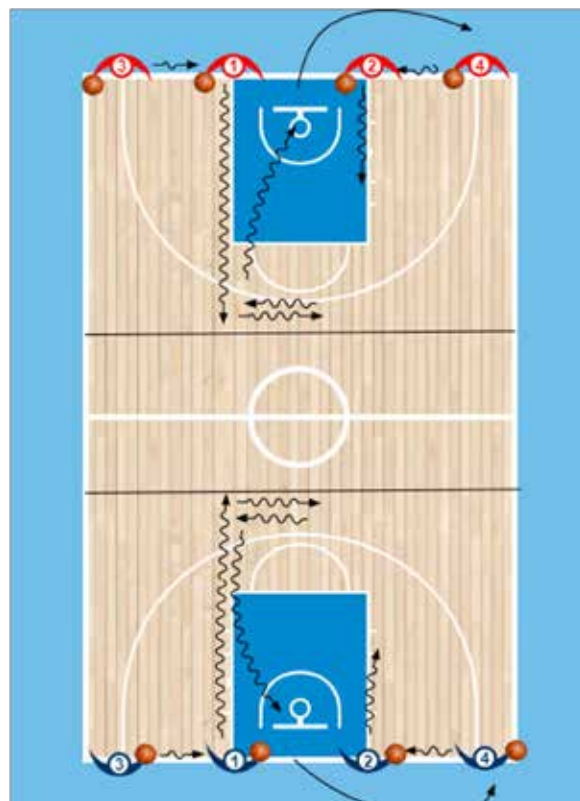
(adattamento e trasformazione)

situazione di partenza come nel gioco precedente, l'Istruttore nomina un capitano che, quando vuole, si gira verso il compagno di fianco, ed inizia a muoverlo a specchio lateralmente, tutti i giocatori si girano e si mettono d'accordo su chi comanda i movimenti, ogni volta che l'Istruttore chiama CAMBIO, inversione dei ruoli, ma non appena il capitano si gira si ritorna nella situazione precedente



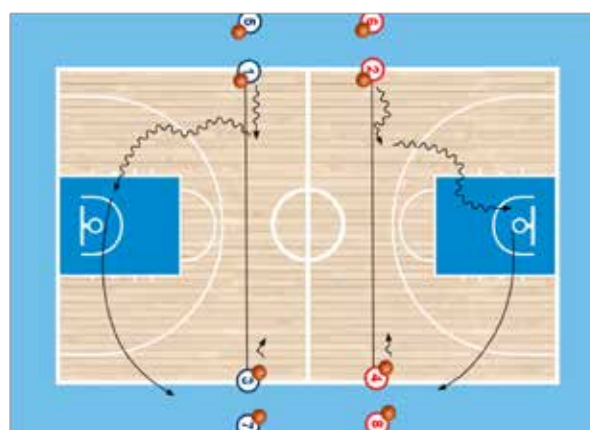
● **Sprint opposto** (controllo motorio)

ragazzi divisi in 2 squadre, ogni squadra divisa su 2 file a fondo campo, una squadra con il potere (vedi figura); il primo giocatore della squadra con il potere, quando vuole, parte per raggiungere la linea dei 3mt della pallavolo, nel momento in cui parte deve partire anche il primo giocatore di fronte nell'angolo opposto che si posizionerà di fronte sulla linea dei 3mt della pallavolo; il giocatore con il potere si muove lateralmente sulla linea fino a quando non decide di girarsi per andare a tirare a canestro, il primo che realizza prende il potere per la propria squadra (la partenza dei giocatori avviene in modo alternato tra i giocatori negli



● **Sul fianco** (controllo motorio)

proposta simile al gioco precedente con posizione dei giocatori di fianco rispetto all'avversario, il giocatore con il potere può muoversi avanti e indietro sulla linea dei 3mt della pallavolo fino a quando non decide di partire per il canestro a lui più vicino



● Insieme...alternati

(adattamento e trasformazione)

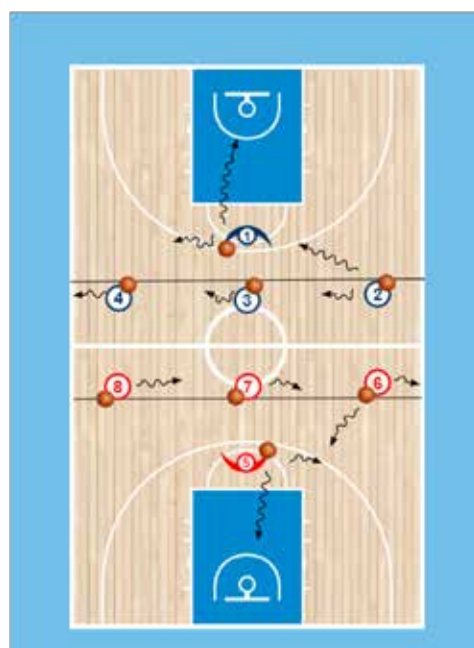
ragazzi divisi in 2 quartetti, un quartetto per ciascun canestro, giocatori disposti come nel diagramma; al VIA dell'Istruttore il giocatore sulla linea di tiro libero deve tirare a canestro, se realizza fa 1pt per la propria squadra e se recupera il pallone prima che cada ha diritto a tirare nuovamente, non appena il pallone tocca per terra il suo posto viene preso rapidamente dal compagno che, nel frattempo, stava giocando a specchio con gli altri 2 compagni guidando i loro movimenti di palleggio sul posto; e il suo posto verrà preso da uno dei 2 giocatori sullo specchio; vince il primo quartetto che realizza 15 punti. Giocatori disposti, come da diagramma mantenendo le distanze di almeno 4 mt.



● Quartetti pronti

(anticipazione e scelta)

ragazzi divisi in quartetti posizionati come nella figura, una squadra con il potere, il giocatore della squadra con il potere muove lateralmente i propri compagni sulla linea dei 3mt della pallavolo, ma, quando vuole si gira per andare a canestro; l'avversario sul lato opposto mentre muove a sua volta i compagni, deve vedere la partenza sul lato opposto dell'avversario ed andare a sua volta a canestro; il primo che realizza prende il potere per la propria squadra

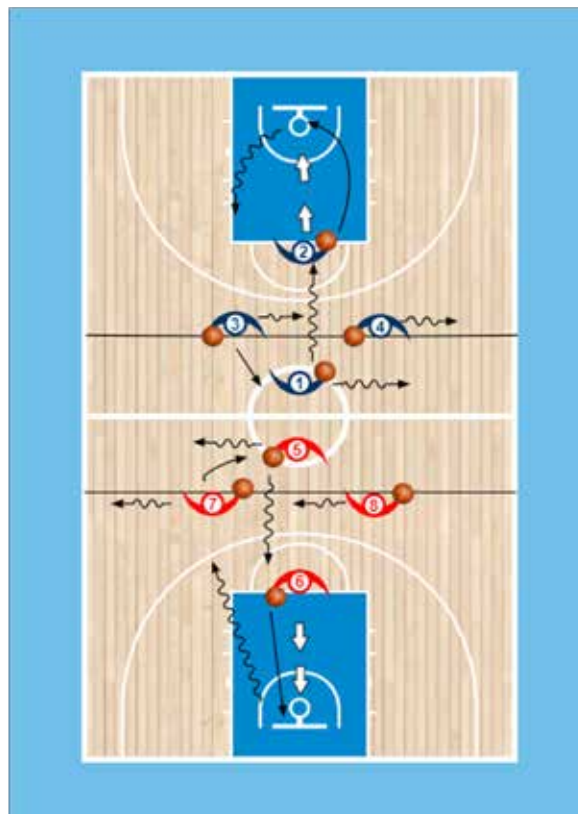


● **Insieme...alternati**

(adattamento e trasformazione)

ragazzi divisi in 2 quartetti, un quartetto per ciascun canestro, giocatori disposti come nel diagramma; al VIA dell'Istruttore il giocatore sulla linea di tiro libero deve tirare a canestro, se realizza fa 1pt per la propria squadra, recupera il pallone e corre a prendere il posto (chiamandolo per nome) di uno dei 2 giocatori che, nel frattempo, stavano giocando a specchio con un compagno che guidava il palleggio laterale sul posto; il giocatore che guidava i movimenti dello specchio laterale, corre velocemente a prendere il posto del tiratore e così via di seguito; vince il primo quartetto che realizza 10 canestri.

Varianti del gioco:



● Tocco e tiro

(controllo motorio)

ragazzi divisi a quartetti, tutti con palla, al VIA dell'Istruttore il primo giocatore del gruppo corre a toccare il cono palleggiando e tirare, a canestro (1 tiro solo), non appena esegue il tiro può partire il compagno sul lato opposto per eseguire lo stesso compito; gara a 8 canestri realizzati

Varianti del gioco:

- posizioni diverse del cono da toccare
- distanze diverse del cono da toccare
- posizioni diverse dei giocatori

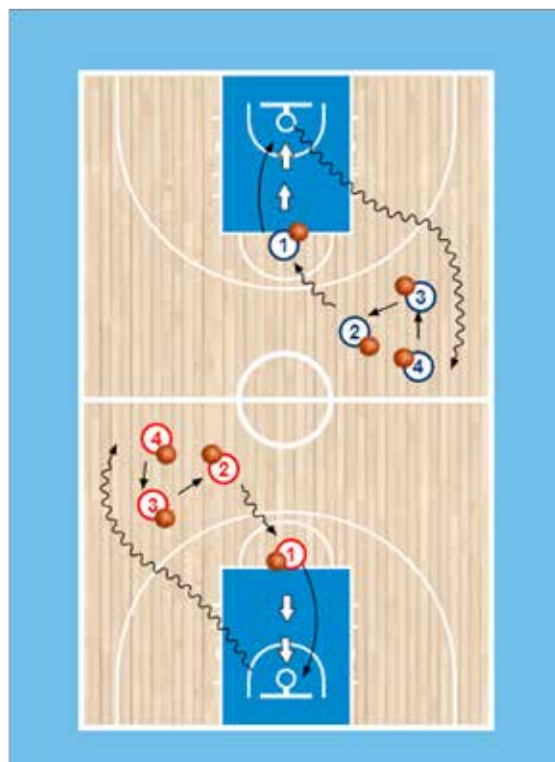


● A venti hai vinto

(anticipazione)

ragazzi divisi a quartetti, un giocatore del gruppo pronto a tirare sulla linea di tiro libero, un secondo giocatore, posizionato davanti agli altri due compagni, gioca a guidarli in movimenti di ball handling sul posto; al VIA dell'Istruttore inizia la gara di tiro, il tiratore iniziale esegue 1 tiro, se realizza conquista 2pt per la propria squadra e se cattura il proprio pallone prima che cada per terra conquista il diritto a tirare di nuovo, e così via fino a quando non cade la palla, non appena la palla cade a terra inizia la rotazione (vedi diagramma), vince il primo quartetto che arriva a 20 punti

Variante del gioco:



Esempi di esercizi per settore giovanile

Classi di rischio: **3 e 4**

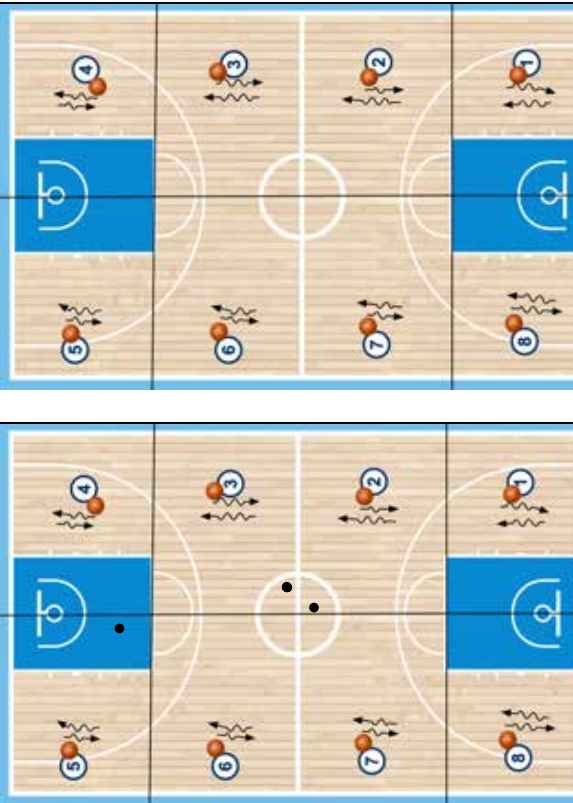
Atleti coinvolti: **8**

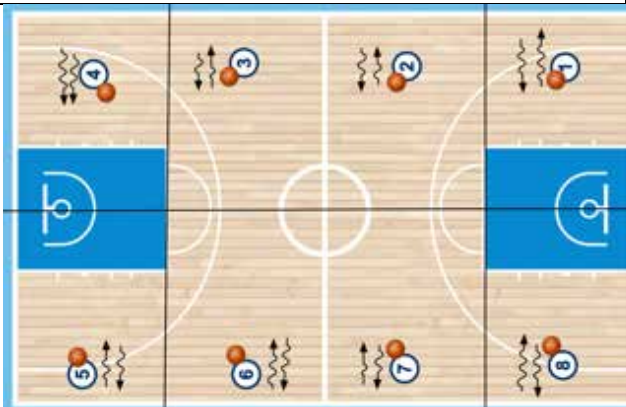
Obiettivo degli allenamenti proposti: **miglioramento fondamentali individuali**

Gli esercizi proposti sono **esempi** di progressioni sui fondamentali individuali (palleggio-passaggio-tiro). Sono esercizi che riguardano soprattutto la parte tecnica ed in alcuni è stata inserita la tattica del gesto.

Possono essere adattati alle varie fasce di età e in base alle capacità dei giocatori varia l'intensità e la cura del dettaglio della richiesta.

🕒 Cambio di mano dietro schiena

Ball handling: 1. Ninna nanna frontale: il giocatore esegue palleggi da un lato all'altro lato, sempre con la stessa mano, tenendola sempre lateralmente alla palla FOCUS: Posizione della mano sulla palla, ritmo e frequenza del palleggio, spinta polso e dita, occhi su. 2. Stesso esercizio ma nell'altra mano il giocatore ha una pallina da tennis che lancia in alto e riprende. FOCUS: Posizione della mano sulla palla, ritmo e frequenza del palleggio, spinta polso e dita, occhi su che guardano la pallina. 3. Ninna nanna laterale: il giocatore esegue palleggi avanti-indietro e dietro-avanti, lateralmente al corpo: la mano che palleggia sarà posta prima avanti	
--	---

alla palla poi dietro. FOCUS: Posizione della mano sulla palla, sensibilità polso e dita, variazione dell'ampiezza del gesto con uso della spalla. 4. Stesso esercizio ma nell'altra mano il giocatore ha una pallina da tennis che lancia in alto e riprende. FOCUS: Posizione della mano sulla palla, sensibilità polso e dita, variazione dell'ampiezza del gesto con uso della spalla, occhi su.	
5. Ninna nanna laterale-diagonale: il giocatore esegue una ninna nanna laterale, poi un cambio di mano dietro schiena; in continuità FOCUS: Posizione della mano sulla palla, sensibilità polso e dita, variazione dell'ampiezza del gesto con uso della spalla, tecnica cambio di mano.	
6. Ninna nanna frontale seduto sulla sedia: come nell'esercizio 1 con il giocatore seduto sulla sedia 7. Ninna nanna laterale seduto sulla sedia: come nell'esercizio 3 con il giocatore seduto sulla sedia	

Cambio di mano dietro la schiena in continuità: tecnica FOCUS: Posizione delle mani sulla palla, cambio di direzione e velocità, spinta del primo palleggio dopo il cambio di mano,	
Cambio di mano dietro schiena: tecnica e tattica Giocatori disposti come da diagramma. Ogni giocatore senza palla si muove verso la linea laterale. Ogni giocatore con palla si muove in palleggio dalla linea laterale a quella canestro-canestro. Quando il giocatore senza palla si gira, il giocatore con palla effettua un cambio di mano dietro schiena. Arrivato alla linea divisoria, esegue un passaggio e i giocatori invertono i ruoli.	

🔵 **Cambio di mano avanti**

1. Giocatori disposti come da diagramma: ogni giocatore esegue un palleggio sul posto e un cambio di mano, in continuità. FOCUS: Posizione della mano sulla palla, sensibilità polso e dita, movimento delle spalle, altezza del palleggio. 2. Giocatori disposti come da	
--	--

diagramma, con un birillo e una bacchetta posta in modo orizzontale sopra il birillo. Ogni giocatore esegue un palleggio sul posto e un cambio di mano, in continuità. La palla deve passare sotto la bacchetta.

FOCUS: Posizione della mano sulla palla, occhi su, velocità di mani, altezza del palleggio.

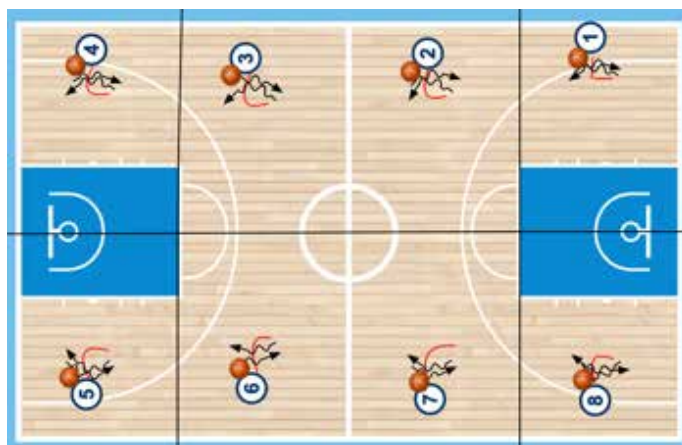
3. Stesso esercizio come il precedente, con ogni giocatore che ha una pallina da tennis nella mano libera. Nel momento del cambio di mano, il giocatore lancia contemporaneamente la pallina da tennis in aria e la riprende con l'altra mano.

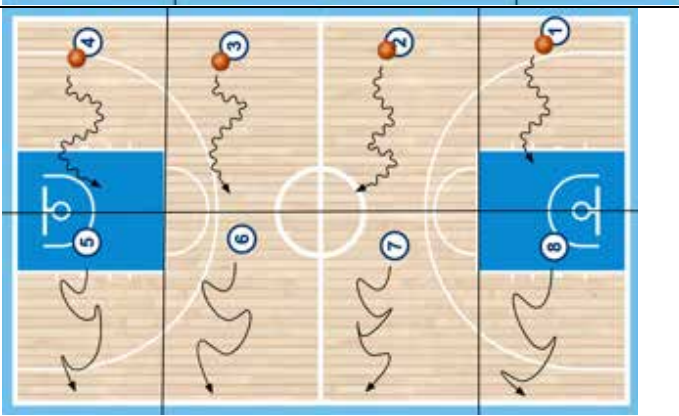
4. Giocatori disposti come da diagramma, con un ginocchio appoggiato a terra e l'altro sollevato (con il piede per terra): ogni giocatore esegue un palleggio sul posto e un cambio di mano sotto la gamba, in continuità.

FOCUS: Posizione della mano sulla palla, occhi su, velocità di mani, altezza del palleggio.

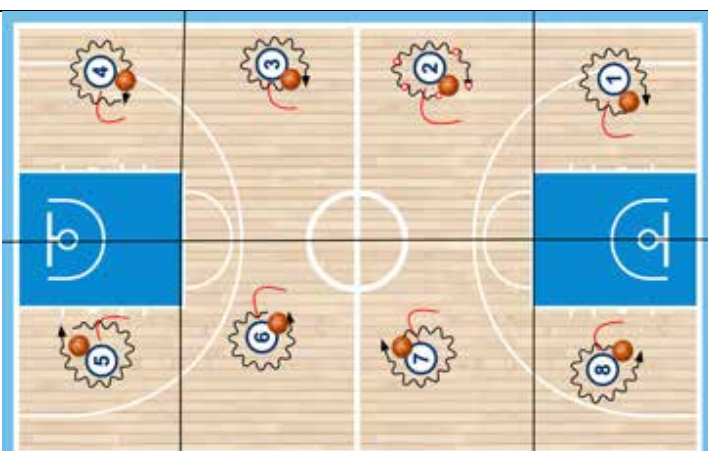
5. Giocatori seduti sul bordo anteriore della sedia eseguono cambi di mano sotto le gambe.

FOCUS: Posizione della mano sulla palla, ritmo e frequenza del palleggio, spinta polso e dita, velocità di mani.



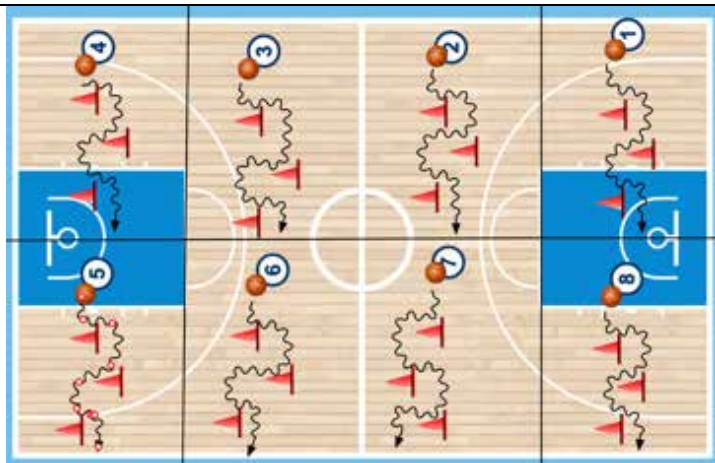
Tecnica del cambio di mano: giocatori disposti come da diagramma, seguono un cambio di mano davanti a ogni birillo. FOCUS: Posizione della mano sulla palla, cambio di direzione e velocità, spinta del primo passo, mano dietro dopo il cambio di mano.	
Cambio di mano frontale: tecnica e tattica Giocatori disposti come da diagramma. Il giocatore senza palla di muove verso la linea laterale. Il giocatore con palla si muove in palleggio dalla linea laterale a quella canestro-canestro. Quando il giocatore senza palla si gira, il giocatore con palla effettua un cambio di mano frontale. Arrivato alla linea divisoria, esegue un passaggio e i giocatori invertono i ruoli.	
Cambio di mano frontale: tecnica e tattica Giocatori disposti come da diagramma. Il giocatore senza palla di muove verso la linea laterale. Il giocatore con palla si muove in palleggio dalla linea laterale a quella canestro-canestro. Quando il giocatore senza palla si gira, il giocatore con palla effettua un cambio di mano frontale. Arrivato alla linea divisoria, esegue un passaggio e i giocatori invertono i ruoli.	

🕒 Cambio di mano sotto le gambe

Giocatori disposti come da diagramma eseguono in palleggio un 8 tra le gambe (4 palleggi). FOCUS: Posizione della mano sulla palla, ritmo e frequenza del palleggio, spinta polso e dita, velocità di mani.	
Giocatori disposti come da diagramma, con piedi divaricati sul piano sagittale (uno avanti ed uno dietro). Ogni giocatore esegue saltelli sul posto, alternando sempre la posizione dei piedi e facendo cambi di mano sotto le gambe, in continuità. FOCUS: Combinazione braccia-gambe, ritmo e frequenza del palleggio, spinta polso e dita, velocità di mani.	
Giocatori disposti come da diagramma, in ginocchio su una gamba e l'altra con il piede appoggiato a terra, eseguono cambi di mano sotto la gamba e dietro la schiena, in continuità. FOCUS: Occhi su, ritmo e frequenza del palleggio, spinta polso e dita, velocità di mani.	
Giocatori seduti su una sedia eseguono un cambio di mano.	

Giocatori disposti come da diagramma, seguono un cambio di mano sotto le gambe a ogni birillo.

FOCUS: Posizione della mano sulla palla, cambio di direzione e velocità, spinta del primo passo, mano dietro dopo il cambio di mano.



Cambio di mano sotto le gambe: tecnica e tattica

Giocatori disposti come da diagramma. Il giocatore senza palla si muove verso la linea laterale. Il giocatore con palla si muove in palleggio dalla linea laterale a quella canestro-canestro. Quando il giocatore senza palla si gira, il giocatore con palla effettua un cambio di mano frontale. Arrivato alla linea divisoria, esegue un passaggio e i giocatori invertono i ruoli.

