

BIDATTICO (6-10 anni)

ESERCIZI DI BASE

Introduzione:

- Educazione e sviluppo degli schemi motori di base e posturali;
- Educazione e sviluppo delle capacità motorie (condizionali, coordinative, di mobilità e di agilità).

Il lavoro viene fatto eseguire all'inizio della lezione, attraverso esercizi-gioco con il palla a carico naturale e con gli attrezzi, in funzione di un'educazione motoria che prevede un avviamento graduale alla pallacanestro (esercizi-gioco di percezione del corpo, dello spazio, del tempo, posturale, di ritmo, etc.).

Introduzione:

- Palleggio in forma libera (come **prima traccia tecnica** è importante dire che quando il palla batuto a terra arriva all'altezza dell'anca, deve essere ribattuto nuovamente a terra);
- Palleggio da fermi e in movimento (in tutte le direzioni);
- Apertura del palleggio, palleggio e chiusura del palleggio (arresto);
- Palleggio con cambio di mano, di senso, di direzione, di velocità, giro in palleggio, palleggio in palleggio (insegnati all'inizio sotto forma di giochi, di gare, poi sotto forma di esercizi didattici);
- Palleggio protetto, ostacolato, dietro schiena, etc.;

Introduzione:

- Tiro in forma libera (come **prima traccia tecnica** è importante dire che nel tiro occorre tenere le mani e mirare alla parte del ferro più vicina o al tabellone);
- Tiro a due mani petto;
- Tiro a due mani saltando;
- Tiro a una mano (progressione di insegnamento);
- Tiro a una mano;
- Tiro a una mano saltando (tiro in elevazione);

- altri tipi di tiro (gancio, sottomano, rovesciato, passo e tiro, in sospensione a due mani e a una mano);

COMBINAZIONE PALLEGGIO E TIRO

Progressione:

- palleggio e tiro, partendo da tutte le posizioni del campo;
- apertura del palleggio, palleggio e conclusione a canestro (con arresto e tiro, arresto, passo e tiro ed altri tipi di conclusione).

IL PASSAGGIO

Progressione:

- passaggio in forma libera (come **prima traccia tecnica** è importante dire al passatore di buttare via le mani e al ricevente di far vedere dove vuol ricevere la palla);
- passaggio da fermi (a due, a tre, a quattro e a cinque, partendo da un pallone a terra sino ad arrivare ad avere un pallone ogni due, ogni tre, ogni quattro e ogni cinque);
- passaggio in movimento (tic-tac a due, a tre, a quattro e a cinque);
- passaggio a due mani petto;
- passaggio a due mani sopra il capo;
- passaggio a due mani rugby;
- passaggio a due mani battuto a terra;
- passaggio a due mani laterale e a due mani laterale battuto a terra;
- passaggio consegnato;
- passaggio a una mano bowling;
- passaggio a una mano baseball;
- passaggio a una mano laterale e a una mano laterale battuto a terra;
- passaggi speciali, ostacolati (da fermi e in movimento).

COMBINAZIONE PALLEGGIO, PASSAGGIO E TIRO

Progressione:

- palleggio e passaggio da fermi e in movimento (a coppie, a tre, a quattro e a cinque);
- passaggio e tiro (a due, a tre, a quattro e a cinque);
- palleggio, passaggio e tiro;
- passaggio, palleggio e tiro (usando tutti i tipi di passaggio, palleggio e conclusione a canestro).

2. COMBINAZIONE. PALLEGGIO, PASSAGGIO, TIRO E DIFESA

la palla (palleggio protetto e conoscenza dei movimenti del proprio corpo nello spazio, al tempo e all'avversario)

forma libera (come **prima traccia tecnica** è importante dire al giocatore in stare davanti al giocatore in attacco, sia che abbia la palla o meno)

zione:

avanti alla palla;

vicino e lontano dal canestro);

zione:

vicino e lontano dal canestro);

in palleggio (prima dell'Istruttore);

zione:

in palleggio;

in palleggio;

forma libera;

tracce sovrannumero e sottonumero;

forma libera;

forma libera;

vicino al canestro (didattica);

vicino al canestro (didattica);

in palleggio;

in palleggio;

forma libera;

in palleggio e cambia posizione;

in palleggio di attacco e difesa 5 c 5 (conversione attacco-difesa).

per usare il palleggio per spostarsi per il campo e per penetrare a canestro (**prima traccia tecnica**);

in palleggio (sapersi smarcare **prima traccia tecnica**);

- 2 c 0 saper usare il palleggio e il passaggio per spostarsi per il campo (**prima
cia tecnica**);
- 2 c 1;
- 2 c 2;
- 2 c 2 con appoggio;
- 3 c 0;
- tutte le diverse situazioni di sovrannumero e sottonumero (3 c 1, 3 c 2);
- 3 c 3;
- 3 c 3 con appoggio;
- 4 c 0;
- tutte le diverse situazioni di sovrannumero e di sottonumero (4 c 1, 4 c 2, 4 c 3);
- didattica del 3 c 3 sotto canestro;
- didattica del 4 c 4 sotto canestro;
- 5 c 0;
- tutte le diverse situazioni di sovrannumero e di sottonumero (5 c 1, 5 c 2, 5 c 3, 5 c 4);
- 5 o 5 in forma libera;
- didattica del 5 c 5 sotto canestro;
- 3 c 3 nei corridoi;
- 5 c 5 nei corridoi;
- 5 c 5, "5 fuori", 1 c 1, dai e vai a due, dai e cambia posizione (chiamando il nome del
giocatore che deve cambiare di posto);
- semplici idee di gioco "5 fuori" (1 c 1, dai e vai a due, dai e cambia posizione, 3 c 3, 5 c 5, 5
tropiede, giocare senza palla per smarcarsi).

PROGRAMMA TECNICO (5-16 anni)

5-6-7-8 anni (I, II, III anno)

- a) lavoro sugli schemi motori di base, sulle capacità motorie, sulle abilità motorie, sul carico naturale, a coppie, con palla ed altri attrezzi);
- b) insegnamento dei quattro fondamentali del minibasket e loro combinazione in modo semplice;
- c) 3 c 3 in forma libera (*obiettivo finale*).

9 anni (IV anno)

- a) continuazione del lavoro sul lavoro e sullo sviluppo delle capacità motorie;
- b) insegnamento dei quattro fondamentali del minibasket e loro combinazione in modo più difficile;
- c) dal 3 c 3 in forma libera al 5 c 5 in forma libera (*obiettivo finale*).

