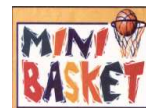




FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
Settore Giovanile – Scolastico - Minibasket



MASTER ISTRUTTORI NAZIONALI MINIBASKET

FOLLONICA (GR)
31 LUGLIO - 06 AGOSTO 2005

"LA DIFESA NEL MINIBASKET"

RELAZIONI TEORICHE E PRATICHE DEI PARTECIPANTI

LEGGENDA



Attaccante



Difensore



Spostamento senza palla



Passaggio



Palleggio



Tiro

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
SETTORE GIOVANILE - SCOLASTICO – MINIBASKET

MASTER ISTRUTTORI NAZIONALI MINIBASKET

FOLLONICA 31 LUGLIO – 6 AGOSTO 2005

**PROPOSTE E SUGGERIMENTI PER UNA MIGLIORE
APPLICAZIONE DEI PRINCIPI DELLA DIFESA.**

Relatori: Mauro Borghi
Daniela Carone
Lorenzo Ferrari
Salvatore Patti
Alessandra Vetta

A seguito delle nostre personali esperienze sarebbe auspicabile una ulteriore suddivisione di categoria tra bambini di 5 anni e quelli di 6/7. Infatti a 5 anni il bambino vive ancora una fase di egocentrismo che non lo porta a sapersi pienamente rapportare con spirito collaborativo con i suoi pari

Si è deciso perciò di focalizzare la natura del nostro intervento nella fascia d'età 6/7 anni, poiché non si ritiene possibile programmare, prima di questa età, un'attività che sia rivolta specificatamente al concetto di "difesa".

OBIETTIVI DIDATTICI EDUCATIVI GENERALI

Sono da perseguire attraverso giochi e attività ludiche di:

- senso-percezione
- reazione a stimoli visivi, uditivi e tattili
- schemi motori di base: camminare, correre (lateralmente, all'indietro e in avanti), saltare, afferrare, spingere, opporsi e trattenere.

Per ciò che concerne le Capacità Coordinative si introdurranno esercizi di:

- equilibrio statico e dinamico
- orientamento spazio – tempo
- coordinazione dinamico – generale
- lateralità.

METODOLOGIA

Il metodo d'insegnamento sarà Globale.

Lo stile dell'insegnamento sarà:

- induttivo: della scoperta guidata e del problem solving.

Il bambino in questa fascia di età apprende per:

- imitazione
- intuizione
- prove ed errori

A 6/7 anni non si vuole indirizzare l'attività ad una eccessiva precocizzazione del gesto tecnico specifico per la difesa, ma si vuole orientare il bambino a dei giochi strutturati che lo abituino a non avere paura del contatto e che lo portino ad una fattiva collaborazione con gli altri bambini.

PROPOSTE DI SITUAZIONI DI GIOCO

- GIOCHI SIMBOLICI

Gioco del bowling: si gioca con 2 bambini, quello con la palla cerca di abbattere dei birilli rotolandola e l'altro ceca di intercettarla.

Scopo del gioco è abituare il bambino a posizionarsi correttamente nella linea di passaggio o nella linea avversario- canestro.

- GIOCHI DI RUOLO

Gioco dello scalpo o delle code: si gioca a coppie.

I due bambini hanno la coda (un nastro) di diverso colore, e al segnale dell'istruttore cercano di rubarsela a vicenda.

Lo stesso gioco, successivamente, può essere eseguito a squadre e in spazi ristretti.

- GIOCARE A PRENDERSI

Gioco del giorno e della notte (senza palla).

Due squadre disposte una di fronte all'altra a metà campo distanziate fra loro di un metro circa. Al segnale dell'istruttore (giorno) i bambini della squadra chiamata devono scappare verso la linea del proprio fondo campo e gli altri devono rincorrere cercando di toccarli.

- GIOCARE A DIFENDERSI

Gioco del bruco.

Il bambino con la palla deve cercare di toccare la coda del bruco formato da una fila di bambini che si tengono fra loro per i fianchi.

CORREZIONE DEGLI ERRORI

- Verrà effettuata al termine dei giochi.

VERIFICA

- Terrà conto dei tempi di apprendimento di ogni bambino nell'ambito di una programmazione annuale.

CONCLUSIONI

Gli obiettivi si considereranno pienamente raggiunti se i bambini si dimostreranno appagati ed entusiasti dei giochi svolti nel corso della lezione.

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

MASTER ISTRUTTORI NAZIONALI MINIBASKET

SETTORE GIOVANILE - SCOLASTICO – MINIBASKET
FOLLONICA 31 LUGLIO – 6 AGOSTO 2005

**PROPOSTE E
SUGGERIMENTI PER UNA
MIGLIORE APPLICAZIONE
DEI PRINCIPI DELLA DIFESA.**

Relatori

- Mauro Borghi
- Daniela Carone
- Lorenzo Ferrari
- Salvatore Patti
- Alessandra Vetta

A seguito delle nostre personali esperienze sarebbe auspicabile da parte degli Organi Federali una ulteriore suddivisione di categoria tra bambini di 5 anni e quelli di 6/7.

Infatti a 5 anni il bambino vive ancora una fase di egocentrismo che non lo porta a sapersi pienamente rapportare con spirito collaborativo con i suoi pari.

- Si è deciso perciò di focalizzare la natura del nostro intervento nella fascia d'età 6/7 anni, poiché non si ritiene possibile programmare, prima di questa età, un'attività che sia rivolta specificatamente al concetto di "difesa".

OBIETTIVI DIDATTICI EDUCATIVI GENERALI

Sono da perseguire attraverso giochi e attività ludiche di:

- senso-percezione
- reazione a stimoli visivi, uditivi e tattili.
- schemi motori di base: camminare, correre (lateralmente, all'indietro e in avanti), saltare, afferrare, spingere, opporsi e trattenere.

Per ciò che concerne le

Capacità Coordinative

si introdurranno esercizi di:

- equilibrio statico e dinamico
- orientamento spazio – tempo
- coordinazione dinamico – generale
- lateralità.

METODOLOGIA

- Il metodo d'insegnamento sarà Globale.
- Lo stile dell'insegnamento sarà:
induttivo: della scoperta guidata e del
problem solving.

Il bambino in questa fascia di età apprende
per:

- Imitazione
- Intuizione
- prove ed errori

- A 6/7 anni non si vuole indirizzare l'attività ad una eccessiva precocizzazione del gesto tecnico specifico per la difesa, ma si vuole orientare il bambino a dei giochi strutturati che lo abituino a non avere paura del contatto e che lo portino ad una fattiva collaborazione con gli altri bambini.

PROPOSTE DI SITUAZIONI DI GIOCO

GIOCHI SIMBOLICI

- **Gioco del bowling:** si gioca con 2 bambini, quello con la palla cerca di abbattere dei birilli rotolandola e l'altro ceca di intercettarla.

Scopo del gioco è abituare il bambino a posizionarsi correttamente nella linea di passaggio o nella linea avversario-canestro.

GIOCHI DI RUOLO

- **Gioco dello scalpo o delle code:** si gioca a coppie.

I due bambini hanno la coda (un nastro) di diverso colore, e al segnale dell'istruttore cercano di rubarsela a vicenda.

Lo stesso gioco, successivamente, può essere eseguito a squadre e in spazi ristretti.

GIOCARE A PRENDERSI

- **Gioco del giorno e della notte (senza palla).**

Due squadre disposte una di fronte all'altra a metà campo distanziate fra loro di un metro circa. Al segnale dell'istruttore (giorno) i bambini della squadra chiamata devono scappare verso la linea del proprio fondo campo e gli altri devono rincorrere cercando di toccarli.

GIOCARE A DIFENDERSI

- **Gioco del bruco.**

Il bambino con la palla deve cercare di toccare la coda del bruco formato da una fila di bambini che si tengono fra loro per i fianchi.

CORREZIONE DEGLI ERRORI

- Verrà effettuata al termine dei giochi.

VERIFICA

- Terrà conto dei tempi di apprendimento di ogni bambino nell'ambito di una programmazione annuale.

CONCLUSIONI

- Gli obiettivi si considereranno pienamente raggiunti se i bambini si dimostreranno appagati ed entusiasti dei giochi svolti nel corso della lezione.

I PRESUPPOSTI DELLA SCOPERTA DELLA DIFESA A 7 – 8 ANNI

A questa età gli obiettivi da perseguire sono:

- a) difendere il corpo – non farsi prendere
- b) difendere la palla – non perdere la palla
- c) difendere il canestro – non subire canestro

.... utilizzando giochi di ruolo riferiti alla difesa, proponendo situazioni di gioco di 1c1 per la scoperta della linea avversario e canestro, attraverso situazioni/stimolo agonistiche e situazioni reali di gioco.

Il tutto dovrà essere supportato dallo sviluppo delle capacità motorie, confermando l'educazione delle capacità senso-percettive, consolidando l'apprendimento gli schemi motori di base, adattando e trasformando situazioni di movimento (che dovrà essere orientato e controllato).

La lezione che verrà proposta svilupperà alcuni aspetti sopraccitati, coinvolgendo il maggior numero di bambini presenti, tenendo presente che l'insegnamento della difesa deve diventare un momento educativo, nel processo di crescita del bambino.

Per questo motivo l'istruttore dovrà essere attento a gratificare il gioco difensivo.

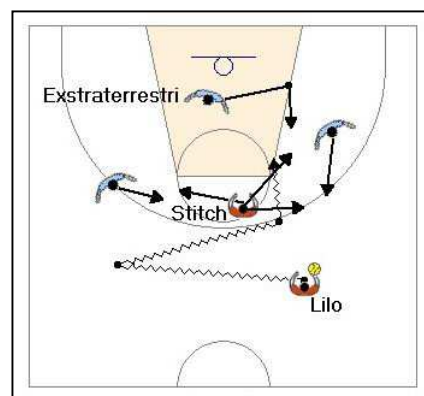
Iniziamo con un gioco propedeutico alla difesa.

“LILO E STITCH CONTRO GLI EXTRATERRESTRI”

Dividere i bambini in gruppi di cinque. Un bambino sarà chiamato “Lilo” e avrà la palla, uno “Stitch”, gli altri tre bambini sono gli “Extraterrestri”. Il gioco si sviluppa, su una metà campo, in questo modo; “Lilo” in palleggio deve andare a tirare a canestro protetto da “Stitch” il cui compito è quello di toccare gli “Extraterrestri” che devono cercare di toccare la palla in possesso di “Lilo”. Se “Stitch” tocca un bambino (“Extraterrestre”) questi viene “pietrificato” (rimane fermo dove è stato toccato) non potendo così partecipare più al gioco e mantiene questa posizione finché non c'è il canestro o un “Extraterrestre” tocca la palla.

Nel caso in cui il bambino (“Lilo”) realizza il canestro si ricomincerà il gioco mantenendo i ruoli, mentre se la palla viene toccata o dopo un tiro viene recuperata da un bambino (“Extraterrestre”) quest'ultimo diventa “Lilo” e sceglierà chi dovrà proteggerlo (“Stitch”).

Variate: “Lilo”, che si muove per la metà campo in palleggio, non potrà tirare a canestro finché “Stitch” non ha pietrificato tutti e tre gli “Extraterrestri”.

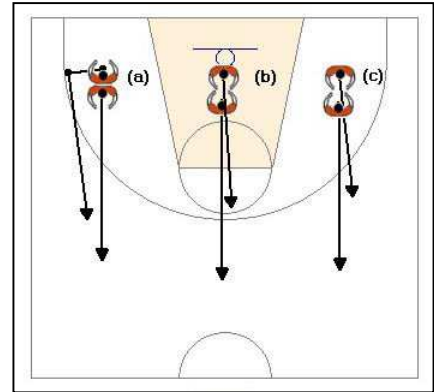


Si propongono, ai bambini, i seguenti esercizi:

- muoversi liberamente per il campo e cercando di mantenere una distanza di cinque passi l'uno dall'altro eseguire i seguenti movimenti:
 - a. circonduzione della palla intorno alla testa poi intorno alla vita,
 - b. camminare in avanti, in dietro a destra e a sinistra,

- c. eseguire i movimenti precedenti palleggiando,
- d. palleggiare e correndo eseguire i movimenti proposti al punto (b),
- e. correndo lanciare la palla in alto e saltare a riprenderla,
- f. correndo lanciare la palla in vari modi e riprenderla.

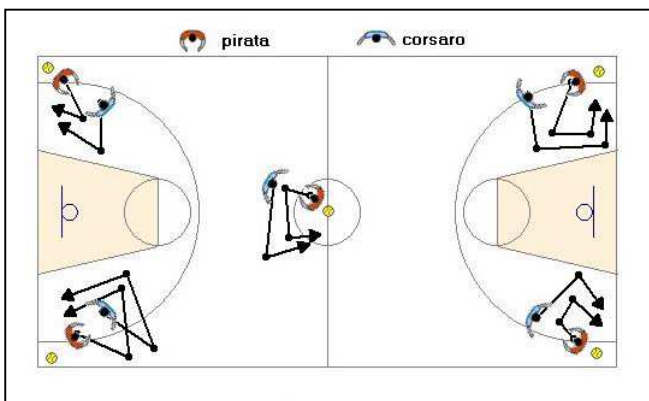
- Costituire ora delle coppie, determinando chi deve scappare e chi deve prendere, che saranno poste sulla linea di fondo campo. Il segnale dell'istruttore, non determina la fuga di chi scappa, ma gli indica che ora può decidere quando partire dando così inizio al gioco che si svilupperà entro un certo spazio, ad esempio dalla linea di fondo campo alla linea di metà campo. Si prende un punto se non si viene presi, mentre chi prende se riesce a toccare l'avversario ottiene due punti. Dopo un certo numero di prove cambiare i ruoli, alla fine vince il componente della coppia che ha ottenuto il maggior punteggio. Gli esercizi che proponiamo sono i seguenti:



- a. schiena contro schiena, quando chi scappa stacca la propria schiena inizia il gioco
 - b. di fronte, mani a contatto, chi scappa le pone sotto, mentre chi prende sopra; il gioco inizia quando le mani di chi scappa si staccano da quelle di chi prende,
 - c. seduti, di fronte, soles delle scarpe a contatto, il gioco avrà inizio quando chi scappa staccherà le scarpe da chi prende
- nota: negli esercizi (a) e (b) si prevede che i componenti della coppia eseguano dei movimenti rapidi dei piedi sul posto.

Gioco del “IL TESORO – PIRATA CONTRO CORSARO”

I bambini sono raggruppati in coppie, ognuna con un pallone, e sono disposti sul campo di gioco come da diagramma. Ogni coppia porrà a terra il proprio pallone (“Il Tesoro”) ed uno dei componenti si porrà a difesa di esso (pirata – difensore), mentre l'altro dovrà cercare di toccarlo con le mani (corsaro – attaccante). Al via dell'istruttore inizierà il gioco che durerà un certo numero di secondi, stabiliti in precedenza, e se alla fine del tempo il pirata ha impedito al corsaro di toccare la palla prenderà due punti, in caso di tocco della palla un punto al corsaro. Finita la prova si cambia posizione mantenendo gli stessi ruoli; quando il giro è stato completato si cambieranno i ruoli e si inizierà un nuovo giro delle posizioni. Vincerà il componente della coppia che avrà ottenuto il punteggio più alto somma dei punti ottenuti nei ruoli di corsaro e pirata.



Variante: al via dell'istruttore il pirata avrà cinque secondi per prendere il corsaro, che si muoverà per il campo di gioco, e se ci riuscirà sarà lui ora ad andare immediatamente a toccare il pallone, in caso contrario si rimane nei propri ruoli e si applicano le regole viste in precedenza.

Il punteggio in questa variante consente al pirata di ottenere due punti se tocca l'attaccante più un punto se tocca anche la palla.

Nota: il corsaro dovrà toccare solo e unicamente il pallone della posizione in cui sta

avvenendo il gioco e non gli altri palloni.

Gioco della “RAGNATELA”

Un bambino (il “ragno”) è nel cerchio di centro campo, mentre gli altri bambini (le “mosche”) sono posti sulla linea di fondo campo di fronte a lui, tutti sono senza palla. Il ragno dovrà decidere chi prendere prima dell’inizio del gioco, al via le mosche devono entrare in campo e senza farsi prendere dal ragno devono correndo, arrivare oltre la linea di fondo campo per essere salve. Se il ragno prende la mosca prescelta quest’ultima entra a far parte della ragnatela insieme al ragno. Ora i due ragni decideranno chi prendere delle mosche, che dovranno arrivare oltre la linea di fondo campo opposta, dopo che l’istruttore avrà dato inizio nuovamente al gioco. Continuando sulla falsariga di ciò che è stato detto precedentemente, il gioco terminerà quando l’ultima mosca sarà presa nella ragnatela formata da tutti gli altri bambini che hanno preso parte alla gara.

Questa proposta ludica può essere sviluppata anche in spazi minori ad esempio il campo di pallavolo.

Variante: i bambini in possesso di palla che palleggeranno mentre si sviluppa il gioco.

Gioco “ATTACCA E STACCA”

Tutti i bambini sono in possesso della palla e si muovono per il campo di gioco palleggiando e mantenendo una distanza di 5 passi fra di loro. Al segnale dell’istruttore si fermano con la palla in mano, dopo di che l’istruttore dirà il nome di un bambino e alzando la mano mostrerà uno o due dita:

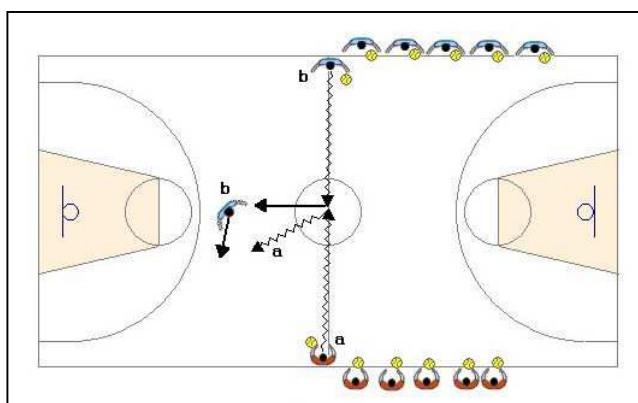
- un dito significa “attacca” allora tutti i bambini, palleggiando, devono attaccarsi al bambino nominato, entro il più breve tempo possibile
- due dita significa “stacca” allora tutti i bambini, palleggiando, devono staccarsi dal bambino nominato, perché lui diventa il “cacciatore” e andrà, palleggiando, a toccare più bambini possibili. Il bambino preso deve fermarsi a A.I. divaricati e porre la palla sopra la testa e può essere liberato se un compagno rotola la palla sotto le sue gambe.

Dopo 10 – 20 secondi l’istruttore pronuncerà un altro nome e mostrerà nuovamente le dita dando inizio così ad una nuova fase del gioco.

Gioco del “GLADIATORE” – 1c1

Dividere i bambini, in possesso di palla, in due squadre e disporle come da diagramma. Al via dell’istruttore il primo bambino di ogni squadra in palleggio entra nel cerchio di centro campo con l’obiettivo di buttare fuori la palla dell’avversario. Chi riesce in questo intento diventa l’attaccante, l’altro sarà il difensore e deciderà in quale canestro l’avversario dovrà andare a tirare, dando così inizio a una situazione di uno contro uno.

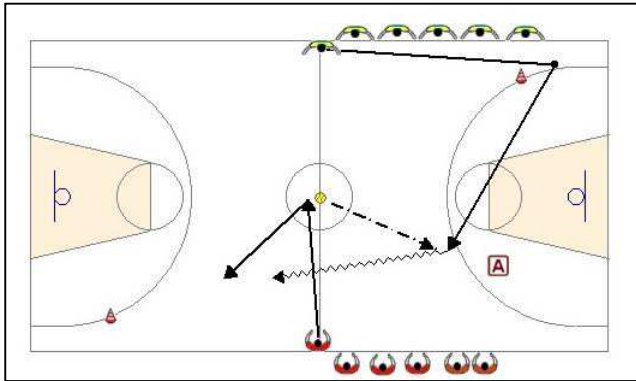
L’obiettivo difensivo è la difesa della linea avversario-canestro. Se nessuno dei due contendenti riesce nell’intento di buttare il pallone fuori dal cerchio, sarà l’istruttore a decidere chi sarà il difensore.



Gioco il “DISPETTO” (A SUVICCHIARIA)” – 1c1

I bambini sono divisi in due squadre denominate una “GIALLA” e l’altra “ROSSA” e sono disposti come da diagramma. La palla è posta nel cerchio di centro campo. Il via al gioco verrà dato dall’istruttore chiamando il colore di una delle due squadre, ad esempio gialla; il primo giocatore della squadra chiamata sarà l’attaccante e prima di andare a prendere il pallone dovrà girare intorno

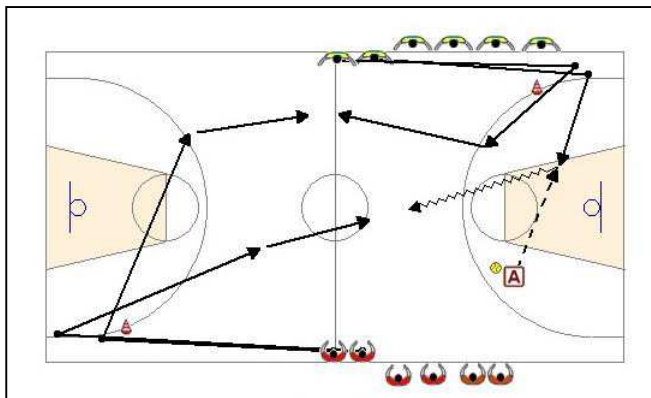
al birillo per poi andare a recuperare la palla e tirare a canestro, mentre ciò avviene il primo giocatore della squadra avversaria, in questo esempio la rossa, entrerà anche lui in campo ed andrà a toccare la palla, che non deve uscire dal campo, facendo un “dispetto” all’avversario. L’attaccante recuperata la palla inizierà un’azione di uno contro uno.



L’obiettivo è la difesa della linea avversario-canestro.

L’obiettivo è la difesa della linea avversario-canestro.

Gioco della “BOA” – 2c2 / 3c3



Come nell’esercizio precedente i bambini formano due squadre denominate con un colore. La palla è in possesso dell’istruttore, che chiamerà il colore della squadra che dovrà attaccare, mentre l’altra difenderà, ma entreranno due giocatori per squadra che dovranno girare intorno al birillo (boa) prima di poter giocare. L’istruttore consegnerà la palla alla squadra da lui chiamata dopo che entrambi i suoi componenti hanno girato intorno alla boa, dando così inizio al 2c2.

Variante: entrano tre giocatori per squadra.

RELATORI

- CERVATI MARCO
- PARMA MARINELLA
- PIAZZA ANNALISA
- ROMBOLI MARCO
- RUSS DONNASUE

Tema: sviluppare il gioco difensivo 9 – 10 anni

Gruppo : Aquilotti – Gazzelle

Fase: fine anno

- Metodologia: dal semplice al complesso, dal facile al difficile, facilitare e motivare l'attività difensiva (premiare la difesa), situazioni reali di gioco e trasformazione rapida attacco/difesa.

Obiettivo generale

- Sviluppo e consolidamento del gioco difensivo

Obiettivi specifici:

I giochi che proporremo hanno come finalità l'acquisizione delle seguenti idee sulla difesa:

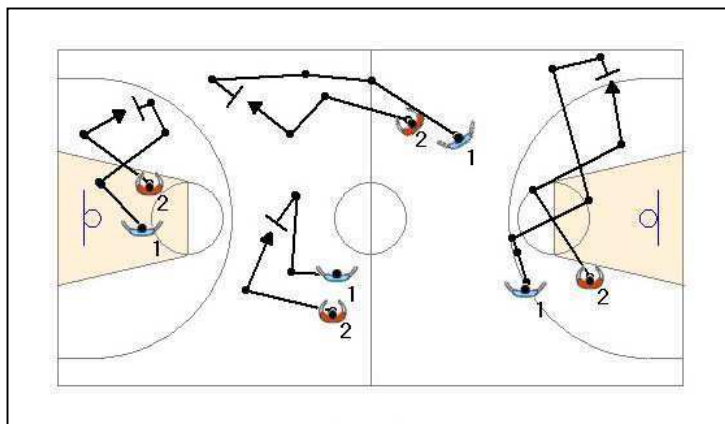
- Concetto di difesa sulla linea palla – canestro.
- Concetto di difesa sulla linea palla – avversario.
- Concetto di difesa sulla linea canestro – canestro.
- Trasformazione rapida da attaccanti in difensori e viceversa.

Attivazione

Obiettivo: riconoscere il giocatore libero e occupare la linea palla – canestro mantenendo una spaziatura adeguata (ad un braccio).

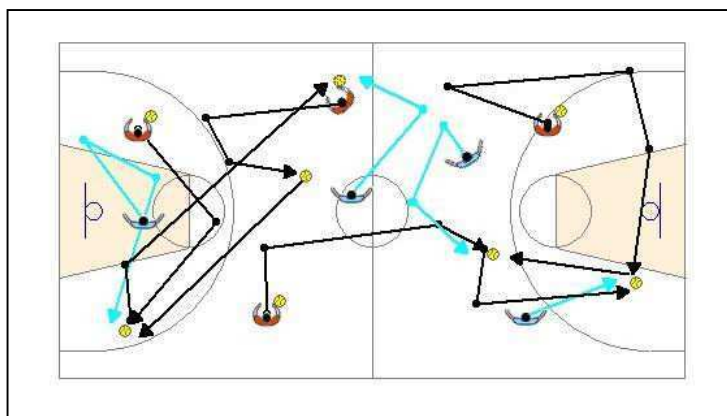
Es. n°1

Bambini sparsi sul campo. Assegnare ad ognuno di essi i numeri o il numero "1" o il numero "2". Corsa libera sul campo, al segnale "1" da parte dell'istruttore i numeri 1 vanno a posizionarsi davanti ai numeri 2 eseguendo a specchio i loro movimenti.



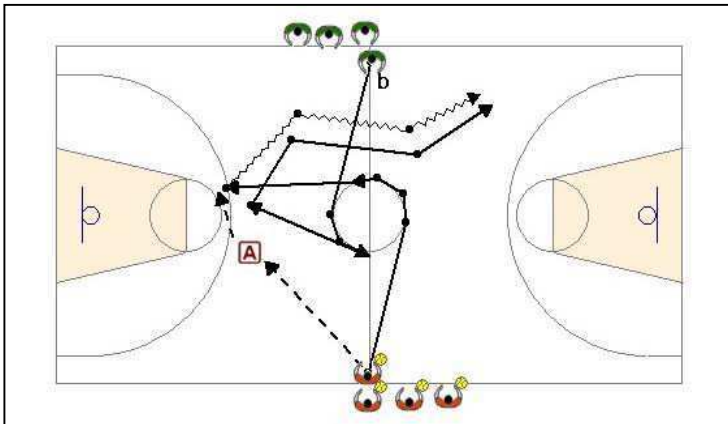
Es. n°2

Bambini (metà con la palla e metà senza) sparsi per il campo. Al segnale tutti corrono e quelli con la palla eseguono movimenti di ball – handling, mantenendo sempre una giusta distanza. Al segnale, dato dall'istruttore, i bambini con la palla la posano per terra e si vanno a posizionare davanti ad un altro pallone fronteggiando il canestro (attaccanti); mentre quelli senza palla si posizionano sulla linea palla – canestro (difensori).



Es. n°3

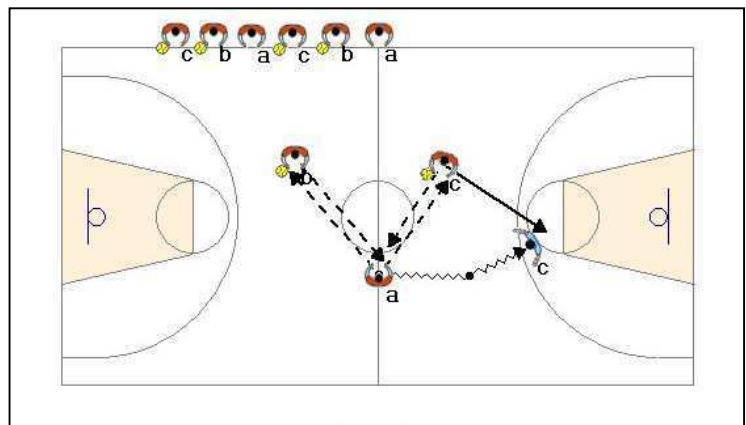
Due file A e B come da diagramma; ogni componente della fila A è in possesso della palla. Il primo



giocatore della fila A passa la palla all'istruttore, dopo di che insieme al primo della fila B andrà a corre intorno al cerchio di centro campo. Quando l'istruttore metterà la palla a terra, in una delle due metà campo, il primo fra A e B che raccoglierà la palla attaccherà nel canestro opposto, mentre l'altro si posizionerà sulla linea palla – canestro. Gara ai 12 punti: 1 punto se l'attaccante segna entro 10 secondi; 2 punti se la difesa recupera la palla entro 10 secondi.

Es. n° 4

Dividere i bambini in terzetti, A senza palla, B e C con la palla. Il primo terzetto entra in campo e si dispone come da diagramma. L'esercizio inizia con B che passa la palla ad A che la ripassa immediatamente a B; C, come vede che A si è liberato della palla, gli passa a sua volta, e come precedentemente A gli ripasserà il pallone, mentre avviene questa sequenza di passaggi i tre giocatori, stando sul posto, dovranno muovere i piedi rapidamente (piedi elettrici). Quando A è in possesso della palla potrà decidere se ripassare la palla, dando seguito alla sequenza descritta in precedenza, o giocare 1c1 e il difensore sarà il giocatore rimasto senza la palla.

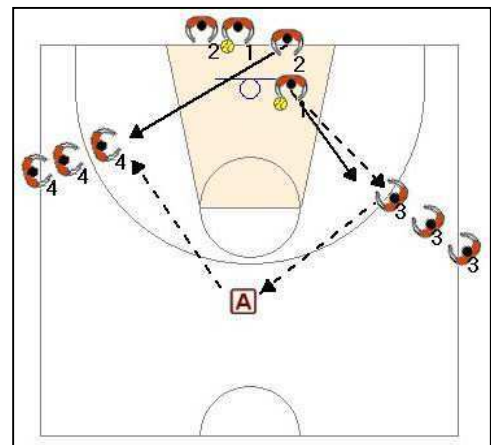


Gara ai 12 punti:

- 1 punto per il canestro realizzato,
- 1 punto su rimbalzo difensivo
- 2 punti su palla recuperata

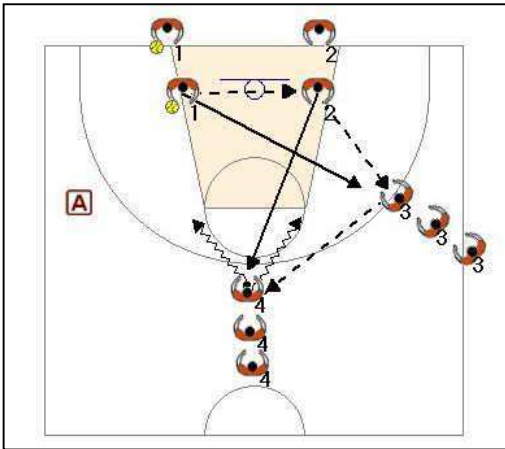
Es. n° 5

Disposizione dei bambini come da diagramma. 1 passa a 3 e segue posizionandosi sulla linea palla – canestro. 3 passa a sua volta all'istruttore che a sua volta passa la palla a 4, mentre avviene quest'ultimo passaggio 2 va a posizionarsi sulla linea palla canestro. 4 ripassa la palla all'istruttore e da qui inizia il gioco, che consiste nel porsi (da parte dei difensori 1 e 2) sulla linea palla – avversario per anticipare. L'istruttore effettuerà 5 passaggi, se all'attacco riceve un punto, se invece la difesa recupera 2 punti.



Vince la squadra che arriva a 10 punti. Gara a squadre 1-2 contro 3-4.

Es. n° 6

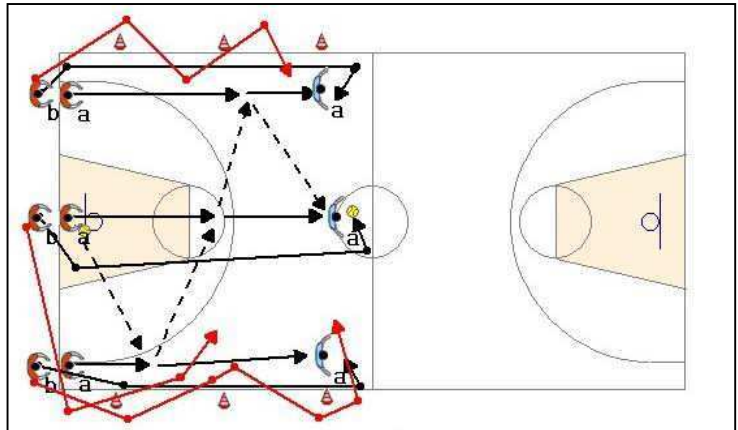


Disporre i bambini come da diagramma. 2c2 su metà campo. 1 e 2 sono i difensori 3 e 4 gli attaccanti. 1 passa a 2 e va a difendere su 3 (sulla linea palla – canestro). 2 passa a 3, e va a difendere su 4 (sulla linea palla – canestro), mentre 3 passa a 4. Appena la palla arriva a 4 si gioca 2c2 su metà campo. Se la difesa recupera palla, prima di attaccare, deve passarla all'istruttore. Gara 10 punti e poi rotazione attacco difesa.

1 punto se l'attacco realizza, 2 punti se la difesa recupera il rimbalzo e 3 punti se la difesa recupera la palla.

Es. n°7

Dividere i bambini in squadre di tre e porli su tre file come da diagramma. La palla è in possesso del primo componente la fila centrale della squadra A. Il gioco inizia con un tic tac a tre della squadra A, mentre la squadra B segue. Al segnale dell'istruttore chi ha la palla la posa a terra, questo porta i tre componenti della squadra A a difendere sui tre giocatori della squadra B (3c3).



La palla verrà presa dal componente della squadra B che è dietro a chi ha posto la palla a terra.

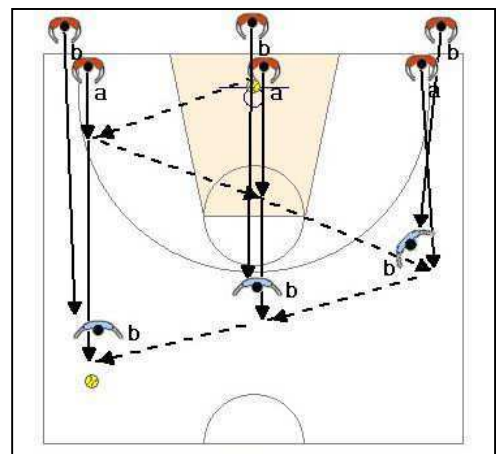
Variante: dopo aver messo la palla a terra il componente della squadra B, che segue eseguendo uno slalom fra i birilli (movimenti rossi), recupera la palla e darà inizio al 3c3 effettuando una veloce rimessa laterale

Es. n°8

Variante dell'esercizio precedente. Al segnale chi effettua il tic tac si gira e attacca la squadra che segue.

REALTORI:

- CABONA ANNIBALE
- ALTAVILLA GAETANO
- DE ALEXSANDRIS GUIDO
- CASTRUCCI CHIARA
- MACCARI VILMA



L'EVOLUZIONE DELLA DIFESA NELL'INCONTRO CON IL BASKET A 11-12 ANNI

PREMESSA

Affrontando il tema “Difesa nel Minibasket”, è fondamentale evidenziare che prima ancora di tutti gli aspetti motori, tattici e tecnici:

DIFESA = ”METTERCI CUORE”

Volendo racchiudere in questo una serie di componenti *comportamentali e psicologiche*.

Per difendere un bambino deve aver empatizzato con l'istruttore e aver sviluppato un pieno senso di appartenenza al gruppo e alla squadra.

Bambini con “ *cuore* “ si EMOZIONERANNO nel recupero della palla, nell'impedire all'attaccante di realizzare un tiro e nel recupero difensivo traendo da tale EMOZIONE il massimo impegno ed entusiasmo.

Sapendo che l'apprendimento sotto tutte le forme passa necessariamente per l'emozione, il concetto “Metterci Cuore” è imprescindibile per un corretto percorso metodologico che riguarda la difesa.

Noi istruttori avremo così la possibilità di raggiungere concretamente gli obiettivi che ci siamo prefissati nella programmazione con bambini motivati anche in questo fondamentale.

All'interno dell'obiettivo generale Difesa il gruppo di lavoro ha scelto di elaborare una sequenza di giochi ed esercizi orientata ai seguenti obiettivi:

AGGRESSIVITA' SULLA PALLA E SULL'UOMO IN SITUAZIONE DI 1c1

Aggressività sulla palla

- **Obiettivo di prestazione:** creare situazioni di vantaggio per la propria squadra (da difesa ad attacco);
- **Obiettivo motorio:** rapidità nell'uso degli arti superiori – mobilità articolare degli arti superiori.
- **Obiettivo specifico:** recupero possesso di palla.

Aggressività sull'uomo

- **Obiettivo di prestazione:** recupero della palla, in situazioni dinamiche, di contatto e salto prima dell'avversario;
- **Obiettivo motorio:** spostamento del corpo in traiettorie orizzontali e verticali, orientamento spazio temporale, equilibrio;
- **Obiettivo specifico:** educazione al contatto con l'avversario, presa della palla.

AGGRESSIVITA' SULLA PALLA E SULL'UOMO IN SITUAZIONE DI 2c2

Aggressività sulla palla

- **Obiettivo di prestazione:** recupero del possesso della palla nella fase di passaggio;
- **Obiettivo motorio:** rapidità di movimento in spazi brevi, orientamento spazio temporale;
- **Obiettivo specifico:** occupazione linea di passaggio e presa della palla.

Aggressività sull'uomo

- **Obiettivo di prestazione:** recupero da una situazione di svantaggio in difesa;
- **Obiettivo motorio:** capacità di adattamento e trasformazione, orientamento spazio temporale rapidità di spostamento;
- **Obiettivo specifico:** sviluppo della visione periferica, occupazione linea palla – avversario, linea palla – canestro, capacità di scelta.

RIGUARDO ALLA METODOLOGIA SI SOTTOLINEA L'IMPORTANZA NELLA CATEGORIA ESORDIENTI DELLA PRECISIONE E DELL'INTENSITA' NELL'ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI PROPOSTI.

PROPOSTE DI LAVORO

•AGGRESSIVITA' SULLA PALLA 1c1

-“**MANI VELOCI AL MURO**”. Eseguire rapidi spostamenti in riferimento ad un quadrato disegnato sul muro con gli arti superiori, toccandolo secondo una ben precisa sequenza.

- ✓In piedi di fronte al muro, arti inferiori fermi, arti superiori flessi all'altezza del petto. Tocchi simultanei di entrambe le mani, all'interno, lateralmente a dx, al centro e lateralmente a sx, del quadrato.
- ✓Stessa situazione di partenza, con tocchi al centro, in alto, al centro ed infine verso il basso(quest'ultimo tocco con le dita rivolte verso il basso), in riferimento allo stesso quadrato dell'esercizio precedente
- ✓Stessa situazione di partenza unendo le due sequenze sopra descritte
- ✓Stessi esercizi con tocchi alternati delle mani sia iniziando con la mano dx che con la sx.
- ✓Stessi esercizi con tocchi alternati e dissociati (centro-alto basso, centro-basso alto)
- ✓VARIANTE: unire il lavoro delle mani con situazioni di piedi attivi.

-“**MANI VELOCI A COPPIE**”. Bambini disposti a coppie frontalmente con uno dei due che “comanda” e l'altro che imita gli spostamenti effettuati con gli arti superiori flessi al petto secondo sequenze a scelta del “capitano”.

VARIANTE: eseguire lo stesso gioco con la coppia in movimento (spostamento avanti-indietro, spostamento laterale).

-“**TUCA-TUCA BACK**” Bambini disposti a coppie uno dietro l'altro. Il bambino posto davanti assume una posizione con arti superiori fuori mentre quello disposto dietro esegue la seguente sequenza di tocchi simultanei: testa/spalle/gomiti/poplite. Al termine della sequenza, contemporaneamente i due atleti eseguono mezzo giro in salto per cambio fronte, alternandosi così nell'esecuzione dell'esercizio.

- “**TRE + UNO**” Un bambino cacciatore senza palla, disposto nell'area dei tre secondi con altri tre compagni che palleggiano simultaneamente due palloni ciascuno, ha il compito di rubare più palloni possibile in un tempo stabilito.

VARIANTE:

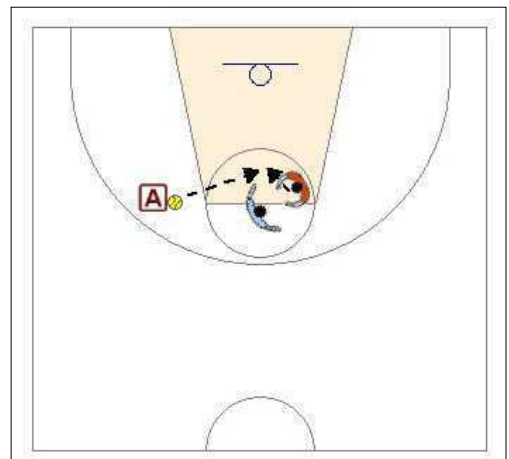
a) eseguire lo stesso gioco con due cacciatori , in gara tra di loro;

b) eseguire lo stesso gioco con il cacciatore che ruba la palla ai compagni mentre effettuano esercizi di ball handling.

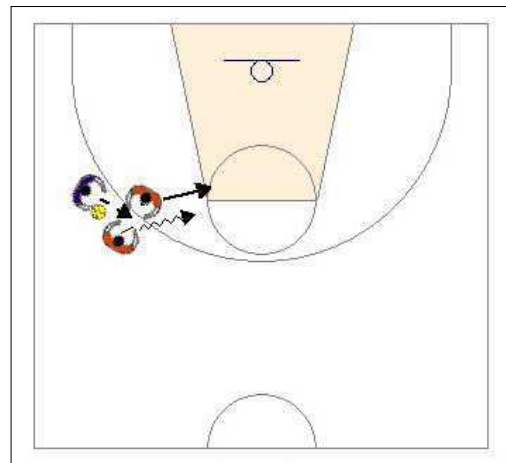
•AGGRESSIVITA' SULL' UOMO 1c1

-“**I GLADIATORI** ”: Disposizione dei bambini in terzetti (attaccante/difensore/appoggio). L'appoggio in posizione esterna al cerchio con palla, attaccante e difensore nel cerchio. Obiettivo del difensore sarà non consentire la ricezione della palla all'attaccante. La difesa vince quando intercetta la palla per tre volte.

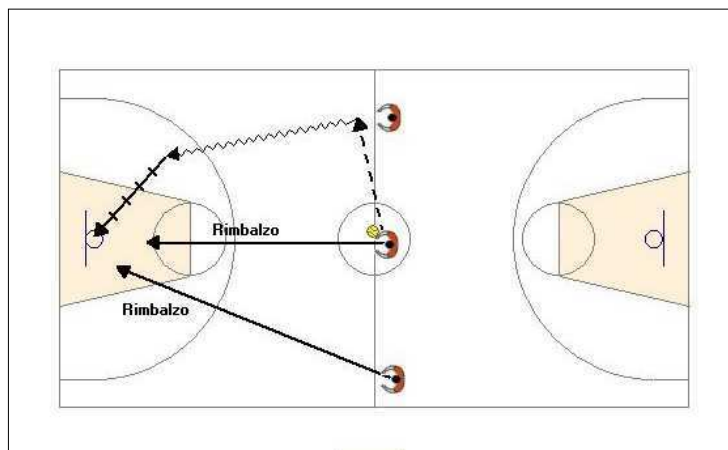
VARIANTE: eseguire lo stesso gioco con l'appoggio che si muove intorno al cerchio in palleggio.



-“ **SALTA E TIRA** “: Disposizione dei bambini in terzetti con una palla, in una zona a scelta nel campo. Al lancio della palla verso l’alto di uno dei tre giocatori, gli altri due si contendono il possesso della stessa per giocare 1c1 al canestro più vicino (un solo tiro a disposizione e cambio ruoli). Ad ogni recupero della palla dopo il lancio ed ad ogni canestro viene assegnato un punto; vince il primo dei tre che arriva a 5 punti.



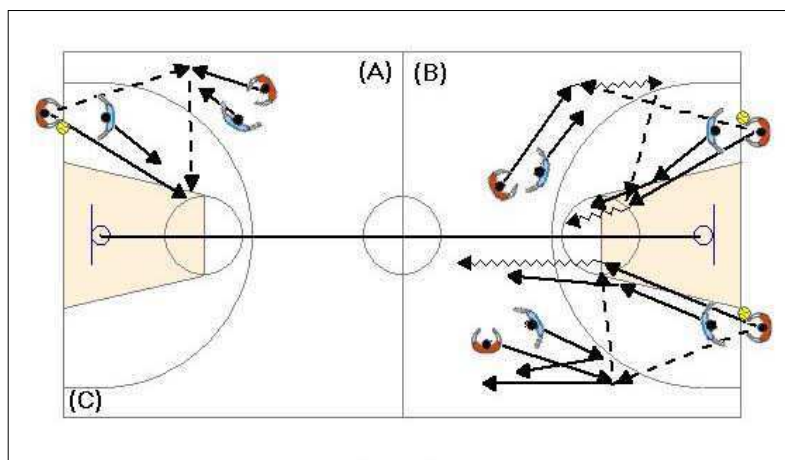
-“ **K.O.**”: Disposizione dei bambini in terzetti sulla linea di metà campo con palla al giocatore centrale il quale al via dell’istruttore decide di passare la palla a uno dei due compagni . Chi riceve la palla va ad eseguire un arresto e tiro da fuori area, mentre gli altri due si contendono il rimbalzo. Chi lo conquista gioca 1c1 tutto campo, contro il tiratore. Ad ogni recupero del rimbalzo ed ad ogni canestro viene assegnato un punto; vince il primo dei tre che arriva a 5 punti.



VARIANTE: eseguire lo stesso gioco eseguito a tutto campo partendo dalla

linea di fondo dando un numero prefissato di passaggi e palleggi da effettuare tra i 3 prima di arrivare al tiro.

•AGGRESSIVITA' SULLA PALLA 2c2



-“ **2c2 dalla rimessa** ”: (A) Disposizione di due coppie con un pallone in ciascun quarto di campo. Il gioco parte da una rimessa d’attacco effettuata dalla linea di fondo e prevede come obiettivo per l’attacco l’esecuzione di 7 passaggi e per la difesa il recupero del possesso della palla. Vince la coppia che raggiunge l’obiettivo. Il gioco ricomincia dalla rimessa laterale. In caso d’uscita della palla, la rimessa sarà in ogni

caso a favore della difesa. Le posizioni della rimessa si alternano dopo ogni esecuzione.

VARIANTE:

-(B) eseguire lo stesso gioco inserendo il palleggio

-(C) partenza delle coppie nei quarti di campo diagonalmente opposti. Chi raggiunge l’obiettivo (7 passaggi) prefissato diventa attaccante (un tiro) nel canestro opposto.

