

# Relazione Minibasket n°2

---

## Ipotesi di lezioni per allievi 9 – 10 anni

Premessa .....

**Proposte didattiche-tecniche.** .....

**"Rubasedia" laterale:** avviamento motorio. ....

### **Introduzione dei 2 corridoi**

**"Rubasedia" 2 corridoi:** introduzione dei 2 corridoi. ....

**"Biga Romana":** gioco di resistenza. ....

**"Dogana" 2 corridoi:** introduzione dei 2 corridoi .....

**"Memory" per 2 corridoi:** gioco di palleggio e tiro .....

### **Introduzione dei 3 corridoi**

**"Dogana" 3 corridoi:** introduzione dei 3 corridoi .....

**"Memory" per 3 corridoi:** gioco di palleggio e tiro .....

## Introduzione del contropiede

**"1 c 1" da recupero:** avviamento al contropiede, 2 o 3 corridoi

**"2 c 1 e 2 c 1 + 1 recupero"** – 2 corridoi

**"3 c 0 , 3 c 1 , 3 c 1 + 1 recupero"** – 3 corridoi

**"3 c 2 e 3 c 2 + 1 recupero"** – 3 corridoi

---

## Premessa

La relazione è impostata su alcune idee gioco per introdurre il concetto dei 2 corridoi e successivamente dei 3 corridoi. L'importanza di abituare gli allievi all'uso dello spazio e del tempo nel contropiede. Gli esercizi gioco del contropiede a 3 corridoi sono proponibili a gruppi di squadre esperte (4 o 5 anni di minibasket).

### Rubasedia – laterale : diag. 1

Tutti con la palla corrono liberamente per il campo, quando un allievo "si stanca" può sedersi e lasciare il posto ad altri. EVITARE I TUFFI PER LA SEDIA. Posizionare 6 o 8 sedie sulle righe laterali. Varianti:

- mettere un piede (due piedi) sopra e continuare il palleggio (deve ripartire se perde il controllo di palla)
- stare seduti in sospeso, si riparte se si perde l'equilibrio
- come sopra + il palleggio
- sdraiarsi sopra + il palleggio
- nascondersi sotto la sedia (consigliabile per 6/7/8 anni)

#### VARIANTI DELL'ESERCIZIO - GIOCO

1. al comando dell'istruttore si tira a canestro. Chi segna può sedersi. Il gioco termina quando tutte le sedie sono occupate. Si inizia un'altra gara.
2. Come 1, ma si può "rubare la sedia" al compagno (Usare max 4 sedie. Più ricambio).
3. Come 1, ma si tolgono le sedie al pubblico.
4. Come 1, ma ci siede uno sopra l'altro.
5. Come 1, ma con il max di allievi sopra la sedia

### Rubasedia – 2 corridoi : diag. 2

Le sedie sono poste longitudinalmente tuttocampo, formando i 2 corridoi. Eseguire tutti i giochi precedenti.

### **Biga Romana – 2 corridoi: diag. 3**

Gioco dei “corse dei cavalli della Roma antica”. Costituire le coppie omogenee e posizionarle sui fronti opposti. Tutti insieme corrono in senso orario e devono raggiungere il proprio compagno.

- a tempo
- a punti
- a squadre
- a giri

### **Dogana – 2 corridoi: diag. 4**

Il campo è diviso come nell'esercizio-gioco precedente (le sedie dividono 2 corridoi). 1 o 2 o 3 allievi sono i doganieri e “devono controllare chi passa”. Posti sul corridoio dx fermano in palleggio chi passa dal corridoio sx oltre la riga lat. Opposta. Devono passare attraverso i varchi delle sedie. Per ogni allievo “catturato” il doganiere prende 1 punto. Vince chi ha il maggior numero di punti alla fine del gioco.

VARIANTI:

1. Chi è preso deve rispondere ad un indovinello o ad una domanda? Se risponde è libero
2. Come 1, prende punti chi fa la domanda se l'altro non risponde
3. Chi è preso deve fermarsi e può essere liberato.
4. I doganieri non possono muoversi liberamente nel campo. Dopo aver preso un compagno prima di riprendere la “cattura” devono tornare a sedersi su una sedia in linea.
5. Tutti i doganieri devono partire dalle sedie (e ritornare), mentre gli altri passano da una riga lat. all'altra.

### **Memory - 2 corridoi: diag. 5**

Tutti gli allievi ricevono un numero o una carta. A turno 2 allievi (o 3) giocano per indovinare numeri o carte e costituire la coppia. Palleggiando chiamano i compagni, se riescono a comporre la coppia questa inizia subito a tirare a canestro (in corsa, fuori area, lontano ecc.). I 2 (o 3) giocatori continuano intanto la “pesca”. Vince chi raggiunge prima il punteggio fissato.

VARIANTE:

1. Aspettare che tutti siano pescati.
2. Usare grossi numeri posti sul retro degli allievi che cercano di non farsi scoprire. Permettere ai 2 (o 3) giocatori di spostarsi all'esterno del campo di gioco.
3. Costituire le coppie in partenza assegnando loro un numero. I 2 (o 3) giocatori devono indovinare la coppia.

### **Dogana – 3 corridoi: diag. 6**

Il campo è diviso in 3 corridoi (4 sedie). 1 o 2 o 3 allievi sono i doganieri dentro il corridoio centrale. Gli altri devono passare dal corridoio sx al dx e viceversa. Gioco e varianti come nel Dogana – 2 corridoi.

### **1 c 1 dal recupero – 2 o 3 corridoi: diag. 7**

Un allievo per corridoio con la palla va deciso a canestro. Appena superata la linea di metacampo l'allievo seduto può recuperare e difendere. Chi difende poi attacca. Chi ha attaccato va ad aspettare il turno alla sedia. Il gioco si conclude con 1 tiro (o palla persa, ecc. Partire a direzioni alternate.

- a tempo
- a punti
- a campi (n° attacchi)

VARIANTI:

1. partire proni sulla linea.
2. come 1 e farsi scavalcare
3. difensore aspetta sulla linea di metacampo e viene chiamato dall'istruttore per toccare la riga laterale. Se si chiama tardi difficile il recupero.

### **2 c 1 e 2 c 1 + 1 recupero in continuità: diag. 8**

2 sedie vicine sulla linea metacampo. Partono 2 attaccanti per ciascuno corridoio (usare un nastro longitudinale). Chiamare un difensore che deve toccare la riga laterale prima di difendere. Chi difende poi attacca. Chi ha attaccato va ad aspettare il turno alle sedie. Insistere sullo spazio dei 2 corridoi

VARIANTI:

1. 1 solo difensore parte da metacampo. L'altro aspetta seduto nell'angolo il turno di attacco. 2 c 1.
2. Chiamare tardi il difensore = difficile recupero, chiamare presto il difensore = facile recupero.
3. Non chiamare il difensore. 2 c 2

REGOLE:

1. Se puoi batti l'avversario e vai a canestro
2. Se sei marcato passa al compagno
3. Fai le finte con la palla
4. Dalla linea 3 punti corri verso canestro

### **2 c 1 dalla rimessa di fondo (+ 1 recupero): diag. 9**

Comporre terzetti dentro il cerchio del canestro A. 1 che ha la palla tira da sotto, fa canestro e difende contro gli altri 2 sul canestro B. Concetto dei 2 corridoi.

VARIANTI:

1. Aggiungere 1 difensore che parte da seduto a metacampo quando la coppia attaccante è entrata nella area di attacco.

### **3 c 0 e 3 c 1 e 3 c 1 + 1 recupero in continuità: diag. 10**

Segnare con il nastro adesivo i 3 corridoi. Impostare il 3 c 0 con la conduzione del contropiede centrale (cronometrare, cambiare soluzioni di tiro, ecc). 3 file su ciascun canestro. Dopo aver giocato nei corridoi, cambiare le partenze del contropiede: in fila, da seduti, rotolando, girotondo, girati, proni, ecc. Il più veloce recupera la palla e va a canestro in 1 corridoio. Gli altri scelgono i 2 corridoi rimanenti.

VARIANTE:

- Introdurre 1 difensore che parte dalla sedia di metacampo
- Come sopra + 1 altro difensore dopo che il terzetto ha superato la metacampo

**3 c 2 e 3 c 2 + 1 recupero in continuità: diag. 11**

Dalla minipartita 3 c 3 o come sopra (con 3 sedie disposte a metacampo) l'istruttore "chiama" un difensore costretto a toccare la riga laterale e recuperare in difesa. I 3 difensori diventano attaccanti e gli altri vanno ad aspettare il turno alle sedie.

Luino, 21/08/2000

Prof. Piergiorgio Manfrè

---