

# Relazione Minibasket n°3

---

## Ipotesi di lezioni con la MUSICA

### Premessa

- "**Tieni il tempo**": avviamento motorio. ....
- "**Vai in pista**": avviamento motorio. ....
- "**Karaoke**": avviamento motorio ....
- "**Seleziona il tiro**" : abbinamento musica e conclusioni di tiro .....
- " **Il programma delle Dediche**" gara di tiro per le dediche .....
- " **Prenota il tuo disco**" gara di tiro per scegliere la musica .....
- "**Bandiera gialla**": quiz musicale di palleggio e tiro .....
- "**Flipper musicale**" flipper con la musica, introduce la difesa. ....
- "**Basket Music**" minipartita e musica .....

---

## Premessa

La musica riveste un'importanza fondamentale nella vita quotidiana e incontra un interesse anche sui bambini in età minibasket. L'educazione al ritmo, al movimento armonico, allo spazio e alle pause è molto formativo e divertente. L'approccio musicale, in questo contesto sportivo, rivela lati del carattere e della personalità dei bambini, a volte sconosciuti agli istruttori e alle famiglie.

La relazione è tratta dalla lezione tipo, che svolgo nei miei gruppi minibasket.

Per questa lezione è fondamentale organizzare con attenzione:

- la scelta dei brani, che possono essere stranieri e italiani, ma soprattutto famosi.
- La registrazione e la durata dei “pezzi” per ogni esercizio-gioco.
- L'impianto di intensità sufficiente collegato con un radiomicrofono per l'istruttore. Si deve tener conto del rumore di 15 allievi, che palleggiano e cantano contemporaneamente.
- La lezione con 2 istruttori: il 1° istruttore guida i giochi, il 2° seleziona la musica come un vero D.J.

## **PROPOSTE DIDATTICHE E TECNICHE**

### **Tieni il tempo, durata circa 5': diag. 1**

Tutti con la palla corrono liberamente per il campo, cercando di seguire il ritmo e la velocità della musica. Alternare 10 – 15 brani per 15''- 20'' circa.

VARIANTI:

- In palleggio
- Rotolando la palla
- Cambiando la palla (o palla a terra) ad ogni cambio musica
- Cambiando direzione e mano ad ogni cambio musica (9 – 10 anni)
- Percorso di palleggio e tiro 4 corridoi (9 – 10 anni)

### **Vai in pista – durata circa 5': diag. 2**

Tutti con la palla palleggiano liberamente per il campo o sul perimetro. Alternare ad un mix il brano scelto. Gli allievi corrono nel cerchio centrale, quando riconoscono la musica. Il “pezzo scelto” (dance o classica) deve essere riconoscibile.

VARIANTI:

- Correre nei 3 cerchi (pista)
- In forma di gara: chi arriva prima? Chi esce prima?

### **Karaoke – durata circa 5': diag. 3**

Tutti con la palla liberamente per il campo. Seguire il brano scelto, che deve essere molto conosciuto, facile e cantabile. L'istruttore interrompe la musica e fa cantare tutti gli allievi. Registrare un brano almeno 3' – 4'.

VARIANTI:

- Canta 1 solo allievo (chi vuole, a scelta dell'istruttore, ecc)
- Dividere 2 squadre e a turno cantare. Vince chi esegue meglio il brano
- L'istruttore scambia la palla con 1 allievo che deve continuare il brano
- Allievi divisi in squadre e impegnati in staffette di tiri in corsa, arresto e tiro, ecc (9 – 10 anni)

### **Selezione il tiro – durata circa 5': diag. 4**

Allievi divisi in squadre (nomi cantanti e/o complessi). Abbinare 3 brani: A, B, C al tiro in corsa (A), arresto e tiro da fuori area (B) e tiro da 3 punti (C). I brani devono cambiare ogni 45" per almeno 8 – 9 combinazioni

- a tempo
- a punti
- a squadre

### **Il programma delle Dediche – durata circa 5': diag. 5**

Allievi divisi in squadre (nomi cantanti e/o complessi) partono in staffetta. Scegliere una conclusione difficile (es. tiro da 3 punti, entrata rovesciata, entrata lato debole, ecc). Chi segna può andare al microfono e dedicare il canestro.

- a punti
- a dediche
- a squadre

### **Prenota il tuo disco – durata circa 5': diag. 6**

Allievi divisi in squadre (nomi cantanti e/o complessi) partono in staffetta. Assegnare ad ogni squadra una cassetta di musica diversa. Scegliere la gara (8 entrate lato forte, 4 canestri da 3 punti, 4 entrata rovesciata, entrata lato debole, ecc). Chi vince mette la sua cassetta fino al nuovo vincitore.

- Individuale
- A coppie

## **“Bandiera gialla” – durata circa 10’: diag. 7**

Gli allievi, numerati e divisi in 2 – 3 – 4 squadre poste sulle linee di fondocampo, devono indovinare il brano registrato in 15”. La risposta va data solo dopo aver realizzato il canestro, se è errata torna a tirare.

VARIANTE:

- dopo la risposta giusta, chi ha segnato può toccare il vincitore mentre torna alla “casa”
- Partono tutti gli allievi per i tiri in corsa e dopo aver segnato 4 , 5 o 6 canestri, mandano il capitano a dare la risposta.

## **Flipper musicale – durata circa 10’: diag. 8**

Vedi Flipper relazione 1. Allievi divisi in 2 squadre poste sottocanestro. 2 difensori (B) all’esterno del corridoio (A) seduti in attesa della musica. La squadra A va a canestro a turno e si parte dopo che la palla tocca il canestro. Quando la musica parte i difensori possono difendere, quando la musica si arresta i difensori si devono sedere.

- a tempo
- a punti
- a difesa

## **Basket Music – durata circa 20’: diag. 9**

Numerare gli allievi divisi in 2 squadre e organizzare la minipartita 2 c 2 , 3 c 3 , 4 c 4 , 5 c 5 su un mixer musicale. Quando cambia il brano partono gli allievi a turno.

Variante:

- Organizzare la tradizionale minipartita e lasciare la musica come sottofondo

Luino, 21/08/2000

Prof. Piergiorgio Manfrè

---