

**DISPENSA 2000 e 2001 prof . Piergiorgio Manfrè - aggiornamento novembre 2001**

**1° regola – Il PALLEGGIO**  
**“Non si può camminare e correre con la palla in mano”**

**CAT. CUCCIOLI (6/7/8 anni)**

**1. “Prateria”. Palleggia libero per il campo.**

- con la mano “forte”
- con 2 mani contemporaneamente
- con la mano “debole”.
- Varianti: cammina, cammina veloce, corri.

**2. “Fili elettrici” (da Mondoni)**

- Palleggia scavalcando le righe

**3. “Riempibuchi”**

- Palleggia negli spazi vuoti

**4. “Il bagaglio a mano”.**

- Palleggia con in mano 1 cerchio o 1 cono
- Palleggia cambiano mano al pallone e al cono

**5. “Il cono gelato” (da Mondoni)**

- Corri con il cono gelato (pallone sul cono)

**6. “Il mago”**

- Palleggia con il cappello = Mago (cono) o con l’aureola = Cuccioli (cerchio). Cambia il cappello con l’aureola.

**7. “Gincana”**

- Palleggia tra i coni e i cerchi.
- Spostarli negli spazi vuoti
- Palleggia e sposta i palloni dentro i coni o i cerchi.
- A segnale del maestro. A comportamento del maestro
- Palleggia spostandoti negli appoggi: coni o cerchi.

**8. “L’appoggio”**

- Palleggia appoggiandoti ai coni o ai cerchi
- 1 piede, 2 piedi, 3 piedi, 1 piede e 1 mano, 3 mani , ecc

**9. “Tunnel”**

- Palleggia e fermati a riposare a gambe divaricate. Riparti quando ti passano la palla in tunnel
- Ripartire quando strisciano sotto le gambe, ecc.

**CATEGORIA PULCINI (9 / 10 anni)**

**10. “La riga ordinata”**

- Palleggia e corri in fila in ordine di altezza, di età, di anni minibasket, per paesi, ecc
- Palleggia e ritorna in fila nello stesso ordine.
- Cambiare riga del campo.

### 11. “La parata”

- Palleggiare in riga (di fianco) per 2, 3, 4, ecc.
- Palleggiare in fila (dietro al compagno) per 2, 3, ecc.

### 12. “L’ Ombra”

- Palleggiare nascondendosi dietro ai compagni.

### 13. “Doppio buttafuori”:

- su 2 metacampo. Chi è eliminato da 1 gruppo (metacampo dx) va a giocare nell’altro (sx)

### 14. “Rodeo” (da Mondoni)

- 1 c 1 a prendersi attorno al cerchio, ad un triangolo, ad una riga.

### 15. “Il portiere” (da Mondoni)

- Toccare il compagno in palleggio. Correre da un linea fondo all’altra.
- Toccare il compagno che corre fino al cerchio area opposto
- Toccare il compagno che deve tirare ad 1 palla (bicchiere carta,ecc) dentro il cerchio opposto
- Impedire di sorpassare le porte (coni in campo)

## 2° Regola – IL TIRO

“Per giocare (vincere) dobbiamo tirare nel canestro avversario”

### CATEGORIA PROPAGANDA (11/12 anni)

#### 1. Progressione didattica del tiro.

- Da 2 mani (cuccioli) ad 1 mano (pulcini e Propaganda).
- “Sci (punte piedi), molle (piega le gambe) , marmellata (estendi le braccia)” (da Mondoni)

#### 2. “Scavolini”.

- Tirare e cambiando campo.
- Tutti insieme ma a turno (visione periferica)

#### 3. Progressione didattica del tiro in corsa

- (metodo globale , poi misto, poi analitico) a dx , a sx.
- corri all’indietro con la palla in mano, girati e tira in corsa (da Marcangeli)

#### 4. Gara tiro in corsa a 4 squadre.

- Didattica dei giochi simmetrici
- Didattica del lato palla (forte) e lato senza palla (debole)

#### 5. “Battaglia” a rimbalzo.

- 3 file. A squadre. A punti, a tempo. Lotta per la posizione (agonismo)

## 3° Regola – Il passaggio

“Nel minibasket non giochiamo da soli ma con altri compagni. Quindi passiamo la palla”

### Categoria CUCCIOLI

#### 1. “Scambiamoci la palla”.

- Tra 2, 3, ecc. Da fermi , in corsa.

#### 2. “Lanciare la palla” dentro i cerchi.

#### 3. “Il fuggitivo”

- Toccare con la palla (gommapiuma, pallavolo, minibasket) chi scappa.
- In metacampo.

## **Categoria PULCINI**

### **4. “Passaggi in box”.**

- 4 angoli su 2 metacampo. Palleggiare verso il cerchio. Passare la palla.
- Didattica del piede perno.
- Didattica della ricezione “fai 10 con le dita”.
- Passa e vai in coda alla tua fila
- Passa a dx e vai a dx. A sx.
- Passa a dx e vai dalla parte opposta.
- A segnali creati dall'istruttore.

## **Categoria PROPAGANDA**

### **5. Tracuzzi 3 stazioni (da Tracuzzi)**

- Continuità di passaggi in metacampo. Tuttocampo.
- Come sopra ma passa e ricevi. A dx , a sx.

### **6. “Tic tac”**

- a 2 corridoi. a 3 corridoi. Con palleggio-passaggio. Al fischio si cambia senso.
- Treccia a 3

### **7. Didattica del 3 c 0.**

- 1 campo. Continuità 3 campi, 5 campi, ecc

## **4° regola – LA DIFESA**

**“Per giocare (vincere) bisogna impedire agli altri di fare canestro”**

## **Categoria PROPAGANDA**

### **1. “American one”. (da Wootten)**

- 1 c 1 dagli angoli trapezio area, rotola la palla agli angoli t.l. + 1c1..A dx , a sx

### **2. Progressione didattica della difesa.**

- Posizione e scivolamenti.
- Le scelte di tiro. “Prova a battere l'avversario”

### **3. 1 c 1 (1/4 campo)**

- dal lancio palla
- da palla contesa

### **4. “Manfrè”**

- 1 c 1 dal palleggio. In (2) 3 corridoi.
- Chi segna rimane in attacco.

### **5. Mini Partita 1 c 1**

- tuttocampo. Metacampo.

## GIOCHI PRESENTATI AL CORSO ISTRUTTORI MINIBASKET 2000 e 2001

DISPENSA 2000 e 2001 prof. Piergiorgio Manfrè – aggiornamento nov. 2001

### Categoria CUCCIOLI – 2 minicampi basket trasversali

#### COMBINAZIONE 2 , 3 , 4 REGOLE

**1. “Tandem”.**

- Gioco come “Scavolini” in coppia. Dare 5 (schiaffo su mano).

**2. “Svuotacampo”**

- con tiro a scelta su canestri. Prima fai canestro e poi butti via la palla

**3. “Circuito”:**

- 3 squadre. A tira. B palleggia. C passa. Si contano l’esecuzioni, si cambia.
- A tempo , a numeri, ecc

**4. “Prendi il posto”.**

- Nei 3 cerchi chi è toccato dal palleggiatore deve provare ad arrivare 1° al suo posto.
- Con tiro a canestro.
- Cambiando gruppo.
- Con + canestri, ecc

### Categoria PULCINI – 2 minicampi basket trasversali

**5. “1 C 1”.**

- Da palla contesa. Dal salto a 2. Da palla recuperata. Minipartita 1 C 1.
- Usando i compagni in fila come muri e ostacoli da sfruttare.

**6. Progressione didattica del tiro.**

- Da seduto. In ginocchio.
- Didattica 1 mano.
- metodo “Manfrè” con la mano debole alta
- metodo “Raseni” (**da Raseni**) con la mano debole che sostiene gomito

### Categoria PROPAGANDA – ESPERTI

**7. “Morgan” – 2 c 0**

- dal rimbalzo apertura lancio a metacampo per il tiratore. Chi passa, corre e scivola sulla linea di metacampo poi riceve dal compagno che ha preso il proprio rimbalzo. Continuità.

**8. “Cross over” – 3 c 0**

- dal rimbalzo, apertura sul palleggiatore che passa al tiratore (entrata al volo). Continuità in incrocio per 1 , 3 o 5 campi

**9. “Tracuzzi 3 stazioni “.**

- ¼ campo passaggi con entrata. 1 c 1 e 2 C 1 nell’altra metacampo.
- Su canestro e su rimbalzo. Chi tira poi difende.

**10. “Tracuzzi 6 stazioni”.**

- Continuità passaggi + 1 C 1 del n° 6.
- In metacampo. Tuttocampo.
- Dai e ricevi. Dai e ricevi con il palleggio.
- 1 C 1 su ciascun canestro.

- 2 C 1 finale. Difende chi parte con il passaggio da 1. 5 e 6 attaccano al ritorno. Scalare sempre dopo il gioco. Introdurre il concetto dei 2 corridoi.
- 2 C 2 finale. Difende LA COPPIA che parte da 1. 5 e 6 attaccano al ritorno. Aspettare i difensori. Metacampo e tuttocampo.
- 3 C 2 finale. Difende LA COPPIA che parte da 1. 4 , 5 e 6 attaccano al ritorno. Introdurre il concetto dei 3 corridoi (centro, dx , sx).
- 3 C 3 finale. Difende IL TERZETTO che parte da 1. 4 , 5 e 6 attaccano al ritorno. Mini 3 c 3.

### Dal 1 C 1 AL 5 C 5 IN FORMA LIBERA

11. **“Tuminelli”**. 2 file schierate (dx e sx) fuori la linea di metacampo. Istruttore con 2 palloni.

Progressione didattica :

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 C 1</li> <li>• 2 C 1</li> <li>• 2 C1 + 1 recupero</li> <li>• 2 C 2</li> <li>• 3 C 1</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 C 2</li> <li>• 3 C 2 + 1 recupero</li> <li>• 3 C 3</li> <li>• 4 C 2</li> <li>• 4 C 3</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 C 4</li> <li>• 5 C 4</li> <li>• 5 C 5</li> </ul> |
|---|--|---|

**Gioco finale battimano.**

### GIOCHI PRESENTATI AL CORSO ISTRUTTORI MINIBASKET 2000 e 2001

**DISPENSA 2000 e 2001 prof . Piergiorgio Manfrè - aggiornamento 2001**

**IPOTESI DI LEZIONE CATEGORIA CUCCIOLI - aggiornamento 2001**  
(N.B. tutti i giochi si possono adattare con la palla):

### “ GIOCHI CON IL CERCHIO SENZA PALLA”

1. **Camminare ed entrare e uscire dal cerchio. (da Mondoni)**
  - Avanti, indietro.
2. **Correre ed entrare nel cerchio.**
3. **“Volare come una mongolfiera”.**
  - Simulare la direzione del vento (raggio laser).
  - Provare a staccarsi da terra
4. **“Guida l’auto”. Il cerchio come volante.**
  - Lento
  - Veloce
  - stop al segnale. Semaforo verde, semaforo rosso
5. **Lanciare e correre con il cerchio.**
  - Alla stessa velocità.
  - Più veloce.
  - Fermarlo con 1 mano.
  - Con 2 mani.

- Con 1 piede.
- Con il corpo.
- Girare intorno.
- Fermarlo e saltare dentro.
- Passare dentro in movimento.
- 6. “Dentro il cerchio”. (da Pellegrini)**
  - Dormire dentro, osservare le posizioni dei bambini.
  - Copiare la posizione del sonno degli altri.
- 7. “Riempire il cerchio”**
  - Con 1 piede. 2 piedi. 3 piedi. 4 , 5, ecc
  - Con 1 mano. 2, 3 , ecc
  - Con 1 piede e 1 mano. 1 piede 2 mani, ecc.
  - Combinazioni mani, piedi testa.
- 8. “Gioco delle case”**
  - Esci dalle case.
  - Togliere 1 (2) (3) cerchi.
  - Rubare i posti.
- 9. “Torna a casa”.**
  - Correre sulle linee laterali, al segnale correre dentro i cerchi.
- 10. Gioco del rumore.**
  - Lanciare il cerchio e fare rumore fino alla fine del movimento del c. (stop se il c. esce dal campo). Con i piedi, con le mani, ambedue.
- 11. Gioco del silenzio.**
  - Lanciare e sentire il tamburo che è dentro.
- 12. “La moneta”.**
  - Correre sul posto, saltare o rotolare fino a che il c. gira.
- 13. “Laser”.**
  - Lanciare il cerchio in direzione del raggio laser
- 14. “Boomerang”.**
  - Lanciare e far ritornare il c. indietro
- 15. “Mondo”**
  - 2 o 3 file di cerchi. Inventare andature dentro. Saltelli, 1 p,ecc. Sviluppare la fantasia.
  - Variare la fila dei cerchi.

<b>“ GIOCHI CON IL CERCHIO E LA PALLA ”</b>
---

- 16. “Spingi”.**
  - Spingere con il cerchio la palla
- 17. Lanciare la palla dentro il cerchio a terra**
  - Con 1 mano
  - Con 2 mani
  - Con 1 occhio chiuso. Con occhi chiusi (prima guarda!)
- 18. “Luna park”**
  - Lanciare la palla dentro il cerchio appoggiato al muro
- 19. “L’Angelo”.**
  - Palleggiare con l’aureola.
  - Cambiare mano in corsa.

**20. “L’acalappiacani”.**

- Rotolare la palla e farla passare dentro il cerchio

**21. “Carovana”**

- 4 o 5 file con la palla in mano. Passarsi i cerchi e saltare dentro. Se sbagli torni indietro.
- Come sopra in palleggio raggiungere la meta (molto difficile)

<b>“ ALTRI GIOCHI CON LA PALLA ”</b>
--------------------------------------

TUTTI I GIOCHI DOVE IL CERCHIO SI MUOVE SI POSSONO ADATTARE ALLA PALLA, PERTANTO SOSTITUIRE AL CERCHIO LA PALLA E GIOCARE COME PRECEDENTI.
--

**22. “Inseguì il laser”**

- Palleggiare inseguendo il raggio laser

**23. “Passa la monetina”**

- Nascondere una moneta e passare ai compagni senza farsi scoprire dal “guardiano”

**24. Partenze in corsa senza palla (Marcangeli)**

- Partire in corsa dalla linea al segnale sonoro dell’istruttore.
- Alzare 1 braccio. Dx o sx.
- Alzare 2 braccia
- Al 1° rimbalzo , al 2°, alla somma di 2 palloni
- Variare la partenza ( girati, seduti, proni, supini, ecc.)

**25. Lanciare la palla al segnale (Marcangeli)**

- Buttare la palla dentro il campo e recuperarla
- Varianti: in coppia.
- 1 lancia il cerchio e 2 palleggiando lo insegue. Buttare la palla dentro al cerchio.

**26. Rubacode**

- 2 Metacampo, 2 squadre. Tutti contro tutti. 2 squadre. Ad eliminazione.