

## **“Conosciamo un nuovo gioco..... il MINIBASKET”**

### **CORSO DI ALFABETIZZAZIONE MOTORIA CON LA PALLA IL MINIBASKET NEL 2° CICLO DELLA SCUOLA ELEMENTARE**

FINALITA': Proporre un'attività ludico motoria non praticata nel territorio (alla luce del protocollo d'intesa M.P.I. e con C.M. 466/97) eseguita da un insegnante di Ed. fisica "esperto" del settore ( Istruttore di minibasket e Allenatore di base) . L'intervento didattico promosso, da inserire nel percorso formativo degli alunni, sarà indirizzato alla conoscenza di un nuovo gioco di carattere presportivo: il Minibasket.

OBIETTIVI: Attraverso l'utilizzo delle condotte motorie di base (in particolare correre, lanciare, ricevere, saltare, rotolare) apprendere le abilità specifiche del minibasket in forma globale perseguendo la promozione delle capacità coordinative deputate alla scelta dei movimenti, alla loro direzione e al loro controllo (capacità di controllo motorio, adattamento e trasformazione, apprendimento).

MEZZI: Giochi propedeutici, giochi situazionali, esercizi generici e specifici con e senza palla.

METODOLOGIA SCELTA PER L'INTERVENTO: da una osservazione generale dei prerequisiti motori della classe tutti gli esercizi/gioco proposti avranno carattere ludico con difficoltà crescente (dal facile al difficile) e consisteranno in:

- 1) variazione ripetuta dell'esecuzione del movimento
- 2) variazione di ritmo e velocità di esecuzione
- 3) esecuzione dei movimenti in un contesto spaziale e temporale vario
- 4) variazione dell'informazione attraverso l'impegno degli organi senso percettivi (canale visivo-acustico-cinestesico)
- 5) esecuzione di movimenti in forma simmetrica
- 6) combinazione di abilità già automatizzate

DURATA DEL CORSO: Il corso avrà frequenza di un incontro settimanale da definire con gli insegnanti per la durata complessiva di 6/8 incontri (due mesi circa)

#### ESEMPIO INDICATIVO DI 6 LEZIONI:

1. Conoscenza della classe e dei prerequisiti motori attraverso esercizi/gioco con la palla
2. Conoscenza del palleggio (1ª Regola: non si può correre e camminare con la palla in mano, quindi, se vuoi muoverti nello spazio, devi palleggiare)
3. Conoscenza del tiro (2ª Regola: per vincere bisogna fare più canestri dell'altra squadra, per cui più palloni utilizzi più possibilità di tirare e segnare hai)
4. Combinazione tiro-palleggio (combinazione di 1ª e 2ª regola)
5. Conoscenza del passaggio (3ª Regola: non gioco da solo, per arrivare a canestro collaboro con i miei compagni, quindi passo la palla)

6. Giochi-partita finali (combinazione delle regole proposte

Due ulteriori lezioni (intermedie) potranno sviluppare la combinazione tra i tre gesti tecnici essenziali (palleggio-tiro-passaggio) e la conoscenza del concetto di difesa.

VERIFICA DEI COMPORTAMENTI: Durante il corso saranno proposti alcuni giochi codificati nei quali si potrà (attraverso semplici schede preparate in precedenza) analizzare i comportamenti adottati dagli alunni nelle varie situazioni di lavoro (es.: strategie adottate in fase di "attacco" e di "difesa")

UTILIZZO DEI RISULTATI RACCOLTI: Con la classe si potrà analizzare le attività svolte raccogliendo suggerimenti, "critiche", per modulare o trasformare alcuni giochi in relazione alle esigenze degli alunni. Commenti e discussioni faciliteranno l'espressione orale partendo da esperienze vissute. Alcuni giochi potranno essere rappresentati graficamente o simbolicamente (3ª) raffigurando il campo, i giocatori, gli spostamenti ecc... Qualora la scuola ne fosse provvista, l'insegnante potrà riprendere una lezione del corso con videocamera per poi commentarla con gli alunni analizzando non solo elementi ludico-motori ma anche socio-affettivi o di relazione interpersonale.

## **PROPOSTA OPERATIVA**

### **Premessa:**

In questa proposta di lavoro vi saranno poche ed essenziali nozioni di tipo tecnico (regolamento del gioco).

Vi sono delle linee guida di carattere metodologico-didattico che servono a rendere il lavoro pianificato e sequenziale, ma se si sentisse l'esigenza, osservando il proprio operato, di posticipare o anteporre alcune situazioni-gioco in base alle caratteristiche e ai bisogni degli alunni o alla tipologia dell'ambiente palestra, è fondamentale farlo sperimentando nuove soluzioni adatte alle proprie esigenze operative.

L'obiettivo primario che va ricercato è il coinvolgimento totale degli alunni dall'iper all'ipodotato, non solo sotto il profilo motorio ma anche emotivo e socio-affettivo.

Solo così daremo la possibilità ai ragazzi di scoprirsi e crescere nei tre linguaggi fondamentali dell'evoluzione psico-motoria: il linguaggio del corpo, della mente e del cuore.

Le lezioni proposte in questo progetto avranno un carattere modulare (tempi di lavoro e di recupero) ed una progressione metodologica graduale (dal "facile" al "difficile").

La lezione è sostanzialmente suddivisa in tre periodi (considerando la disponibilità di 1 h.).

La parte iniziale (circa 12/15') prevede il lavoro con o senza palla (o con piccoli attrezzi) educando i prerequisiti funzionali (schemi motori di base) quali: camminare - correre - saltare - lanciare - afferrare - rotolare - strisciare - arrampicarsi, con lo scopo di migliorare le capacità coordinative (combinazione motoria - anticipazione - ritmizzazione), l'orientamento nello spazio, la strutturazione spazio-tempo, l'equilibrio statico-dinamico.

Gli esercizi-gioco programmati sono vari e proposti in modo coinvolgente, con situazioni di partenza e arrivo diversificate. Spesso gli esercizi saranno spiegati e dimostrati contemporaneamente per facilitare l'apprendimento intercalando pause adeguate ad un pronto recupero funzionale.

Nella parte centrale della lezione (circa 15/20') il lavoro sarà indirizzato all'educazione e allo sviluppo di abilità motorie multilaterali e allo stesso tempo all'apprendimento corretto dei gesti tecnici essenziali del gioco-Minibasket (

palleggio - tiro - passaggio ) proposti in forma ludica con esercizi-gioco specifici e combinati tra loro.

Nella parte conclusiva della lezione ( 25/30') si propongono dei giochi-partita per arrivare fino al 3 contro 3 a tutto campo e in 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup> elementare al 5 contro 5 a tutto campo. Si verificherà, in tal modo, il lavoro svolto in quanto "giocando" tutti i gesti tecnici si armonizzano tra loro valutando sia l'evoluzione individuale sia collettiva.

#### Esercizi - gioco nella I<sup>a</sup> parte della lezione

**Schemi Motori** : Camminare - Correre

Qualora la palestra fosse fornita del campo da basket tracciato è bene utilizzarlo per far conoscere agli alunni lo "spazio" nel quale si muoveranno facilitando l'apprendimento di alcune linee o zone specifiche ( linee laterali - fondo - area del canestro - i tre cerchi - lunetta ).

- Camminare / correre con la palla ( di qualsiasi forma, colore, dimensione, chiedendo uno scambio frequente se ne abbiamo poche) passando la palla intorno al capo, al tronco, agli arti inferiori cambiando spesso senso di rotazione.
- Far eseguire esercizi di preatletica utilizzando la palla ( skip, corsa calciata dietro, trottata ecc...).
- Far camminare girando la palla con le dita ruotandola in vari modi ( percezione tattile).
- Camminare / correre sulle linee laterali ( o sul perimetro della palestra ) e ad un comando spostarsi all'interno del campo per poi tornare, al comando successivo, sulle linee laterali ( si può proporre "al contrario": quando dico dentro stanno all'esterno e viceversa).
- Stesso esercizio per identificare, se ci sono, le zone del campo.
- Correre ( palla in mano ) all'interno del campo in direzioni diverse: avanti , indietro, dx, sx, anche in diagonale con variazioni di velocità ( esortare gli alunni a correre guardando nella direzione che si intraprende : i cambi di velocità devono essere brevi 4-5 m. max.).
- Correre all'interno del campo utilizzando il pallone come "volante" ( gira a dx-sx, fermati, accelera, rallenta, dai precedenza ).
- Correre nello spazio a disposizione scambiando, ad un segnale stabilito, la palla con i compagni (mai più di due volte con lo stesso)

#### Gioco n° 1: "Speedy gonzales"

Designare un alunno (palla in mano) che in un tempo stabilito (20-30 sec.) dovrà toccare con la palla il maggior numero di compagni (senza palla). Si deve ricordare all'alunno "Speedy" che deve toccare senza lasciare la palla.

Variante: si può identificare una parte del corpo (dorso, schiena, ginocchia) ogni alunno si conta personalmente i "tocchi" il cambio alunno si fa chiamando per nome il nuovo "speedy".

#### Gioco n° 2: "Tic - Tac"

Dividere la classe in “Tic” e “tac” (con palla) identificando i “golosoni” (cacciatori) di caramelle (palla) che al via cercheranno di toccarne il più possibile: ci si può salvare solamente unendo la propria palla con quella di un compagno (Tic-Tac) : le prime caramelle prese sono i nuovi “golosoni”.

N.B. : Per i giochi basati sul “Prendere” il rapporto ideale è di 1:5. In una classe di 20 alunni vi saranno 4 “golosoni”.

### Gioco n° 3 : “Gli Stregoni”

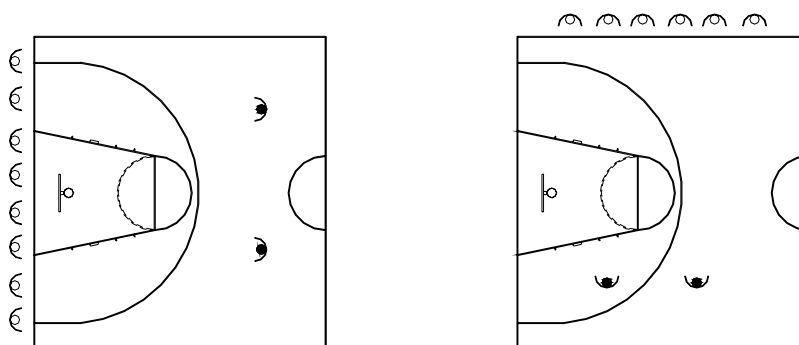
4/5 alunni senza palla (considerare il rapporto ideale in funzione del numero di alunni complessivo); tutti gli altri con la palla. Gli “Stregoni” cercano di catturare/pietrificare gli altri toccandoli in una parte del corpo. L’alunno “pietrificato” si dispone a gambe divaricate e braccia in alto e può essere liberato passandogli il pallone sotto le gambe.

Variante: un alunno, che avrà il nome di un capo indiano, protegge la “tribù” dagli stregoni; quando si lega per mano ad un compagno/a non può essere “pietrificato”.

### Gioco n° 4 : “Il muro cinese”

Alunni disposti su una linea laterale ( o su una parete ) devono attraversare il campo palleggiando; il “Cinese” designato cerca di toccarli, se ci riesce forma un “muro” che sistema come vuole. Il muro serve solo a ridurre lo spazio a disposizione per chi non si è fatto prendere. Vince l’ultimo rimasto.

- Esercizio-gioco da proporre anche senza palleggio (palleggiando si possono individuare le potenzialità - difficoltà degli alunni nella coordinazione dinamica generale con palla).
- Variante: ha un grado di difficoltà maggiore se il muro si dispone sul lato corto del campo.



**Schemi Motori:** Lanciare - Afferrare - Rotolare

- Lanciare la palla e battere più volte le mani prima di riprenderla (a coppie qualora non si fosse provvisti di un numero adeguato di palloni). Si deve inizialmente insistere sul rapporto individuale lancio-ricezione e successivamente su lancio di un alunno e ricezione del compagno abbinato.
- Lanciare la palla, battere le mani davanti, dietro, sotto una gamba, sopra la testa ecc... e riprenderla senza che cada.
- Lanciare la palla, assumere una posizione ( max raccolta, ginocchio, seduti, ½ giro, proni, supini ecc...) e riprenderla.
- Lanciare la palla e battere le mani ogni volta che rimbalza a terra.
- Lanciare la palla ed eseguire un saltello sul posto ogni volta che rimbalza a terra ( il saltello può essere eseguito in avanzamento andando a recuperare la palla).
- Lanciare la palla e passarci sotto finché l'altezza del rimbalzo lo consente.
- Lanciare la palla dietro la schiena e riprenderla.
- Lanciare la palla dietro la schiena e riprenderla dopo 1-2 rimbalzi.
- Lanciare la palla da dietro la schiena in avanti e afferrarla al volo.

N.B.: Per la stabilizzazione del lancio-traiettoria e la ricezione-presa è utilissimo proporre agli alunni tutti gli esercizi di lancio alla parete (far ricercare agli alunni i giochi sul lanciare - riprendere che eseguivano i loro nonni e riproporli: sono i compiti per casa di Ed. motoria !!!).

Utilizzando palloni diversi per tipologia, forma e colore (palloni da minibasket, pallavolo, ritmica, pallamano, palline da tennis), si consigliano i seguenti giochi:

- Rotolare sulla palla in posizione prona e supina.
- Far rotolare la palla sotto il corpo proni e supini.
- Rotolare la palla su tutta la superficie corporea senza mai staccarla.
- Rotolare la palla per terra nello spazio a disposizione con due mani, una mano, con i piedi, con la testa.
- Far rotolare la palla seguendone la velocità più forte o più piano (davanti - dietro - dx - sx ).
- Far rotolare la palla e riprenderla prima di un segnale ( linea - cono ecc...)
- Far rotolare la palla e, superandola, farla passare in mezzo alle gambe divaricate assumendo la posizione quadrupedica. Chi riesce, lanciandola forte, a superarla sdraiandosi e farsela passare sopra? Che posizione devo assumere?
- Far rotolare la palla e, seguendone la traiettoria battere le mani ogni volta che passa sopra una linea o mentre incrocia un'altra palla.
- Far rotolare la palla cambiandola, al segnale stabilito, con quella di un compagno.

Gioco n° 1: "Caccia grossa"

Due squadre contrapposte dietro la linea di fondo campo (basket o pallavolo); tutti gli alunni con il pallone mentre un pallone da basket è sistemato nel centro del campo.

Al via gli alunni tirano o rotolano la palla con l'obiettivo di colpire il "bersaglio" e spingerlo verso la linea di fondo campo avversaria. Vince chi raggiunge o chi, allo scadere del tempo, si è avvicinato di più alla linea avversaria.

Gli alunni recuperano la palla all'interno della propria metà campo e la lanciano dietro la linea di fondo.

### Gioco n° 2: "Il Tunnel"

Due o più squadre con un pallone per ognuna. Gli alunni si dispongono in fila ed il primo ha la palla. Al via tutti divaricano le gambe e il primo rotola la palla sotto le gambe facendola pervenire all'ultimo.

Quando l'ultimo prende la palla i compagni si dispongono proni e questi corre veloce

(o skip) tra gli spazi portandosi in testa alla fila raggiunta la quale fa rotolare il pallone sotto le gambe dei compagni che nel frattempo si sono rialzati.

Si prosegue così fino a quando il pallone non perviene all'alunno che ha iniziato il gioco.

Es.: quando il primo riceve per la seconda volta la palla, va in palleggio a tirare a canestro e vince la squadra che segna per prima.

### Gioco n° 3: "Il Bowling"

Tutti gli alunni sono disposti con la palla sul perimetro della palestra o di un campo delimitato e al via lanciano i palloni all'interno facendoli rotolare in direzioni diverse. Si gioca a tempo e vince chi lanciando la palla colpisce più palloni. Si recupera la palla più vicina nello spazio interno e si tira sempre dal perimetro.

## I GESTI TECNICI ESSENZIALI

1^ REGOLA ✖ Il Palleggio: Non si può correre con la palla in mano, quindi per muoverti nello spazio devi **PALLEGGIARE**.

Si propongono i seguenti esercizi:

- Battere la palla altissima (mano sempre sopra la palla), batterla molto bassa, forte, piano, in qualsiasi direzione.
- Battere la palla saltando sulle linee con la mano preferita (anche con cambi di mano).
- Battere la palla davanti al corpo e dietro a dx e sx.
- Un compagno palleggia sul posto mentre l'altro, a comando visivo, mima (se non si hanno sufficienti palloni) con una mano il palleggio da eseguire (alto, basso, medio, dx, sx).
- A coppie un compagno indica con la mano dei numeri e l'altro palleggiando deve chiamarli ad alta voce.
- Palleggiare liberi per il campo e al comando "stop" fermarsi con la palla in mano (al comando 1 palla in mano al 2 stop continuando a palleggiare).
- Palleggiare saltellando a piedi pari, su un solo piede, palleggiare con la dx e saltellare sul piede dx, viceversa,

incrociando arti superiori inferiori.

- Palleggiare con cambi di mano continui sul posto o in movimento.
- Palleggiare assumendo varie posture (in ginocchio, seduti, proni, supini).
- Palleggiare a gambe divaricate sotto una gamba, a tutte e due, dietro la schiena. Formare un otto palleggiando in mezzo alle gambe.
- Mano in appoggio al terreno (proni) con l'altra palleggiare e ruotare con il corpo palleggiando descrivendo un cerchio verso dx, verso sx.
- Seduti gambe divaricate palleggiare "battendo al computer" con ambedue le mani, con una sola, con 1-2-3-4-5 dita.
- Palleggiare liberi nello spazio al comando o al segnale sul campo (linee di diverso colore) cambiare direzione, senso, arrestarsi, cambiare palla con il compagno, velocità, girare su se stessi, arretrare, cambiare mano senza mai smettere di palleggiare.
- Proporre tutte le possibili staffette a gruppi o squadre in direzione verticale, orizzontale, quadrato, cerchio, triangolo, in palleggio utilizzando sia le linee del campo che piccoli attrezzi (coni, clavette, cerchi) solo andata, andata - ritorno cambiando ad ogni staffetta la richiesta motoria es: tutti palleggiano con la mano dx, sx, cambiando ripetutamente mano arrestarsi ogni tre palleggi e poi riprendere ecc....

#### Gioco n° 1: "L'Arena"

Tutti con la palla dentro uno spazio delimitato del campo (a seconda del numero degli alunni sceglieremo se utilizzare tutto il campo, metà campo, i tre cerchi o le due aree) palleggiando e con la mano libera cercare di toccare o deviare la palla dei compagni. Vince chi in un determinato tempo tocca più palloni.

N.B.: Non si può interrompere il proprio palleggio mentre si "caccia" la palla del compagno.

Variante: ogni alunno ha tre vite ogni volta che la palla esce dallo spazio designato può ricominciare con una vita in meno. Gli "eliminati" si sfidano in altre zone.

Variante: partire da uno spazio (tutto il campo) e restringerlo dopo un certo numero di eliminati.

Es.: partire con tutta la classe a tutto campo dopo 10 eliminati passare a metà campo, dopo 5 nell'area del canestro infine gli ultimi 2 o 3 dentro il cerchio centrale o una zona delimitata con il nastro adesivo qualora non vi fosse il campo tracciato.

#### Gioco n° 2 : "Gli alieni"

1-2-3-4 alunni vestiti dello stesso colore (il numero dipende dalla composizione della classe e dallo spazio a disposizione) senza palla; tutti gli altri con la palla. Al via gli "alieni" cercano di toccare la palla degli altri alunni che scappano in palleggio. Chi viene preso è portato nel cerchio centrale del campo (o in una zona designata che potrebbe essere un materassino/one) . Gli alunni con la palla si possono "salvare" in uno dei seguenti casi scelti:

- Tenendosi per mano con un altro compagno continuando a palleggiare
- Entrando in zona "neutra" es.: lunetta o area.
- Toccando l'alieno con la mano libera. L'alieno, se toccato, può continuare ma saltando su un piede solo o

utilizzando solo una mano.

N.B.: Per i giochi sul "prendere" il rapporto ideale è 1:5

### Gioco n° 3: "Le code"

Infilare delle code (nastri di stoffa) dentro i pantalocini degli alunni che al via cercano di impossessarsi di più code possibile. Vince chi ne recupera di più.

Si può eseguire senza palla, con palla, palleggiando con la mano prestabilita e cambio ad un segnale convenuto.

### Gioco n° 4: "Toro seduto"

Gli alunni, tutti con palla, divisi in due squadre, sono disposti a metà campo a coppie, dorso contro dorso. Al via devono partire palleggiando, toccare il muro o una linea del campo (linea di fondo) e tornare in palleggio a metà campo sedendosi sopra alla palla. Vince la squadra che ha per prima tutti gli alunni seduti.

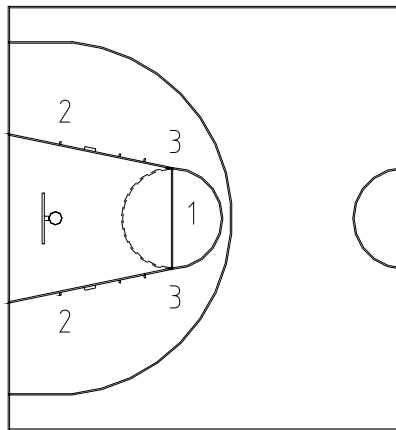
### Gioco n° 5: "Il quizzone"

Gioco conclusivo di una lezione. Si formano 2 o più squadre e al via parte un alunno per ogni squadra in palleggio verso l'insegnante disposto dall'altra parte del campo; l'insegnante rivolge una domanda inerente alla lezione svolta in classe di altra materia (quiz di storia, geografia, matematica, ...) chi risponde esattamente va a cambiarsi mentre chi non risponde torna in coda alla propria fila. Vince la squadra che va tutta a cambiarsi per prima.

2^ REGOLA × Il Tiro: Per vincere bisogna far più canestri dell'altra squadra, quindi devi TIRARE.

- Lanciare palline o palloni di peso, forma, colore diversi in contenitori, scatoloni, cerchi posti sul terreno o disegnati sulla parete ad altezze diverse.
- Sperimentare la differenza tra bersaglio mobile (es. Cerchio che rotola) e bersaglio fisso (canestro) facendo eseguire con una mano, due mani scegliendo il tipo di tiro preferito.
- Nei lanci su bersaglio mobile (cerchio, pallone che rotola, ...) non usare mai palloni da minibasket ma tipo soft, ritmica, propedeutico pallavolo.
- Inizialmente graduare il canestro telescopico ad altezze dove gli alunni tirando raggiungano facilmente un successo personale (200 - 230 cm.) in seguito portarlo all'altezza di 260 cm.
- Tirare a canestro da posizioni diverse: di fronte, di fianco, dx., sx.
- Alunni disposti a semicerchio, in fila o in riga a distanza di 3 - 5 m dal canestro:
  - \_ Saltare sul posto a piedi pari e al terzo saltello tirare a canestro.
  - \_ Autolancio in avanti, arrestarsi e tirare.
  - \_ Lanciare la palla in alto, passare sotto all'altezza del rimbalzo, fronte a canestro e tiro.

- \_ Schiena a canestro e al segnale giro facendo "perno" su un piede e tiro.
- \_ Palla dietro alla schiena, farla passare sotto le gambe e sopra la testa davanti al corpo e tiro.
- \_ Girare la palla intorno alle caviglie, al bacino, al busto, alla testa e tiro.
- \_ Palla a terra davanti al corpo e al segnale prenderla e tirare.
- \_ Palla tra le caviglie e al segnale saltare portando il pallone verso l'alto riprenderlo e tirare
- \_ Tirare a d occhi chiusi
- \_ Tirare (graduare il canestro) seduti, in ginocchio, supini
- \_ Se non è disegnata l'area del canestro costruire con il nastro adesivo un quadrato, rettangolo, semicerchio o trapezio di 3-4 m di lato o raggio e far eseguire gare di tiro a squadre di 3-4-5 alunni da posizioni diverse: centro (1), angolo dx. , sx. (2) diagonale dx.,sx. (3).



Es.: Staffetta a tre posizioni (1- 2 -2 del grafico precedente) . Un gruppo in ogni posizione e al via tira un alunno per gruppo mentre il successivo tira quando il compagno gli passa la palla (nel caso in cui tutti abbiano la palla, quando il compagno ha raccolto il proprio pallone dopo aver tirato); si cambia posizione quando tutti i componenti del gruppo hanno segnato. Vince il gruppo che termina per primo tutte e tre le stazioni di tiro.

#### Gioco n° 1: "Bim - Bum - Bam"

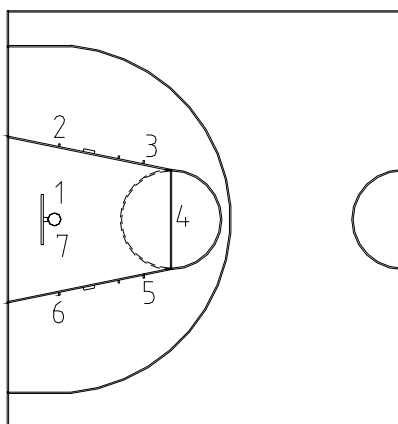
Formare due squadre e disporle frontalmente ai due canestri (distanza 3-5 m.) al via tirano i primi di ogni squadra, i secondi e successivamente gli altri possono tirare quando quando il compagno ha raccolto il pallone.

Punteggio: Canestro (Bam) 3 punti, ferro (Bum) 2 punti, Bim (retina o traliccio del canestro) 1 punto, 0 punti se non si prende niente. Vince la squadra che raggiunge per prima i 21 punti.

#### Gioco n° 2: "Girotondo"

Disporre intorno all'area disegnata e intorno al canestro 7 stazioni di tiro, si possono collocare dei cerchi o coni. Si inizia il gioco dalla stazione 1 e si arriva alla stazione 7 o viceversa. Se si segna ci si sposta nella stazione

successiva (ci si ferma se si sbaglia). Vince chi finisce per primo il giro. Si hanno tre tentativi per ogni stazione al 3° errore si passa comunque alla stazione successiva.



### Gioco n° 3 : “La contraerea”

Disporre le squadre in tre stazioni di tiro es: (angolo sx - centro - diagonale dx ) 2-3 alunni della squadra avversaria con palloni di spugna, ritmica, pallavolo, meglio se in uno scatolone, sono disposti dentro l'area avversaria. Al via tira un alunno per stazione e i tre difensori “sparano” contro i tiri effettuati dai compagni con scopo di deviare il tiro. Vince chi, a tempo stabilito, ha segnato più canestri. Gli altri alunni della squadra avversaria raccolgono i palloni “sparati” dai propri compagni e li depositano nello scatolone o comunque all'interno dell'area.

### INTERAZIONE 1° E 2° GESTO TECNICO: Palleggio - Tiro

Tale interazione consente agli alunni di differenziare le situazioni che si presentano durante il gioco: vicino al canestro (es:dentro all'area disegnata, cerchio rettangolo, quadrato) tiro subito, lontano dal canestro mi avvicino in palleggio per tirare.

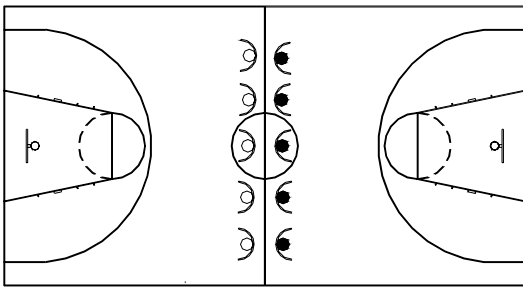
- Staffette in palleggio con partenze da metà campo, fondo campo utilizzando piccoli attrezzi per variare la direzione (es.: slalom tra coni).
- Variare la posizione di partenza (seduti, proni, ginocchio ....).
- La conclusione a canestro può essere in arresto, arresto e passo e tiro, tiro in corsa.

### Gioco n° 1: Rosso-Nero

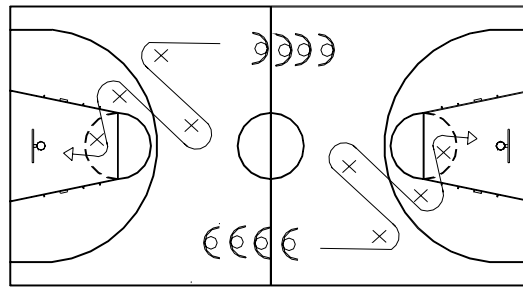
A metà campo due squadre con alunni a coppie dorso contro dorso. Al via vanno a canestro palleggiando e facendo arresto e tiro; a disposizione massimo tre tentativi. Vince la squadra che ha tutti gli alunni seduti a metà campo.

\_ Variare le posizioni di partenza

\_ Al comando "giro", al via, l'alunno effettua con un piede perno un giro di 180° e va a tirare sul canestro opposto.



Gioco n° 1



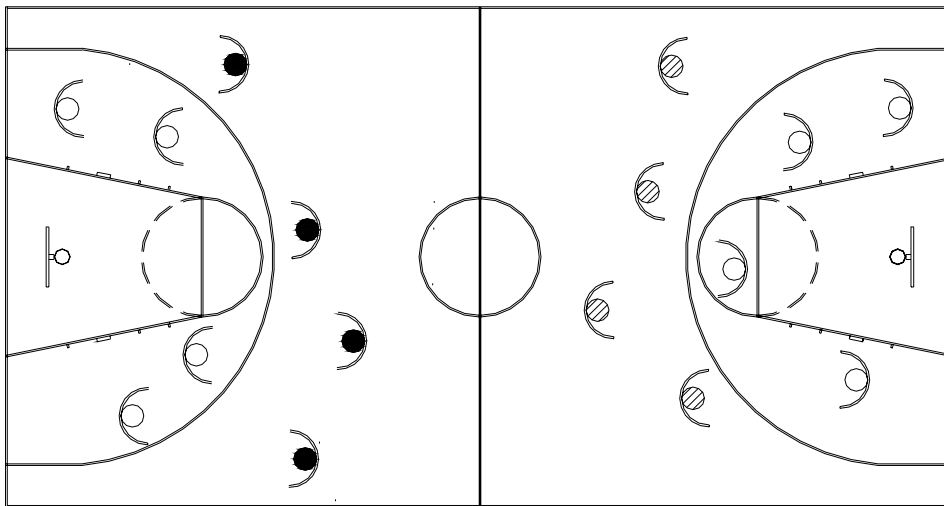
Gioco n° 2

### Gioco n° 2: "Il serpentone"

Due squadre disposte a metà campo e 4 coni o clavette in modo da realizzare uno slalom a forma di serpente che si concluda con un tiro (arresto, passo-tiro, tiro in corsa). Il secondo parte quando il compagno ha recuperato la palla. Si può giocare a tempo o a canestri realizzati. Si può allungare il serpente facendo partire gli alunni da fondo campo. Proporre comunque partenze a dx./sx. , al centro con mano dx. e sx.

### Gioco n° 3: "L'assalto"

Se la classe è formata di 20-25 alunni si formino 3 squadre di 6-8 alunni. Metà degli alunni disposti con palla nella propria metà campo. Al via gli alunni con palla cercano di entrare, palleggiando, nell'area del canestro avversario. Possono entrare solo se non sono toccati in precedenza da un alunno dell'altra squadra, nel qual caso devono obbligatoriamente tornare nella propria metà campo, prima di partire o passare la palla ad un compagno che difendeva la propria area.



Vince la squadra che nel tempo prefissato segna più canestri o che arriva ad un numero di canestri stabilito.

L'area del canestro è una zona franca (si può contornarla con coni o clavette): possono entrare solo gli attaccanti che penetrano per tirare (un solo tiro a disposizione).

L'attaccante che ha effettuato il tiro torna, palla in mano, nella propria metà campo e cambia obbligatoriamente ruolo con un compagno che difendeva.

#### Proposta per una didattica del tiro in corsa dal palleggio

Questo tipo di tiro nel 2° ciclo della scuola elementare è il più complesso da apprendere perché presuppone una buona coordinazione dinamica generale in particolare la capacità di combinazione motoria (interdipendenza arti inferiori e superiori).

Quando si arriva alla combinazione palleggio - tiro si possono introdurre alcuni di questi esercizi - gioco:

- Correre liberamente per il campo con la palla in mano, contare 1 - 2 e al tre lanciare la palla in zone bersaglio (cerchi appesi alla spalliera, quadro svedese, sopra un nastro teso tra due ritti, canestri, ecc...). L'alunno è educato al ritmo 1 - 2 mentre il 3 corrisponde al lancio del pallone. (Si dice tiro in terzo tempo).
- Lanciare con due mani staccando di dx - sx.
- Lanciare con una mano staccando di dx - sx .
- Lancia con mano dx - piede sx o mano sx - piede dx.
- Alunni disposti a squadre su una linea di fondo, lanciare la palla rotolata, seguirla di corsa, quando sta entrando nell'area del canestro opposto raccoglierla e tirarla a canestro dopo aver contato fino a due (massimo tre alunni per volta).
- In base alle capacità di lancio far eseguire a tutto campo,  $\frac{3}{4}$  campo,  $\frac{1}{2}$  campo. Max. 3 lanci alla volta dx, centro, sx. Ruotare le squadre in modo che l'alunno tiri in tutte le posizioni.

- Partire in palleggio fino ad un segnale posto a terra (cono, cerchio, ecc..), fermare il palleggio, continuare a correre verso canestro con la palla in mano e tirare (all'inizio non è importante se i passi sono più di due, permettere quindi le infrazioni).
- lo stesso esercizio ma con la palla posta a terra nel punto in cui aveva in precedenza terminato il palleggio; prenderla correre e tirare.
- Quando gli alunni avranno provato liberamente queste sequenze si cercherà di individuare la distanza giusta per la chiusura del palleggio o la ripresa della palla introducendo la sequenza corretta (2 passi di corsa con la palla in mano e tiro possibilmente dx - sx per i destri e sx - dx per i sinistri. Far provare l'esecuzione del tiro in corsa da tutte le posizioni: centro, ala, angolo dx, sx.

In seguito all'apprendimento degli esercizi sopra descritti si possono proporre alcuni esercizi specifici per stabilizzare "l'idea motoria" del tiro in corsa.

3< Da sotto canestro, palla in mano, ad un metro circa, flettere un ginocchio e tirare ( a dx di dx e a sx con la mano sx.).

- Spostandosi più indietro: effettuare un passo e tirare.
- Più indietro: due passi e tirare \* dx - sx per i destri, sx - dx per i mancini.
- Più indietro in palleggio; provare 1 - 2 - 3 palleggi due passi e tiro.
- Si può proporre anche 1 - 2 - 3 palleggi, arresto, passo e tiro.

3^A REGOLA \* Il Passaggio: Non puoi giocare da solo ma devi collaborare con i tuoi compagni di squadra perciò devi PASSARE la palla con le mani.

- A coppie, un pallone a testa, passarsi la palla da piano a veloce, cambiando posizione (seduti, ginocchio, ecc...).
- A coppie, vicini, palloni a contatto far rotolare la palla sopra e sotto.
- A coppie 1 passa la palla rotolata (3 m), 2 diretta con due mani.
- A coppie 1 passa con un piede, 2 passa la palla diretta con due mani.
- A coppie 1 passa a due mani sopra la testa, 2 rotolata a terra.
- A coppie (3 m) , una palla per coppia, passarsi la palla e farla girare intorno a tutto il corpo (dal basso in alto) e quindi passare al compagno che esegue allo stesso modo.
- A coppie, di fronte in ginocchio a terra e a contatto con l'altro; far passare la palla sotto al proprio ginocchio, dietro la schiena, sotto il ginocchio del compagno e passargli la palla. Si può fare anche con altri palloni.
- A coppie, un pallone, si cerca di tenere la palla a contatto con il compagno mettendola in varie posizioni: sulla nuca, di fianco, sulla testa, spostandosi nello spazio in direzioni diverse.

Eseguire successivamente esercizi di percezione spazio-tempo e coordinazione occhio - mano. A coppie, un pallone a testa:

- Uno lancia il pallone in alto, l'altro, distante circa 3m, cerca di colpirla dopo un rimbalzo a terra.
- Stesso esercizio, dopo 2 - 3 - 4 rimbalzi.

- Lanciare la palla facendola rotolare e il compagno cerca di colpirla da una distanza di 5 - 6 m.
- Stesso esercizio ma il secondo compagno con la propria palla in mano cerca di colpire la palla dell'altro dopo il primo rimbalzo più volte possibile senza farla cadere a terra.

N.B.: è opportuno iniziare a lanciare / passare con due mani in quanto si riesce a controllare meglio il gesto motorio e solo successivamente ad una strutturazione ideo e senso - motoria bilaterale si passerà al passaggio - lancio ad una mano.

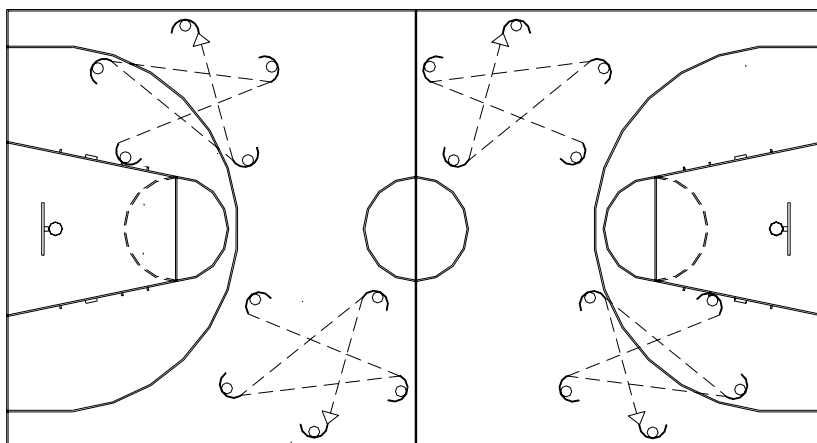
#### Esercizi di passaggio a coppie, terne, squadre.

Si inizierà a proporre esercizi - gioco in cui l'alunno si muoverà limitatamente nello spazio per stabilizzare meglio le traiettorie - lancio dei compagni e nello stesso tempo consolidare la sensomotricità (ricezione); successivamente si proporranno esercizi di passaggio più didattici e variati in funzione, in particolare, dello spazio che deve coprire la palla

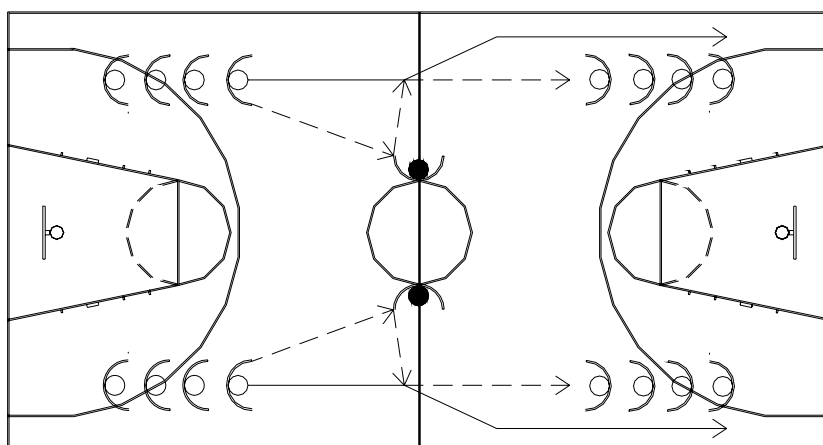
(compagno vicino - lontano - dx - sx- avanti - dietro) e del tempo che l'alunno ha a disposizione per effettuarlo in situazioni sempre variabili e veloci.

Vediamo alcuni esercizi:

- Corsa sul posto, uno di fronte all'altro, passarsi la palla con due mani: curare la ricezione con mani aperte verso il compagno che effettua il passaggio (le mani del compagno che deve ricevere sono il "bersaglio" verso cui indirizzare la palla).
- Stesso esercizio ma il compagno che riceve chiama la palla con una mano - bersaglio lateralmente al corpo e si sposta per ricevere a dx o sx.
- Saltellare a piedi uniti (3 - 4 saltelli) quindi arrestarsi eseguire un passo avanti (dx - sx) e passare la palla al compagno.
- Stesso esercizio saltellando su una gamba.
- A coppie, uno di fronte all'altro, il primo passa la palla e il secondo riceve avanzando (camminando o corsa lenta verso il compagno) e arrestandosi, quindi ritorna alla posizione di partenza ; ripetere a ruoli invertiti.
- A coppie, di fronte, eseguire brevi spostamenti laterali dx-sx passandosi la palla (scivolamenti laterali).
- A coppie, spostarsi intorno ad una figura geometrica disegnata sul terreno (cerchio, quadrato, trapezio, ecc...) passarsi la palla cambiando, al segnale, senso di rotazione.
- stesso esercizio, un compagno all'interno della figura, passaggi con variazioni di direzione, al cambio, invertire i ruoli.
- Alunni disposti a triangolo, il primo della fila passa la palla e si porta in coda alla propria fila. Circolazione della palla in senso orario e antiorario.
- Stesso esercizio ma dopo il passaggio portarsi in coda nella fila verso cui si è fatto il passaggio.
- Stesso esercizio a 4 file contrapposte e a quadrato.
- Passaggi con disposizione degli alunni a stella ( 5 alunni) passarsi la palla in vari modi. Non si può passare la palla al compagno più vicino.



- Due file contrapposte, lateralmente si pone un alunno in appoggio. Il primo passa al giocatore in appoggio, corre in direzione opposta, riceve il passaggio di ritorno e passa al primo della fila opposta, portandosi successivamente in coda.



- Stesso esercizio con un appoggio per ogni lato, i palloni partono allo stesso momento e tutte le squadre passano a dx.
- Variare la direzione del passaggio: a sx.

Dopo questa progressione si inseriscono il passaggio in movimento a due, tre, quattro, cinque ( tic - tac a due ...):

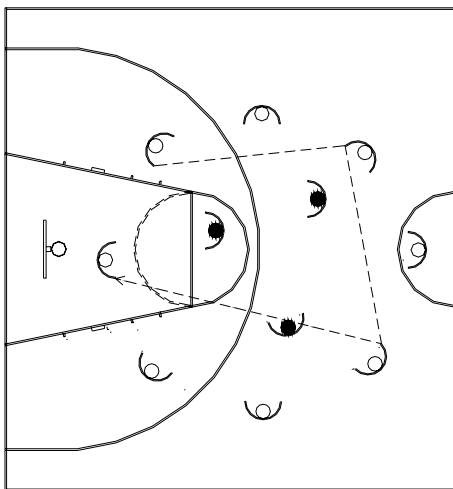
- Tic - tac a due solo andata; andata ritorno, anche sotto forma di gara a coppie.
- Tic - tac a due con numero previsto di passaggi fino a ... ( linee, area, ...)
- Tic - tac a due, inserendo nello spazio alcuni attrezzi per migliorare la visione periferica.

- Il tic - tac si prova successivamente a tre - quattro - cinque anche con 2 palloni.

N.B. : E' preferibile far concludere il tic - tac sempre con un tiro a canestro.

Gioco n° 1 : “ I tre caballeros”

Due squadre, una disposta in cerchio (8 - 10 alunni) e 3 alunni dell'altra squadra all'interno del cerchio che cercheranno di toccare i palloni che i componenti dell'altra squadra cercheranno di passarsi (non vale passare al compagno vicino) appena uno ha toccato la palla, viene sostituito da un compagno che si trova all'esterno. Quando tutti i componenti della squadra esterna sono entrati nel cerchio e l'ultimo ha toccato la palla, si invertono i ruoli. Il gioco si esegue a tempo e variando il diametro del cerchio in funzione dell'abilità del passaggio degli alunni.



Gioco n° 2 : “Mani in alto”

Formare un cerchio con 8 alunni, mentre un nono si dispone all'interno di esso con la palla. Questi finta dei passaggi ai ragazzi disposti in cerchio che tengono le mani dietro la schiena. Se alla finta portano in avanti le mani o ricevono un passaggio difettoso hanno una penalità. Ogni 8 passaggi si cambia l'alunno al centro. Vince chi totalizza meno penalità.

Gioco n° 3 : “Palla al re”

In un campo rettangolare gli alunni suddivisi in 2 squadre (si consiglia il numero in funzione dello spazio a disposizione e dell'abilità nel passaggio e nell'organizzazione spaziale e comunque non superiore a 6 - 7). Gli alunni sono distinguibili da colori o contrassegni diversi. Al via l'insegnante lancia la palla e chi la riceve deve cercare, attraverso una rete di passaggi (minimo 3) di passarla al compagno posto al di fuori del rettangolo di gioco (oltre la linea di fondo avversaria o un materassino). Ogni passaggio riuscito vale un punto e chi lo ha eseguito sostituisce il “Re”.

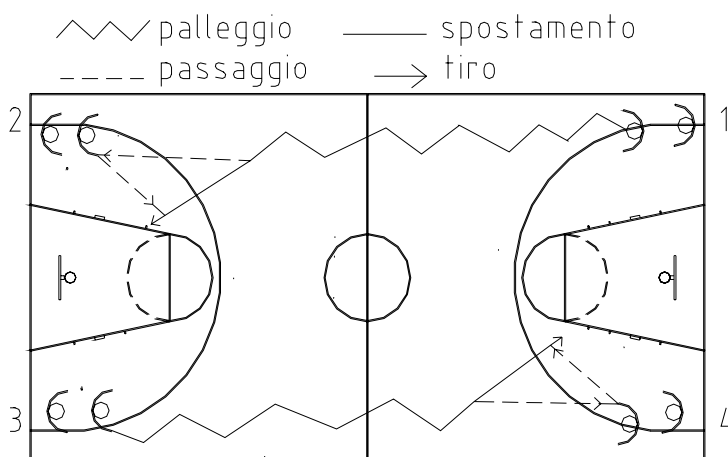
- Limitare il numero dei passaggi (meglio all'inizio non farli palleggiare).
- Punire tutti i falli (contatto fisico).
- Osservare la regola del tre ( si possono fare 3 passi e tenere la palla 3 secondi).

Interazione 1^ - 2^ - 3^ regola : PALLEGGIO - PASSAGGIO - TIRO

Combinare tali regole significa offrire la possibilità agli alunni di sperimentare nuove situazioni e più scelte di gioco aumentando il bagaglio motorio - tecnico.

Esempi di combinazione:

- Tic - tac a due, l'alunno dopo la ricezione esegue un palleggio e passa al compagno che conclude a canestro.
- Si può eseguire un arresto dopo il palleggio.
- Si può eseguire a staffetta sotto forma di gara (discese a due, a tre).
- Tic - tac a tre (centro - dx - sx ) pallone all'alunno al centro che distribuisce a dx e sx alternativamente, la palla va sempre passata al centro; tira a canestro sx o dx.
- Alternare le posizioni al ritorno (si può eseguire solo andata e cambiare all'inizio).
- Con un gruppo di alunni particolarmente abile si può proporre il tic - tac a tre con due palloni (pallone al centro e sx, dx, senza palla, centro palla a dx., sx palla al centro, centro restituisce a sx e riceve da dx ecc...)
- Alunni distribuiti nei quattro angoli del campo, due file contrapposte con palla (ad esempio a dx) . L'alunno con palla palleggia fino alla fila opposta, si arresta in lunetta passa e riceve dal compagno per andare a tirare (dai e vai) chi riceve va a rimbalzo e passa al primo (o secondo se si esegue con 2 palloni per fila) della fila opposta. Si va in coda dove si passa ( 1 - 2 - 3 - 4 - 1).



N:B: Si possono eseguire molteplici esercizi di passaggio - tiro in particolare a coppie introducendo l'abitudine a seguire il pallone dopo il tiro valutandone la traiettoria (rimbalzo).

- A coppie, se non esiste si disegna l'area del canestro, un alunno con palla tira e segue il tiro prendendo il rimbalzo e passa al compagno posto fuori dell'area (invitare gli alunni, all'inizio ad avvicinarsi al canestro ; se serve eseguendo un palleggio - arresto e tiro) che tira e segue e ....
- Stesso esercizio eseguendo tre tiri a testa di seguito e col compagno che rimane sempre a rimbalzo e passa fuori area (muoversi dopo il tiro, entra in area ed esci in una nuova direzione per tirare).
- A tre da una situazione di tiro, lasciare liberi i ragazzi di organizzare una discesa a tre verso il canestro opposto (es.: deve tirare dopo 3 passaggi il più vicino a canestro).
- Far eseguire l'esercizio precedente a 4 , a 5, limitando i palleggi. Insegnare agli alunni che la palla deve essere possibilmente condotta al centro del campo con i compagni pronti per la ricezione distribuiti a dx. e a sx.

N.B. : Far eseguire andata e ritorno (tira sempre un alunno diverso).

#### Gioco n° 1: "Quattro angoli" (palleggio e passaggio)

Quattro squadre distribuite sugli angoli di una metà campo con un pallone per squadra; al via il primo alunno con palla parte in palleggio verso la lunetta esegue un arresto, gira su un piede (piede perno) effettua rotazione di 180° e passa al compagno della propria fila. Vince la squadra che esegue più passaggi in un determinato tempo

#### Gioco n° 2: "The count-down" ( "Il conto alla rovescia") (passaggio e tiro)

E' un gioco sul passaggio - tiro che si esegue a due squadre distinte per colore con un massimo di 6 - 8 alunni per ciascuna . Entrambe le squadre corrono su una stessa metà campo, al segnale viene lanciata la palla e la squadra che ne entra in possesso deve eseguire ( 7 - 5 - 3 ) passaggi consecutivi prima di poter tirare a canestro. Si scandiscono a voce i passaggi come in un conto alla rovescia ( 5 - 4 - 3 ...) se la palla viene intercettata o va oltre la metà campo inizia l'altra squadra. Punteggi: 1 punto terminata la rete di passaggi; due punti se dopo aver terminato la serie dei passaggi si riesce a segnare. Se c'è canestro la palla rimane alla squadra che lo ha eseguito.

N.B. : Consigliare gli alunni sull'organizzazione spaziale ( spazi liberi e utili - non tutti sulla palla) e sulla visione periferica (guarda avanti - dietro - dx -sx ). E' bene essere severi sui contatti fisici volontari (falli) punendoli attribuendo un passaggio in più alla squadra che ha subito fallo.

#### Gioco n° 3 : "Battaglia navale" (palleggio - passaggio - tiro)

E' un gioco su palleggio - passaggio - tiro che si esegue a due squadre ( massimo 8 - 10 alunni) divise per colore e contrapposte all'interno della propria metà campo ognuna con la palla. Al via, lasciando spazio alla creatività degli alunni, le squadre devono cercare di eseguire un canestro nel campo avversario con i seguenti limiti:

- \_ E' obbligatorio fare minimo 3 passaggi
- \_ Ogni volta che si entra in possesso di palla si può eseguire un palleggio. I falli sono puniti con l'esclusione temporanea dal gioco ( 30" - 1' ).
- \_ Il tiro può essere eseguito in area o fuori area ( se non esiste delimitare con il nastro

adesivo un rettangolo di 4 x 3 m posto davanti al canestro ) e dopo ogni canestro il gioco si ferma.

\_ Sul primo canestro subito la squadra perde un alunno; al secondo canestro due, al terzo tre ecc...

Vince la squadra che elimina per prima l'altra. Dopo il canestro viene riconsegnata una palla per squadra, disponendoli nella loro metà campo.

NOTE: E' un gioco difficile da arbitrare ma molto importante se capito ed eseguito correttamente in quanto è una partita vera con due palloni. Si può proporre con regole più semplici in funzione dell'abilità degli alunni ( un pallone, niente limiti di palleggio, un minimo di tre passaggi prima del tiro, ...)

Va proposto alla fine di un percorso didattico, meglio anche se in spazi adeguati con linee del campo evidenti. Un alunno che non prende parte alla lezione può fungere da collaboratore dell'arbitro - insegnante.

L'alunno/i da eliminare possono essere scelti dall'insegnante, dalla squadra che ha subito il canestro o dalla squadra che lo ha segnato.

4^ REGOLA ✖ La difesa: Vince chi fa più canestri, quindi devo limitare le opportunità di segnare all'altra squadra.

Difendere deve essere una parola "divertente" per l'alunno es: "vedi che il tuo compagno - avversario ti sente così vicino che ha preso paura e sbaglia tutto ?! " .

E' un modo di comunicare più aggressivo con il corpo ( "oltre a me non si passa" ) ma sempre in modo corretto e leale rispettando le regole del gioco. Bisogna saper difendere sia sul compagno - avversario quando ha la palla e sia quando non ne è in possesso.

L'obiettivo primario è far capire all'allievo di essere sempre in contatto visivo con la palla (si interviene sulla palla) e sempre più vicino, rispetto all'avversario, al proprio canestro ( più l'avversario è vicino al mio canestro, più è pericoloso sia che abbia o non abbia la palla).

Il concetto da sviluppare è quindi quello dell'intercettazione con una posizione difensiva che gli permetta di porsi sulle due seguenti traiettorie:

\_ Traiettoria avversario - canestro

\_ Traiettoria avversario - palla

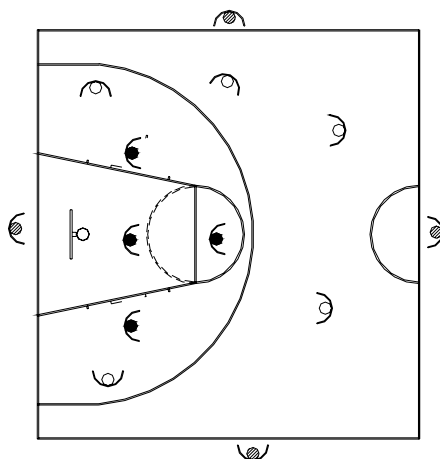
Credo comunque che in fase di apprendimento l'attacco debba prevalere sulla difesa, partendo da situazioni semplici come superiorità numeriche ( 1 contro 0, 2 c 1, 3 c 2 ) finché questo non prevarrà in modo netto. Questo metodo abitua gli alunni a sperimentare nuove tecniche individuali e a collaborazioni per sviluppare coralmemente il gioco.

Alcune situazioni - gioco sono state analizzate in precedenti proposte per lo sviluppo delle capacità offensive (giochi sul passaggio e interazione delle tre regole offensive).

Vediamo alcune proposte:

- 2 c 1 gli attaccanti in linea retta a 5 -6 metri, il difensore nel mezzo deve intercettare i passaggi degli attaccanti che possono essere fermi o muoversi in forma libera, chi intercetta cambia con chi ha sbagliato.
- 3 c 2 i difensori cercano di intercettare i passaggi degli attaccanti che si muovono in forma libera o sono fermi disposti a triangolo.
- 4 c 3 in forma libera su uno spazio delimitato ( area del tiro da tre, metà campo). Non si può passare due volte consecutive allo stesso compagno. Eseguire a tempo.
- 4 c 3 o 5 c 4 con appoggi esterni ( come il 4 c 3 ma con 2 o 4 alunni fermi in uno spazio delimitato tipo 4 angoli o incroci di linee e che possono ricevere il passaggio degli attaccanti interni (si passa ai compagni esterni solo se non è possibile una soluzione interna ).

Secondo l'abilità nel passaggio si può o meno concedere un palleggio dopo essere entrati in possesso di palla.

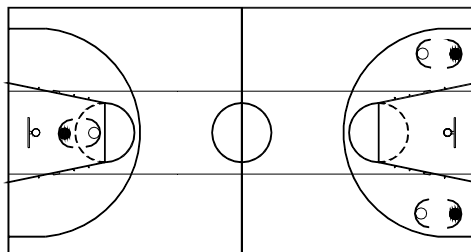


- Gli alunni palleggiano liberamente in una zona delimitata mentre chi è sprovvisto cerca di impossessarsi della palla altrui senza commettere fallo. La palla può essere portata via solo frontalmente, lateralmente o da dietro.

Non specifico la tecnica (posizione del corpo) individuale difensiva se non mettendo in evidenza che l'alunno deve avere un buon equilibrio (baricentro basso, arti inferiori piegati) usare le braccia per intercettare o deviare la palla piazzandosi di fronte alla palla sull'allineamento attaccante - canestro.

#### DALLA DIFESA AL 5 C. 5 A TUTTO CAMPO

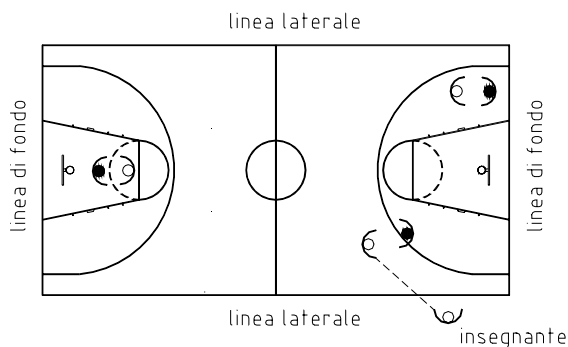
- 1 c.1 senza palla a tutto campo. Al via l'attaccante cerca di superare il difensore con l'obiettivo di raggiungere una zona o linea.
- 1 c. 1 senza palla restringendo la zona d'attacco (fasce laterali o centrale del campo) .



- Lo stesso esercizio su metà campo .
- 1 c. 1 con palla, a tutto campo, liberamente ( determinare se si vuole un limite di tempo per raggiungere una linea - settore o il canestro ; es: devi tirare a canestro in 5 - 10 - 15 sec.).
- 1 c. 1 con palla nei settori laterali - centrale o metà campo cercando di limitare il numero di palleggi es.: devi raggiungere ... con 3 - 7 - 10 palleggi max.
- Il difensore nelle situazioni sia senza che con la palla si dispone inizialmente di fronte alla palla con mani legate dietro la schiena e gradatamente, in base all'abilità del compagno - attaccante, si fanno sciogliere le mani che si pongono davanti al corpo con il dorso in basso sulla traiettoria della palla.
- Se il difensore intercetta la palla si fa cambio automatico attacco- difesa.
- 1 c. 1 a tutto campo con l'aiuto dell'insegnante . Introdurre la conoscenza dell'infrazione di "doppio palleggio" vale a dire: "quando apri il palleggio con una mano e successivamente lo chiudi con tutte e due e quindi ti fermi con un arresto, non lo puoi più riaprire e se sei vicino al canestro tiri, altrimenti passi al tuo insegnante che ti ripasserà la palla.
- Nelle situazioni di 1 c. 1 con palla con o senza appoggio si introducono i concetti di fallo - rimessa laterale - rimessa dal fondo se si dispone di un campo delimitato.

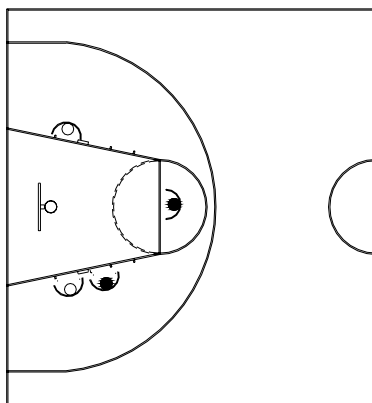
Fallo: Non puoi toccare - spingere - trattenere il tuo compagno - attaccante: cerca di controllarti e concentra la tua attenzione sulla traiettoria della palla.

Rimesse laterali - fondo: quando la palla esce, l'insegnante effettua la rimessa nel punto esterno al campo da cui è uscita la palla.



Dall' 1 c. 1 con palla si può passare al 2 c. 1 se si considera come aiuto l'insegnante. Si può passare al 2 c. 2 a tutto campo con l'aiuto dell'insegnante (3 c. 2) ; le rimesse possono essere effettuate da uno degli alunni in attacco.

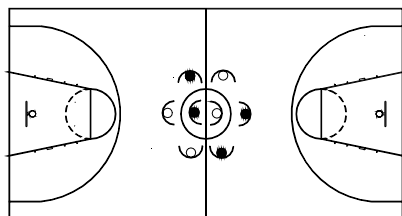
Se si dispone del campo tracciato, ad ogni fallo si fanno eseguire due tiri liberi da chi lo ha subito con gli altri giocatori disposti come da figura.



Quando si esegue l' 1 c. 1 o il 2 c. 2 si inizia con palla all'insegnante e gli alunni corrono liberamente nello spazio. L'insegnante passa la palla all'alunno inizialmente senza definire il canestro verso il quale deve segnare; si può farlo successivamente insegnando il "salto a due".

In genere la conoscenza del "salto a due" o "contesa" inizia dal 3 c. 3 a tutto campo o metà campo (ma può essere anche anticipata).

Si può introdurre tale concetto con alcuni esercizi - gioco in modo che l'alunno si abitui ad indirizzare la palla verso i compagni che si trovano avanti - dietro - dx - sx.



L'insegnante lancia la palla verticalmente sulla perpendicolare della linea di metà campo determinando la direzione di attacco di ciascuna squadra (bianchi da un lato neri dall'altro) in modo che gli alunni sappiano subito su che canestro segnare.

L'alunno deve con una mano toccare la palla e indirizzarla verso un compagno e non può trattenerla.

L'insegnante deve spiegare agli alunni che dopo ogni canestro la partita continua con una rimessa dal fondo per la squadra che lo ha subito.

Arrivati a questo punto è importante farli giocare almeno 25-30' su 60' a disposizione variando spesso le squadre per dare la possibilità agli alunni di concretizzare il lavoro svolto nelle lezioni precedenti misurandosi con i concetti di "vittoria" e di "sconfitta".

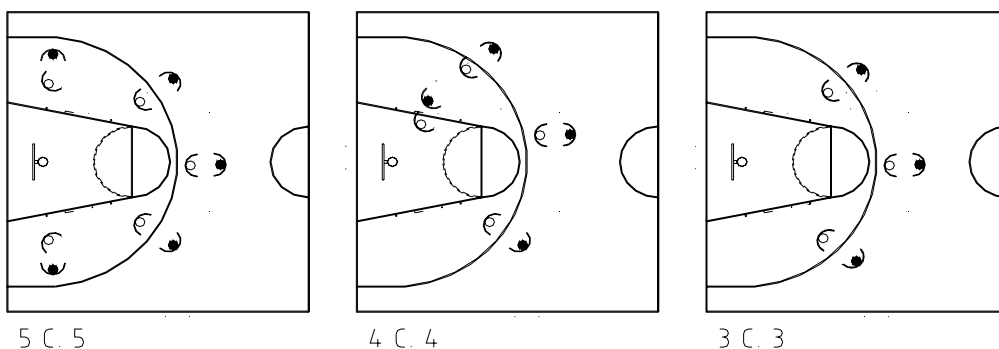
E' bene punire tutti i falli con due tiri liberi, successivamente, con due tiri solo se il fallo è commesso nella metà campo avversaria e quindi solo se in fase di tiro.

Da questo momento anche tutte le infrazioni o falli che non siano su tiro vengono eseguiti come rimesse laterali oltre la linea, nel punto più vicino.

Importante: ✂ Combinare sempre squadre omogenee e miste per equilibrare i valori motori e socio - affettivi.

- Stabilire con gli alunni delle regole per coinvolgere e responsabilizzare tutti, dai più attivi - esuberanti ai più passivi - arrendevoli ( es: prima di tirare a canestro tutti devono toccare la palla almeno una volta oppure limitare il numero di palleggi a disposizione per chi gioca da solo o giocare 3 c. 3 senza palleggio).
- Per migliorare la disposizione spaziale nel 3 c. 3 si concorda successivamente con gli alunni di occupare la posizione centrale rispetto allo spazio a disposizione (meglio se chi è in possesso di

palla) dx. e sx rispetto al canestro verso il quale si deve segnare.



Chi è in difesa “guarda” un compagno/a ma può aiutare senza problemi i compagni in difficoltà che vengono superati ( soprattutto quando l’attaccante è in area!).

Dal 3 C. 3 si va verso il 4 C. 4 e, infine al 5 C. 5 se si dispone di un campo regolamentare o quasi ( almeno 20 - 22 m. x 10 - 12 m.).

Si disputano 4 tempi da 8’ ciascuno dove è obbligatorio che tutti giochino almeno due tempi ( un tempo se la classe è numerosa).

Si possono introdurre; conoscendole, altre regole del minibasket o stabilirne di nuove con gli alunni organizzando un mini - torneo alla fine dell’anno con altre classi che abbiano seguito lo stesso percorso didattico.

### **CONCLUSIONI**

Questo lavoro è frutto di esperienze personali in centri di minibasket, di appunti raccolti nei corsi organizzati dalla F.I.P ( Federazione Italiana Pallacanestro ) in particolare dal responsabile nazionale per il settore minibasket - scuola prof. M. Mondoni.

Non di secondaria importanza è l’esperienza pluriennale come insegnante di Ed. Fisica presso la S. M. S. “G. Pascoli” di Noale dove il bagaglio di proposte motorie è sempre stato ampio ed articolato, con caratteristiche di polivalenza e sperimentazione continua in particolare verso i principali giochi di squadra ( basket, pallamano, volley, ecc.. ) e giochi di interazione presportivi dai quali sono state prese, in particolare, alcune situazioni ludiche proposte.

#### **Riferimenti Bibliografici**

- Broseta, Boteau, L’Ed. Fisica e i giochi di gruppo, ed. La scuola
- Mondoni, Del Franco, Guida tecnica “Pallacanestro “, a cura della F.I.P.
- Bartolini, Tassinari, Guida tecnica “Pallamano”, a cura della F.I.G. H.
- Recla, Hirsch, A.B.C. del gioco, S.S.S.
- Appunti del corso per istruttori di minibasket M. Mondoni, Mestre 1980

Elaborazione del progetto a cura di:

Prof. Mauro Dei Rossi insegnante di E.F. presso la S.M.S. “G. Pascoli” di Noale (VE)

Prof. Mauro Dei Rossi insegnante di E.F. presso la S.M.S. “G. Pascoli” di Noale (VE)

Elaborazione grafica a cura di A. Franceschi responsabile tecnico Nuova pall. Dese  
Nuova Pallacanestro Dese via Albare 45 35017 Piombino Dese (PD)