

# CLINIC NAZIONALE MINI BASKET

## EASY BASKET

*La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria*  
GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007

<b>LA PALLA: MEZZO E/O METODO PER LO SVILUPPO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE</b>
---

*di Fabio Bagni*

- Camminare per tutta la palestra, lontani l'uno dall'altro
- Camminare stando vicini
- Camminare all'indietro, prima lontani, poi vicini
- Camminare solo sulle linee
- Per cambiare linea bisogna correre
- Camminare in tutto lo spazio, ad ogni linea che si incontra saltare
- In una metà campo camminare, nell'altra correre
- Prendere tutti un pallone
- Lanciare/Rotolare il pallone
- Far rotolare il pallone accompagnandolo con le mani e usando bene lo spazio
- Stesso gioco, con i piedi
- Prendere tutti anche una pallina
- Far rotolare sia il pallone sia la pallina
- Far rotolare il pallone e con la pallina fare un'altra cosa a propria scelta
- Stesso gioco anche correndo
- Lanciare in aria il pallone e con la pallina provare a colpirlo
- Fare il contrario
- Come prima, ma dopo aver lanciato e provato a colpire, andare a prendere un altro pallone e un'altra pallina
- Rotolare, "buttandosi" con pallone e pallina in mano. Anche correndo
- Muoversi per il campo, quando l'Istruttore si mette il cono in testa (mago) non bisogna farsi vedere da lui
- Lasciare il pallone a terra e strofinarsi la pallina addosso
- Lasciare la pallina a terra e lanciare e prendere al volo il pallone
- Coricarsi pancia in su; poi pancia in giù; poi di fianco
- Posare le palline e tenere il pallone
- Palleggiare per il campo, al via si può tirare a canestro
- In metà campo fare rotolare il pallone; nell'altra metà campo lanciarlo e prenderlo al volo; al via tirare a canestro
- Formare tre file fuori dall'area del tiro libero da destra, dal centro e da sinistra rispetto al canestro. I giocatori delle tre squadre rispettivamente rotolano, strisciano e strisciano di schiena prima di alzarsi e andare a tirare a canestro quando entrano nell'area del tiro libero. Fa fare un punto alla propria squadra chi segna per primo.
- Cambiare le file di posto e allontanarle da canestro. Oltre al segnale di partenza c'è un altro segnale al quale, dopo aver strisciato, rotolato o

# CLINIC NAZIONALE MINIBASKET

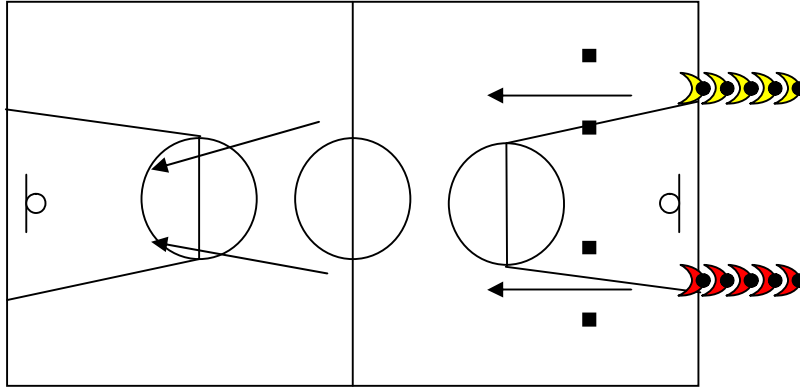
## EASY BASKET

### La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria

GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007

strisciato di schiena, occorre alzarsi e, palleggiando, andare a tirare a canestro; chi passa anche in una "porta" (tra due coni) e segna per primo fa fare due punti alla propria squadra

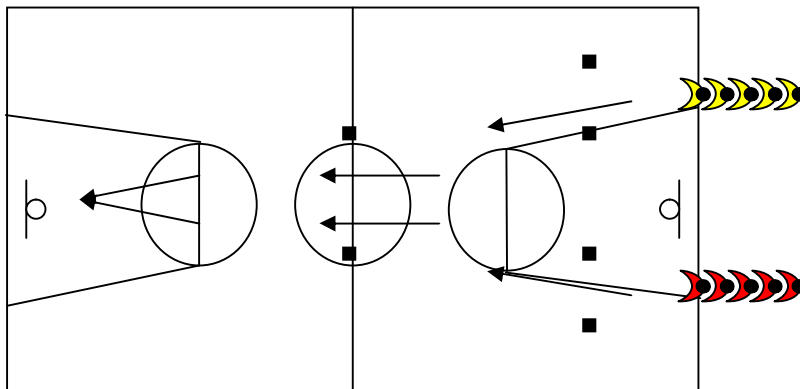
- 



Il primo giocatore della squadra gialla decide se far rotolare o lanciare il pallone fra i due coni; il primo giocatore della squadra rossa dovrà fare l'opposto. Poi palleggiando si va a tirare a canestro. Fa fare un punto alla propria squadra chi segna per primo

- Stesso gioco, ma stavolta, dopo aver lanciato o fatto rotolare il pallone, occorre recuperare il pallone dell'altro e poi andare a tirare

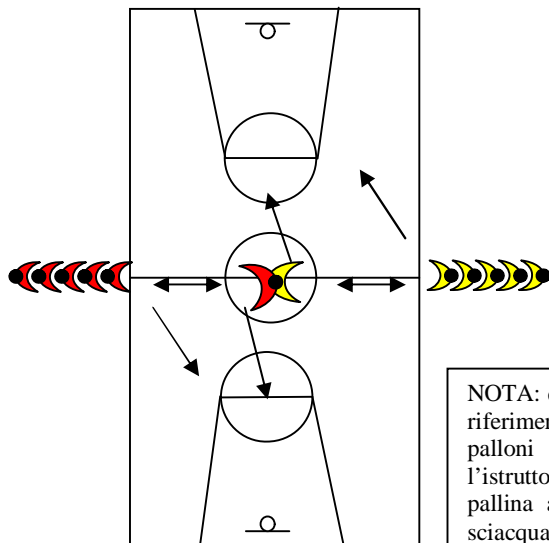
- 



Come prima, ma inoltre bisogna fare la stessa cosa nell'altra "porta" più avanti prima di andare a tirare

- Una coppia per volta tenendo i palloni in mano. Spingere il pallone l'uno con l'altro. Al via andare a tirare. Chi segna per primo fa un punto

- 



Un giocatore della squadra gialla e uno della squadra rossa si posizionano schiena contro schiena e contemporaneamente si passano la palla col primo della propria squadra. Al segnale, una coppia da un lato e una coppia dall'altro vanno a tirare a canestro

NOTA: questa ipotesi di lezione è stata proposta sotto forma di "storia" con riferimento al personaggio Shrek. Il campo è la palude; le linee i suoi bordi; i palloni sono i ciuchini; le palline sono i gatti con gli stivali; quando l'istruttore si mette il cono in testa diventa Mago Merlino; strofinarsi la pallina addosso è insaponarsi; lanciare il pallone e prenderlo al volo è sciacquarsi; coricarsi a terra è asciugarsi; palleggiare per il campo è viaggiare.

# CLINIC NAZIONALE MINI BASKET

## EASY BASKET

*La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria*

GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007

### MINIBASKET IN CLASSE PRIMA

*di Tonino De Giorgio*

- Correre per il campo di basket, senza uscire (usando bene lo spazio)
- Se dico "lontani", correre lontani l'uno dall'altro
- Se dico "stop" fermarsi vicino a me
- Se dico "dentro" fermarsi all'interno del cerchio di metà campo
- Se dico "dentro-alti" fermarsi all'interno del cerchio in piedi
- Se dico "dentro-bassi" fermarsi all'interno del cerchio accovacciati
- Camminare vicini, lentamente, senza toccarsi
- Se dico "dentro" fermarsi all'interno del cerchio di metà campo
- Se dico "blu + un numero" devono entrare dentro il cerchi blu tanti bambini quanti il numero indicato
- Prendere un pallone ciascuno
- Muoversi per il campo col pallone (facendo quello che si vuole: palleggiare, lanciare, tenerlo in mano) correndo, camminando, senza scontrarsi
- Se dico ad esempio "blu 2" vanno due bambini col pallone per ogni cerchio blu
- Muoversi lanciando in alto il pallone e prendendolo al volo
- "blu 2"
- Far rotolare il pallone
- Far rotolare il pallone avvicinandosi all'istruttore
- "dentro-bassi": entrare nel cerchio della lunetta
- Stando seduti, far muovere il pallone senza far rumore
- Stesso gioco, facendo tanto rumore
- "blu 2" palleggiando
- Lasciare i palloni dentro i cerchi e camminare per il campo
- Prendere i palloni e muoversi con essi fuori dai cerchi, lontani dagli altri
- Mettere tre palloni per ogni cerchio
- Correre dietro l'istruttore (senza palloni)
- Prendere i palloni e palleggiare
- Muoversi lanciando in alto il pallone e prendendolo al volo
- Muoversi "bassi" facendo rotolare il pallone
- Palleggiare
- Palleggiare con due mani
- "blu 2"
- Lasciare i palloni nel cerchio
- Camminare sulla linea dietro l'istruttore
- Correre attorno alla linea del cerchio di metà campo

# CLINIC NAZIONALE MINI BASKET

## EASY BASKET

### *La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria*

GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007

- I palloni sono "sporchi" ma ci sono due "pulisci palloni" cioè i canestri; prendere i palloni e tirare a canestro. Facendo canestro si pulisce il pallone, si rimette nel cerchio (due palloni per ogni cerchio). Trascorsi 10" anche se non si è fatto canestro il pallone si rimette ugualmente nei cerchi. "Mano sull'orecchio, mano sul naso... viaaa!!!"
- Stesso gioco, ma basta che il pallone tocchi il "ferro" (anello del canestro) per essere pulito e quindi posato nel cerchio
- Stesso gioco, ma per pulire il pallone si può scegliere se tirare o batterlo 5 volte a terra. "Pronti? Un ginocchio a terra, uno alto... viaaa!!!"
- Correre palleggiando, guardando l'istruttore negli occhi
- Anche coricati a terra, pancia in giù, guardando negli occhi l'istruttore

# CLINIC NAZIONALE MINI BASKET

## EASY BASKET

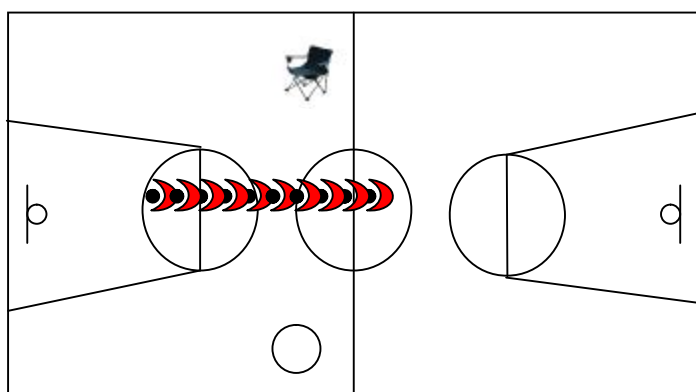
*La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria*

GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007

### EASY BASKET (IN UNA CLASSE TERZA)

*di Maurizio Cremonini*

- Andare in giro per il campo "studiando" il proprio pallone, facendo quello che si vuole
- Al fischio, continuare a camminare ma il pallone non deve toccare a terra
- Al nuovo fischio, palleggiare
- All'altro fischio, tenere il proprio pallone in mano e cercare di toccare il pallone degli altri. Chi ci riesce fa un punto. Ma se si tocca il corpo anziché il pallone il punto lo fa l'altro (regola basilare dell'EASY BASKET)
- Gioco dell'Amico Fastidioso. In coppia, uno palleggia e l'altro tiene il pallone in mano. Se quello con il pallone in mano tocca il pallone dell'altro fa un punto. Se ne tocca il corpo lo fa l'altro. Al segnale si invertono i ruoli
- Gioco delle Bande Mani Svelte. La "banda rossa" palleggia in metà campo; la "banda blu" palleggia nell'altra metà campo. Se dico "banda rossa" quelli della banda rossa lasciano il proprio pallone a terra e vanno a cercare di toccare il pallone di quelli della banda blu. Però se ne tocco il corpo il punto lo fanno loro. E viceversa. Si può palleggiare anche con due mani (regola EASY BASKET)
- Una sola fila, posizionata poco più avanti della linea del tiro libero. Tirare uno per volta a canestro. Chi tocca il ferro fa un punto, chi fa canestro fa tre punti (regola EASY BASKET)
- Due file, posizionate rispettivamente poco più avanti delle due linee del tiro libero. Vince la squadra che arriva per prima a 20 punti (canestro=3pt; ferro=1pt)
- Viva il Re



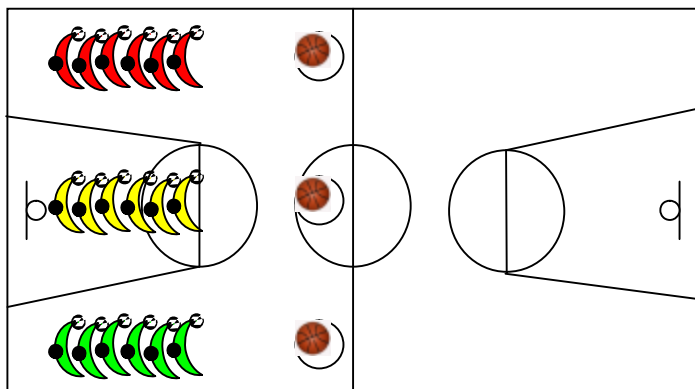
Il primo che fa canestro diventa Re, posa il pallone nel cerchio e si siede nella sedia (trono). Gli altri continuano a tirare a turno. Chi sbaglia va in coda. Chi fa canestro va a tirare dall'altro lato mentre il Re prende il pallone dal cerchio e va a tirare nell'altro canestro. Chi segna per primo diventa o rimane re

# CLINIC NAZIONALE MINI BASKET

## EASY BASKET

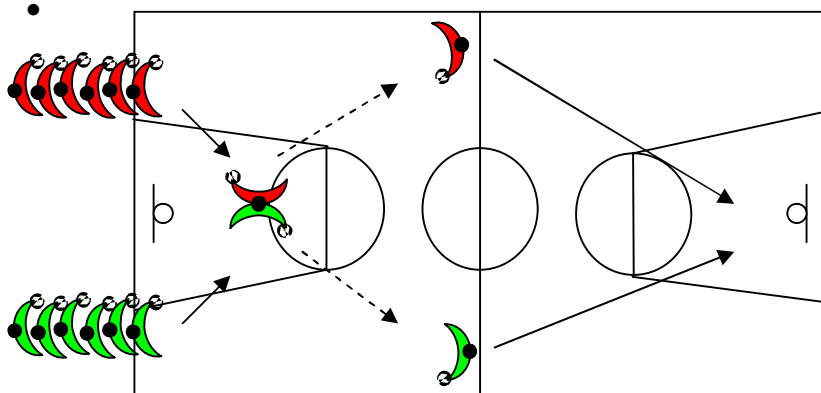
*La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria*

GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007



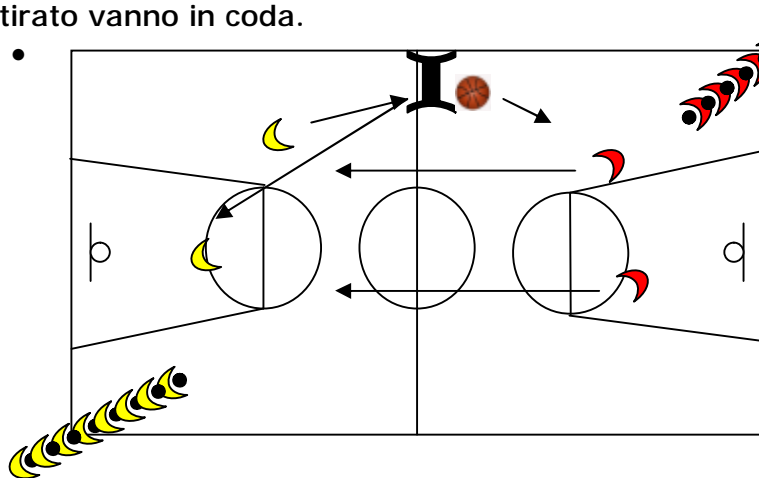
Per sapere chi ha il potere, parte il primo di ogni squadra. Chi fa per primo tre punti (canestro=3pt; ferro=1pt) fa conquistare il potere alla propria squadra. Stabilita con questo metodo la squadra che detiene il potere, può iniziare il gioco.

I palloni sono posizionati all'interno dei cerchi. Al via partono i primi di ogni squadra e cominciano a girare attorno al rispettivo cerchio. Chi ha il potere decide quando smettere di girare, prendere il pallone e andare a tirare. Solo in questo momento anche gli altri potranno andare a tirare. Mantiene o conquista il potere chi fa per primo 3 punti (canestro=3pt; ferro=1pt). I punti comunque conquistati anche se inferiori a 3 vengono assegnati alla squadra



La squadra rossa ha il potere. Entrano nella lunetta il primo della squadra rossa e il primo della squadra verde. Si mettono di schiena. Il rosso tiene la palla in mano, il verde tra le caviglie. Rosso e verde cominciano a passarsi la palla di mani in mani. Quando il rosso vuole

parte in palleggio, passa la palla al proprio compagno (posto a centrocampo) e va a tirare; il verde prende la propria palla dalle caviglie e fa la stessa cosa col suo compagno. Mantiene o conquista il potere chi fa per primo 3 punti (canestro=3pt; ferro=1pt). Poi quelli che hanno passato si fermano a metà campo e quelli che hanno tirato vanno in coda.

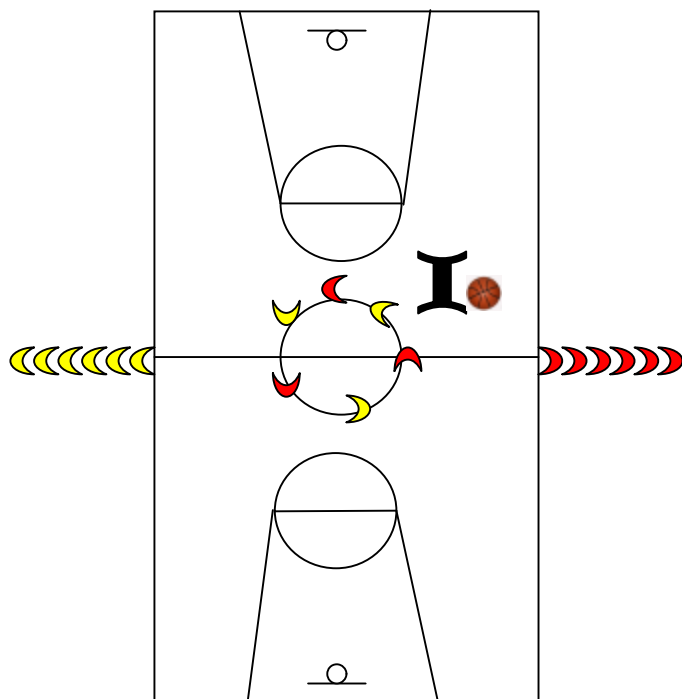


Le squadre sono disposte agli angoli; A seconda in quale metà campo l'istruttore lancia la palla, entrano in campo due giocatori della rispettiva squadra e vanno a tirare dall'altro lato, ma entrano anche due difensori dell'altra squadra. Uno dei due difensori, prima di andare a difendere deve salutare l'istruttore stringendogli la mano. Si gioca 2c2 con le regole EASY

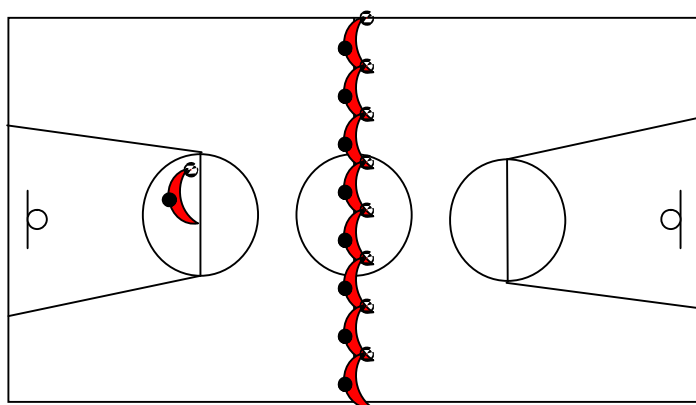
# CLINIC NAZIONALE MINI BASKET

## EASY BASKET

*La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria*  
GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007



I primi tre delle due squadre cominciano a girare (senza pallone) attorno al cerchio di metà campo. Quando l'istruttore lascia cadere il pallone a terra, chi lo prende per primo attacca con i suoi compagni e l'altra squadra difende. Chi attacca può anche scegliere il canestro. Si gioca quindi 3c3 con le regole EASY



### GIOCO FINALE:

Scegliere un capitano, che si mette sulla linea del tiro libero. Tutti gli altri sulla linea di metà campo col pallone tra le caviglie e rivolgendo le spalle al capitano. Al via il capitano palleggia e quando vuole bussa alle spalle di un compagno e così entrambi vanno a tirare a canestro. Chi fa per primo 3 punti (regole EASY) rimane o diventa capitano. L'altro si siede. Vince il gioco l'ultimo che rimane

# CLINIC NAZIONALE MINIBASKET

## EASY BASKET

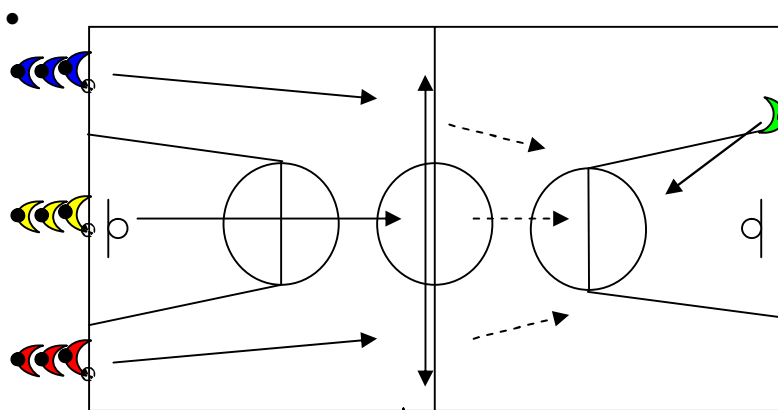
*La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria*

GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007

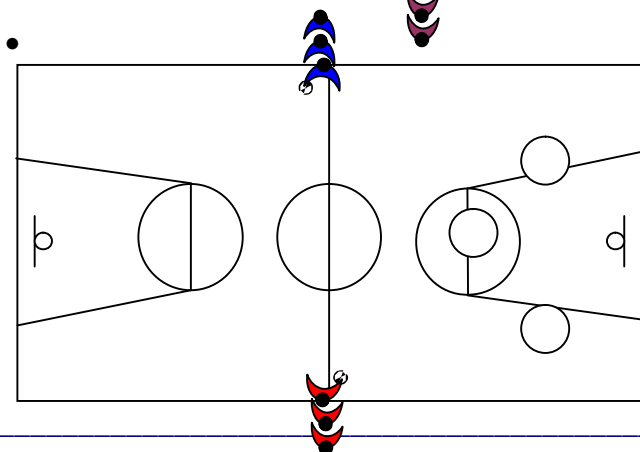
### DALL'EASY BASKET AL MINIBASKET

*di Marco Tamantini*

- In metà campo sono sparsi i coni. Andare in quella metà campo e con un piede buttare giù i coni e con un piede rimetterli dritti, palleggiando con due mani
- Nell'altra metà campo, palleggiare con due mani cercando di toccare il pallone dell'altro
- Nuovamente nella metà campo dei coni, palleggiare con una mano e con la mano libera buttare giù e rimettere in piedi i coni. Chi si scontra o perde il controllo del pallone "fa un giro ai box" cioè va dall'istruttore col quale scambia il pallone
- Nell'altra metà campo, palleggiare con una mano e cercare di rubare la palla agli altri
- Formare due gruppi. Un gruppo gioca a Minibasket (MB), l'altro a Easy Basket (EB). Gli EB devono abbattere i coni con i piedi; i MB li devono rimettere dritti con una mano. Allo stop vincono gli EB o i MB a seconda se rispettivamente ci sono più coni abbattuti oppure in piedi. Cambiare i ruoli. Gli EB palleggiano con due mani, i MB con una mano



I primi delle squadre blu, giallo e rosso partono palleggiando, giocando EB, cercando di non essere presi dal primo della squadra viola, che gioca MB prima di superare la linea di metà campo. Chi riesce a superare la linea di metà campo, giocherà 1c1 contro il primo della squadra verde che gioca MB. Cambiare a rotazione i ruoli. I viola possono toccare l'avversario. I verdi solo il pallone



Comandano i blu. Il primo dei blu fa girare sul posto attorno al busto il pallone; così fa pure il primo dei rossi. Quando vuole il rosso decide se tirare nella metà campo dove ci sono le postazioni di tiro (i tre cerchi) oppure nell'altra metà campo in 3° tempo. Poi cambiare chi comanda

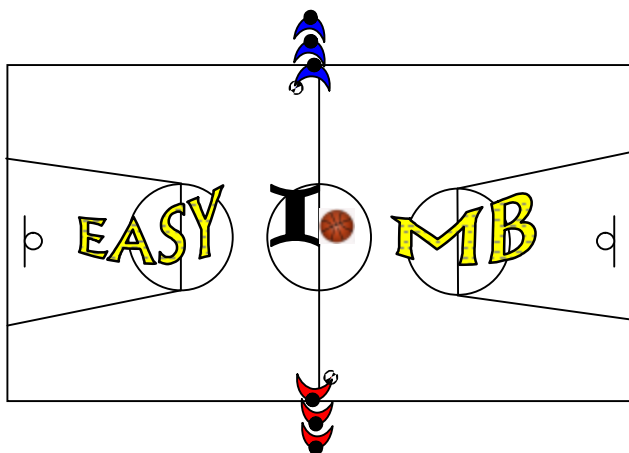
*Realizzazione grafica a cura di Fabio Ciccio  
Istruttore Nazionale Minibasket - Messina*

# CLINIC NAZIONALE MINI BASKET

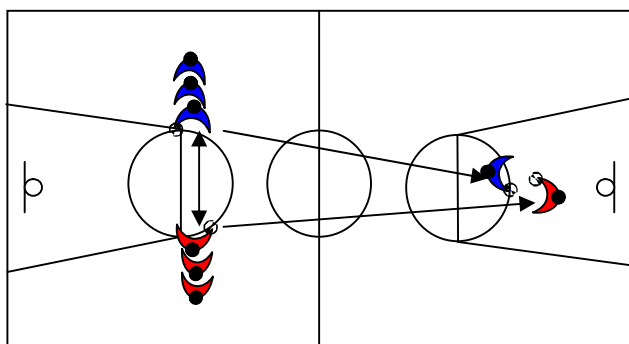
## EASY BASKET

*La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria*

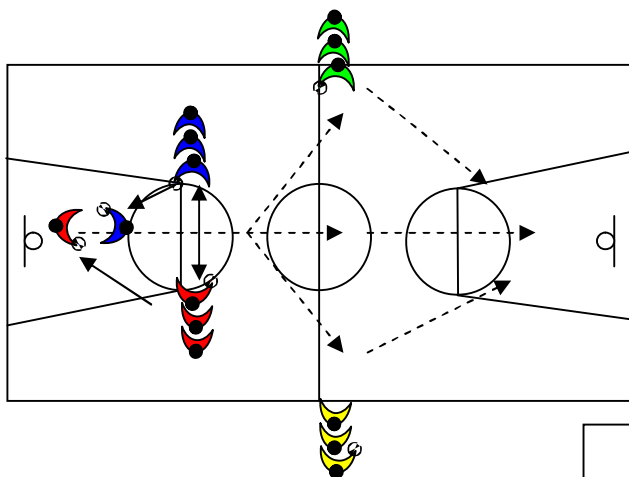
GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007



Se l'istruttore lancia il pallone nella metà campo Easy, si gioca 1c1 con le regole EasyBasket; se la lancia nella metà campo MB si gioca 1c1 con le regole Minibasket

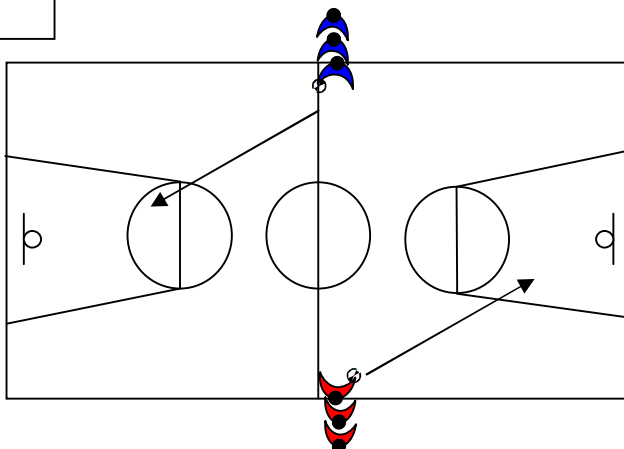


Il blu e il rosso si passano ripetutamente il pallone sul posto. Il blu comanda e quando vuole parte in palleggio per tirare nel canestro più lontano. Il rosso difende. Il blu può ancora fermare e riprendere il palleggio ma stavolta vale solo il canestro=2pt. Stesso gioco ma il blu attacca nel canestro più vicino, il rosso difende e se recupera il pallone attacca nel canestro più lontano e il blu difende



Adesso se il rosso recupera la palla attacca nel canestro più lontano e può passarsi la palla o col verde o col giallo; il blu difende. Si gioca con le regole MB

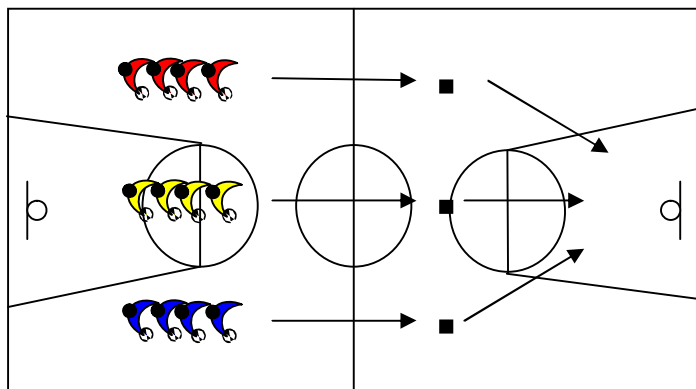
Al primo via, il blu e il rosso palleggiano sul posto cambiando ripetutamente la posizione dei piedi coi saltelli. Al secondo via vanno a tirare nel canestro prestabilito, chi fa canestro per primo va a tirare anche nell'altro canestro e l'altro lascia il suo pallone e va a difendere



# CLINIC NAZIONALE MINIBASKET

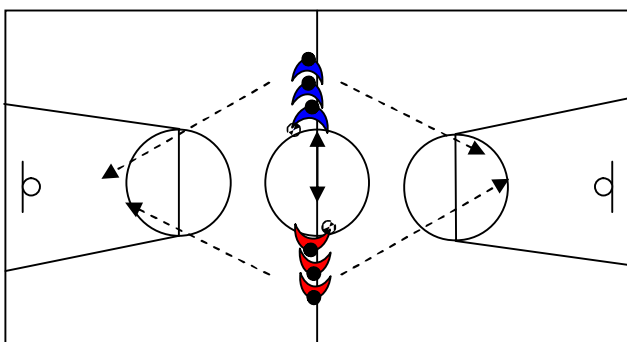
## EASY BASKET

*La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria*  
GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007

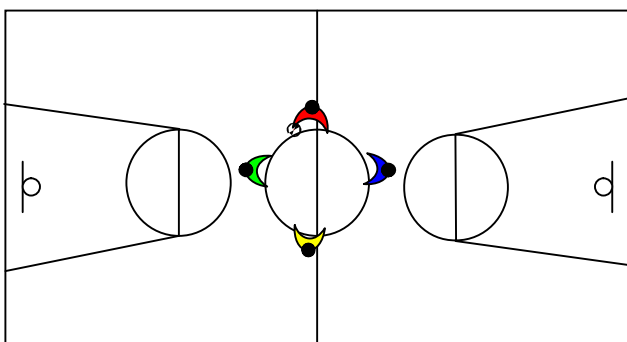


Fino al cono si fa girare il pallone attorno al busto; breve pausa e poi si va palleggiando a tirare a canestro. Il rosso va con la mano sinistra; il blu con la mano destra; il giallo con quale mano vuole. Chi segna per primo fa due punti

- Stesso gioco ma fino al cono si arriva palleggiando con due mani e facendo corsa laterale... poi come sopra
- Stesso gioco ma fino al cono si arriva facendo girare il pallone attorno al busto e correndo all'indietro... poi come sopra. I primi due che fanno canestro vanno a fare la finale dall'altro lato del campo
- Stesso gioco ma il giallo comanda e decide, dopo essersi fermato al cono, quando andare a tirare e solo allora gli altri potranno pure tirare a canestro... poi come sopra



Blu e rosso si passano ripetutamente il pallone. Il blu comanda, quando vuole lascia il pallone a terra e va a difendere da quale lato vuole; il rosso prende il pallone e va a tirare contro il blu



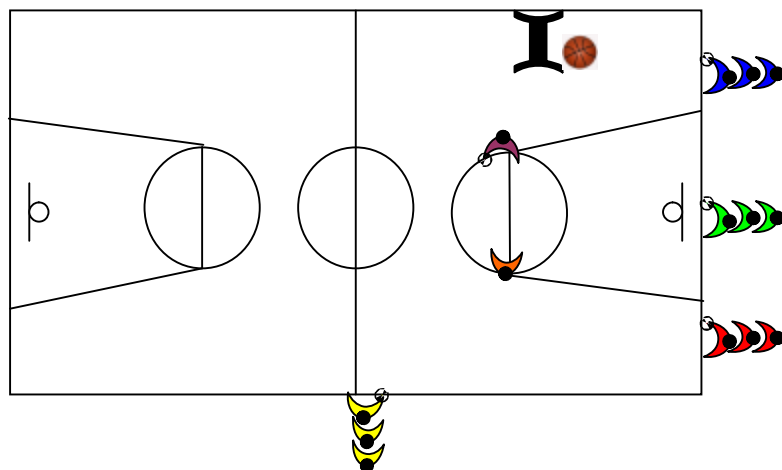
Il rosso e il giallo si passano ripetutamente il pallone. Il rosso decide quando e dove attaccare contro il verde e il blu i quali se recuperano il pallone attaccano dall'altro lato contro chi era prima attaccante (si gioca quindi 2c2)

# CLINIC NAZIONALE MINIBASKET

## EASY BASKET

*La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria*

GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007



Il viola e l'arancione sulla linea del tiro libero si passano ripetutamente il pallone. Quando l'istruttore consegna un altro pallone a uno fra il blu, il verde o il rosso, questi tre vanno a tirare nel canestro più lontano invece chi ha il pallone tra il viola e l'arancione va in terzo tempo a tirare nel canestro più vicino; l'altro invece va a difendere contro il blu, il verde e il rosso in attesa che arrivi quello che è andato a tirare in terzo tempo ma a sua volta può farsi aiutare dal giallo liberandolo dandogli "un 5". Quindi avremo queste situazioni possibili:

Blu-Verde-Rosso contro Viola o Arancione

Blu-Verde-Rosso contro Viola e Arancione

Blu-Verde-Rosso contro Viola-Arancione-Giallo

Quindi 3c1; 3c2; 3c3. Fare sempre la rotazione per far giocare in tutti i ruoli.

# CLINIC NAZIONALE MINIBASKET

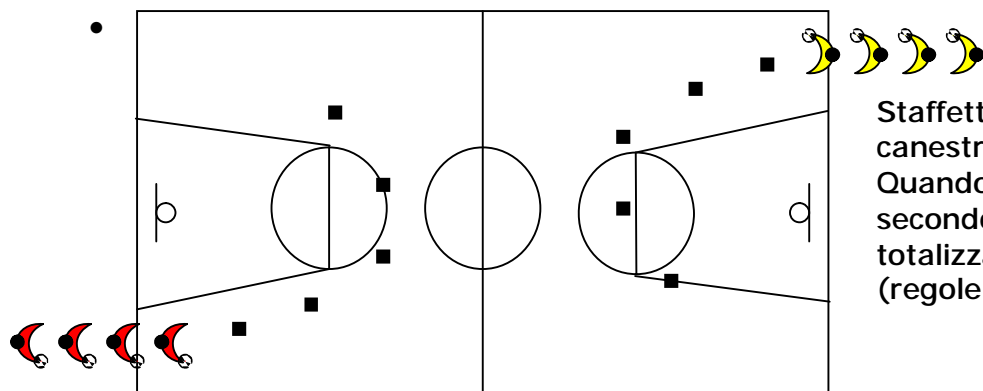
## EASY BASKET

*La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria*

GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007

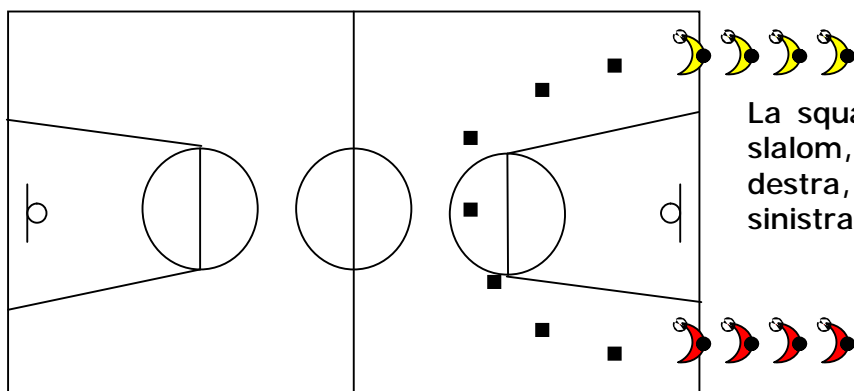
### DAL MINIBASKET AL BASKET NELLA SCUOLA

*di Piero Venturini*



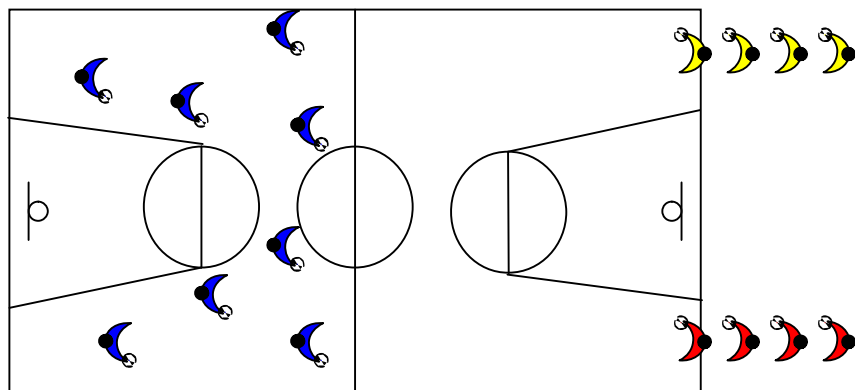
Staffetta con slalom e tiro a canestro da destra su due file. Quando tira il primo, parte il secondo. Vince la squadra che totalizza per prima 15 punti (regole EASY)

- Stesso gioco, ma si tira da sinistra; inoltre, anziché lo slalom, il primo abbatte i coni, il secondo li rialza, ecc.



La squadra gialla tira, dopo lo slalom, in terzo tempo da destra, la squadra rossa da sinistra

- Stesso gioco, ma quando il primo è arrivato a metà percorso può già partire il secondo (si arriva a 10 punti)
- **PALLA AVVELENATA**



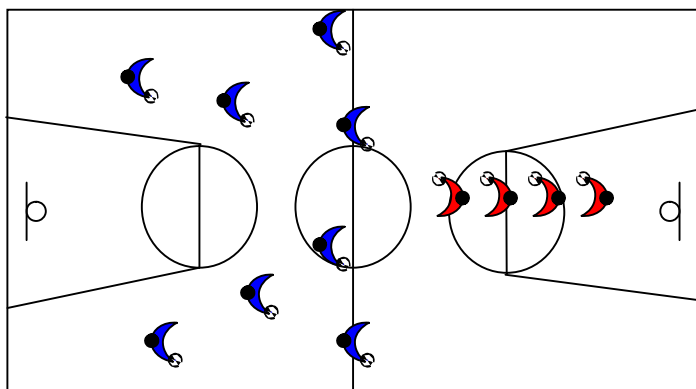
La squadra gialla e la squadra rossa (uno per volta) vanno a tirare nel canestro lontano. La squadra blu dotata di un pallone leggero deve colpire gli attaccanti prima che facciano canestro. Chi fra i blu ha la palla non può muoversi ma può passarla. I blu non possono entrare nell'area dei 3"

# CLINIC NAZIONALE MINI BASKET

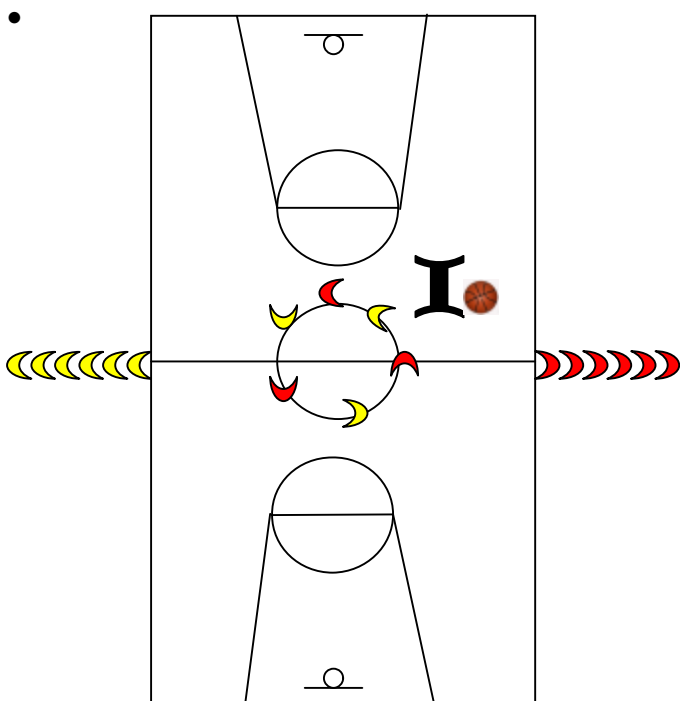
## EASY BASKET

*La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria*  
GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007

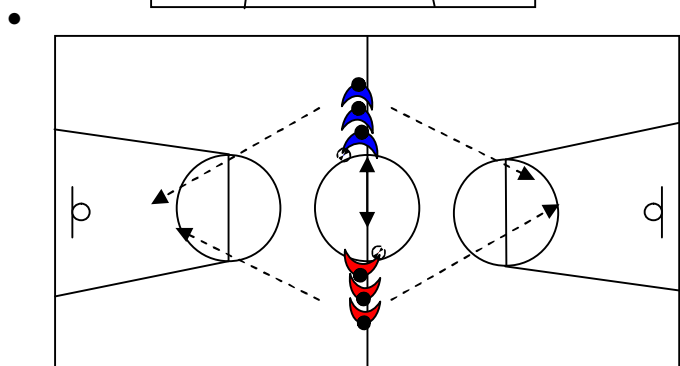
- **BASEBALL**



La squadra rossa va a tirare; la squadra blu per eliminare usa il pallone da MB ma non può tirarlo addosso bensì attraverso i passaggi deve toccare l'attaccante. Lo stesso gioco si può fare anche a tutto campo



Tre giocatori della squadra gialla e tre della squadra rossa girano attorno al cerchio di metà campo. Ad un certo punto l'istruttore dà il pallone ad uno dei sei, il quale si ferma, sceglie il canestro da attaccare e il compagno di squadra al quale passare. Si gioca così 3c3



Tre della squadra blu e tre della squadra rossa giocano a "passa e scappa". Al segnale chi ha il pallone attacca coi suoi compagni e l'altra squadra difende. Il canestro da attaccare è stabilito prima e chi ha il pallone può direttamente attaccare

- Varianti: Stesso gioco ma i passaggi sono schiacciati a terra e si va in coda nella fila opposta; seconda variante: i passaggi sono "passaggi baseball"

# CLINIC NAZIONALE MINIBASKET

## EASY BASKET

*La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria*

GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007

- 4c4 a tutto campo. La squadra che rientra in difesa deve prima abbattere 4 coni posizionati sui lati lunghi del campo a metà campo circa. Successivamente la squadra che difenderà dovrà rialzarli e così via (ogni difensore può abbattere o rialzare solo un cono)
- 4c4 a tutto campo. Ci sono tre squadre. Una attacca, una difende e l'altra si mette sui lati lunghi del campo (due giocatori per lato) a metà campo circa (al posto quindi dei coni). Se la squadra che attacca perde il pallone o fa canestro deve andare a dare "un 5" alla squadra che sta a bordo campo per farla entrare in campo a difendere contro la squadra che ha recuperato il possesso del pallone
- 5c5 a tutto campo. I punti si fanno con le regole EASY. Altra regola: massimo due palleggi e si passa o si tira; successivamente massimo tre palleggi di squadra prima di tirare. Ultima variazione: tolte le regole precedenti, ogni giocatore può tenere il pallone in mano o palleggiando al massimo per 5"

# CLINIC NAZIONALE MINIBASKET

## EASY BASKET

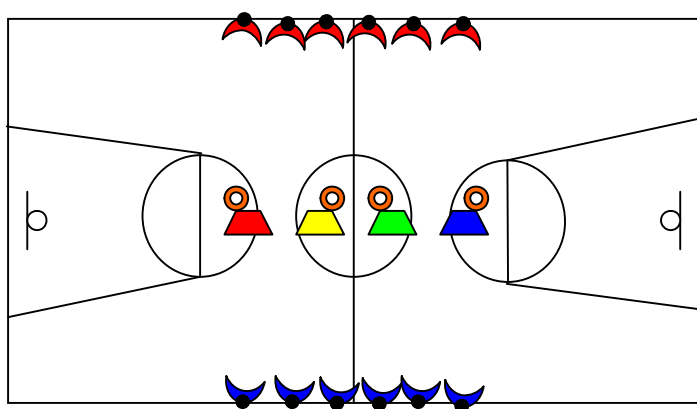
*La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria*

GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007

### IL MINIBASKET AL FEMMINILE

*di Roberta Appetecchi*

- Cinesini sparsi per il campo. Con la musica di sottofondo muoversi per il campo con il pallone seguendo il ritmo. Quando si ferma la musica posare il pallone su un cinesino e correre senza pallone; quando la musica riparte, prendere il pallone più vicino e ripartire (col pallone eseguire esercizi, palleggi, ball handling, che siano in sintonia col ritmo)
- Ora si gioca a "EASY BASKET"
- Tirare a canestro (tutti dallo stesso lato)
- Tirare a canestro sui due lati (due squadre disposte sui trapezi); punteggio con le regole EASY
- Numerare i giocatori delle due squadre disposte sui trapezi. Vanno a tirare soltanto i due giocatori corrispondenti (nelle due squadre) al numero pronunciato dall'istruttore (un tiro solo)
- Stesso gioco, ma l'istruttore per chiamare i giocatori si avvale di operazioni aritmetiche da risolvere (ad es.  $3+1$ ,  $5-2$ , ecc)
- Con la musica palleggiare; quando la musica si ferma andare a tirare
- Disporre due squadre su due righe nella zona di metà campo (i giocatori sono numerati); con la musica effettuare esercizi di ball handling sul posto; quando la musica si ferma, l'istruttore pronuncerà un'operazione matematica da risolvere e partiranno i corrispondenti giocatori di ogni squadra per andare a tirare (regole EASY)
- Variante: un punto in più anche a chi partirà per primo



Le squadre blu (con i giocatori numerati) sono posizionate in riga come da figura. Ci sono 4 palloni posati su 4 cinesini di colore diverso. L'istruttore oltre al numero (con l'operazione) dirà un colore. Chi arriva per primo prende il pallone sul giusto cinesino e attacca, l'altro difende ma non può toccare l'attaccante (regola EASY)

- A gruppi di 2 o di 3 bambini, con la musica, girare per il campo passandosi il pallone e cercando di non muoversi quando si ha il pallone in mano. Quando la musica si ferma si va verso il canestro in 2 o in 3 a tirare. Vince la coppia o il trio che arriva per primo a 6 punti (regole EASY)

# CLINIC NAZIONALE MINIBASKET EASY BASKET

*La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria*

GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007

- 3c3 a tutto campo con le regole EASY. Si arriva a 15 punti
- Ultima gara di tiro. Due squadre disposte dietro le linee del tiro libero. Iniziare a tirare. Chi tocca il ferro riceve una "lettera"; chi fa canestro riceve tre lettere. Con le lettere conquistate occorre formare una frase. La squadra che la completa per prima avrà vinto. (es. di frase: "EVVIVA EASY BASKET")

# CLINIC NAZIONALE MINI BASKET

## EASY BASKET

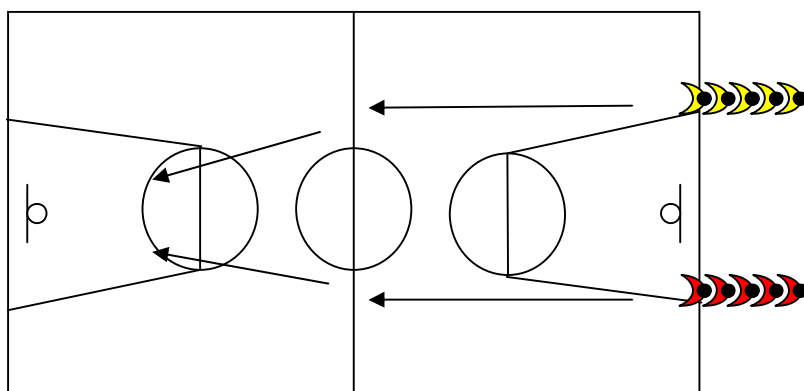
*La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria*

GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007

### LA SCOPERTA DEL MINIBASKET

*di Maurizio Cremonini*

- Spettacolo di palleggio: sparsi per il campo palleggiare in modo fantasioso
- Quando uno si stanca, mette il pallone tra le caviglie e si ferma; per ripartire un altro lo deve liberare passandogli il pallone e riprendendolo. Variante: quello che si ferma, quando viene liberato, può anche fare un tiro a canestro
- Numerare tutti i bambini. Palleggiare per il campo. Quando l'istruttore dice un numero il giocatore corrispondente va a tirare (basta che fa un punto, toccando il ferro), poi passa il pallone all'istruttore e va a fare il cacciatore cercando di toccare il pallone degli altri. Chi viene preso, si ferma e fa girare il pallone attorno al busto
- Due squadre numerate divise nelle due metà campo. Palleggiare. Quando l'istruttore chiama un numero, i due giocatori corrispondenti devono fare 3 punti (regole EASY) e poi andare nella metà campo opposta a fare i cacciatori cercando di toccare il pallone degli altri (consegnando precedentemente il proprio pallone all'istruttore)
- Formare un'unica fila, da destra rispetto al canestro. Si tira in terzo tempo. Chi fa canestro riceve un cono dall'istruttore, lo mette dove vuole e poi va in coda. Chi tocca il ferro riceve un cerchio. Chi non tocca niente non riceve niente.
- Palleggiando, distribuire meglio per il campo coni e cerchi
- Al via, raggiungere palleggiando un cono o un cerchio
- Palleggiare per il campo, quando si incontra un cono posare il pallone sopra; quando si incontra un cerchio palleggiare dentro; ad ogni via, cambiare attrezzo
- Due squadre posizionate poco più avanti alle linee di tiro libero. Chi fa canestro da un lato toglie un cerchio, dall'altro toglie un cono (palleggiando). Vince la squadra che per prima "pulisce" il campo



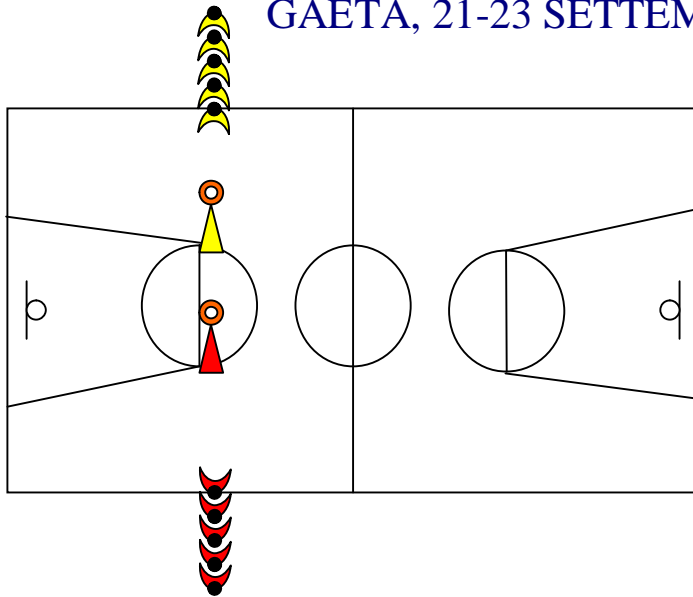
I gialli sono i capitani. Parte il primo giallo e decide fino alla linea di metà campo, (senza mai interrompere il palleggio), se camminare, correre, fermarsi e ripartire. Stessa cosa fa il primo rosso. Quando decide il capitano si va a tirare. Chi fa canestro per primo rimane o diviene capitano

# CLINIC NAZIONALE MINI BASKET

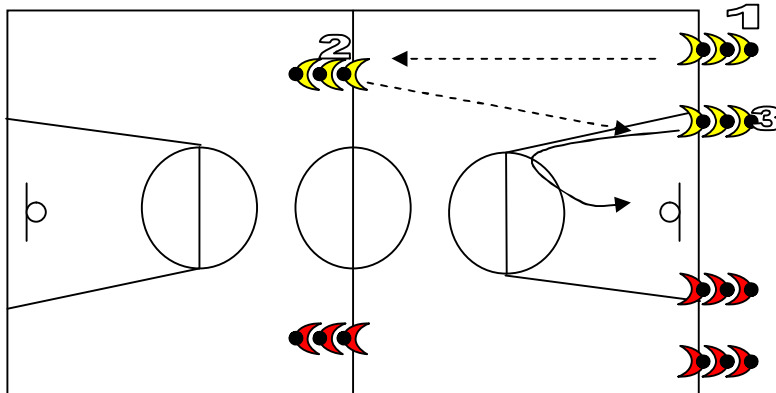
## EASY BASKET

*La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria*

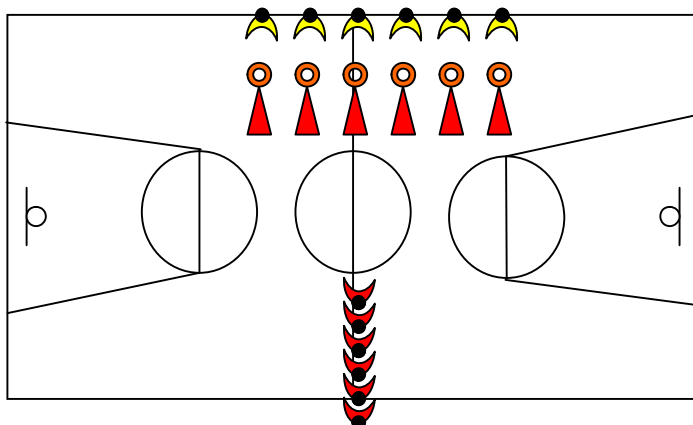
GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007



I gialli sono i capitani. Un giallo si avvicina al cono con sopra un pallone; stessa cosa fa il rosso. Quando il giallo vuole, prende il pallone e va a tirare; stessa cosa fa il rosso. Chi segna per primo rimane o diventa capitano. Variante: non si può fare più di un passo senza palleggiare.



I gialli comandano. 1 passa a 2 il quale passa a 3 che va a tirare a canestro. Stessa cosa fanno i rossi. Chi fa canestro per primo mantiene o conquista il potere. Fare continua rotazione nelle posizioni.



La squadra rossa è la squadra dei cacciatori di palloni. Parte il primo, sceglie quale pallone prendere e va a tirare. Il giocatore giallo dietro al pallone prescelto va a difendere. Il rosso rimane cacciatore di palloni se fa almeno un punto (tocca il ferro); il giallo per diventare cacciatore basta che tocchi la palla all'attaccante. Il canestro da attaccare è quello opposto alla metà campo dove si trova il pallone prescelto.

- Sfide 2c1 e 2c2. La squadra con la maglietta dentro i pantaloncini contro quella con la maglietta di fuori. Un giocatore di una squadra fa un tiro libero; due giocatori dell'altra squadra si mettono ai lati a rimbalzo. Se prendono il rimbalzo, attaccano 2c1 contro il tiratore del libero dall'altro lato. Se il tiratore fa canestro, si riparte con una rimessa. Il tiratore che poi

# CLINIC NAZIONALE MINIBASKET EASY BASKET

## *La proposta del GiocoSport per la Scuola Primaria*

GAETA, 21-23 SETTEMBRE 2007

va in difesa può decidere se farsi aiutare da un suo compagno (che aspetta a bordo campo) liberandolo dandogli "un 5" e così si gioca 2c2.

- **IL SOCIO.** Un giocatore sceglie un socio il quale dovrà effettuare un tiro libero. L'istruttore chiederà agli altri se pensano che il socio farà canestro o meno sistemandoli in due gruppi a seconda delle risposte ottenute. Se il socio prescelto fa canestro, quelli che non hanno avuto fiducia pagano pegno facendo un giro del campo di corsa. Se il socio sbaglia, il giro di corsa lo faranno quelli che hanno avuto fiducia più il socio stesso