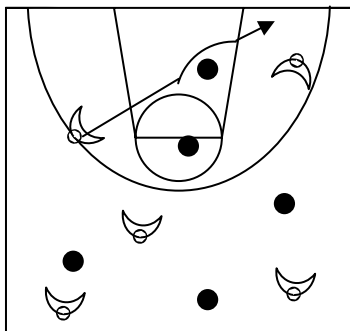


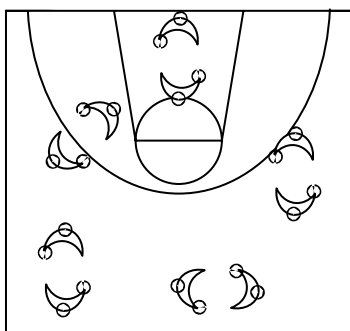
1) Palloni sparsi sul campo



Corsa libera e:

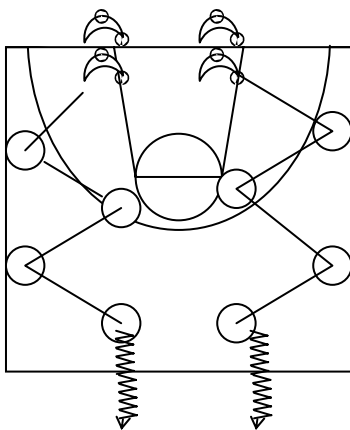
- saltare i palloni staccando su un piede
- saltare i palloni staccando su due piedi (arresto a un tempo)
- fermarsi davanti al pallone con un piede arretrato (arresto 2 tempi) e cambio di senso
- stesso movimento di arresto e giro dorsale portando il piede arretrato davanti al pallone
- toccare più palloni possibile, cambiando senso o direzione (non si può correre oltre il pallone) in 30 sec.

2) A coppie, uno di fronte all'altro, un pallone a testa



- Ball handling senza scambiarsi la palla (gara 1c1 a tempo)
- Ball handling scambiandosi la palla dopo ogni esecuzione (gara tra coppie a tempo)

3) Ball handling in movimento con palleggio e tiro – Gara



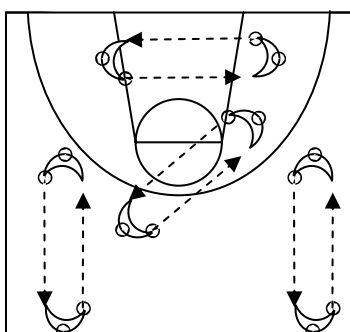
Birilli o cerchi a terra, fare giochi di ball handling e su ogni birillo o cerchio:

- cambio di direzione
- arresto e giro dorsale
- altro

dopo l'ultimo birillo aprire il palleggio verso canestro e tirare. Il primo che segna guadagna un punto per la propria squadra.

Variante: il primo che segna attacca e si gioca 1c1 all'altro canestro.

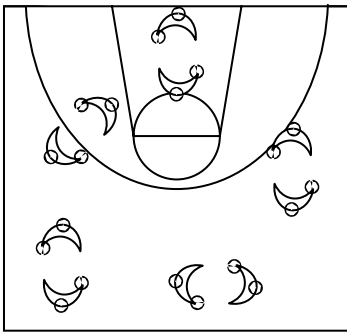
4) Giochi di palleggio e passaggio a coppie



Disporre a coppie, uno di fronte all'altro a distanza di 4-5 metri, un pallone a testa. Uno dei due comanda il gioco. Palleggiare sul posto eseguendo cambi di mano vari, quando vuole il bambino che comanda invia la palla rotolata a terra all'altro che velocemente deve passare la propria (passaggio al petto). Dopo lo scambio si ricomincia a palleggiare.

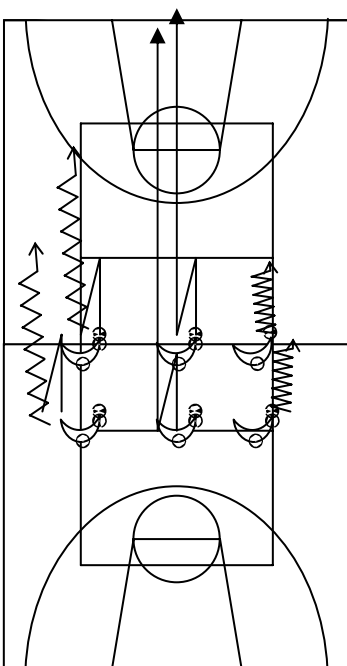
Quando l'istruttore dice "cambio" si cambiano i capitani, al fischio si cambiano le coppie. Questi due segnali si possono variare a discrezione dell'istruttore.

5) 1c1 in palleggio



Disporre a coppie, uno di fronte all'altro, un pallone a testa. Palleggiare il proprio pallone e cercare di buttare via la palla del compagno. Quando l'istruttore dice "cambio" si scambiano i palloni e si riprende a giocare, al fischio si cambiano le coppie. Questi due segnali si possono variare a discrezione dell'istruttore.

6) Lavoro sui 3 metri del campo di pallavolo. Giocare a prendersi.



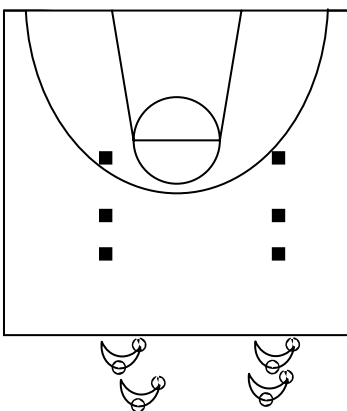
A coppie con un pallone a testa, schierati come da diagramma. Chi è dietro deve cercare di toccare quello avanti prima che superi la linea di fondo campo.

Si possono eseguire giochi di ball handling e di palleggio.

- Corsa avanti (toccare la riga), corsa indietro (toccare la riga), corsa avanti fino a fondo campo.
- Corsa avanti (toccare la riga), cambio di senso e ritorno (toccare la riga), cambio di senso e scatto fino a fondo campo.
- Movimenti laterali

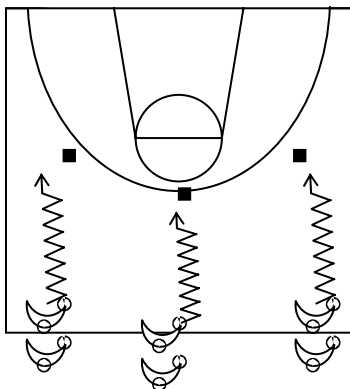
Partenze in palleggio con palla ferma tra i piedi.

7) Slalom con 3 birilli



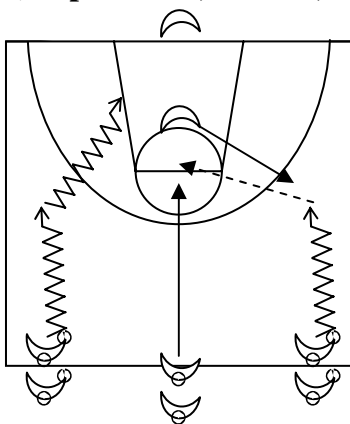
Due file a metà campo. Cambio di mano su ogni birillo, all'andata e al ritorno. Palleggio veloce verso canestro, il primo che segna guadagna un punto e attacca con il proprio pallone all'altro canestro, l'altro bambino difende.

8) Spaziature e visione periferica



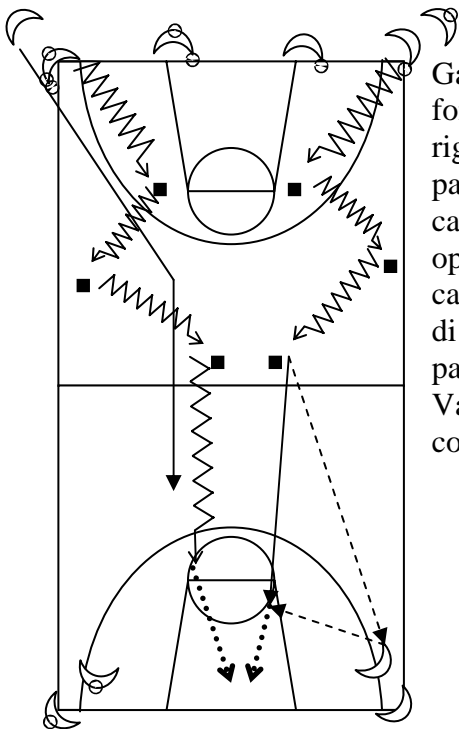
3 file a metà campo, tutti con la palla. La fila di sinistra GUIDA il gioco. Una volta arrivati davanti al birillo decide se entrare a canestro sul lato sx o dx (con un cambio di mano) e gli altri 2 bambini devono andare a canestro sullo stesso lato di entrata. Chi segna per primo guadagna un punto e diventa (o rimane) GUIDA del gioco.

9) Spaziature, Visione, Scelta



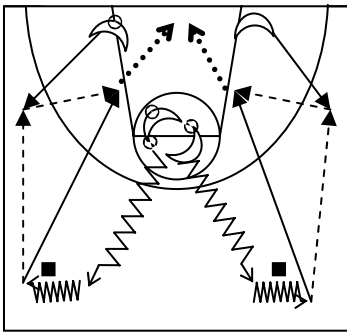
3 file a metà campo, le due laterali con la palla e quella centrale senza. Stesso gioco con la variante dell'inserimento di un bambino che parte al centro della zona dei 3 sec. E sceglie su quale, dei due giocatori laterali, andare a difendere. Le soluzioni saranno l'entrata a canestro per il bambino libero e 2c1 sull'altro lato. L'attivazione del gioco è data dalla scelta del difensore.

10) Palleggio, passaggio, tiro. Scelta



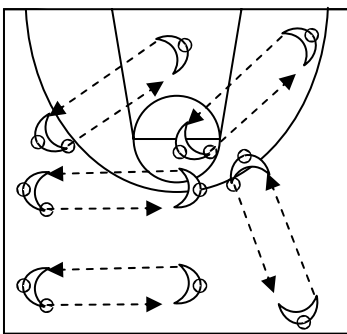
Gara a squadre sui canestri realizzati. Due file sulla riga di fondo (partenza dagli angoli) e due file negli angoli sull'altra riga di fondo. Un bambino della squadra avversaria deve, partendo con l'handicap (es. sdraiato a terra; dopo il primo cambio di mano; ecc), cercare di toccare il bambino con palla oppure recuperare in difesa. Gli attaccanti devono eseguire i cambi di mano sui 3 birilli ed andare a canestro. Si può scegliere di andare in palleggio oppure, se sta recuperando il difensore, passando la palla al compagno che si trova nell'angolo opposto. Variante: il passaggio si può eseguire anche durante il percorso con i cambi di mano.

11) Palleggio, passaggio, tiro, rimbalzo e 2c2. Gara



Due bambini giocano 1c1 nel cerchio a togliersi la palla, al segnale dell'istruttore partono in palleggio verso metà campo, girano intorno al birillo mentre i loro compagni sulla riga di fondo escono in appoggio. Dai e vai, tiro, tutti a rimbalzo. La squadra che segna prima guadagna un punto e attacca all'altro canestro.

11) Passaggio e ricezione. Rapidità di esecuzione

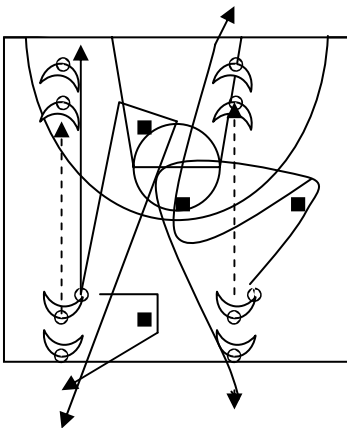


A coppie con un pallone, passarsi la palla velocemente e al segnale:

- cambiare le coppie, si muove chi è senza palla
- cambiare le coppie, si muove in palleggio chi ha la palla

Vince il bambino che esegue il maggior numero di passaggi

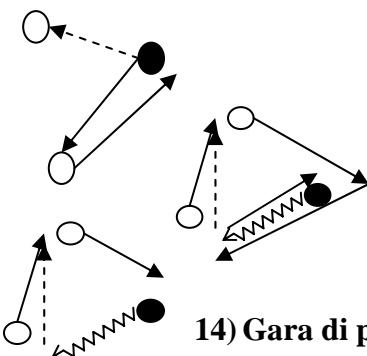
12) Passare e muoversi. Movimento individuale. Gara a squadre



Gruppi di 4 o 6 bambini con un pallone a gruppo, disposti in due file una di fronte all'altra. Curare la rapidità di ricezione e passaggio e lo spostamento dopo il passaggio. Passare e:

- cambiare fila
- girare intorno al birillo laterale e tornare nella propria fila
- girare intorno al birillo opposto e tornare nella propria fila
- girare intorno ai due birilli centrali, attraversando la linea di passaggio, e tornare in fila

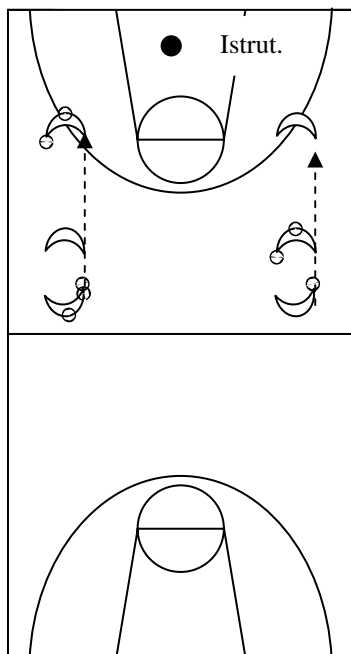
13) Passare e muoversi. Movimento di gruppo. Gara a squadre



Gruppi di 3 con un pallone a gruppo.

- Passare e cambiare posto con l'altro compagno
- Spostamento in palleggio, rotazione nelle posizioni e passaggio
- Spostamento in palleggio, rotazione nelle posizioni, passaggio e cambio posto con l'altro compagno

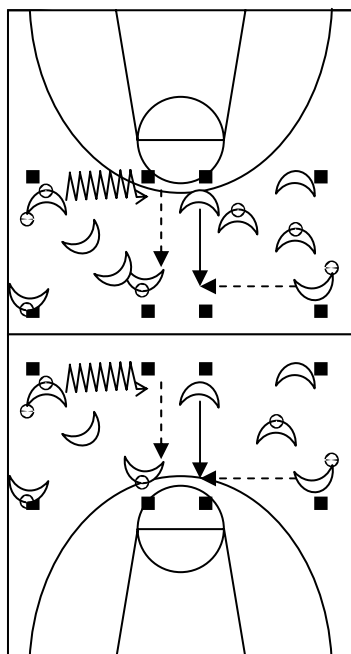
14) Gara di passaggio 2c1 e minipartita 3c3



Gruppi di 3, un pallone a gruppo. Lavorano due gruppi alla volta se si vuol giocare il 3c3 a tutto campo oppure quattro gruppi alla volta se si gioca su metà campo.

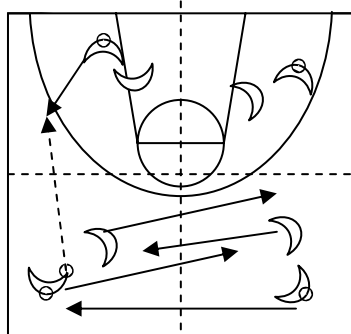
Esercizio di passaggio tra due compagni di squadra con un bambino dell'altra squadra che ostacola i passaggi. La squadra che esegue per prima 8 passaggi conquista un punto e il possesso della palla, consegnata dall'istruttore, per giocare 3c3, l'altra difende.

15) Gara di passaggio 3c1 o 3c2 nel quadrato e minipartita 4c4 o 5c5



L'organizzazione del gioco è come uguale al precedente e cioè la squadra che esegue prima un certo numero di passaggi guadagna un punto e la palla per attaccare, cambia la disposizione dei bambini che operano in un quadrato formato da birilli e devono muoversi di squadra. Il 4c4 o 5c5 si può giocare sia a tutto che a metà campo con la palla sempre consegnata dall'istruttore.

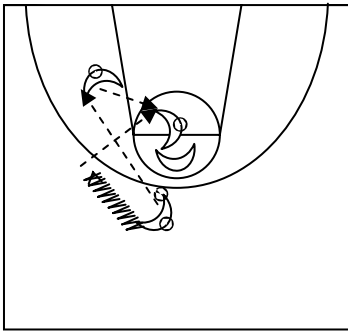
16) 4c4 passaggi ostacolati. Gara a squadre



Ogni coppia attaccante/difensore agisce in uno spazio ben definito (quadrante). Vince chi esegue 8 passaggi di seguito. Se i difensori intercettano la palla diventano attaccanti. Ogni volta che si perde palla si ricomincia a contare da zero. Si può usare il palleggio e si deve curare la smarcamento.

- Passare e rimanere nel proprio spazio
- Passare e cambiare posto con un compagno
- Passare e cambiare posto con rotazione degli altri 3 compagni

17) Gioco della Boa. Prendere posizione nel cerchio. Gara di passaggi



Questo gioco prende spunto dai semplici giochi di forza tipo spingersi o tirarsi che si eseguono comunemente con i bambini. L'idea è insegnare a usare correttamente il corpo per tenere una posizione senza commettere fallo ed imparare a sopportare i contatti.

Due bambini si muovono nel cerchio, un terzo bambino con la palla opera fuori dal cerchio e si può spostare come vuole in palleggio. Dentro il cerchio l'attaccante deve cercare di prendere una posizione buona per ricevere un passaggio (linea libera) tenendo il contatto con il difensore che a sua volta deve cercare di impedire la ricezione della palla stando sulla linea di passaggio. Dopo la ricezione ripassa la palla al bambino fuori dal cerchio. Si può eseguire con due bambini fuori dal cerchio che si passano la palla per passarla al bambino interno.

Si può eseguire con due bambini fuori dal cerchio che si passano la palla per passarla al bambino interno.