

MASTER DI FOLLONICA – LA DIFESA A 9-10 ANNI – IDEE E PROPOSTE

Alla luce di quanto esposto nelle lezioni precedenti, i giochi si prefiggono di suggerire delle idee sui seguenti concetti di difesa, prioritari nella fascia di età dei 9-10 anni:

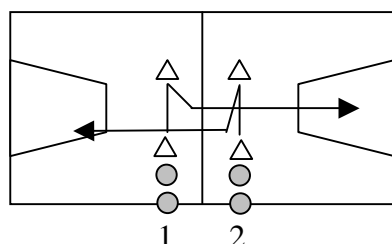
- Concetto di difesa su un avversario
- Concetto di difesa linea palla/canestro
- Concetto di difesa linea di passaggio palla/avversario
- Concetto di collaborazione
- Trasformazione veloce da attaccante a difensore

RAPPORTO CORPO/SPAZIO E LINEE DI DIFESA

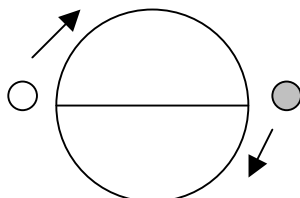
1. Muoversi in palleggio liberamente per il campo al segnale dell'istruttore giocare a rubarsi il pallone. Un punto per ogni pallone buttato fuori dal campo.
2. Stesso gioco riducendo lo spazio: due metà campo divise dalla linea canestro/canestro, al segnale dell'istruttore giocare nella metà campo indicata.
Variante: stesso gioco dividendo il campo in quattro parti: viene indicata come altra linea, una immaginaria delineata dall'istruttore posto sulla linea laterale e la palla posizionata sulla linea laterale opposta.
3. Giocare a rubarsi il pallone in $\frac{1}{4}$ di campo. Il quarto di campo inizialmente è delineato dalla linea immaginaria che unisce l'istruttore posto su l'angolo della metà campo e la palla posizionata sul vertice opposto (in diagonale). Per indurre i bambini a riflettere l'istruttore può muoversi.
Variante: quando l'istruttore chiama "a me gli occhi" i bambini devono arrestarsi, dopodiché l'istruttore comincerà a muoversi lungo la linea laterale ed i bambini dovranno seguirlo. Al segnale riprenderanno a giocare a rubarsi il pallone.
4. Palleggiare sparsi per il campo al segnale dell'istruttore posare il pallone a terra e posizionarsi tra la linea che unisce lo stesso al canestro. Al via correre a prendere un altro pallone.
5. A coppie con un pallone: come il precedente gioco muoversi liberamente per il campo (mantenendo il più possibile la distanza) al segnale dell'istruttore posare il pallone a terra e posizionarsi tra la linea che unisce il pallone al propri compagno. Al via si invertono i ruoli.

CONCETTO DI DIFESA CONTRO UN AVVERSARIO

1. A coppie palleggiare tenendosi per mano al segnale dell'istruttore sfidarsi (toccarsi le ginocchia, la schiena, i lacci delle scarpe, ecc.).
Variante: al segnale dell'istruttore giocare ad imitare i movimenti del compagno.
2. Due file posizionate davanti ad un birillo: al segnale dell'istruttore il giocatore della fila 1 su indicazione dell'istruttore correrà (lateralmente, indietro) fino all'altro birillo, quando vuole andrà a tirare a canestro: prima di andare a tirare a canestro i giocatori possono decidere di rubare la palla all'avversario.



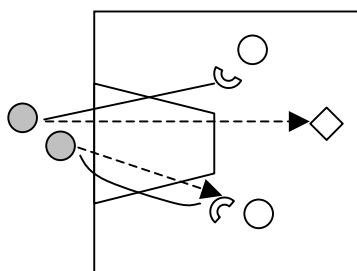
- due squadre una che attacca e una che difende posizionate di fronte nel cerchio di metà campo. Al via (entro un tempo stabilito) il difensore deve cercare di prendere l'attaccante.
Variante 1: al segnale si possono cambiare i ruoli.
Variante 2: al segnale i due sfidanti corrono a prendere il pallone posizionato all'interno del cerchio. Chi prende la palla attacca ad un canestro qualsiasi, l'altro corre a difendere.



- bambini a coppie (1 attaccante ed 1 difensore): difensore posizionato sulla linea di fondo, attaccante poco più avanti; al via l'attaccante deve correre a toccare uno dei due birilli posizionati ai vertici della campana opposta senza farsi toccare.
Variante: il difensore parte da davanti.
- stesso gioco con l'attaccante che deve prendere il pallone dal cerchio di metà campo prima che il difensore lo tocchi; se il difensore non riesce a toccare l'attaccante deve correre veloce a difendere all'interno delle due porte laterali.
- bambini che giocano 1 Vs 1 partendo da situazioni di contesa strappandosi la palla, da sdraiati, schiena contro schiena, fronte contro fronte, ecc.
Variante: l'istruttore può decidere di cambiare al segnale i ruoli.

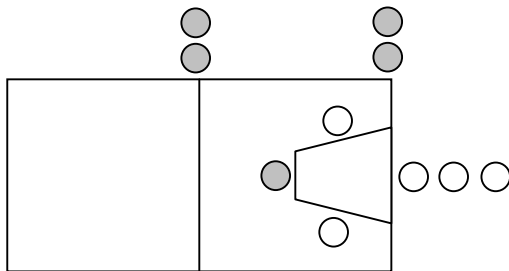
CONCETTO DI DIFESA LINEA PALLA – CANESTRO e LINEA PALLA – AVVERSARIO

- due file, una con palla (a sx per avvantaggiare la difesa) ed una senza a dx, posizionate negli angoli del fondo del campo, al segnale giocare 1 Vs 1. **Regola**: il difensore non può cercare la palla se prima non si è posizionato tra l'avversario ed il canestro.
Variante 1: chi parte in palleggio al segnale dell'istruttore lascia la palla a terra e decide verso quale canestro difendere.
Variante 2: chi parte in palleggio passa la palla all'istruttore e va a difendere sull'avversario. (In questo caso parto da dx per avvantaggiare chi passa e deve correre a difendere la linea avversario/palla).
Variante 3: il giocatore con palla può decidere come difendere (combinazione di 1 e 2);
- due file una sotto canestro con palla (difensori) ed una su un lato in posizione di ala (attaccanti). Il difensore passa la palla all'istruttore in posizione di play e corre veloce a difendere, se rischia di anticipare il proprio avversario (prende 2 punti): giocare 1 Vs 1.
- tre file una sotto canestro con palla (difensori) e due su entrambe i lati in posizione di ala (attaccanti). Il primo difensore decide se passare la palla all'istruttore in posizione di play o direttamente all'avversario, il secondo difensore si adegua alla scelta del compagno precedente 1 Vs 1 contemporaneamente su ¼ di campo.
Variante: stesso gioco ma solo il primo con la palla 2 Vs 2 con appoggio.



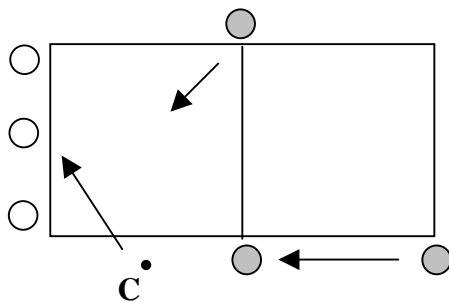
RAFFORZARE LA COLLABORAZIONE IN DIFESA

1. Partenza dal fondamentale del tiro libero: due file a rimbalzo, una che tira il tiro libero e due (una sulla linea della metà campo ed una sulla linea di fondo).



Il giocatore tira il tiro libero se segna corre a toccare la mano del compagno a metà campo se sbaglia corre a liberare il compagno posizionato sulla linea di fondo. I due giocatori che vanno a rimbalzare vanno in attacco dall'altra parte, si gioca fino a che non c'è canestro.

2. tre file di attaccanti sotto un canestro, tre di difensori (due sulla linea di metà campo, e una sul fondo). L'istruttore passa la palla ad uno dei tre attaccanti i quali cominciano a giocare 3 Vs 1. Il difensore posizionato sulla linea di fondo corre a toccare la mano del compagno corrispondente e poi corrono ad aiutare il suo compagno.



TRASFORMAZIONE VELOCE DA ATTACCANTE A DIFENSORE

1. 4 file posizionate su la linea di fondo: ad ogni fila corrisponde un numero. Tic Tac a 4, al segnale l'istruttore chiamerà 2 numeri che dovranno diventare immediatamente i difensori. L'istruttore potrà cambiare ogni volta i difensori mentre stanno giocando.
2. Squadre disposte sui 4 angoli. L'istruttore decide (in base a dove passa la palla) di far giocare 2 squadre), inoltre ad ogni bambino sarà assegnato un numero. Le squadre cominceranno a giocare, ogni volta che l'istruttore chiamerà un numero il bambino corrispondente effettuerà (su prestabilita indicazione dell'istruttore) o una rimessa o salterà una contesa, ecc.

