

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:

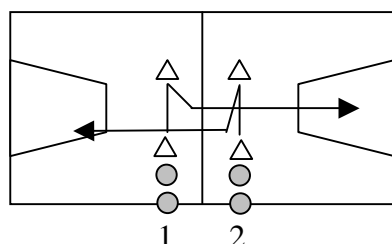
- Concetto di difesa su un avversario
- Concetto di difesa linea palla/canestro
- Concetto di difesa linea di passaggio palla/avversario
- Concetto di collaborazione
- Trasformazione veloce da attaccante a difensore

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 AVVERSAIO

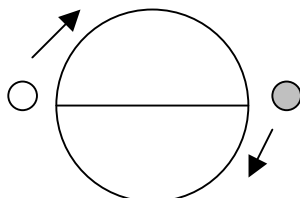
1. A coppie palleggiare tenendosi per mano al segnale dell'istruttore sfidarsi (toccarsi le ginocchia, la schiena, i lacci delle scarpe, ecc.).
Variante: al segnale dell'istruttore giocare ad imitare i movimenti del compagno.
2. Due file posizionate davanti ad un birillo: al segnale dell'istruttore il 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.

