

**CLINIC ISTRUTTORI MINIBASKET 26/11/2017 – RELATORE : OLDANI DIEGO  
PALESTRA COMUNALE – Via Per Cabiato (Mariano C.se)**

QUADRO DI RIFERIMENTO: CONOSCENZE (categoria SCOIATTOLI – 7/8 anni)  
ARGOMENTO : SVILUPPO DEL CONTROLLO MOTORIO – STRUMENTO : PALLEGGIO

**DEFINIZIONE CONTROLLO MOTORIO** : capacità di controllare il corpo in movimento, gestendo le situazioni di equilibrio dinamico, al fine di realizzare un'efficace azione motoria.

**PUNTI FORTI QUADRO CONOSCENZE :**

- Sviluppo delle capacità motorie (controllo motorio, orientamento spazio-temporale, anticipazione motoria, adattamento e trasformazione, ...);
- Coinvolgimento adeguato dei bambini (carico motorio);
- Sviluppo delle senso percezioni (vista, tatto, udito, ...) e degli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare/afferrare, spingere/spingersi, equilibrarsi/squilibrarsi, strisciare, ...);
- Scoperta dei fondamentali come strumento (palleggio, passaggio, tiro, difesa, gioco senza palla);
- Incontro equilibrato con tutti i fondamentali;
- Giochi a potere (STIMOLO COGNITIVO).

**CRITERI:**

- Obiettivo della lezione;
- Individuazione dello STRUMENTO;
- Programmare il coinvolgimento adeguato (coppie, terzetti, ...);
- Vivere la lezione (spiegare, dimostrare, correggere, rinforzare, ...);
- Proporre giochi adeguati;
- Emozione della scoperta del gioco.

**MATERIALE NECESSARIO :**

- cerchi
- coni
- cinesini

Tutti di colori diversi.

## ESEMPI DI ATTIVAZIONE

### 1) “RALLENTATORI”

Bambini con palla si muovono sulle righe del campo, altri 2/3 bambini con PALLA e CERCHIO girano liberi per il campo. Attraversano le linee passando davanti e rallentando i bambini in palleggio.

#### VARIANTI:

- a metà campo;
- aumentando il numero di rallentatori;
- i bambini sulle linee si muovono a trenini di 2 o 3 giocatori.

### 2) “ATTENTI AI CONI”

Bambini in palleggio liberi per il campo con un CONO in mano (colori diversi). L'istruttore chiama un colore e gli altri devono stargli lontano.

Se si scontrano PENITENZA (posano il cono e girano per tre volte la palla intorno al corpo).

#### VARIANTI:

- metà campo;
- quarto di campo;
- con capitano che cambia settore (una metà campo e due quarti di campo).

### 3A) “SCOSSA CON CERCHI”

Bambini corrono in palleggio in una metà campo con CERCHIO in mano.

Al segnale si scambiano il cerchio con un compagno.

#### REGOLE:

- senza toccarsi
- senza far toccare i cerchi

#### VARIANTI:

- scambio con “passa-cerchio”;
- scambio “brilla-cerchio” (recuperarlo prima che si fermi).

PENITENZA: se tocco il compagno, cerchio a terra e tre saltelli con palla in mano.

### 3B) “SCOSSA SENZA PALLA”

Lasciare coni e cerchi nell'altra metà campo. Correre liberi, si prende la scossa se ci si scontra.

#### VARIANTI:

- quarto di campo;
- arco dei 3P;
- corsa avanti, indietro e laterale.

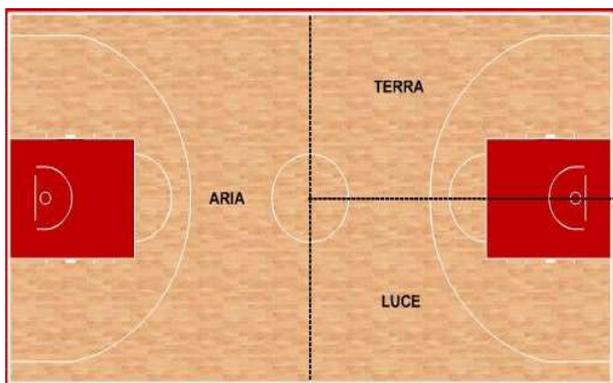
### 3C) ”VORREI, MA NON POSSO”

Tornare nella metà campo con CERCHI e PALLE. Correre liberi, AL VIA, provo a prendere la palla nel cerchio, MA NON POSSO !!! Arresti vari (a un tempo, a due tempi, su un piede solo).

### 3D) “MA SE POSSO TIRO”

Istruttore dopo il VIA, chiama colore di un cerchio. I bambini interessati prendono la palla e vanno a tirare nell'altra metà campo e poi ritornano. Gli altri continuano con il “NON POSSO”.

### 4) ”TERRA, ARIA E LUCE”



#### 4A) "ARIA" (VORTICE)

Bambini in movimento CON PALLA e con cerchi di colore diverso.

L'istruttore chiama un colore. Chi ha il colore fa "brillare" il cerchio e gli altri gli stanno lontani, senza scontrarsi.

#### 4B) "TERRA"

Bambini in palleggio con CONO di diverso colore in mano.

REGOLA : MAI SCONTRARSI.

VARIANTI :

- palleggiare LONTANO dai coni chiamati;
- palleggiare VICINO ai coni chiamati;
- scambiarsi coni del colore chiamato;
- scambiarsi coni del colore NON CHIAMATO.

#### 4C) "LUCE"

Bambini in palleggio con CINESINO di diverso colore (3) in mano.

Istruttore con i 3 cinesini in mano.

Quando ne fa cadere uno, i bambini con quel cinesino, gli mettono la palla sopra e vanno ad accecare gli altri. I bambini scappano dopo aver lasciato il loro cinesino.

REGOLE :

- MAI SCONTRARSI
- lontano dagli ABBAGLIANTI

#### 4D) "USIAMO I TRE SPAZI"

L'istruttore fa spostare i bambini nelle tre aree.

#### 5) "SIMPATICO O ANTIPATICO"

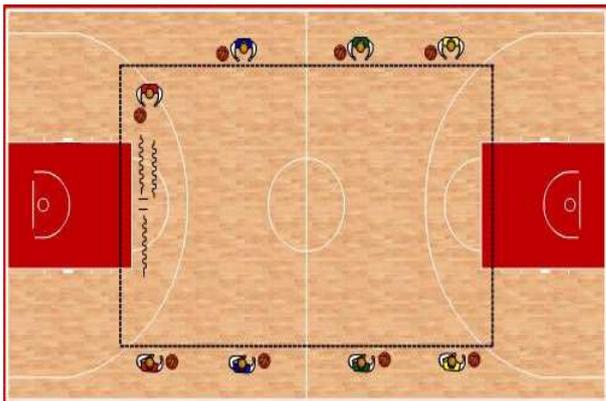
##### 5A) "AMICO SIMPATICO"

Bambini a coppie palleggiano per il campo insieme a un amico. Quello davanti corre avanti, si arresta, corre all'indietro. INVERTIRE I RUOLI.

##### 5B) "AMICO ANTIPATICO"

Bambini a coppie, entrambi con palla, uno di fronte all'altro sul lato lungo del campo di pallavolo, uno comanda e indica all'altro se avanzare, indietreggiare, o arrestarsi.

INVERTIRE I RUOLI.



##### 5C) "IMITATORE"



Bambini a coppie uno dietro l'altro su righe laterali, il primo con palla.

Istruttore indica NUMERO di CONI da toccare. Il primo tocca e va a fare 1 tiro. Riporta la palla e l'altro fa la stessa cosa.

Contare canestri realizzati.

VARIANTI :

- toccare coni di colore diverso;
- toccare coni dello stesso colore.

**5D) "CAPITANI E RISERVE"** (potere, entrambi con palla)



AL VIA:

CAPITANO su tiro libero, schiena a canestro.

RISERVA fuori 3P fronte canestro.

Capitano tocca un cono e va a tirare, riserva tocca l'altro e va a tirare. Chi segna per primo capitano, l'altro riserva.

---

**ESEMPI DI FASE CENTRALE**

**6) "1vs1 PORTA CON POTERE"**



Bambini uno di fronte all'altro fuori dai 3P.

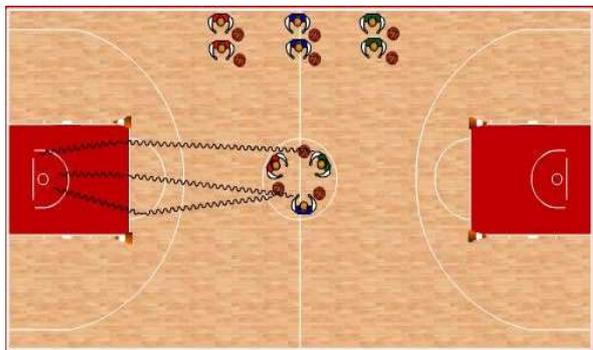
Chi ha il potere decide di partire.

REGOLE:

- Passare nella porta uno alla volta
- MAI SCONTRARSI

Punto e potere a chi segna per primo.

### 7) "PENSATOIO CERCHIO META' CAMPO"



3 squadre, primo di ogni squadra nel cerchio di centro campo. Chi ha il potere decide quando uscire.

#### REGOLE:

- uno per volta attraverso la porta
- TUTTI DALLA STESSA PARTE

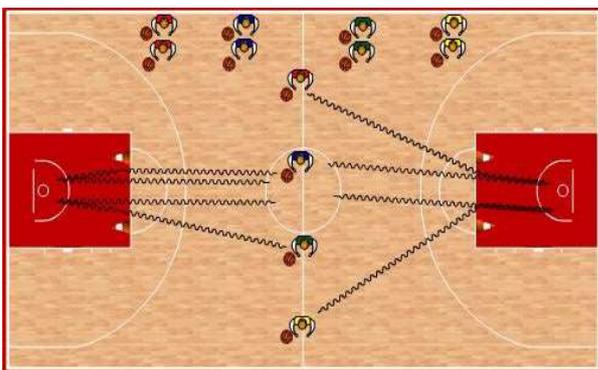
### 8) "GRANDE PENSATOIO"



4 squadre, entrare e uscire dal pensatoio dopo chi ha il potere.

Tirare nello stesso canestro.

### 9) "GUARDA" (4 squadre)



4 bambini in linea su riga metà campo in palleggio e 2 porte su linea tiro libero.

AL VIA vanno dove vogliono passando in mezzo alle porte senza scontrarsi. Vince chi segna per primo e riporta la palla nel cerchio.

### 10) "RITROVIAMOCI"



4 squadre.

2 per squadra su riga pallavolo, di schiena a uno di un'altra TUTTI CON PALLA.

POTERE a uno rivolto verso canestro LONTANO.

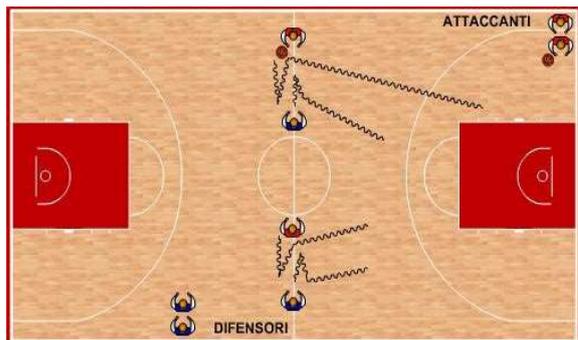
Quando si stacca tutti vanno a tirare e devono segnare. Dopo i due della stessa squadra devono TROVARSI appoggiando i palloni.

VARIANTI :

- esitazione "DI POTERE" per ingresso arco 3P, metà campo vuota;
  - 4 porte su metà campo vuota (riga pallavolo). Chi ha il potere può esitare e scegliere la porta, gli altri devono passare in una vuota dopo chi ha il potere.
- 

## ESEMPI DI FASE FINALE

### 11) "2vs2 TRENO"



Disposizione: A/D/A/D

POTERE: Attaccante con palla.

Muoversi tenendo distanza da attaccante con palla.

Quando vuole parte in palleggio, poi 2vs2 tutto campo a 2 canestri o tempo.

### 12) "2vs2 TENERE LA POSIZIONE" (PRE-REQUISITO : equilibrio/disequilibrio)



2 coppie (A/B e B/A) su gomiti area di schiena che controllano la posizione. Istruttore passa la palla, poi 2vs2 tutto campo a 2 canestri o tempo.

### 13) "3vs3 DAL PENSATOIO"

2 squadre a fondo campo. 3 per squadra nel pensatoio disposti: A (con palla)/D/A/D/A/D. Ogni attaccante si muove tenendo sulla sua stessa linea il proprio difensore. Quando l'attaccante con palla esce dal pensatoio inizia 3vs3 tutto campo, a 2 canestri o a tempo.

INIZIO CON CANESTRO DICHIARATO (dove sono rivolti i bambini).

