

GIOCHI MINIBASKET PER L'ETÀ 5-6 ANNI

(Maurizio Mondoni) <http://www.mauriziomondoni.com/>



Obiettivi: **educazione delle capacità coordinative** con i giochi minibasket 5-6 anni

Fase di attivazione

Esempi di esercizi-gioco:

- 1) Giochi di manipolazione e sensibilizzazione della palla.
- 2) Camminare sulle funicelle poste a terra.
- 3) Sedersi e alzarsi di seguito, senza appoggiare le mani a terra.
- 4) Lanciare in alto una palla con una mano e riprenderla con due.
- 5) Far rimbalzare la palla a terra e a ogni rimbalzo a terra saltare (in tutti i modi).
- 6) Lo stesso gioco, battendo le mani.
- 7) Tutti i tipi di lancio della palla contro il muro.
- 8) Lanciare la palla in alto e cercare, mentre rimbalza, di passarci sotto più volte.
- 9) A coppie: inventare passaggi (da fermi e in movimento) con le mani e con i piedi.

Fase centrale

Esempi di esercizi-gioco:

- 1) Bambini suddivisi in due squadre (un pallone a testa) e disposti dietro alle due linee di fondo campo: al segnale, palleggiando, i bambini devono cercare di arrivare dall'altra parte del campo, senza disturbare gli avversari (e senza perdere il proprio pallone). Vince la squadra che arriva per prima (tutti i bambini) oltre la linea di fondo, senza perdere la palla.
- 2) Lo stesso gioco, "portando" la palla con i piedi.
- 3) Proporre gare di corsa, a slalom, a slalom in palleggio (con le mani, con i piedi).
- 5) Gara di tiro a canestro: 1 punto per chi colpisce il tabellone, 2 punti per chi tocca il ferro e 3 punti per chi realizza canestro; la gara può essere individuale o a squadre. Vince chi arriva per primo a raggiungere un punteggio prestabilito.
- 6) Gara di passaggi a coppie (con le mani e con i piedi): in un determinato periodo di tempo verificare quanti passaggi si riescono ad effettuare (utilizzare tutti i tipi di passaggio e da distanze differenti).
- 8) Preparare circuiti molto semplici: corsa a slalom, capovolta in avanti, salti nei cerchi, camminare sopra una panca, passare sotto un ostacolo, lanciare la palla in un canestro, calciare la palla in una porta, etc.

Fase finale

Esempi di giochi:

- 1) "Tiro ai barattoli": costruire un bersaglio fisso a forma di piramide con dei barattoli, suddividere i bambini in due squadre (una palla a testa di piccole dimensioni) e disporli a una determinata distanza dal bersaglio. Al segnale dell'Insegnante il primo bambino di ogni squadra lancia la palla e cerca di abbattere il maggior numero di barattoli (1 punto per ogni barattolo abbattuto). Dopo ogni lancio bisogna rimettere in piedi la piramide, in modo che il secondo bambino possa colpirla nuovamente. Vince la squadra che in, un determinato periodo di tempo, totalizza più punti.
- 2) Gioco "Baby Basket".

6° Esempio (fine anno)

Obiettivi: **educazione delle capacità coordinative**

Fase di attivazione

Esempi di esercizi-gioco:

- 1) Ogni bambino impugna un cerchio e immagina che sia il volante di una macchina: correre liberamente per lo spazio operativo (cambiando direzione, senso, velocità, etc.) e arrestarsi al segnale dell'Insegnante.
- 2) Far rotolare il cerchio in tutte le direzioni e in tutti i modi.
- 3) Manipolare palle e palloni di diverso tipo.
- 4) Giochi con il cerchio: passarci dentro, saltarci dentro, farlo rotolare, farlo girare a terra.
- 6) Eseguire movimenti "a ritroso".
- 7) A coppie, spalla contro spalla: spingersi, tirarsi.
- 8) A coppie, schiena contro schiena: passarsi la palla sopra il capo, sotto alle gambe, lateralmente a destra e a sinistra. Contare quanti passaggi si riescono ad effettuare in un determinato periodo di tempo.

Fase centrale

Esempi di esercizi-gioco:

- 1) Gara di palleggio e tiro: suddividere i bambini in due squadre e disporle a metà campo (a destra e a sinistra). Al segnale dell'Insegnante parte il primo di ogni squadra e in palleggio si avvicina al canestro, si arresta e tira (2 punti se realizza canestro). Il secondo parte quando il primo ha tirato; vince la squadra che arriva per prima a totalizzare un determinato punteggio.
- 2) Staffette a slalom in palleggio con conclusione a canestro.
- 3) Gare di passaggio a tempo a coppie.
- 4) Gare di tiro a canestro.

Fase finale

Esempi di giochi:

- 1) "Palla avvelenata".
- 2) Gioco "Baby-basket".