

CORSO DI FORMAZIONE: L'EASYBASKET

Lunedì 1 dicembre 2014

Docente: Maurizio Cremonini

Il gioco **Easybasket** nasce con l'intento di facilitare l'approccio al Minibasket nella Scuola Primaria; è un giocosport facile e destrutturato, accessibile a tutti, che include e consente la partecipazione a tutto il gruppo classe.

CHE COS'E' L'EASYBASKET

Easybasket nasce per sostenere e rinforzare la valenza educativa del giocosport Minibasket, semplificandone alcuni aspetti e facilitando l'utilizzo delle modalità di gioco.

Easybasket significa essenzialmente facilitare il gioco, fare in modo che i bambini siano in grado di giocarlo subito e che i docenti possano gestirlo facilmente senza perdersi in troppe regole e norme applicative.

PERCHE' EASYBASKET

Easy deve essere l'incontro con la palla

Easy deve essere l'approccio al nuovo

Easy deve essere l'avvio al giocosport

perché **EASYBASKET** è un gioco che potrà e dovrà essere gestito dagli insegnanti.

Modalità di gioco.

Squadre da min 9 giocatori fino a un max di 24 giocatori

3 contro 3

6 tempi di gioco da 5 minuti l'uno senza arrestare il cronometro

IMPORTANTE: nessun giocatore può giocare più di 2 tempi di gioco, tutti devono giocare almeno un tempo.

Regole di gioco.

Easy Basket prevede la semplificazione di alcune regole di utilizzo dei fondamentali :

SI può palleggiare con 2 mani

SI può interrompere il palleggio e poi ripartire nuovamente in palleggio

SI possono fare 2 passi con la palla in mano (da fermi e in movimento)

NON si possono fare più di 2 passi con la palla in mano

NON viene applicata la regola dei 3" in area

NON viene applicata la regola dei 5" su rimessa o possesso di palla
NON vi è Bonus per i falli di squadra
NON vi è limite e non vengono segnalati i falli individuali
NON viene applicata la regola dell'infrazione di metà campo
NON vengono assegnati tiri liberi in alcun caso

I PUNTI

Tiro a canestro che colpisce il ferro: 1 punto e rimessa dal fondo per gli avversari
Canestro realizzato: 3 punti e rimessa dal fondo per gli avversari
Fallo (in qualsiasi caso): 1 punto e possesso della palla per chi ha subito il fallo

LEZIONI PRATICHE CLASSI PRIME

Prendere un cerchio e creare la propria casa: lasciare spazio tra le diverse case.
Sedersi nella casa: lavarsi e sentire il corpo.
Esco di casa ed essendo lunedì vado a scuola: sono assonnato, arrabbiato, nervoso, felice non c'è scuolae ogni volta torno a casa.

Sono triste perché tutte le vacanze di Natale sarò solo e allora, tutti in fila, andiamo a prendere un cucciolo (che non va sbattuto a terra).

ESERCIZI DI PERCEZIONE DELLA PALLA: torno a casa con il cucciolo e lo accarezzo, lui mi rende le carezze (sentire il corpo con il pallone), rotola intorno al corpo, sotto le gambe, torna indietro, rotola sulle gambe.

Il cucciolo si spaventa - batto le mani

PERCEZIONE DELLO SPAZIO E DEL TEMPO

Il cucciolo a spasso- conduzione della palla con le mani e poi con i piedi.
conduzione del cucciolo che segue il bambino
spingere la palla con un colpetto, riprenderla e darle un altro colpetto
far cambiare direzione alla palla con un colpetto.

I PALLEGGI

portare in giro il cucciolo che saltella - palleggi
palleggiare la palla a terra e allontanarsi; il rimbalzo diventa sempre più basso ma io devo riprendere la palla prima che si fermi.
palleggiare ballando
scacciando le mosche
facendo un inchino in ginocchio
con "sederata "

salutando stringendo la mano
gasati: battendo il 5 con una mano
da americani molto gasati: battendo il 5 con due mani
super gasati :battendo il 5 con due mani saltando.

Torniamo a casa.

Il cucciolo è diventato un GATTO PALLA che ha voglia di arrampicarsi:
cercherà un albero: IL CANESTRO

coloro che abitano nelle case rosa....vanno a canestro,
intanto il gatto palla delle altre case salta davanti a casa (palleggi);
palleggi in casa e davanti a casa (fuori e dentro i cerchi) con mano sx e poi dx
I bambini a canestro possono essere colpiti da un disturbatore, coloro che vengono
colpiti tornano a casa (attenzione mentre sono in fase di tiro)
Mettere il gatto palla in un rifugio (posare il pallone fuori dal campo)

CLASSI PRIME

Dividere il campo in 3 settori con dei conetti; tutti i bambini in un settore e con i
piedini tagliare la maglietta e colorarla (toccare con le mani un colore della palestra e
colorare le magliette);
passare in una seconda zona del campo e tagliare i pantaloncini
Intanto con una palla morbida qualche dispettoso cancella le magliette.
Arrivano i colori indelebili che però devo raccogliere la prima volta con le mani e poi,
essendo indelebili, con un'altra parte del corpo;
aggiungo un disturbatore tra i colori indelebili che con una palla morbida mi impedisce
di prendere il colore.

CLASSI SECONDE TERZE

Palleggiare liberamente nel campo, seguire la locomotiva che ha un cinesino in testa
le locomotive diventano due, tre...cambiano.

Seguire in palleggio e cercare la locomotiva.

Palleggio libero in palestra; al via il bambino con il cinesino giallo apre il treno e il
bambino con il cinesino rosso chiude il treno; i bambini che sono rimasti fuori da un
treno devono cercarne un'altro (lavoro su attenzione e palleggio libero).

Fare dei treni di 5 vagoni, i treni seguono i binari (camminare sulle righe), al fischio
dell'insegnante il treno mescola le carrozze.

Entra il deragliatore che non va incontrato, il capotreno deve fare attenzione al
percorso da seguire senza scontrarsi con altri treni e senza trovarsi di fronte al
deragliatore.

Cercare amici con i quali chiacchierare palleggiando cambiando sovente compagno, poi
trovare il grande amico e passeggiare abbracciato con lui.

A coppie di fronte sulle linee laterali del campo: far avanzare e retrocedere
palleggiando l'amico a piacere (avanti, indietro, stop, più veloce...)

FAI COME ME

Gruppi di 4/5 bambini sulle linee laterali del campo, coni di diversi colori posizionati in palestra in ordine sparso: il primo bambino va in centro campo, tocca tre coni di colore diverso e poi va a canestro dove può provare 2 tiri per accumulare punti per la sua squadra, torna a casa e parte il secondo bambino che tocca gli stessi coni (stessi colori) e va a canestro.

Al fischio dell'insegnante cambia il capo.

Quando vado a toccare i coni non devo avere contatti con altri bambini altrimenti devo tornare indietro e mettermi in coda.

CONSIGLIO: per aumentare il ritmo e l'efficienza del gioco aumentare le squadre e diminuire i giocatori.

DIAVOLETTI E ANGIOLETTI

Un gruppo di bambini in fila davanti al canestro tutti con la palla pronti ad andare al tiro, nei due angoli del campo ci sono due gruppi di 3/4 bambini: i diavoletti e gli angioletti.

Costoro hanno davanti ai loro piedi una fila di cerchi; il primo bambino della fila tira a canestro, se sbaglia il tiro i diavoletti avanzano, se segna avanzano gli angioletti. Tutti i bambini della fila tirano a canestro ma quando i diavoletti o gli angioletti sono nell'ultimo cerchio il tiro giusto o sbagliato farà scattare angioletti o diavoletti che correranno a rubare palla di tutti i bambini.

DARE IL SUPER POTERE

Creare a metà campo delle porticine per andare a canestro e 4/5 file di bambini a fondo campo di fronte alle porticine. Si parte non al via ma decide un capo fila la partenza e non solo, decide anche il via dalla porta al canestro per realizzare. Si portano i punti a casa.

Variante: si può scegliere anche su che canestro attaccare.

IMPORTANTE: DARE IL " POTERE " AD UNA SQUADRA O A UN BAMBINO E' UN RINFORZO PER LA MOTIVAZIONE E PER L'APPRENDIMENTO.

LE GIOSTRE

Prima fase: due righe di bambini sulle due linee di fondo campo di fronte alle "giostre" (cerchi) messe a metà campo.

Al via i bambini vanno a canestro e devono nel minor tempo possibile fare 3 punti a canestro e raggiungere la giostra, finché le giostre sono piene.

Seconda fase: chi è rimasto giù dalla giostra va a prendersi i tre punti continuando a tirare e viene a prendere il posto di uno che già era sulla giostra che a sua volta deve riconquistare i tre punti per riprendersi un posto sulla giostra (chi ha più bisogno tira di più).

LA SCOSSA

Due file di bambini a metà campo, due file di fronte a lato di un canestro; i due capi delle file a metà campo partono (con la scossa che viene data dall'insegnante) e ricevono palla dal compagno di fronte, vanno a canestro e tirando cercano di portare punti alla squadra. Chi fa punto ottiene il potere e sarà colui che darà la SCOSSA all'avversario per partire a canestro.

Super potere della scossa: il bambino che riceve la scossa da un "via" dalla fila e un secondo "via" da una riga a terra.

Variante: i capofila delle file sotto canestro si incontrano e si scambiano palla per qualche secondo poi chi ha il potere decide di partire, passa la palla al compagno capofila della fila di fronte che nel minor tempo possibile va al tiro e cerca di portare a casa i tre punti.

(Abilità: PERCEZIONE DELLO SPAZIO E DEL TEMPO - PASSAGGI PIÙ LUNGHI - PRECISIONE NEL TIRO)

Due file di fronte al canestro, due file a fondo campo: i capofila dei gruppi a fondo campo si distraggono con movimenti del corpo, delle mani... chi ha il potere quando vuole si gira e riceve dal capofila di fronte la palla e cerca di realizzare i canestri per portare a casa i 3 punti.

Tre file a dx e tre file Sx del canestro: aggiungere una fila all'altezza della linea del tiro libero, quando chi sta distraendo decide di ricevere il passaggio, il primo della fila di metà campo passa la palla a al primo della fila posta all'altezza del tiro libero che a sua volta passa al compagno "distattore".

A coppie un bambino palleggia e l'altro lo segue, quando il bambino dietro cerca di passare davanti al suo compagno questo deve cambiare direzione.

Variante: come l'esercizio precedente ma il bambino dietro deve portare via palla al compagno;

se fa fallo (tocca il palleggiatore e non la palla) devono andare a "battere cinque" all'insegnante per poter nuovamente giocare.

Due file di fronte a metà campo, una con la palla e una no: chi non ha la palla decide su che canestro attaccare e senza fare fallo deve cercare di prendere la palla a chi tira anche dopo l'eventuale rimbalzo.

DUE CONTRO DUE IN GABBIA

Due gruppi di bambini a lato di un canestro; 4 bambini in gabbia (2 e 2) quando l'insegnante lascia cadere la palla i bambini possono impossessarsene;

la coppia che riesce a prenderla è in attacco l'altra di conseguenza in difesa;

giocare per un tempo determinato di due contro due.

CLASSI QUARTE E QUINTE

ABILITÀ E COMPETENZE: Dare un voto al palleggio.

Per alzare il voto cosa fare?

Palleggiare correndo avanti, in dietro, in velocità senza scontrarsi e senza uscire dal campo;

stessi esercizi in metà campo (spazio ridotto).

palleggiare e allo stop tutti devono trovarsi almeno a 5 metri dall'insegnante che nel frattempo si sposta ad infastidire. Aumentare i due disturbatori e velocizzare gli stop.

A coppie in fila: il capofila si sposta palleggiando in tutte le direzioni e quello dietro segue;

Variante: il cambio avviene chiamando per nome il compagno che guida che a sua volta diventerà quello che segue (capacità senso - percettive)

Al fischio si cambia la coppia.

GARA DI TIRO

"serie A e serie B"

bambini in fila di fronte al canestro con la palla eseguono un tiro, se realizzano restano sullo stesso canestro ritornando in coda, se non realizzano corrono nel canestro opposto (Serie B) e tirano fino a quando, dopo aver realizzato, potranno tornare in coda nel canestro iniziale (Serie A);

Due file di fronte e una porticina dove bisogna passare per andare a canestro. Chi fa canestro per primo porta a casa il punto e il dominio.

Due file disposte sulla linea del tiro libero, di fronte, al segnale dell'insegnante i capofila si avvicinano ed iniziano a scambiarsi velocemente finché il bambino che ha il potere parte e va a canestro, solo allora l'avversario può partire e gareggiare per ottenere il punto e il potere per la propria squadra.

I QUATTRO CAPI

Bambini divisi in quattro squadre nei quattro angoli della palestra, quattro coni in campo, due in ogni metà campo; al "via" dell'insegnante i capofila partono, toccano un cono (non lo stesso) e vanno a canestro per portare a casa punti per la propria squadra.

Bambini divisi in quattro squadre nei quattro angoli della palestra: i capofila si dirigono nel cerchio di centrocampo dove devono palleggiare; al via dell'insegnante fanno un passaggio al primo della loro fila, ricevono e vanno a canestro per portare a casa il punto e il potere.

FASI DI GIOCO 2 CONTRO 2

Classe divisa in due squadre: una squadra scappa palleggiando e l'altra infastidisce la prima allontanando i palloni senza compiere fallo; il fallo si recupera battendo cinque all'insegnante.

FASI DI GIOCO 3 CONTRO 3

Bambini divisi in tre gruppi, uno sotto canestro e due laterali: al via due bambini della fila sotto canestro entrano in campo senza palla e quando passano la linea del tiro libero danno il via ai capofila dei due gruppi laterali che passandosi la palla e palleggiando cercheranno di raggiungere il canestro e tirare; se questi perderanno la palla i difensori diventeranno attaccanti e a loro volta cercheranno di realizzare sul canestro opposto.

Bambini divisi in due squadre e ogni squadra sotto un canestro: tre bambini per squadra posizionati sui due angoli del campo e uno sulla riga di metà campo. Al via dato dall'insegnante inizia una partitella di 3 contro 3.

Bambini divisi in due squadre e schierati sulla linea laterale del campo, ogni squadra nella sua metà campo. L'insegnante lancia la palla verso una delle due squadre e inizia una fase di gioco con 3 contro 3. Questa partitella di Easybasket potrà durare dai 2 ai 3 minuti al massimo o fino alla realizzazione di un tot di punti poi entreranno in campo altri 6 giocatori.