

PROGRAMMA CORSO MINIBASKET

A.S. PREMANA

CATEGORIA SCOIATTOLI (bambini di prima, seconda e terza elementare)
CATEGORIA AQUILOTTI (bambini di quarta e quinta elementare, prima media)

Lezione 1

Lunedì 5 ottobre 2009

Benvenuti nel mondo della pallacanestro

Serie di giochi con palla e senza per avvicinare i bambini al gioco della pallacanestro, con predominio di esercizi di carattere motorio

Lezione 2

Lunedì 12 ottobre 2009

Nostro amico il pallone

Esercizi di palleggio e controllo del pallone
Didattica del palleggio

Lezione 3

Lunedì 19 ottobre 2009

Giochiamo a passarci la palla

Esercizi di passaggio a coppia e in gruppo. Didattica del passaggio

Lezione 4

Lunedì 26 ottobre 2009

Ho fatto canestro !

Esercizi di tiro a canestro, didattica del tiro da fermi.

Lezione 5

Lunedì 2 novembre 2009

Il tiro in movimento

Didattica del tiro in movimento, con l'esecuzione dei fondamentali di palleggio e tiro

Lezione 6

Lunedì 9 novembre 2009

Trovo un amico con chi giocare

Fondamenti di collaborazione: passaggio e tiro tra due compagni con diversi esercizi

Lezione 7
Lunedì 16 novembre 2009
Difendiamoci dagli attaccanti

Primi approcci al gioco del uno contro uno, con accenno alla difesa individuale.

Lezione 8
Lunedì 23 novembre 2009
Facciamo una partitella ?

Applicazione dei fondamentali imparati insieme alle nozioni di attacco e difesa per realizzare gioco di squadra con gruppi di bambini

Lezione 9
Lunedì 30 novembre 2009
Il mondo delle regole

Le regole del minibasket spiegate tramite esercizi ai bambini

Lezione 10
Lunedì 7 dicembre 2009
Pausa festa della Madonna

Lezione 11
Lunedì 14 dicembre 2009
Mi diverto se gioco a minibasket

Partite cinque contro cinque applicando le regole imparate

Lezione 12
Lunedì 21 dicembre
Il Natale del Minibasket

Festa di Natale del Minibasket con giochi, staffette e gare

Fernando Manzoni
Istruttore Minibasket Fip