

I ♥
MINIBASKET



GUIDA ALLE PRINCIPALI REGOLE SUL MINI BASKET, IL BASKET DEI BAMBINI.

Linda Capitta.

DALLA RUBRICA SPORTIVA

ALCUNI CONSIGLI SUL MINI BASKET



Il mini basket è il basket giocato dai bambini.

Le cose principali da fare sono:

- PALLEGGIARE IN MODO CORRETTO
- ESSERE ALLENATI, QUINDI CORRERE SENZA STANCARSI
- SAPER PASSARE IL PALLONE AI COMPAGNI
- SAPER TIRARE
- SAPER DIFENDERE

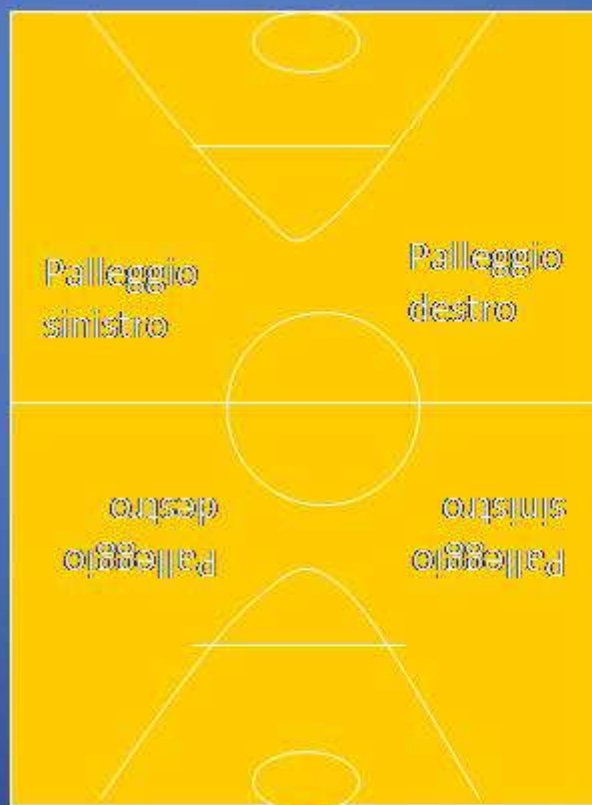


Una tra le regole principali: il palleggio

Nel palleggio il pallone viene spinto dai polpastrelli che lo spingono verso il basso, il pallone rimbalza sul campo e torna sui polpastrelli che lo spingono verso il basso, il pallone rimbalza sul campo e così via ...

nel campo..

Sul campo il pallone viene rimbalzato a seconda di dove si è sul campo: se si è a destra del canestro, si palleggia di destro. Se si è a sinistra si palleggia di sinistro. Quindi se ci si gira, si palleggia con l'altra mano, come si può vedere nell'immagine.



prima di palleggiare..

Quando si riceve il pallone prima di cominciare a palleggiare bisogna prenderla in mano e guardarsi intorno: dove sono gli avversari? Da che parte mi conviene palleggiare? Ci si pongono queste domande. Il pensiero deve essere immediato altrimenti ci rubano il pallone. Quando si riceve il pallone, e si pensa con precisione e velocità bisogna mantenere una posizione corretta: gambe parallele, pallone sul fianco destro o sinistro (dipende sempre, come abbiamo visto prima, dalla posizione sul campo), se siamo a destra, mano destra sul pallone e mano sinistra sotto, testa alta, gambe leggermente piegate. Quando si deve iniziare a palleggiare, si toglie la mano sinistra da sotto il pallone e si comincia il palleggio. Ma, mi raccomando! il pallone si può prendere con due mani, solo quando la si riceve e non si ha ancora palleggiato. Dopo che si ha iniziato a palleggiare non la si può più prendere con le mani, altrimenti l'arbitro fischia e dà il pallone agli avversari. Questo errore si chiama: doppio palleggio.



Questa è la posizione che si deve avere quando si riceve il pallone, prima di iniziare a palleggiare.

la difesa

un po' più complicato

I giocatori nella difesa non possono colpire gli avversari. All'inizio della partita l'allenatore dà a ciascun giocatore un avversario da "marcare" "marcare" significa che devi impedire al giocatore che stai marcando di ricevere la palla e quando la riceve devi cercare di togliergliela senza fargli male e senza toccarlo troppo. Quando la palla esce fuori dal campo, se l'hanno buttata fuori gli avversari, noi faremo la rimessa, cioè passare la palla ai nostri compagni di squadra, quando invece la buttiamo noi gli avversari devono passare il pallone ai loro compagni di squadra. Quando la buttiamo noi, quindi, dobbiamo impedire agli avversari di prendere la palla. Perciò li dobbiamo marcare. Per marcarli dobbiamo guardare quasi contemporaneamente la palla e il nostro avversario. Se esso riceve la palla, bisogna mettere le mani quasi sulla palla per impedire che esso vada a farci canestro. Anche quando non si fa la rimessa bisogna sempre marcare l'avversario, come ovvio anche una avversario marcherà noi.

SONO 25 I RAGAZZI "AZZURRI" (ITALIANI) CHE HANNO SEGNATO PIÙ DI MILLE PUNTI IN NAZIONALE. ECCOLI.

3785 Antonello Riva

2200 Pierluigi Marzorati

1888 Gregor Fucks

1651 Roberto Brunamonti

1472 Gianluca Basile

1354 Giacomo Galada

1082 Alessandro Abbio

1057 Denis Marconato

1017 Riccardo Pizzi

2847 Dino Meneghin

2151 Renzo Bariviera

1852 Massimo Masini

1536 Fabrizio Della Fiore

1447 Renzo Vecchiato

1261 Carlo Recalcati

1080 Gabriele Vainello

1042 Ario Costa

2277 Renato Villalta

2026 Walter Magnifico

1823 Carlton Myers

1478 Roberto Chiarig

1408 Dado Lombardi

1213 Ivan Bisson

1076 Enrico Gilardi

1023 Marino Zanatta

Le ragazze azzurre che hanno segnato più di mille punti in nazionale.

3903 Catarina Pollini

1288 Elena Papparazzo

2438 Bianca Rossi

1208 Mariangela Piancastelli

2296 Mara Fullin

1151 Nicoletta Caselin

1679 Wanda Sandon

1047 Pina Tufano

1492 Lidia Gorlin

1009 Cinzia Zanotti

Curiosità AZZURRE

altre, interessanti, curiosità!

La regola dei cinque secondi

(attenzione, questa regola va applicata con molta tolleranza)

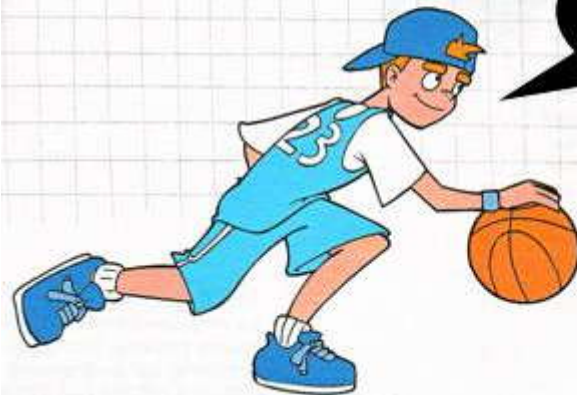
Non si possono superare i 5 secondi per:

- effettuare le rimesse;
- tirare il tiro libero;
- trattenere la palla se si è marcati.

Superati i cinque secondi, la palla passa agli avversari.



Gioco a minibasket.. perchè?



Imparo
tante cose

Perciò ...



Posso stare al
campo anche
se non mi devo
allenare io,
vedere gli altri
allenamenti,
imparare un
nuovo gioco,
crescere,
divertirmi ...



Giochiamo
le partite



Faccio
nuove
amicizie



Mi
diverto e
sorrido



Posso
sentire
l'odore
dei
palloni
che mi
piace!



Vieni a giocare con noi al Monte Rosello Basket iscriviti a Settembre!

La palestra si trova al Monte Rosello (SS) zona stadio dei pini.

Per qualsiasi altra informazione puoi lasciare un commento sul blog.



Vi attendiamo numerosi!

ALTRA REGOLA IMPORTANTE



SI FA GIOCO DI SQUADRA...



FINE

