BASKET A CASA • 8 ANNI

La missione di Giuseppe

12 settimane • palestra 4 x 4 m • 2 allenamenti di squadra + partita

IL CALENDARIO DEL CAMPIONE

LUN	**17:30**	20 min • palla + coordinazione
MAR	**Squadra**	Allenamento con la squadra
MER	**17:30**	20 min • controllo + equilibrio
GIO	**Squadra**	Allenamento con la squadra
VEN	**Libero**	Riposo da allenamenti
SAB	**Partita**	Solo partita
DOM	**Libero**	Riposo e gioco spontaneo

DUE MINI-SESSIONI, NON SETTE ALLENAMENTI

LUNEDÌ • tecnica + corpo libero

3 min riscaldamento; palleggi 4 x 30 s; girovita 3 x 30 s; squat 2 x 6; bird dog 2 x 6 per lato; mobilità.

MERCOLEDÌ • controllo + stabilità

3 min riscaldamento; figura a 8 3 x 30 s; cambi mano 3 x 30 s; equilibrio 2 x 20 s per lato; muro 2 x 6; mobilità.

PROGRESSIONE

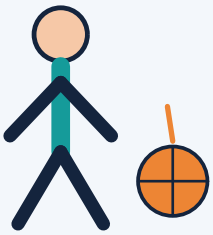
1–4	Imparare i movimenti con calma.
5–8	Solo se facile: da 30 a 40 secondi.
9–12	Piccole sfide: testa alta e precisione.

GUIDA VISIVA • PARTE 1

Tecnica con la palla

Disegni grandi e istruzioni semplici • guarda i video in italiano

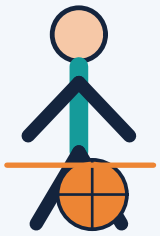
1. Palleggio fermo



Rimbalza vicino al fianco. Cambia mano, guarda avanti.

▶ VIDEO ITA • minibasket in casa

2. Cambio di mano



Palla da destra a sinistra davanti al corpo, senza correre.

▶ VIDEO ITA • tecnica palleggio

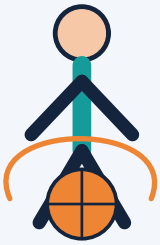
3. Giro intorno alla vita



Passa la palla dietro la schiena, senza farla cadere.

▶ VIDEO ITA • minibasket in casa

4. Figura a otto



Passa la palla tra le gambe, all’inizio senza rimbalzo.

▶ VIDEO ITA • minibasket in casa

I video sono raccolte di esercizi: cerca il gesto illustrato e usa la variante più semplice.

VIDEO IN ITALIANO

1 • USE Basket TV: “#iorestoacasa ..e gioco a minibasket”

2 • unCome.it: “Migliorare PALLEGGIO basket – Tutorial”

I link sono cliccabili direttamente nel PDF.

Coordinazione e forza

Esercizi facili, senza pesi e senza fretta

5. Squat • 2 x 6



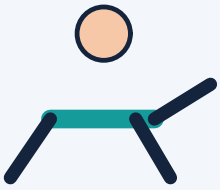
Piedi stabili. Scendi come per sederti e risali piano.

6. Equilibrio • 2 x 20 s



Su un piede, vicino al muro. Cambia gamba.

7. Bird dog • 2 x 6



A quattro zampe: distendi braccio e gamba opposti.

8. Piegamenti al muro



Mani sul muro, corpo dritto: avvicinati e allontanati.

COME CAPIRE SE STA FUNZIONANDO?

✓ Movimenti controllati ✓ Si diverte ✓ Finisce con energia

IMPORTANTE

Il basket di squadra e la partita sono già il carico principale. Confronta la scheda con allenatore e pediatra; evita esercizi nel dolore o quando è molto stanco.

I video in italiano mostrano la tecnica con la palla; per il corpo libero segui i disegni.

Video per coordinazione e forza

Integrazione alla scheda di Giuseppe · 8 anni · palestra 4 × 4 m

I collegamenti aprono ricerche YouTube in italiano, non singoli video verificati. Scegliete dimostrazioni adatte ai bambini e controllate sempre la corretta esecuzione.

COORDINAZIONE

Scaletta di coordinazione — Apri i video in italiano
Passi piccoli, lenti all'inizio; basta una scaletta disegnata con nastro sul pavimento.

Equilibrio su una gamba — Apri i video in italiano
Mantenere la posizione per pochi secondi, vicino a un sostegno.

FORZA A CORPO LIBERO

Squat — Apri i video in italiano
Scendere poco, piedi ben appoggiati e ginocchia allineate.

Bird dog — Apri i video in italiano
Da quattro appoggi, allungare lentamente braccio e gamba opposti.

Plank — Apri i video in italiano
Tenute brevi, senza inarcare la schiena; interrompere se perde la postura.

Promemoria: con due allenamenti di squadra e una partita a settimana, gli esercizi aggiuntivi devono restare brevi e giocosi. Prevedere giorni di riposo e confrontarsi con l'allenatore.