

G+S-Kids: Introduzione Pallacanestro - Lezione 10

Esercizi per concorsi

Autori

Zufferey Yves, monitore G+S/Istruttore Minibasket e Michel Chervet, Capo disciplina G+S pallacanestro

Condizioni quadro

Durata della lezione 60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 8-10 anni
 Grandezza del gruppo 6-20
 Luogo del corso Palestra o campo esterno, con minimo due canestri (ideali 4 canestri laterali).
 Sicurezza Bambini con scarpe da ginnastica
 Togliere i palloni e il materiale non usato durante l'esercizio o il gioco.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

2 squadre si affrontano in un concorso basato su sei esercizi/gioco conosciuti.

Indicazione

Adattare l'organizzazione (campo intero, 1/2 campo, 1/4 campo), secondo il numero dei bambini presenti.
 Se gli esercizi/gioco non sono stati introdotti prima, limitarsi a 3-4 giochi.

Contenuti

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tem/Esercizi/Forme di gioco | Organizzazione/Schizzo | Materiale |
|--------|---|------------------------|---|
| 10' | I cassoni in palleggio Ogni giocatore s'impadronisce di un pallone e lo porta in palleggio nel cassone dell'avversario. La prima squadra che si ritrova col cassone vuoto vince e fa 2 punti. vince | | 2 cassoni palloni diversi magliette |
| 10' | Il re del tiro Suddividere i bambini a gruppi. Due palloni per gruppo. Limitare i luoghi di tiro sul campo Al segnale del monitore, i bambini tirano a turno a canestro, contano quelli riusciti ad alta voce e passano la palla al compagno. Il gruppo che vince una serie fa un punto per la propria squadra. La squadra con più punti alla fine, ne fa 2 per il concorso. | | coni, palloni |
| 10' | Palla dietro la linea Ogni squadra cerca, avanzando con dei passaggi, di posare la palla dietro la linea di fondo degli avversari. Chi ci riesce fa sei punti. | | 1 pallone magliette |

| | | | |
|------------|---|--|--|
| <p>10'</p> | <p>L'orco I bambini palleggiano seguendo le linee del campo. L'orco li elimina toccandoli. Gli orchi sono sempre due sul campo. Dopo 1 minuto il monitore segnala ad altri 2 di sostituirli, finché tutti hanno partecipato. La squadra che elimina più giocatori fa 4 punti.</p> | | <p>1 pallone per bambino magliette</p> |
| <p>10'</p> | <p>Le biglie Al segnale del monitore, tutti i bambini cercano di realizzare 3 canestri passando fra le 3 porte. Quando un giocatore riesce, palleggia fino a metà campo, prende una biglia dal sacco e la porta nel cesto della squadra, sempre palleggiando. Poi ricomincia. La squadra che avrà il maggior no. di biglie fa 4 punti.</p> | | <p>1 pallone per giocatore 1 sacco di biglie 2 cerchi coni</p> |
| <p>10'</p> | <p>Il postino Ogni coppia prende una palla e con dei passaggi arriva a posarla nella buca lettere avversaria. La squadra con la buca lettere vuota fa 4 punti.</p> | | <p>2 palloni di riserva magliette</p> |