

G+S-Kids: Introduzione Pallacanestro - Lezione 4

Il palleggio 2

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

Riuscire a eseguire l'arresto a un tempo e ripartire in palleggio senza infrangere la regola dei passi.

Indicazione

Adattare l'organizzazione (campo intero, 1/2 campo, 1/4 campo), secondo il numero dei bambini presenti.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tem/Esercizi/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
5'	<p>La locomotiva</p> <p>I giocatori dispari sono le locomotive, quelli pari i vagoni. Al segnale del monitore, i giocatori dispari palleggiano nella palestra liberamente, quelli pari li seguono. A un nuovo segnale i giocatori si fermano (arresto a un tempo) Al prossimo segnale si riparte. Invertire i ruoli locomotiva e vagoni.</p>		1 pallone per giocatore
10'	<p>I cassoni in palleggio</p> <p>Ogni giocatore s'impossessa di un pallone e lo porta in palleggio nel cassone dell'avversario. La prima squadra che si ritrova col cassone vuoto vince.</p>		2 cassoni palloni diversi magliette

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tem/Esercizi/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
15'	<p>Palleggio e tiro</p> <p>Il giocatore della colonna esegue lo slalom fra i paletti, tira a canestro e si mette in colonna. Fare lo stesso esercizio sul lato sinistro del campo. Finire con un concorso fra le due squadre.</p>		coni, palloni

5'	<p>Il re del palleggio I giocatori sono suddivisi nei tre cerchi e cercano di rubare la palla agli altri palleggiando. Chi perde il controllo della palla cambia cerchio, ruotando nel senso indicato. Vince chi rimane solo nel cerchio per tre secondi.</p>		1 pallone per bambino
10'	<p>Il gioco dei numeri Il monitore annuncia il numero di uno o più giocatori che entrano sul campo. Il primo che segna fa 1 punto per la propria squadra; con 5 punti si vince la partita. <u>Esempio:</u> "1 e 5"- I giocatori no."1 e 5" di ogni squadra entrano in campo e giocano 2 contro 2.</p>		1 pallone magliette

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tem/Esercizi/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
15'	Partita 5 contro 5 a tutto campo Se ci sono a disposizione dei canestri laterali, giocare 3 contro 3 sulla larghezza del campo.		1 pallone magliette