

## BaSKILL

La priorità di questa seconda lezione è il gioco vero e proprio. Gli allievi sviluppano le basi del BaSKILL, in particolare i palleggi offensivi e difensivi.

### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Categoria d'età: 8-20 anni
- Livello scolastico: scuola elementare (dal 5° anno di scolarizzazione), scuola media e scuola media superiore
- Livello di capacità: principianti e avanzati

### Obiettivi di apprendimento

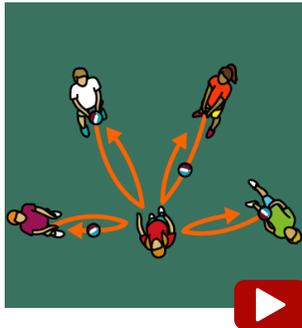
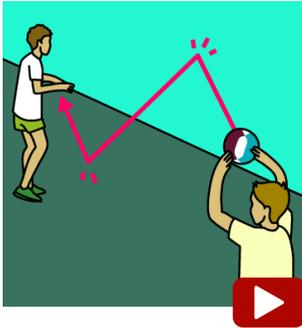
- Usare la parte superiore del corpo in modo ludico.
- Lanciare la palla, gioco di squadra, ricevere i palleggi offensivi e difensivi.
- Capire e applicare le regole del BaSKILL.

### Osservazioni

- Conoscere [il regolamento del FooBaSKILL](#)
- Adattare i giochi e la durata indicata al livello del gruppo.



	Tema / Compito / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
Introduzione	<p>5' <b>Pac-Man</b></p> <p>Due cacciatori palleggiano una palla con la mano e seguono i compagni (senza palla). Tutti si spostano unicamente sulle linee della palestra. Quando un allievo libero è toccato con la mano dal cacciatore deve andare a cercare una palla dall'insegnante e diventa a sua volta cacciatore. Chi sarà l'ultimo giocatore rimasto?</p> <p><b>Più difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggiare solo con la mano debole.</li> </ul>	<p>Per evitare infortuni, prima svolgere il gioco camminando.</p> <p>Questo gioco di riscaldamento permette di fornire un pallone a tutti gli allievi per il resto della lezione.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall per allievo</li> </ul>
	<p>6' <b>Rounds</b></p> <p>A coppie. Un allievo palleggia con la mano e attacca, il compagno conduce la palla con il piede e difende. Quante volte l'attaccante tocca la palla avversaria con il suo piede? Dopo 30 secondi invertire i ruoli. Poi cambiare avversario (ad es.: un vincitore contro un vincitore, uno sconfitto contro uno sconfitto del round precedente). Tre round con pausa tra i round.</p>	<p>Per ottimizzare lo spazio a disposizione e limitare la velocità degli spostamenti (rischio di scontri), il gruppo è diviso in due gruppi che usano ciascuno una metà palestra.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall per allievo</li> </ul>
	<p>6' <b>Power With Skill (asse con la palla)</b></p> <p>Appoggio frontale su una mano e palleggiare la palla con l'altra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mano destra (30 sec., poi pausa di 30 sec.)</li> <li>• Mano sinistra (30 sec., poi pausa di 30 sec.)</li> <li>• Più cambiamenti possibili di mano in 30 secondi.</li> </ul> <p><b>Più facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In ginocchio.</li> <li>• Gli allievi più piccoli eseguono il gioco in posizione seduta.</li> </ul>	<p>In cerchio.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall per allievo</li> </ul>

	Tema / Compito / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
Parte principale	<p>10' <b>Visionary (visione periferica)</b></p> <p>Formare gruppi di cinque-sei giocatori. Un allievo è senza palla, mentre gli altri ne hanno tutti una e sono posizionati ad arco su 180° intorno all'allievo senza palla. L'allievo del centro prende e rilancia la palla lanciata a casaccio dai compagni. Circola sempre solo una palla (chi lancia si deve coordinare)! Dopo 30 secondi cambiare i ruoli (seguendo il senso orario).</p>	<p>Questo esercizio migliora la percezione, la visione periferica e la collaborazione.</p> <p>Per evitare infortuni, prima gli allievi effettuano i passaggi facendo rimbalzare la palla a terra. Solo in un secondo tempo effettuano passaggi diretti a due mani dal basso e senza forza.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall per allievo (salvo l'allievo al centro)</li> </ul>
	<p>8' <b>Crazy Wall (muro pazzo)</b></p> <p>Due squadre di otto giocatori al massimo si affrontano in una palestra. Ad eccezione del passo a stella, sono vietati gli spostamenti con il pallone. Ogni passaggio riuscito contro la parete offre un punto (v. combinazioni seguenti). È autorizzato un solo rimbalzo a terra, in caso di doppio rimbalzo la squadra che ha toccato la palla per ultima riceve una penalità e deve consegnare la palla agli avversari. Quale delle squadre ottiene per prima cinque o dieci punti (in funzione del livello)?</p> <p><b>Combinazioni possibili</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parete-compagno di squadra</li> <li>• Parete-suolo-compagno di squadra</li> <li>• Suolo-parete-compagno di squadra</li> <li>• Suolo-parete-suolo-compagno di squadra</li> </ul>	<p>Sensibilizzare gli allievi allo spazio tra di loro nelle situazioni di attacco.</p> <p>Prestare attenzione ai contatti tra i giocatori vicino alle pareti.</p> <p>Con una classe di 20 allievi: cinque contro cinque per metà campo.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall</li> <li>• Diverse pettorine</li> </ul>
	<p>10' <b>Magic Board (tabellone magico)</b></p> <p>Due squadre di un massimo di sette giocatori si affrontano nella palestra (senza linee laterali e di fondo). Le squadre devono effettuare almeno cinque passaggi prima di poter segnare punti contro il tabellone di loro scelta secondo le regole del BaSKILL (eccezione dei tre punti).</p> <p><b>Calcolo dei punti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un punto: tabellone + suolo</li> <li>• Due punti: tabellone + palleggio offensivo</li> <li>• Nessun punto: <ul style="list-style-type: none"> <li>– tabellone + palleggio difensivo (il gioco continua)</li> <li>– contatto con l'anello del canestro.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Regole</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passaggi al suolo autorizzati.</li> <li>• Un solo rimbalzo a terra autorizzato durante il passaggio. In caso di doppio palleggio, la squadra che ha toccato la palla per ultima è penalizzata e deve consegnare la palla all'avversario.</li> <li>• È proibito dribblare e camminare. Il passo a stella è autorizzato.</li> </ul> <p><b>Più facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giocare con la parete dietro il canestro invece del tabellone.</li> </ul>	<p>Gli allievi contano i loro passi a voce alta.</p> <p>Con un gruppo di grandi dimensioni, giocare su una metà campo e un canestro.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall</li> <li>• Diverse pettorine</li> <li>• 2 canestri</li> </ul>

	Tema / Compito / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p><b>Tchoukball</b></p> <p>Due squadre di sette giocatori al massimo si affrontano sul campo secondo le regole del BaSKILL (palleggio e uso delle pareti). Le squadre possono lanciare sui due tabelloni ma al massimo tre volte di seguito sullo stesso (entrambe le squadre). Nel caso contrario, la palla è consegnata alla squadra avversaria.</p> <p><b>Assegnazione dei punti (senza tre punti)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un punto: tabellone + suolo</li> <li>• Due punti: tabellone + palleggio offensivo</li> <li>• Nessun punto: <ul style="list-style-type: none"> <li>– tabellone + palleggio difensivo (il gioco continua)</li> <li>– contatto con l'anello del canestro.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Dopo un punto segnato o un fallo, gli allievi devono toccare per terra con il pallone. Questo gesto informa gli altri giocatori che il gioco riprende.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall</li> <li>• Diverse pettorine</li> <li>• 2 canestri</li> </ul>
30'	<p><b>BaSKILL</b></p> <p>Due squadre di quattro si affrontano sul campo secondo le regole del BaSKILL. Le squadre difendono il canestro del loro campo e attaccano quello della metà campo avversaria. Il ritorno in zona è autorizzato.</p>	<p>Per avere squadre equilibrate, allineare gli allievi secondo il loro livello di pallacanestro e poi numerarli in funzione del numero di squadre.</p> <p>Lasciare quattro allievi a riposo in ogni angolo della palestra per arbitrare.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall</li> <li>• Diverse pettorine</li> <li>• 2 canestri da basket.</li> </ul>
Ritorno alla calma	4'		