

Pallacanestro a scuola – Forme di gioco e di competizione: Gioco pallacanestro a dadi

In questa variante, si creano numerose situazioni di sovrannumero, ciò che facilita il lavoro degli attaccanti.

Due squadre si affrontano su due metà campo (in larghezza) All'inizio ogni gruppo è seduto su una panchina collocata sulla linea centrale. Al centro il docente gestisce il tabellone con il risultato. Il primo giocatore di ogni panchina tira il dado e in base al risultato decide quanti giocatori della propria squadra devono entrare in campo. La squadra con meno giocatori riceve per prima la palla.

Se entrambe le squadre hanno lo stesso numero di giocatori, la palla spetta a quella che ha meno punti. Se vi è parità anche in questo caso, il docente lancia la palla al centro.

Si gioca fino a segnare un canestro. Chi era in campo ritorna sulla panchina passando da dietro e il primo giocatore lancia di nuovo il dado. L'insegnante conta i punti sommandoli partita dopo partita.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Forme di gioco e di competizione

Per la scuola è particolarmente indicato il gioco 3 contro 2 e in seguito anche 3 contro 3, in quanto permette numerose opzioni in attacco e nel contempo lascia sufficiente spazio a disposizione.

In tutte le forme di gioco gli allievi devono mettere in pratica le tecniche e le tattiche apprese. I giochi 1 contro 1, 2 contro 2, 4 contro 4 o 5 contro 5 sono molto più complessi del 3 contro 3.

Età	Canestro	Palla	Giocatori	Regole del gioco
4-9	1,90- 2,10m	Soft Touch o misura 4	3	Senza contatto fisico
				Senza strappare la palla di mano
				Introdurre progressivamente la regola dei passi e del doppio palleggio e la delimitazione del campo
				Senza regola di ritorno della palla nella zona di difesa
				Senza regola dei 3 secondi
8-13	2,60m	4 o 5	3-4	Senza regola di ritorno della palla nella zona di

				difesa
				Senza regola dei 3 secondi
				Introdurre progressivamente la regola dei 3 secondi e del ritorno della palla nella zona di difesa
12 e più	3,05m	5 o 6	3-5	
				Variante: in caso di fallo nel movimento di tiro, viene assegnato 1 punto e possesso di palla anziché i tiri liberi

Fonte: Daniel Frey, responsabile della formazione Swissbasketball e G+S; Oliver Berger, esperto G+S e insegnante di educazione fisica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO