

Pallacanestro a scuola – Forme di gioco e di competizione: 2 contro 2: Entrata in campo a scalare

Questa semplice forma di gioco dinamica e ricca di cambi vanta tempi d'attesa molto brevi. Se non si riesce a segnare un canestro, conta anche colpire l'anello o il tabellone.

Dimezzare la palestra e su ogni metà giocare a 2 contro 2. Gli altri allievi aspettano seduti sulle panchine disposte sulla linea di metà campo.

La squadra che segna canestro per prima rimane in campo, entrano due nuovi allievi e si formano nuove squadre (vincitori + nuovi contro vincitori + nuovi).

La squadra che perde si siede in fondo alla panchina e scivola progressivamente verso l'altra estremità fino a entrare nuovamente in campo, dove si conclude il gioco.



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	<p>Senza contatto fisico</p> <p>Senza strappare la palla di mano</p> <p>Introdurre progressivamente la regola dei passi e del doppio palleggio e la delimitazione del campo</p> <p>Senza regola di ritorno della palla nella zona di difesa</p> <p>Senza regola dei 3 secondi</p>
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