



Materiale introduttivo

G+S-Kids – Le basi della Pallacanestro

Autori

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

Condizioni quadro

Età consigliata	8-10 anni La pratica della pallacanestro, con il materiale standard a disposizione nelle palestre (palloni grandezza 7 e canestro altezza 3,05 metri) è sconsigliata prima degli 8 anni!
Grandezza del gruppo	6-20
Luogo del corso	Palestra e campo esterno, equipaggiato con minimo due canestri (4 canestri laterali sono l'ideale).
Sicurezza	Bambini con scarpe da ginnastica. Togliere i palloni e il materiale non usato durante l'esercizio o il gioco.
Altro	-

Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Il palleggio 1	Riuscire a palleggiare senza schiaffeggiare la palla, fermarsi e ripartire in palleggio.	Forme di gioco con palleggio senza avversario diretto	Basso
2	Il tiro 1	Riuscire a tirare dopo un arresto	Forme di gioco con tiro, senza un avversario diretto	Medio
3	Il passaggio 1	Riuscire a ricevere il pallone e passarlo a un compagno	Forme di gioco semplici con passaggi	Basso
4	Il palleggio 2	Riuscire a fare l'arresto a un tempo e partire in palleggio senza infrangere la regola dei passi.	Forme di gioco con il palleggio e l'avversario.	Medio
5	Il tiro 2	Riuscire a tirare dopo aver fatto un arresto a un tempo	Forme di gioco e gare con il tiro	Medio
6	Il passaggio 2	Riuscire a ricevere la palla e passarla a un compagno.	Forme di gioco elaborate con il passaggio	Medio
7	Il palleggio 3	Riuscire a palleggiare senza guardare la palla	Forme di gioco con palleggio, avversario e ostacoli	Impegnativo
8	Il tiro 3	Riuscire a eseguire un tiro in corsa	Forme di gioco elaborate e gare con il tiro	Impegnativo
9	Il passaggio3	Riuscire a ricevere la palla e passarla a un compagno.	Forme di gioco elaborate con il passaggio	Impegnativo
10	Forme di gara	2 squadre si affrontano in una gara basata su 6 esercizi/gioco.	Forme elaborate di gioco introdotte nelle lezioni precedenti.	Medio

Regole del gioco

Il palleggio:

Per spostarsi, un giocatore in possesso di palla deve **palleggiare**, facendo rimbalzare la palla al suolo con **l'aiuto di una sola mano alla volta** Quando interrompe il palleggio non gli è più consentito ricominciare.

I passi:

Un giocatore in movimento, che riceve la palla o che sta palleggiando, può fermarsi con un **arresto a un tempo** (posando i due piedi simultaneamente al suolo) o a **due tempi** (posando al suolo un piede dopo l'altro).

Un giocatore che riceve la palla, mentre ha i due piedi al suolo, **può scegliere il piede perno**.

C'è un'azione di piede perno, quando un giocatore fermo, con palla, **muove il medesimo piede in una direzione qualsiasi**, e l'altro (denominato **piede perno**) resta a contatto col suolo.

Dopo aver scelto il piede pivot, un giocatore deve lasciare la palla, **prima di alzare il piede perno per una partenza in palleggio**.

Può alzare il piede perno durante un passaggio o un tiro a condizione che abbia lasciato la palla prima di **ritoccare il suolo con il piede perno**.

I **passi** sono il movimento illegale di uno o due piedi in una direzione qualsiasi, oltre i limiti definiti sopra.



I cinque secondi:

Un giocatore **in possesso del pallone e marcato stretto**, ha 5 secondi per palleggiare, passare o tirare a canestro. In caso di rimessa in gioco, il giocatore ha **5 secondi** per eseguirla.

I falli:

Un **fallo** è un'infrazione alle regole che implicano un **contatto personale con un avversario**:

un avversario **non può essere urtato, spinto o trattenuto**.

L'uso illegale delle mani deve essere sanzionato. Succede quando un difensore mantiene il contatto a una o due mani con l'avversario, in possesso o non della palla, per impedirgli un movimento o rubargli il pallone.

Fuori campo:

Un giocatore è **fuori campo** quando tocca la linea che delimita il terreno da gioco. E' pure considerato fuori, quando tocca il suolo oltre questa linea.

Il pallone è fuori campo quando tocca un giocatore, un'altra persona o un oggetto **sopra la linea** del campo o **oltre** a quest'ultima. Questi due casi costituiscono un'infrazione.

Rimessa in gioco:

Quando c'è un'infrazione, il gioco riprende con una **rimessa in gioco da fuori campo**, da parte della squadra non colpevole. Avviene nel punto **più vicino, dove c'è stata l'infrazione**.

Materiale:

La taglia ideale dei palloni è la numero 5 (Minibasket) o numero 6 (ragazze).

L'utilizzo dei palloni di pallavolo è una variante possibile.