

G+S-Kids: Introduzione Pallacanestro - Lezione 3

Il passaggio 1

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 ricevere la palla e passarla a un compagno.

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
12'	<p>Palla cacciatore (variante) 2 giocatori cercano di toccare (palla in mano non tirare!) gli altri passandosi la palla. Il bambino toccato e chi l'ha fatto invertono i ruoli.</p>		1 pallone magliette

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tem/Esercizi/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
13'	<p>2 contro 1 Ogni coppia prende a turno una palla nella riserva e cerca di riportarla a casa (dietro la linea di fondo) con dei passaggi. Un difensore (monitore) cerca di intercettare il passaggio. Finire con una gara: la coppia che ha riportato più palloni a casa, nel tempo stabilito, vince.</p>		riserva di palloni
10'	<p>Staffetta a orologio I giocatori della squadra A cerca di fare il massimo dei passaggi ("minuti") o giri completi ("ore") possibili, mentre quelli della squadra B, a turno gli girano attorno in palleggio. Quando tutti hanno palleggiato attorno all'altro gruppo, i ruoli sono invertiti. Vince chi ha segnato sull'orologio più «minuti» o «ore».</p>		2 palloni magliette

10'	<p>Ruba palla Gli attaccanti immobili cercano di fare il massimo dei passaggi possibili. Il difensore, nei 30 secondi a disposizione tenta di prendere la palla. Quando tutti i difensori sono intervenuti, il monitor annuncia il totale dei passaggi rubati. La squadra che ha rubato più passaggi ha vinto.</p> <p><u>Variante 1:</u> idem con 2 difensori alla volta <u>Variante 2:</u> limitare i passaggi di ritorno al medesimo compagno <u>Variante 3:</u> variare il no. degli attaccanti e dei difensori secondo le capacità dei bambini.</p>		1 pallone magliette
-----	---	--	------------------------

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Temi/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