G+S-Kids: Introduzione Pallacanestro - Lezione 1

Il palleggio 1

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

Condizioni quadro

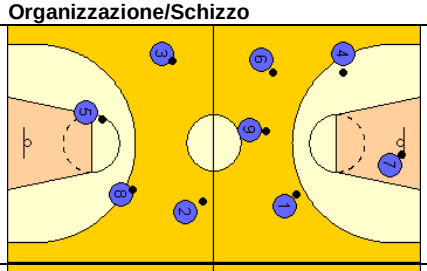
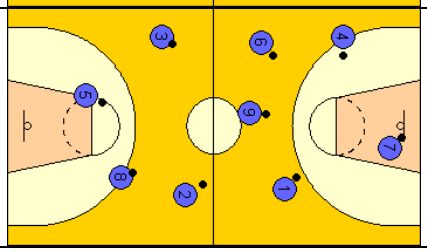
Durata della lezione	60 minuti
Livello	☑ basso ☐ medio ☐ impegnativo
Età consigliata	8-10 anni
Grandezza del gruppo	6-20
Luogo del corso	Palestra o campo esterno, con minimo due canestri (ideali 4 canestri laterali).
Sicurezza	Bambini con scarpe da ginnastica Togliere i palloni e il materiale non usato durante l'esercizio o il gioco.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento
Riuscire a palleggiare senza schiaffeggiare la palla, fermarsi e ripartire in palleggio.

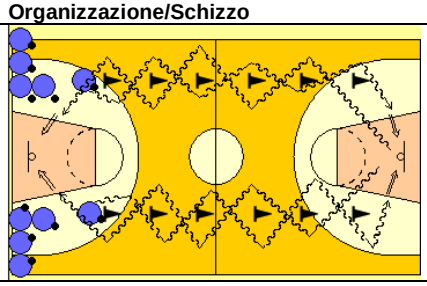
Indicazione
Adattare l'organizzazione (campo intero, 1/2 campo, 1/4 campo), secondo il numero dei bambini presenti.

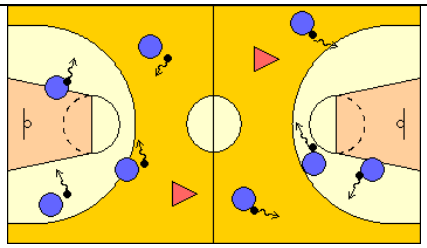
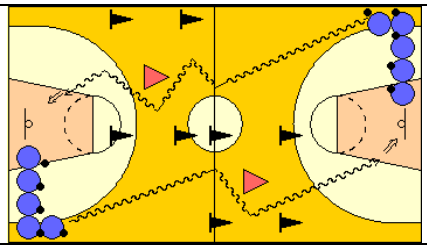
Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Temi/Esercizi/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
7'	**"Buongiorno"** I bambini si muovono liberamente sul campo palleggiando. Ogni volta che incrocio un compagno, mi presento: dico nome e stringo la mano, sempre palleggiando. <u>Variante</u>: differenziare il saluto in base al sesso, al colore dei capelli o degli occhi del compagno.		1 pallone per ogni giocatore
6'	**"Il pacchetto"** Ogni bambino si muove liberamente sul campo, palleggiando. Al segnale del monitore, i bambini formano dei pacchetti con 2,3 o 4 bambini, a seconda di quanto annunciato dal monitore. Si danno la mano, posando la palla sotto il piede.		1 pallone per ogni giocatore

PARTE PRINCIPALE

Durata	Temi/Esercizi/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
10'	**Palleggio e tiro** Il 1° bambino della colonna palleggia a slalom fra i paletti e tira a canestro, ritorna facendo la stessa cosa. Finire con una gara fra le due squadre.		coni, palloni magliette

12'	**"Gendarmi e ladri"** Ladri con la palla; gendarmi senza. I gendarmi cercano di toccare i ladri che scappano palleggiando. Se ci riescono, fanno un punto; chi è toccato diventa prigioniero e resta in piedi, immobile con un braccio teso. I ladri possono liberare i prigionieri toccando la mano del braccio teso. Liberando il compagno faccio anche 1 punto. Cambio fra gendarmi e ladri.		1 pallone per ogni giocatore magliette
10'	**"Il doganiere"** Il bambino deve attraversare il campo, palleggiando nella zona riservata e tenta di far canestro. Una guardia sorveglia e cerca di rubargli la palla: se riesce, gliela restituisce e lui tenta ancora di segnare un canestro.		coni, palloni 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