

G+S-Kids: Introduzione Pallacanestro - Lezione 2

Il tiro 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

Essere capace di tirare dopo un arresto.

Indicazione

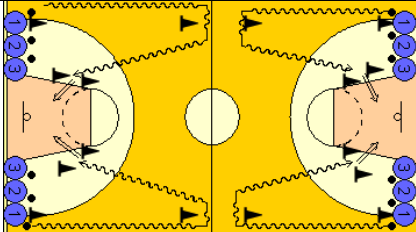
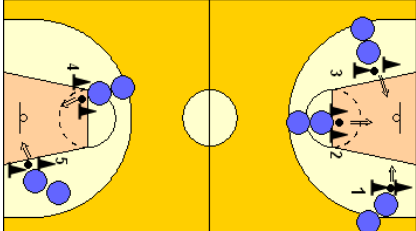
Adattare l'organizzazione (campo intero, 1/2 campo, 1/4 campo), secondo il numero dei bambini presenti.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tem/Esercizi/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
10'	<p>Tiri a coppie</p> <p>Le coppie si trovano in mezzo al campo. Il primo giocatore della coppia sceglie un canestro e cerca di segnare (un solo tentativo). Recupera la palla, palleggia fino a metà campo, passa al compagno, che cerca di segnare nell'altro canestro.</p> <p>Per ogni canestro fatto 1 punto; la prima squadra con 10 punti vince.</p>		1 pallone per coppia
7'	<p>Gara a eliminazione</p> <p>I giocatori sono in colonna all'altezza del tiro libero. I primi due giocatori hanno un pallone. Il primo giocatore tira. Se segna passa al terzo della colonna, e si pone in coda alla fila. Se il giocatore no.1 non segna, prende il rimbalzo e cerca di segnare prima del no.2.</p> <p>Se ci riesce, recupera la palla e passa al no. 3. Se non ci riesce, è eliminato e riceve un compito supplementare.</p> <p>L'ultimo giocatore in gara sarà il vincitore.</p> <p><u>Variante:</u> i giocatori eliminati fanno un'altra gara all'altro canestro.</p>		2 palloni

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tem/Esercizi/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
15'	Palleggio e tiro Formare 4 squadre, una per quarto di campo. I giocatori no.1 palleggiando, girano dietro i coni, si arrestano al posto indicato e tirano. I giocatori seguenti possono partire quando il precedente si trova dietro il cono. Finire con una gara.		coni palloni
13'	Il re del tiro Suddividere i bambini a gruppi. Due palloni per gruppo. Limitare i luoghi di tiro sul campo. Al segnale del monitore, i bambini tirano a turno a canestro, contano ad alta voce quelli riusciti e passano la palla al compagno. Quando una squadra raggiunge il no. di canestri fissati, il monitore annuncia "cambio": ogni gruppo posa i palloni e si sposta alla postazione seguente e ricomincia subito a tirare. Vince il gruppo che si aggiudica il maggior no. di serie.		coni palloni

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tem/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