

## Palleggiare

**Nella maggior parte degli sport con la palla, palleggiare è l'unica possibilità di muoversi con la palla in mano. In questa lezione si allena proprio questo aspetto.**

### Condizioni quadro

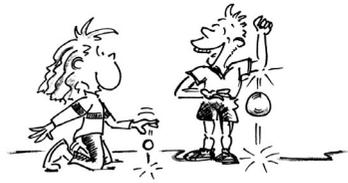
Durata della lezione: 45 min.

Livello: dalla seconda alla terza media

### Obiettivi d'apprendimento

- Muoversi palleggiando
- Familiarizzarsi con la palla e rafforzare la fiducia in sé stessi

**Osservazioni:** durante ogni lezione è importante utilizzare dei palloni gonfi e duri. Il docente deve controllare lo stato delle palle prima dell'inizio della lezione e, all'occorrenza, prepararle a dovere. In seguito le dispone in un cassone.

	Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Festa di palleggi:</b> Gli allievi palleggiando stando in piedi, in ginocchio, seduti, con una sola mano e con due. Nel frattempo si spostano a piacimento per la palestra. <b>Varianti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• quando due allievi s'incontrano si scambiano la palla</li> <li>• quando due allievi s'incontrano imitano sistematicamente il modo di palleggiare della persona che sta loro di fronte (procedere lentamente, con una mano, con due, ecc.)</li> <li>• si può iniziare la festa dei palleggi battendo forte su una palla ferma al suolo e poi continuare a palleggiarla ritmicamente.</li> </ul> <b>Più difficile:</b> come sopra solo con due palle o addirittura con due palloni diversi.		max. due palle di diverse dimensioni a testa.
	15' <b>Palleggiare con forza:</b> palleggiare con vigore una palla da basket o da pallamano in modo tale da sollevarla da terra in verticale. Dopo ogni rimbalzo occorre passare sotto la palla con la testa. Chi riesce a stabilire un record?		Una palla da pallamano a testa
Parte principale	<b>Sempre in piedi:</b> Partendo dalla posizione in piedi palleggiare con una mano sola, mettendosi in ginocchio, seduti, distesi a terra, per poi tornare gradualmente alla posizione in piedi, senza interrompere il palleggio. <b>Più difficile:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• qualcuno riesce a palleggiare con due palloni contemporaneamente?</li> <li>• come sopra ma con due palloni di diverso tipo</li> </ul>		Una palla da pallamano e ev. un pallone da basket a testa
	<b>L'anello dei rimbalzi:</b> Cinque allievi si dispongono in piedi ognuno in un anello facendo rimbalzare una palla. Al segnale cambiano posizione verso sinistra riprendendo la palla del vicino. <b>Varianti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spostarsi a destra o a sinistra su segnale specifico del docente</li> <li>• come sopra ma gli allievi rimangono sul posto e la palla «passeggia qua e là»</li> <li>• usare palle di diverso tipo</li> <li>• far rimbalzare la palla al ritmo di musica</li> <li>• invece del comando «sinistra» o «destra» fischiare una volta o due.</li> </ul>		

		Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	20'	<p><b>Pallacanestro:</b> Formare delle squadre di tre o di quattro persone. Si gioca in tutta la palestra o come la variante «Streetball» con un solo canestro. Giocare con regole più semplici. Nessuna regola riguardante i passi e il doppio palleggio, ma introdurre quella dei 3 secondi (passare la palla a qualcun altro dopo 3 secondi).</p> <p><b>Variante:</b> i canestri valgono doppio se durante l'attacco hanno partecipato tre allievi (palleggiando).</p>		Un pallone da basket per ogni partita
Ritorno alla calma	10'	<p><b>Fisarmonica:</b> Seduti a gambe distese divaricare e chiudere le gambe, continuando a palleggiare, ad esempio una volta a sinistra, poi in mezzo, poi a destra.</p> <p><b>Varianti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stesso esercizio ma tenendo le gambe in aria</li> <li>• palleggiare la palla attorno al corpo</li> </ul>		Una pallina da tennis o una palla da pallamano a testa