G+S-Kids: Introduzione Pallacanestro - Lezione 5

Il tiro 2

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

Condizioni quadro

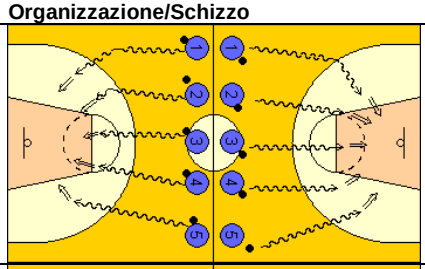
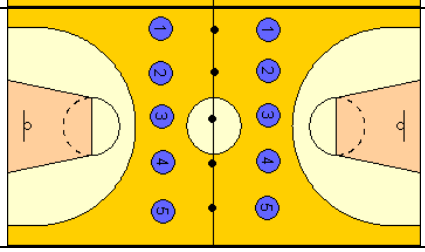
Durata della lezione	60 minuti
Livello	☐ basso ☑ medio ☐ impegnativo
Età consigliata	8-10 anni
Grandezza del gruppo	6-20
Luogo del corso	Palestra o campo esterno, con minimo due canestri (ideali 4 canestri laterali).
Sicurezza	Bambini con scarpe da ginnastica Togliere i palloni e il materiale non usato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

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento
Riuscire a tirare dopo un arresto a un tempo.

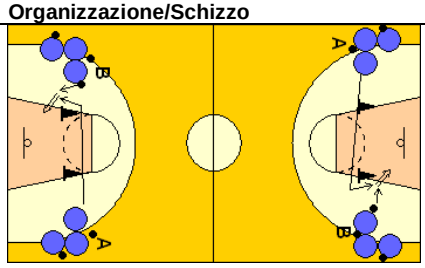
Indicazione
Adattare l'organizzazione (campo intero, 1/2 campo, 1/4 campo), secondo il numero dei bambini presenti.

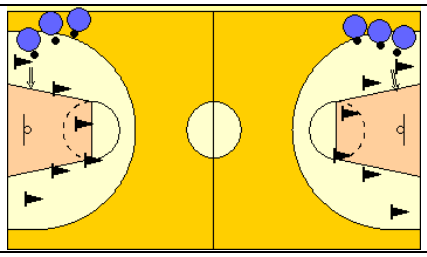
Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Temi/Esercizi/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
10'	**Tiro a squadre** Al segnale del monitore, tutti i giocatori cercano di segnare un canestro. Dopo aver segnato, un giocatore ritorna a metà campo, La prima squadra ad esser tornata a metà campo si aggiudica 1 punto. Vince quella che arriva prima a 5 punti. Variare il numero dei canestri da segnare.		1 pallone per giocatore
10'	**Il duello** I due giocatori sono seduti uno di fronte all'altro a centro campo. Al segnale del monitore combattono per la palla. Chi se ne impossessa, sceglie dove andare a segnare. Il 1° che ci riesce fa un punto. Il giocatore che fa più punti allo scadere del tempo concesso ha vinto.		1 pallone per copia

PARTE PRINCIPALE

Durata	Temi/Esercizi/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
15'	**Passaggio e tiro** Ogni giocatore ha una palla salvo il 1° della colonna A. Il giocatore senza palla corre fino al cono, riceve un passaggio dal giocatore 1° della colonna B e tira. Recupera il pallone e cambia colonna. Il passatore, senza palla, corre fino al cono, riceve dal 2° della colonna A ed ecc. Variare le posizioni di tiro. Finire con una gara.		coni, palloni

10’	**Il giro del mondo** I bambini sono in colonna, ognuno con la propria palla. Il primo tira a canestro, se segna passa alla posizione successiva. Se sbaglia, si mette in coda alla medesima colonna. Il primo che segna dall’ultima posizione vince il concorso. Sfida finale a eliminazione fra i vincitori delle due colonne (vedi lezione Il tiro 1).		1 pallone per giocatore Coni

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