

## G+S-Kids: Introduzione Pallacanestro - Lezione 7

### Il palleggio 3

#### 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 palleggiare senza guardare la palla.

#### 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'	<b>L'orco</b> I bambini palleggiano seguendo le linee del campo. L'orco mangia i giocatori toccandoli. Un giocatore toccato è eliminato.		1 pallone per giocatore magliette

##### PARTE PRINCIPALE

Durata	Temi/Esercizi/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
10'	<b>Le ragnatele</b> I ragni hanno tessuto la loro tela (tappeti) e si organizzano per far sì che i giocatori, che palleggiano, mettano almeno un piede su un tappeto. Diventano prigionieri e restano sul tappeto col pallone sotto il braccio. Per essere liberato, occorre che un altro giocatore gli tocchi la mano, senza toccare il tappeto. I ragni non hanno palla.		1 pallone per giocatore magliette
15'	<b>Palleggio, passaggio e tiro</b> Il giocatore n°1 della colonna A esegue lo slalom fra i coni e poi passa al 1° giocatore della colonna B, che tira a canestro, dopo aver girato attorno al cono. "B" recupera il pallone. I giocatori cambiano la colonna Idem, ma sotto forma di gara.		coni, palloni

10'	<p><b>Palleggio e tiro</b></p> <p>Il 1° giocatore di ogni colonna palleggia al segnale del monitor, seguendo il percorso segnalato e tira a canestro (due tentativi al massimo). Ritornano dietro la colonna passando la palla al compagno seguente che inizia l'esercizio</p> <p>Finire con una gara fra le due squadre.</p> <p>Il prossimo può partire quando il compagno che l'ha preceduto sarà seduto in fondo alla colonna. Vince la colonna seduta per prima</p>		1 pallone per ogni giocatore coni
-----	---	--	--------------------------------------

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tem/Esercizi/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
15'	Partita 5 contro 5 a tutto campo Se ci sono canestri laterali, giocare 3 contro 3 sulla larghezza del campo.		1 pallone magliette