

G+S-Kids: Introduzione Pallacanestro - Lezione 8

Il tiro 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 eseguire un tiro in corsa.

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'	Le biglie Al segnale del monitore, tutti i bambini cercano di realizzare 3 canestri passando fra le 3 porte. Quando un giocatore riesce, palleggia fino a metà campo, prende una biglia dal sacco e la porta nel cesto della squadra, sempre palleggiando. Poi ricomincia. La squadra che avrà il maggior no. di biglie vince.		1 pallone per giocatore 1 sacco di biglie 2 cerchi coni
10'	La corsa Ogni giocatore ha un pallone; tre sono invece depositati in ogni cassone, come riserva. Al segnale, il no. 1 esegue lo slalom e poi un tiro in corsa. Se segna, mette il pallone nella riserva degli avversari, ne raccoglie uno dalla propria riserva e ritorna in colonna. Se non segna, ritorna con la sua palla nelle colonne. Il giocatore no. 2 parte quando il no. 1 ha superato il secondo cono. La prima squadra che rimane senza palloni nella riserva vince.		palloni 2 riserve di palloni

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tem/Esercizi/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
15'	Passaggio e tiro I giocatori no. 1 corrono dietro i coni. I giocatori no. 4 palleggiano e poi passano ai nri. 1 che tirano, recuperano la palla e cambiano colonna. Finire con una gara: la prima squadra che segna 10 canestri vince.		coni, palloni

10'	<p>Bonus I bambini sono in colonna, ognuno con palla. I due davanti tirano, recuperano e vanno a eseguire un tiro in corsa all'altro canestro. Se segno entrambi i canestri, faccio 3 punti per la mia squadra. Se ne segno 1, mi aggiudico 1 punto, e se sbaglio entrambi i tentativi, zero punti. La prima squadra a 10 punti vince.</p>		1 pallone per 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 a disposizione dei canestri laterali, giocare 3 contro 3 sulla larghezza del campo.		1 pallone magliette