

G+S-Kids: Introduzione alla pallapugno - Lezione 8

Esercitare il passaggio

Autore

Christian Zbinden, Esperto G+S pallapugno e co-allenatore nazionale U18 maschile

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 8-10 anni

Grandezza del gruppo 10-20

Luogo del corso Palestra

Sicurezza Togliere i gioielli, riordinare gli oggetti non usati, fare attenzione alle installazioni fisse della palestra

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Introdurre in maniera giocosa le capacità tecniche di base del passaggio. Esercitare l'intera sequenza di movimenti.

Indicazione

Importante: fare sempre attenzione ad una corretta esecuzione del passaggio. Utilizzare diversi tipi di palloni al fine di differenziare in modo mirato la lezione.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Saluti e controllo delle presenze. Rendere noto l'obiettivo della lezione.	Seduti in cerchio.	Lista delle presenze
5'	Pallapugno – pallacanestro Tirare la palla verso un bersaglio (per es. il tabellone del canestro, un segno sul muro, ...). 2 squadre giocano in metà palestra una contro l'altra (sistema della pallacanestro). Si fa 1 punto quando con un gesto della pallapugno si lancia la palla verso il bersaglio. Con la palla si possono fare al massimo 3 passi. L'avversario può prendere la palla soltanto quando è in aria o per terra. Dopo aver fatto punto si passa la palla alla squadra avversaria. Variante difficile: come sopra ma questa volta il passaggio deve essere fatto direttamente risp. indirettamente (con il rimbalzo) con la tecnica della pallapugno. <i>Scegliere il bersaglio sopra l'altezza della testa per abituarsi al lancio/tiro dall'alto.</i> Varianti: -giocare con diversi tipi di palloni.	Il bersaglio può essere per es. un tappetino sopra un cassone. 	Cassone Tappetini Palloni

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
20'	<p>Allenamento tecnico Lavoro a postazioni Ogni bambino lavora singolarmente. Il grado di difficoltà dell'esercizio può essere variato e adattato (per es. lanciare da sotto invece del passaggio!). Importante: bisogna variare l'altezza del passaggio e il tipo di pallone. La sequenza delle postazioni viene determinata lanciando un dado. Bisogna sempre fare 10 ripetizioni. Vicino al monitor c'è un cerchio con il dado. Ogni bambino comincia in una postazione, quando ha svolto l'esercizio va dal monitor e lancia il dado. Esercizi per il passaggio (da svolgere singolarmente). 1) Da una linea fare un passaggio dal basso dentro il cerchio. 2) Tirare in un cerchio o contro un tappetino. 3) Fare un passaggio e far entrare la palla nel cassone. 4) Tirare contro un tappetino (porta), prendere la palla, girare attorno ad un paletto e tirare di nuovo in porta. 5) Come 3) ma questa volta il passaggio deve passare sopra ad una cordicella. Varianti: - Giocare con 2 dadi. Il primo dado determina la postazione mentre il secondo il numero delle ripetizioni.</p>	<p>Costruire e numerare le postazioni. Nelle postazioni si può passare/tirare contro il tappetino, il cassone, il tabellone del canestro o dentro al cerchio.</p>	<p>Cordicella Cerchi Palloni Paletti Tappetini Cassoni Dadi Fogli A4 con il numero delle postazioni</p>
20'	<p>Il passaggio a coppie Gruppi da 2 (che vengono cambiati dopo ogni esercizio). I bambini stanno uno di fronte all'altro. Il monitor dimostra gli esercizi. - Con un passaggio diretto colpire il piede del compagno. - Con un passaggio indiretto (con rimbalzo) colpire il piede del compagno. - A e B sono su una riga. L'obiettivo è colpire la riga mentre ci si passa la palla. - Quale coppia riesce senza errori a fare più passaggi indiretti al di sopra della cordicella? - Quale coppia riesce senza errori a fare più passaggi diretti al di sopra della cordicella? - Sparpagliare dei tappetini e dei cerchi: quale coppia riesce a colpirne di più in 1 minuto?</p>		<p>Cordicella Palloni da pallapugno 8 cerchi 4 tappetini</p>

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4x3'	<p>La staffetta del passaggio Gruppi da 4 o 5 bambini. La metà dei bambini si mette in fila dall'altra parte. Al segnale di partenza il giocatore 1 corre fino alla linea e lancia la palla dal basso sul tappetino. Nel momento in cui la palla colpisce il tappetino il giocatore 2 (che si trova dall'altra parte) può partire e fare la stessa cosa del giocatore 1. Se il giocatore 1 non colpisce il tappetino deve prendere la palla e passarla al giocatore 2. E si continua in questo modo. Varianti: - Variare i palloni e le distanze. - Palleggiare durante la corsa. - Modificare la grandezza e l'altezza del bersaglio (tappetino, cassone, ...).</p>		<p>Palloni da pallapugno Tappetini Paletti Palloni</p>
3'	<p>Conclusione e saluti finali Feedback: Perché e con quale scopo abbiamo fatto questi esercizi? Dove e come si possono applicare?</p>		