

Lezione

Introduzione

Questa lezione di lezioni è incentrata su due aspetti: acquisire e mettere in pratica le basi tecniche. Il passaggio e il palleggio, così come i primi tiri, sono insegnati in maniera ludica.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Livello scolastico: dalla prima media alla quarta media
- Livello: principianti

Obiettivi di apprendimento

- Basi tecniche: passaggio e palleggio
- Conoscere i punti più importanti del tiro da fermo
- Conoscere le regole di base

Consigli tecnici – tiro da fermo

- I piedi sono paralleli, la mano con cui si tira sta dietro al pallone, l'altra sul lato
- Piegando le ginocchia estendere il corpo e portare la palla verso l'alto
- Estensione del braccio con cui si tira
- Piegare il polso, lasciare il braccio teso

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>10' Palla dietro la linea</p> <p>Due squadre giocano una contro l'altra. La palla deve essere passata a un compagno dietro la linea (zona).</p> <p>Osservazione: introdurre le regole: regola dei due passi, doppia</p> <p>Più facile: la palla deve essere posata dietro alla linea (zona).</p> <p>Più difficile: gli attaccanti devono fare un passaggio doppio dietro la linea (zona).</p>		<p>Nastri</p> <p>1 palla</p>
	<p>10' Maneggiare la palla</p> <p>Tutti gli allievi hanno una palla e sono ripartiti nella palestra. Il monitore assegna differenti compiti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lanciare la palla in aria, 1 x davanti, 1 x dietro alla schiena, 1 x davanti, battere le mani e riprendere la palla. • Lanciare la palla in aria, sedersi e riprenderla. • Lanciare la palla in aria e riprenderla dietro alla schiena. • Far rimbalzare la palla per terra e dopo ogni rimbalzo sgattaiolare sotto la palla. Chi riesce a farne di più? • Colpire il canestro facendo rimbalzare la palla per terra. <p>Formare un cerchio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il monitore imprime un ritmo di palleggio, gli allievi cercano di seguirlo. • Tutti palleggiano stando in cerchio. Quando il monitore dice «sinistra, sinistra», tutti devono lasciare la loro palla «sul posto», spostarsi di due posizioni verso la sinistra e continuare a palleggiare con la palla del compagno. 		<p>Palloni</p>
Parte principale	<p>5' Caccia nei cerchi</p> <p>Distribuire sei cerchi sulla metà della palestra. A e B palleggiano. A cerca di toccare B senza perdere la palla. I cerchi non devono mai essere toccati. Non si può neppure saltarci sopra. Se B viene toccato o perde il controllo della sua palla, i ruoli vengono invertiti.</p> <p>Più facile: ingrandire la superficie di gioco.</p> <p>Più difficile: utilizzare più cerchi.</p>		<p>Palloni</p> <p>12 cerchi (6 per ogni metà della palestra)</p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>5' Palleggiare nei cerchi</p> <p>Posare due cerchi per terra a una distanza di circa 6m. Chi è in possesso palla cerca di palleggiare in uno dei due cerchi. Il difensore prova ad impedirglielo, stando con entrambi i piedi all'interno del cerchio.</p> <p>Più facile: aggiungere un altro cerchio.</p> <p>Più difficile: il difensore ha un solo piede nel cerchio.</p>		Palloni Cerchi
	<p>7' Campo minato</p> <p>Gli attaccanti cercano di attraversare la palestra palleggiando senza essere toccati dai difensori. Dietro a una linea di fondo sono ripartiti dei nastri da gioco. Chi riesce ad attraversare tutta la palestra conquista un nastro. Se riesce anche a ritornare indietro, può posare per terra il nastro. Se si fa toccare (all'andata o al ritorno) deve ritornare fino alla linea di fondo. Dopo tre minuti invertire i ruoli. Quale gruppo si è impossessato del maggior numero di nastri?</p> <p>Più facile: anche i difensori palleggiano, oppure in coppia si tengono agganciati.</p> <p>Più difficile: dopo ogni attraversata riuscita (andata e ritorno), il nastro può essere appoggiato per terra dopo aver segnato due canestri.</p>		Palloni Nastri da gioco Canestro
	<p>5' Contare i passaggi</p> <p>Formare gruppi di 4-6 giocatori. A ogni giocatore è assegnato un numero. Tutti corrono in lungo e in largo per la palestra, passandosi la palla seguendo la sequenza di numeri. Al fischio del monitor, cambiare l'ordine dei passaggi. Quando fischia due volte, la palla deve essere giocata il più rapidamente possibile nel canestro opposto. Quale squadra segna più canestri?</p> <p>Più difficile: due palloni per gruppo. Al fischio, entrambi i palloni devono essere tirati a canestro. .</p>		Pallone Canestri
	<p>6' Rubapalla con jolly</p> <p>3:3+1: Gli attaccanti sono sempre in quattro; ciò significa che il jolly gioca sempre in attacco. Se la difesa conquista la palla, passa in attacco. Se gli attaccanti riescono a fare 10 passaggi senza fermarsi e senza errori, possono tirare a canestro direttamente o dopo un altro passaggio.</p> <p>Più facile: passaggi con un giocatore all'esterno del campo, sulle linee laterali, contro cui non si può difendere.</p> <p>Più difficile: senza jolly (3:3 o 4:4)</p>		1 pallone 2 canestri

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>5' Up and Down Posare 2 cerchi davanti ad ogni canestro, a una distanza massima di 4 m. Ognuno ha una palla e cerca di concludere il palleggio con un tiro da fermo nel cerchio. Chi non ci riesce riparte palleggiando verso il canestro opposto. Chi invece ce la fa, può tirare una seconda volta stando nel secondo cerchio. Contare i canestri fatti. Chi riesce a segnare di più in 2 minuti?</p> <p>Più difficile:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fare un passaggio a sé stessi ed effettuare un arresto simultaneo nel cerchio prima di tirare. Punti negativi se si sbaglia (solo fino a 0, non contare sotto zero) 		Palloni Canestri Cerchi
	<p>10' Concorso di tiro Due squadre una contro l'altra. Le squadre prendono posizione ognuna su un lato della linea di centro campo. Entrambe hanno a disposizione un carrello con cinque palloni. Il primo giocatore corre senza palla verso il canestro. Un compagno gliela passa. L'azione termina con un tiro a canestro. Se segna, può mettere la palla nel carrello degli avversari. Se sbaglia torna nel carrello della sua squadra. Chi svuota per primo il carrello?</p> <p>Più facile: il giocatore palleggia fino a canestro e tira. Più difficile: la distanza da cui tirare è definita in anticipo.</p>		10 palloni 2 canestri 2 cassoni
Ritorno alla calma	<p>20' Pallacesto coi dadi I giocatori delle due squadre si siedono su una panchina sistemata lungo la linea laterale. Ogni squadra ha un dado. Il primo giocatore tira il dado. Il numero di giocatori che possono essere in campo dipende dal risultato. Nel caso in cui uscisse «1», la squadra conquista direttamente un punto e può ritirare un'altra volta. Vi sono quindi al minimo due giocatori per squadra in campo. Attacca la squadra che ha meno giocatori. Se vi è lo stesso numero di giocatori, si inizia con una palla a due a metà campo. La sequenza finisce quando una squadra segna un canestro, ma al più tardi dopo due minuti di gioco. I dadi vengono poi rilanciati.</p>		1 pallone 2 canestri 2 panchine 2 dadi
	<p>7' Gli allievi riordinano il materiale. Quando hanno finito, il monitore li raduna e presenta un primo bilancio di questa introduzione alla pallacesto.</p>		