

GIOCOPALLACANESTRO

PROPOSTE DIDATTICHE

PRIMA LEZIONE

Esercizi - giochiamo usando il controllo della palla	10'
Giochiamo usando il palleggio	10'
Giochiamo usando il tiro	10'
Gioco: presentazione regole easybasket e tre contro tre libero	25'

SECONDA LEZIONE

Esercizi - giochiamo usando il controllo della palla	10'
Giochiamo usando il palleggio, il tiro, il passaggio	15'
Giochi 1 contro 1	15'
Mini-partite: 3 contro 3.	20'

TERZA LEZIONE

Esercizi - giochiamo usando il controllo della palla	10'
Giochiamo usando il passaggio	10'
Gioco: 2 contro 1 + 1	15'
Mini-partite: 3 contro 3	20'

QUARTA LEZIONE

Esercizi - giochi usando il controllo della palla	10'
Giochiamo usando il tiro	10'
Gioco: 3 contro 3	15'
Mini-partite: 3 contro 3	20'

QUINTA LEZIONE

Esercizi - giochi usando il controllo della palla	10'
Giochiamo usando il passaggio	10'
Giochi: 3 contro 3.	15'
Mini-partite: 4 contro 4	20'

GIOCOPALLACANESTRO

PREMESSA

Il gioco pallacanestro nelle classi terze si propone come gioco Easybasket :

- Non sono previsti tiri liberi
- Ogni fallo subito dà diritto a un punto. Se si subisce fallo mentre si tira e non si fa canestro, si dà un punto alla squadra che l'ha subito e le si assegna una rimessa da fondo campo
- È permesso palleggiare anche con due mani
- È permesso il doppio palleggio (palleggiare, prendere in mano la palla, fare al massimo due passi e riprendere ancora a palleggiare)
- Il canestro realizzato vale 3 punti con rimessa da fondo campo della squadra che lo ha subito
- Se si colpisce il cerchio del canestro e la palla non entra, si dà un punto, con rimessa da fondo campo della squadra che difendeva

CONTROLLO LA PALLA

- Lanciare la palla in alto e riprenderla, battere le mani davanti e dietro e riprenderla, battere le mani sul sedere e riprenderla, battere le mani sulle ginocchia e riprenderla...
- Lanciare la palla in alto, riprenderla e farla passare alternativamente attorno ad una gamba e poi l'altra disegnando un otto, farla girare attorno alla schiena, farla girare attorno alle gambe unite, farla passare sotto le gambe alzandole alternativamente.

Questi giochi vanno eseguiti da fermo, camminando, correndo, a coppie ed in forma di gioco (es. chi arriva prima a fare tre giri della palla attorno al corpo, ecc.).

- **RACCOGLIERE E PALLEGGIARE LA PALLA**

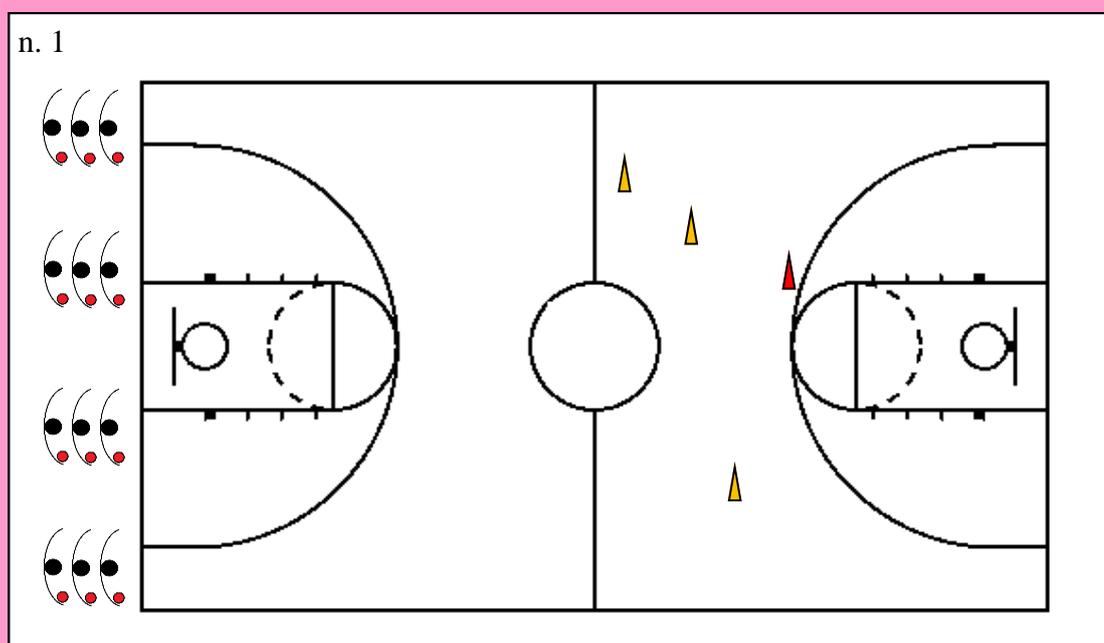
Bambini palleggiano liberi per il campo con un cinesino in mano, al fischio dell' insegnante posano la palla a terra e ne prendono un' altra ripartendo a palleggiare. Se l'insegnante alza il braccio, posano il cinesino per terra e in palleggio ne vanno a raccogliere un altro.

- **BUTTAFUORI**

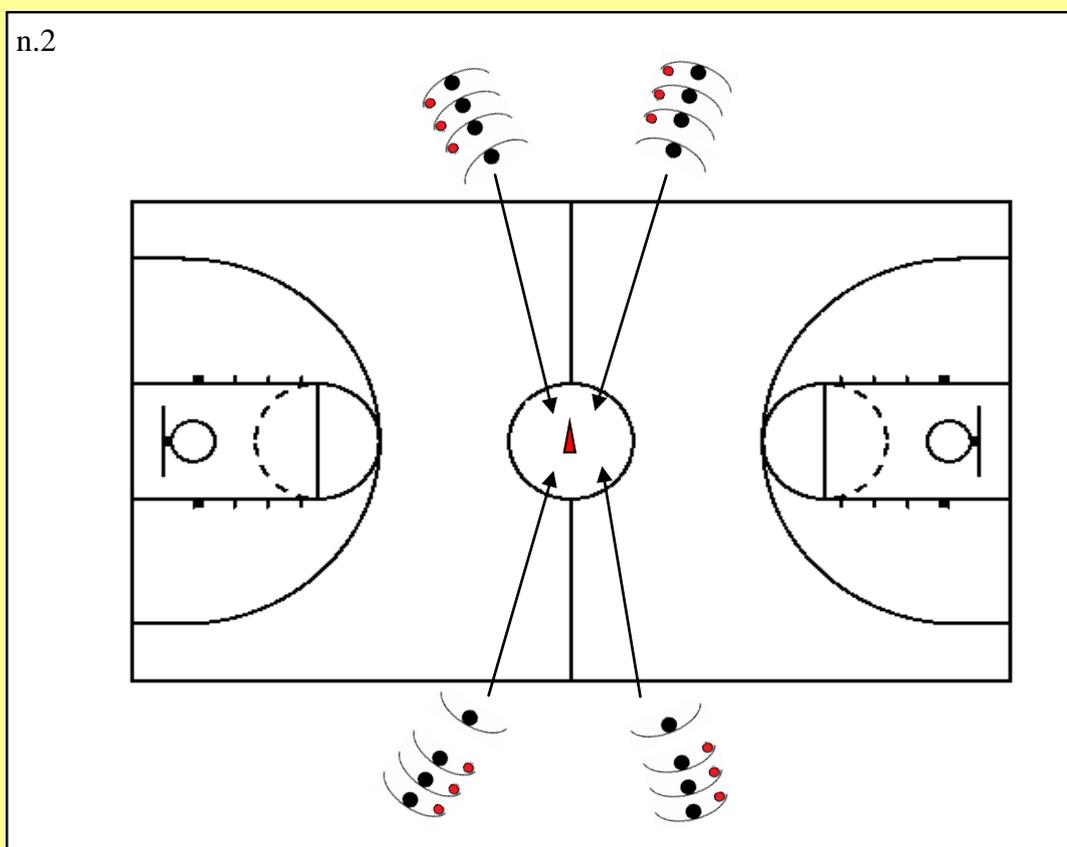
Bambini palleggiano in spazi prestabiliti: al via devono cercare di buttare fuori dallo spazio la palla dei compagni, sempre palleggiando, questi possono rientrare in gioco dopo aver realizzato un canestro. Il gioco dura un minuto e al termine di questo chi sarà dentro lo spazio in palleggio prenderà un punto.

- **STAFFETTA**

Bambini divisi in squadre formate da massimo tre componenti. Le squadre sono disposte in fila dietro la linea di fondo campo ed ogni bambino ha una palla. Nella metà campo opposta vengono disposti quattro coni dello stesso colore ed uno rosso. Al via dell'insegnante i primi bambini di ogni fila partono in palleggio e devono toccare prima due coni dello stesso colore e poi quello rosso, ritornano in fila scambiando la palla con il compagno davanti alla fila e così via. Vince la squadra che per prima riesce a fare sei cambi palla. Ad ogni nuova ripresa le squadre si scambiano di posto in senso orario. (vedi fig. n.1)

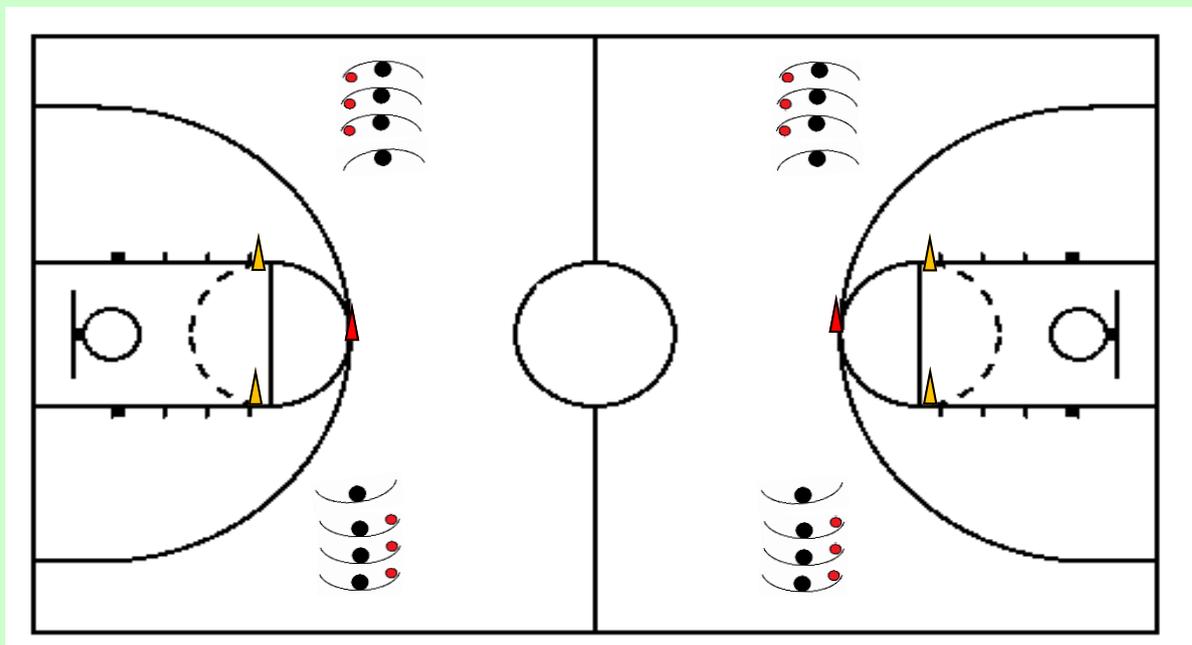


- Bambini a coppie: uno davanti all'altro distanti circa 5/6 metri fra di loro: (camminano e successivamente vanno di corsa). Il bambino davanti ha la palla "capo palla", compie sei palleggi in spostamento, si gira e la passa al compagno che diventa a sua volta "capo palla"; fa sei palleggi in spostamento prima di ripassare la palla al suo compagno. Variante: gara a chi arriva prima a fare sei passaggi sempre mantenendo la distanza e sei palleggi prima di passare la palla. Al termine dei sei passaggi la coppia si riunisce con le mani di entrambi i bambini sulla palla. Variante: come l'esercizio precedente ma tutti i bambini hanno la palla.
- Bambini divisi in quattro gruppi, in fila, posti nei pressi della linea di metà campo (due gruppi su un lato e due gruppi sul lato opposto). Tutti i bambini hanno una palla in mano tranne il primo di ogni squadra. Al segnale dell'insegnante i bambini senza palla di ogni gruppo devono entrare con entrambi i piedi dentro il cerchio di metà campo e andare a ricevere la palla dal primo bambino scelto da qualsiasi gruppo. Ricevuta la palla vanno a fare un solo tiro nel canestro scelto liberamente. Nel frattempo chi ha passato la palla correrà velocemente verso il cerchio di metà campo e chi ha eseguito il tiro andrà in coda al gruppo da cui avrà ricevuto la palla. Vince chi riesce a realizzare per primo cinque canestri. (vedi fig. n. 2)



- Bambini divisi in gruppi da 3 con una palla per ogni gruppo. I gruppi si muovono liberamente per il campo in fila. Il primo bambino ha la palla (capo palla) ed effettua 5-6 palleggi, si gira e passa al secondo e poi va in coda e così via. Quando l'insegnante alza il braccio, i gruppi si fermano formando un triangolo con distanza tra i bambini di 5/6 metri e si passano la palla. Al fischio dell'insegnante chi è in possesso della palla corre palleggiando su un canestro e tira fino a quando ha realizzato; poi passa la palla al secondo che va a tirare sul canestro opposto e una volta realizzato, passa al terzo che andrà a tirare sul canestro iniziale. Quando tutti e tre hanno realizzato, il gruppo si riunisce a metà campo e i bambini pongono tutti le mani sulla palla.

- A coppie i componenti si devono passare la palla spostandosi in palleggio da una metà campo all'altra. Al segnale dell'insegnante chi ha la palla corre a tirare per realizzare al canestro più vicino. Centrato il canestro, passa al secondo che deve realizzare sul canestro opposto. Quando entrambi hanno fatto canestro, si riuniscono a metà campo con le mani sulla palla. Arrivata la prima coppia a metà campo l'insegnante conta ad alta voce a ritroso da cinque ed assegna un punto a tutte le coppie che riescono ad arrivare a metà campo prima che scada il tempo.
- Bambini divisi in quattro squadre, due a destra e due a sinistra del canestro, in fila una di fronte all'altra e fuori dalla linea dei tre punti. A due angoli delle due lunette sono posti due coni dello stesso colore (es. giallo) e un terzo (rosso) sulla semicirconferenza della lunetta. Tutti i bambini hanno la palla tranne il primo di ogni squadra. Diamo il potere ad un bambino dei 4 senza la palla (decide lui quando partire) che dà il via al gioco: i 4 bambini senza palla (i primi di ogni fila) devono toccare tutti e due i coni gialli e per ultimo quello rosso della rispettiva metà campo. Una volta toccati tutti e tre i coni, corre a ricevere la palla dal compagno della propria squadra e va a tirare. Chi realizza per primo dei quattro conquista il potere per la propria squadra, quindi si mette in coda alla sua fila. Il bambino della squadra che ha il potere, nel turno successivo deciderà quando partire. (vedi fig. n.3)



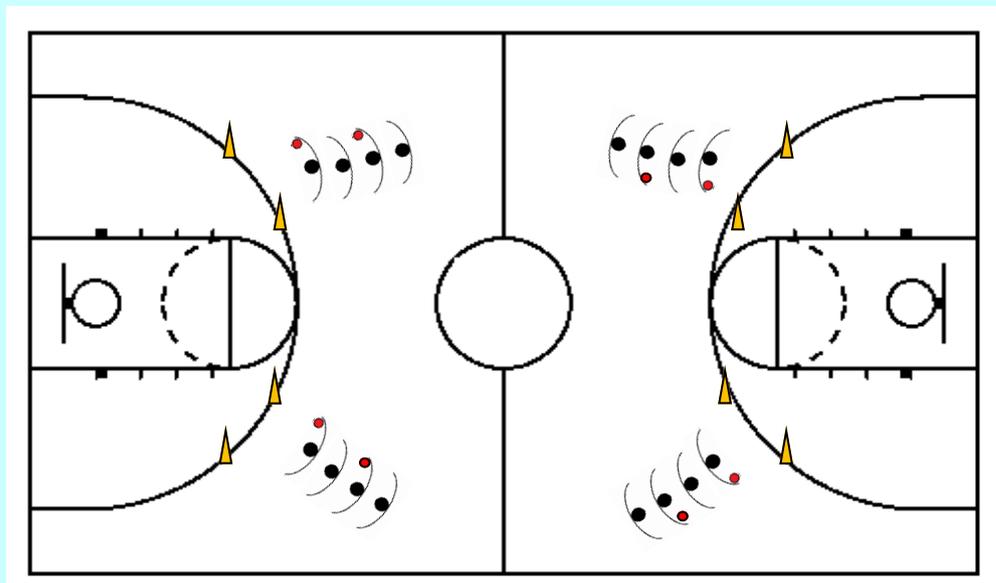
n. 3

- **GARA DEL 21:**
Squadre formate da 3/4 bambini come numero massimo. Tre bambini si mettono di fronte ad un canestro e tre di fronte all'altro, una palla per ogni squadra. Ogni bambino con la palla ha a disposizione due tiri per volta. Se realizza il primo tentativo conquista 2 punti mentre se fallisce il primo tiro deve correre a recuperare la palla e tirare dal punto dove è avvenuto il recupero. Conquista 1 punto se realizza. Consegna la palla al bambino successivo. Tutta la squadra dice ad alta voce il numero progressivo, dei punti realizzati, di volta in volta .

• IL DUELLO (UNO CONTRO UNO):

Bambini divisi in quattro gruppi, due su un canestro e due sull'altro, disposti uno sul lato destro e uno sul lato sinistro e tutti fuori dalla linea dei tre punti. I bambini sono in fila e il numero dispari ha la palla (attaccante) e i numeri pari stanno dietro (difensori). Davanti a tutte le quattro file sono disposti due coni sulla linea dei tre punti e distanti due metri uno dall'altro. Il gioco inizia quando il difensore supera l'attaccante per andare a toccare uno dei due coni posti davanti. L'attaccante non appena vede il difensore che lo supera, cerca di andare a fare canestro dovendo obbligatoriamente passare fra i due coni in palleggio, mentre il difensore, dopo che ha toccato uno dei due coni, va a difendere. Si gioca dieci secondi, poi i due bambini vanno in coda alla propria fila scambiandosi i ruoli. (vedi fig. n. 4)

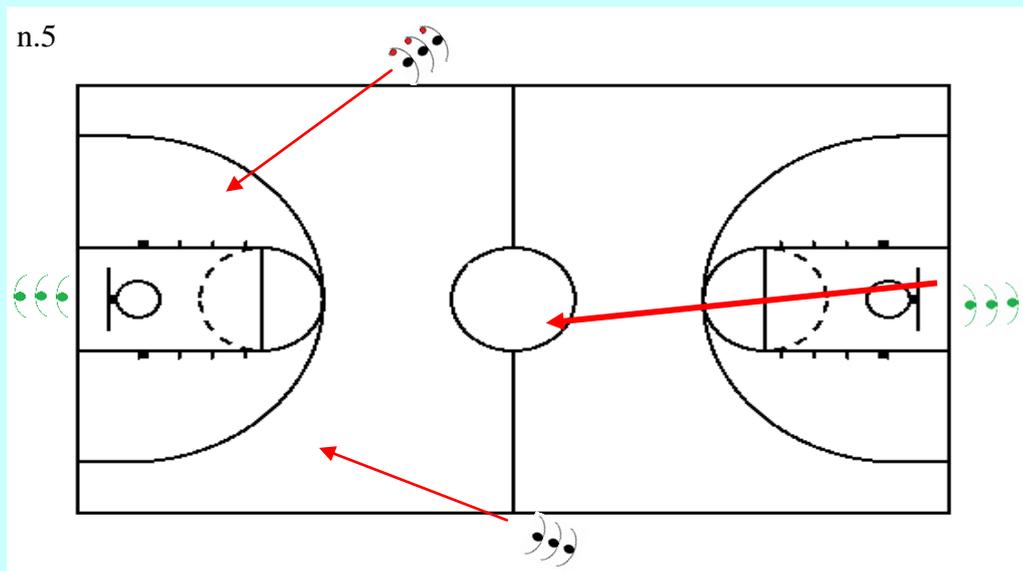
n. 4



• DUE CONTRO UNO PIÙ UNO:

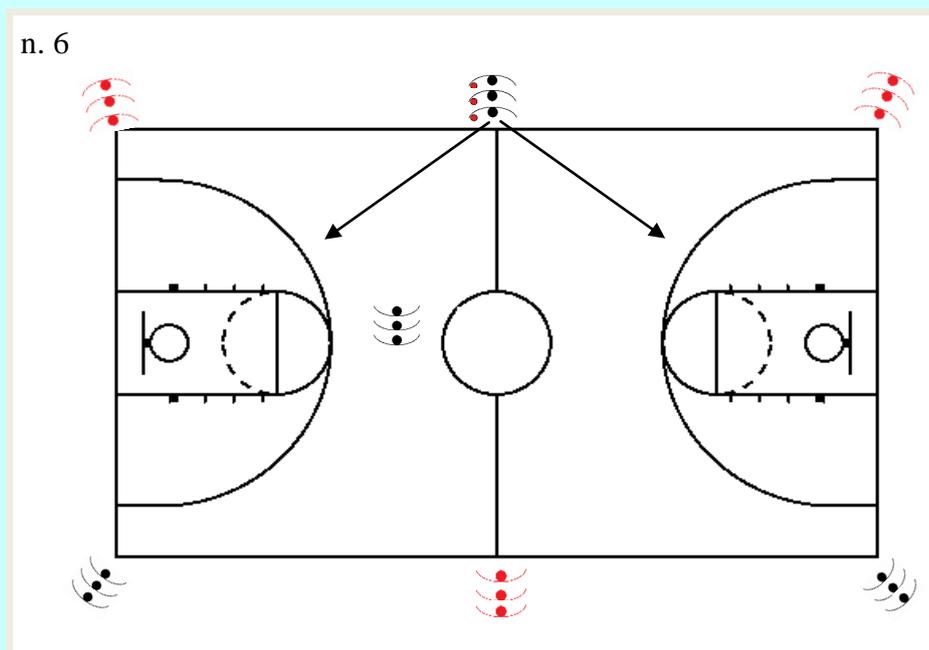
Bambini divisi in due squadre (attaccanti - neri). La squadra è divisa in due gruppi (uno con la palla e l'altro no) disposti fuori dalla linea di metà campo. La seconda squadra (difensori) è disposta con un gruppo a fondo campo e l'altro gruppo dalla parte opposta. Il gioco inizia quando il difensore della parte sinistra rispetto alla palla, entra in campo. Si gioca due attaccanti contro uno il difensore che ha fatto iniziare il gioco che cerca di recuperare. La mini partita dura 10/15 secondi, al termine tutti i giocatori si scambiano di posto ruotando in senso orario. (vedi fig. n. 5)

n.5



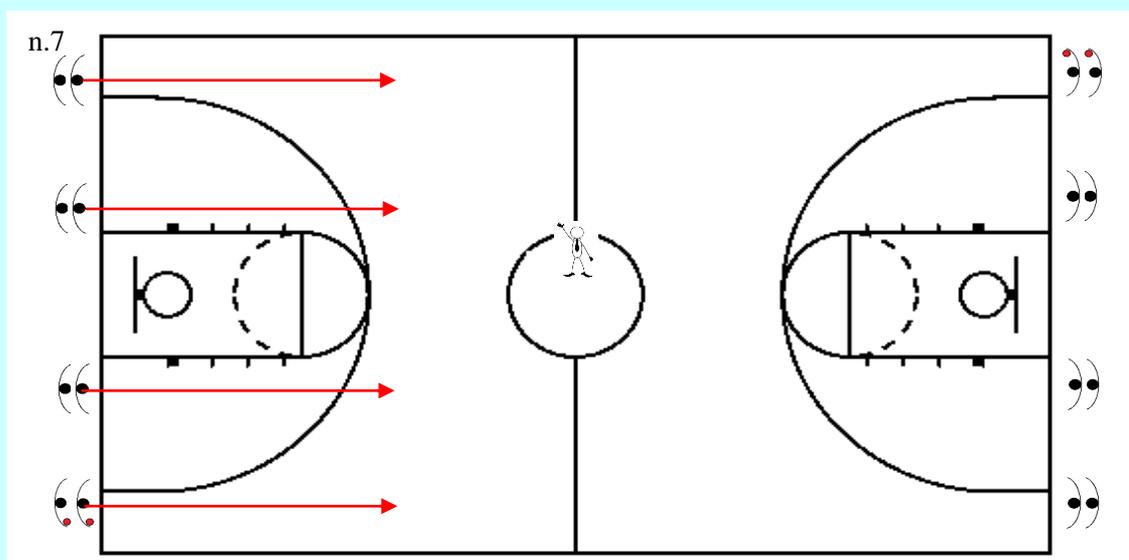
• TRE CONTRO TRE

Bambini divisi in sei gruppi disposti nel modo seguente: a metà campo il primo gruppo con la palla (attaccanti-neri) sulla metà campo opposta il secondo gruppo (difensori-rossi). Dalla parte della squadra in possesso di palla avremo a fondo campo due gruppi uno a destra e uno a sinistra (difensori-rossi). Dalla parte opposta, di fronte ai difensori, ci sono altri due gruppi (attaccanti-neri). L'attaccante a metà campo decide quale canestro attaccare e appena entra in campo entrano pure tutti gli altri davanti alle rispettive file. Il tre contro tre dura venti secondi e al termine i bambini si scambiano di posto ruotando in senso orario. (vedi fig. n. 6)



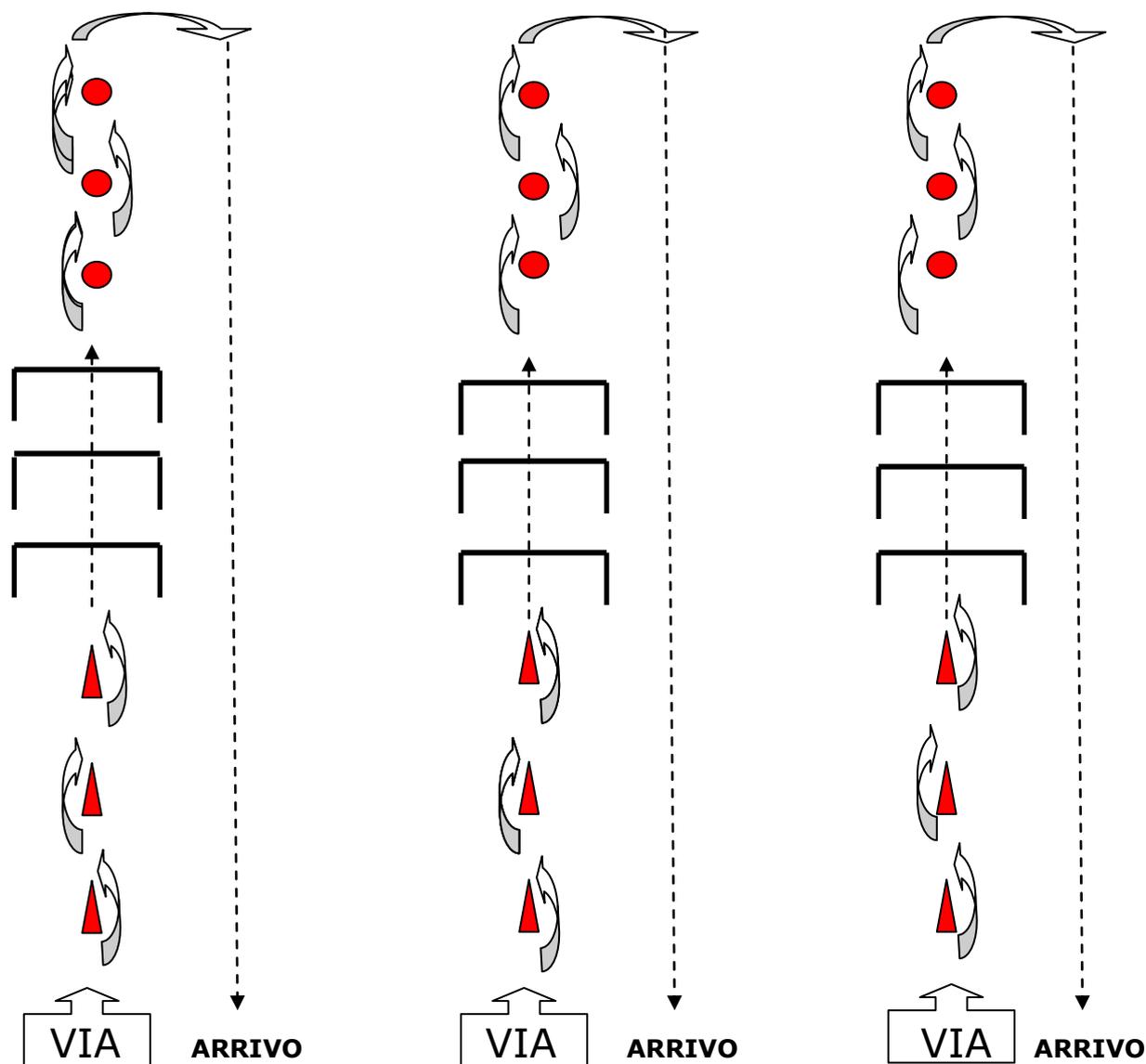
• QUATTRO CONTRO QUATTRO

Bambini divisi in due squadre poste a fondo campo e ogni squadra divisa in quattro gruppi posti in fila, due dalla parte destra e due dalla parte sinistra del canestro. I bambini della fila di destra (rispetto al canestro) hanno la palla. Al pronti dell'insegnante chi sta davanti alle quattro file entra in campo disponendosi in riga a circa tre metri dalla metà campo e distanti tra loro circa tre metri. Al via dell'insegnante i bambini iniziano a passarsi la palla e quando l'insegnante chiederà la palla ad una delle due squadre con il gesto delle mani, la squadra che rimane senza palla difenderà e chi è in possesso di palla attaccherà sul lato opposto. Il gioco dura 30/40 secondi e al termine i giocatori ritorneranno sulla propria linea di fondo scalando di un posto in senso orario. (vedi dis. 7)



N.B. tutti i giochi che sfruttano l'uso dei fondamentali devono essere proposti in **SITUAZIONI APERTE**, in cui i bambini devono sviluppare l'aspetto cognitivo nel saper vedere, scegliere e approntare (decidere) l'azione adeguata. I giochi descritti nelle schede iniziano in situazioni chiuse, ma devono sfociare in momenti aperti quanto prima.

ESEMPIO DI GIOCO CHIUSO



SQUADRA A

SQUADRA B

SQUADRA C

Il gioco si può eseguire a **STAFFETTA** (con un numero di percorsi individuato in base alla composizione delle singole squadre) o in forma **INDIVIDUALE** (chi compie il percorso per primo).

ESEMPIO DI GIOCO APERTO

blu

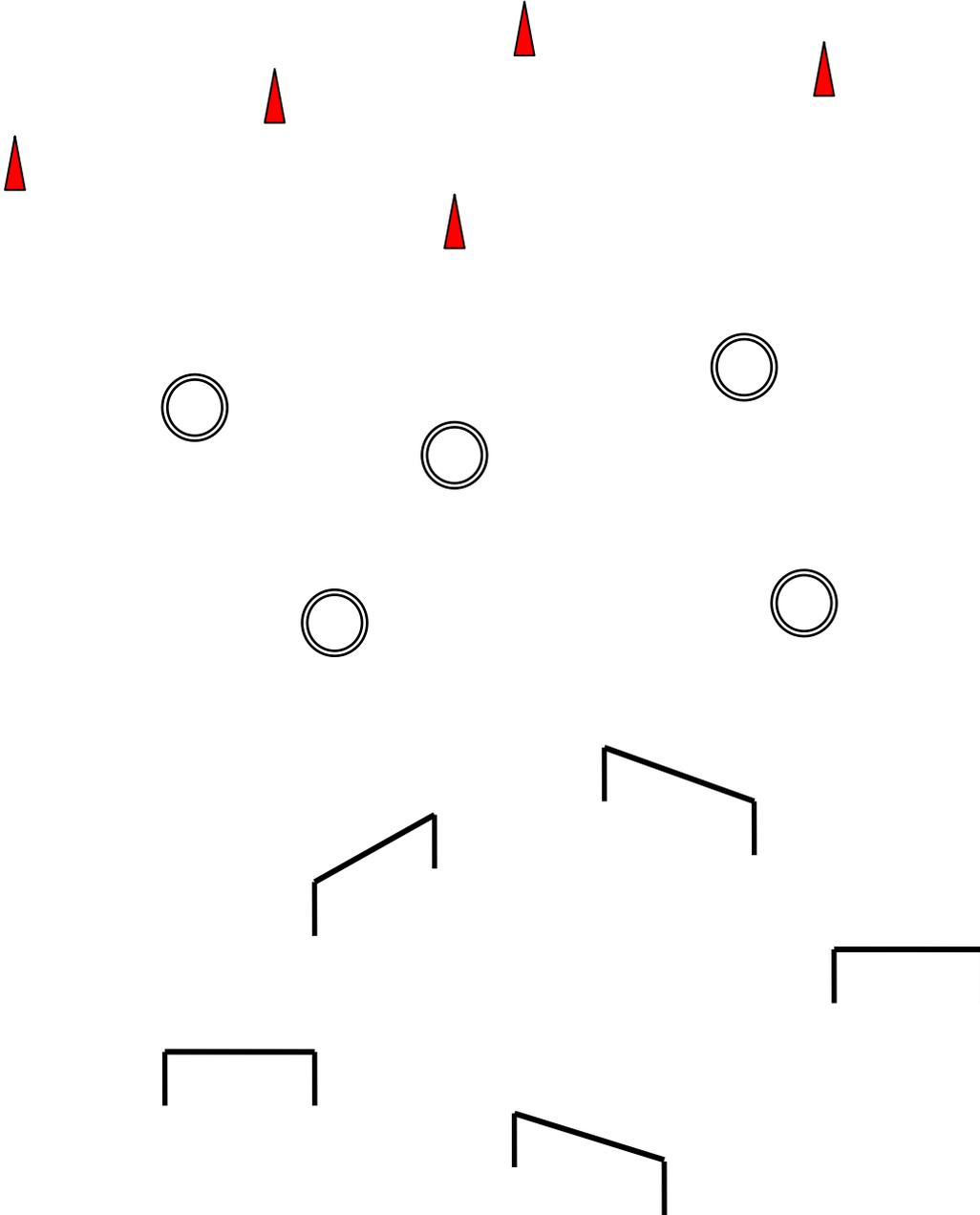
neri

rossi

azzurri

verdi

grigi



rossi

grigi

verdi

neri

azzurri

blu



Costruzione del percorso

Usando gli stessi attrezzi del "gioco chiuso" (ostacoli , cerchi  e coni ) si dispongono in modo casuale come evidenziato nell'esempio sopra riportato.

Il numero degli attrezzi deve essere sempre inferiore al numero delle squadre costituite (es. 5 ostacoli se partecipano 6 squadre e più il numero degli oggetti utilizzati diminuisce e più aumentano le difficoltà, passando dalle abilità alle competenze).

Esecuzione del gioco

La classe viene divisa in squadre (nominare le squadre: rossi, gialli, verdi, ecc.) di due o tre bambini al massimo, per rispettare il carico motorio.

Il gioco consiste nel saltare tre ostacoli, entrare con un piede in tre cerchi, toccare tre coni e raggiungere la posizione d'arrivo assegnata dal colore della squadra.

L'inizio del gioco è dato da un bambino che ha il "POTERE" (il potere lo ottiene l'alunno che risponde per primo ad un quesito posto dalla maestra) scegliendo il tempo di partenza. Al suo inizio tutti i numeri uno delle singole squadre partono per eseguire il percorso.

Il gioco può essere effettuato a STAFFETTA (eseguire un certo numero di percorsi per squadra) oppure INDIVIDUALE (ogni componente di ciascuna squadra esegue il percorso "aperto" e si registra chi riesce a completarlo per primo).