

GIOCOPALLACANESTRO

PREMESSA	<p>Si fa presente che il gioco pallacanestro nelle classi terze si propone come gioco Easy-basket (con variazione del regolamento sui tiri liberi e sui falli subiti) cioè:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Se si colpisce il cerchio del canestro e la palla non entra si da un punto • Se si subisce fallo mentre si tira e non si fa canestro si da un punto alla squadra di chi ha subito il fallo e si assegna un tiro libero
CONTROLLO LA PALLA	<ul style="list-style-type: none"> • 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 sotto le gambe facendole fare un otto, farla girare attorno alla schiena, farla girare attorno alle gambe unite, farla passare sotto le gambe alzandole alternativamente. <p>Questi giochi vanno eseguiti da fermo, camminando, correndo e a coppie e sottoforma di gioco (es. chi arriva prima a fare tre giri della palla attorno al corpo, ecc.).</p>
PALLEGGIAMO	<ul style="list-style-type: none"> • RACCOGLIERE E PALLEGGIARE LA PALLA (bambini che palleggiano per il campo, a un segnale dell'insegnante posano la palla per terra e ne prendono un'altra ripartendo a palleggiare) • BUTTAFUORI (bambini che palleggiano in spazi prestabiliti e al via devono cercare di buttare fuori dallo spazio la palla dei compagni) • STAFFETTE A DUE O PIU' SQUADRE (bambini divisi in squadre di numero pari, il primo bambino ha la palla in mano e al via parte, gira attorno ad un cono, ritorna, consegna la palla al secondo, va in coda e così via fino a che la palla non ritorna al primo che la deve alzare per segnalare la fine; piano piano si aumentano le difficoltà nel percorso con slalom, ostacoli vari, ecc.)
PASSIAMO LA PALLA	<ul style="list-style-type: none"> • GARE DI PASSAGGIO A DUE O A TRE (bambini disposti uno di fronte all'altro o a triangolo se in tre a distanza di circa 3 m l'uno dall'altro; passarsi la palla; vince la coppia o la terzina che per prima riesce a fare 12 passaggi) • GARE DI PASSAGGIO A SQUADRE (squadre divise in due gruppi posti uno di fronte all'altro a circa 3 m di distanza, una palla per squadra, i bambini si passano la palla e vanno in coda al proprio gruppo e vince la squadra che per prima fa ritornare la palla al bambino che ha iniziato a passare se i bambini per squadra sono in numero uguale, oppure chi arriva a totalizzare 10 passaggi) • PASSA E SEGUI FRA DUE SQUADRE (cinque bambini disposti agli angoli di un quadrato e nell'angolo dove c'è la palla ci sono due bambini; al via si passa in senso orario al bambino dell'angolo vicino e si va al suo posto e così via per gli altri fino a che il bambino che ha iniziato non ritorna al posto di partenza con la palla in mano)
FACCIAMO CANESTRO	<ul style="list-style-type: none"> • TRIANGOLO (bambini divisi in due squadre e ogni squadra davanti a un canestro; vengono stabilite tre posizioni, vertici di un triangolo, tutti i bambini della squadra iniziano a tirare da una posizione e se realizzano il canestro passano a quella successiva; se non riescono a realizzare dopo tre tentativi, passano comunque alla posizione successiva, la squadra inizia a tirare dalla nuova posizione solo quando tutti i suoi componenti hanno fatto canestro o esaurito i tre tentativi dalla posizione precedente; vince la squadra che per prima riesce a terminare il percorso) • GARA DI TIRO A SQUADRE SU DUE CANESTRI (Bambini divisi in due squadre ognuno di fronte a un canestro, ogni bambino un pallone; al via le due squadre iniziano a tirare uno per volta e tutti i bambini della squadra gridano il numero progressivo del canestro realizzato, chi tira recupera la palla e va in coda, il bambino che va a tirare deve partire quando quello davanti ha concluso a canestro; vince la squadra che realizza per prima 10 canestri, al giro successivo si varia la posizione di tiro) • GARA DEL 21 (Due squadre disposte come nel gioco precedente, i bambini hanno però a disposizione due tiri per volta e se realizzano al primo tentativo prendono due punti mentre se falliscono il primo tiro devono correre a recuperare la palla e tirare da dove è avvenuto il recupero prendendo però solo un punto se realizzano; tutta la squadra deve gridare la somma dei punti)

GIOCOPALLACANESTRO

ATTACCHIAMO E DIFENDIAMO

- IL DUELLO (Uno contro uno, un bambino con la palla cerca di andare a fare canestro e l'altro difende cercando di impedirglielo rubandogli la palla, a tutto campo, a metà campo, vicino a canestro, in varie forme e modi: partendo in piedi, seduti, coricati schiena contro schiena ecc.)
- IL DUELLO CON APPOGGIO DELL' INSEGNANTE (Come l' esercizio precedente ma con l' insegnante che aiuta il bambino con la palla che, in difficoltà, può passargli la palla ritornata al bambino appena questo si pone nelle condizioni di riceverla nuovamente per andare a fare canestro)
- DUE CONTRO UNO (Due file di bambini, sulla linea di fondo, con un bambino in possesso di palla e una fila di bambini a metà campo che funge da difensore, i due bambini a fondo campo, collaborando fra loro, cercano di fare canestro sul lato opposto evitando l' azione del difensore; il giro successivo si scalano le posizioni; si possono attivare anche altre forme variando i modi di partenza e di esecuzione)
- DUE CONTRO DUE (come il gioco precedente solo che a metà campo sono posti due difensori che, se rubando la palla, possono contrattaccare, poi si scala in senso orario nelle quattro posizioni)

PROPOSTE DIDATTICHE

PRIMA LEZIONE

Esercizi - giochi per il controllo della palla	10'
Impariamo e giochiamo a palleggiare la palla	10'
Impariamo e giochiamo a tirare	10'
Gioco: fare canestro	25'

SECONDA LEZIONE

Esercizi - giochi per il controllo della palla	10'
Impariamo e giochiamo combinando palleggio e tiro	15'
Presentazione regole essenziali del easy basket	10'
Mini-partite 3 contro 3	20'

TERZA LEZIONE

Esercizi - giochi per il controllo della palla	10'
Impariamo e giochiamo a passare la palla	10'
Gioco: 1 contro 1 per attaccare e difendere	15'
Mini-partite 3 contro 3	20'

QUARTA LEZIONE

Esercizi - giochi per il controllo della palla	10'
Impariamo e giochiamo a tirare la palla	10'
Gioco 2 contro 1 per attaccare e difendere	15'
Mini-partite 3 contro 3	20'

QUINTA LEZIONE

Esercizi - giochi per il controllo di palla	10'
Impariamo e giochiamo a passare la palla	10'
Giochi: 2 contro 2 per attaccare e difendere	15'
Mini-partite 3 contro 3	20'