

Lezione

Tiro a canestro

Nella pallacesto il tiro è un elemento importante. Questa lezione presenta diverse forme di gioco, affinché giocatori di livello diverso possano esercitarsi al tiro.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Livello di capacità: prima media-quarta media
- Livello: avanzati

Obiettivi di apprendimento

- Consolidare la posizione di tiro
- Accumulare esperienza di tiro giocando
- Promuovere il gioco di squadra
- Conquistare il rimbalzo

Consigli tecnici per il tiro in corsa

Per i destrorsi: prendere la palla con la sinistra, passo destra-sinistra, slancio in diagonale con la gamba sinistra vicino al canestro (ritmo: «tam-ta-tam»).

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	15' Palleggio a tempo Si affrontano due squadre. La prima – tutti i bambini simultaneamente – effettua un percorso, compiendo 40 volte il giro dello stesso. Nell'altra metà campo, la seconda squadra cerca di segnare il maggior numero di canestri (dopo ogni tiro bisogna aggirare un cono). La squadra degli orologiai dà il tempo: dopo 40 giri, il tempo scade e le squadre cambiano ruolo. Chi segna più punti?		Palloni 2 panchine Canestri Paletti Cerchi
Parte principale	10' Passeggiata attorno ai coni Davanti ad ogni canestro sono disposti in semicerchio 3-4 coni (al massimo a 3m dal canestro). Ognuno ha una palla e inizia dal cono che vuole. Ha due tiri a disposizione. Se segna, può avanzare di una posizione. Se invece sbaglia, deve comunque tirare da ogni cono, ma non ottiene nessun punto. L'obiettivo è di segnare tutti i canestri durante il primo giro (fino a ritrovarsi al cono di partenza). Durante il secondo giro, si può sbagliare una volta, al terzo due e così via. Più facile: se si sbaglia due volte il tiro dallo stesso cono, si può direttamente ripartire da quello iniziale. Più difficile: al massimo 1 tiro da ogni cono.		Palloni Canestri Coni
Parte principale	8' Gioco a tre Delle squadre di tre prendono posizione a 2m dal canestro. Appena un gruppo ha segnato 5 canestri grida 5! Tutti cambiano canestro spostandosi in senso orario. Si conta di nuovo e quando un gruppo segna 10 canestri, grida e si cambia. Quale squadra riesce per prima a segnare 30 canestri? Più difficile: stabilire in anticipo delle posizioni con dei coni (a distanze differenti).		Palloni Canestri

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	10'	<p>Rimbalzi</p> <p>In gruppi di 3 sotto canestro. A tira 3 volte da una distanza di circa 4 m dal canestro. Se segna, marca due punti. B e C stanno sotto canestro per cercare di prendere il rimbalzo nel caso in cui la palla non va a segno. Chi lo prende diventa attaccante e l'altro difensore (1:1). Il gioco continua fino a quando la palla esce o viene insaccata a canestro. Se B o C marcano, conquistano un punto. Cambiare ruoli dopo tre tiri dai 4 m e conservare i punti guadagnati.</p> <p>Variante: chi prende il rimbalzo deve prima passare la palla ad A. A attacca poi assieme a lui (2:1)</p>		1 pallone 1 canestro
	7'	<p>2:1 su un canestro</p> <p>Due attaccanti – A e B – giocano su un solo canestro contro un difensore C. Quando il difensore tocca palla, può effettuare un tiro libero dalla linea dei 3 m. Se segna conquista due punti. Se A o B invece segnano prima che il difensore tocchi palla, marcano un punto. Scambiare i ruoli dopo cinque azioni d'attacco e conservare i punti.</p>		1 pallone 1 canestro
	15'	<p>Percorso di tiro</p> <p>In coppia con un pallone ciascuno tre minuti a ogni postazione.</p> <p>Esercizi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiro da fermo sopra un carrello di tappeti. • Passaggio al compagno seduto su una panchina, tirando attraverso un cerchio agganciato agli anelli. • Tiro in sospensione con l'aiuto di un minitramp. • Tiro in corso dopo un passaggio doppio col compagno. 		Palloni 3 canestri Carrello di tappeti Tappetoni Panchina Cerchi appesi agli anelli Minitramp

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Ritorno alla calma	20'	<p>Essicatioio</p> <p>Dividere la palestra in due con una panchina. In ogni campo si gioca in 3:3 e sono necessari due canestri. Gli altri giocatori si siedono sulla panchina. Quando una squadra segna un canestro, quella che lo ha subito va a sedersi a sua volta sulla panchina. I primi tre che sono seduti entrano dal canto loro in campo e affrontano i vincitori.</p> <p>Osservazione: per avere un maggior numero di rotazioni, si può giocare anche in 2:2 su un campo e in 3:3 sull'altro.</p>		<p>Due palloni</p> <p>Quattro canestri</p> <p>Nastri</p> <p>Panchina</p>
	5'	Tre o quattro ragazzi riordinano i nastri da gioco, altri due i palloni.		