

12 | 2015

Pallacesto

Tema del mese – Sommario

L'ABC della pallacesto	2
Mini-pallacesto	3
I tiri a canestro	4
Attacco e contropiede	5
Difesa	6
Esercizi	
• Riscaldamento	7
• Passaggi e palleggiare	9
• Tirare e segnare	11
• Attaccare	13
• Difendere	14
• Giocare	15
Lezioni	17
Informazioni	23
Allegato	

Categorie

- Età: 8-15 anni
- Livello scolastico: scuola elementare e Sec. I
- Livello di capacità: principianti, avanzati
- Livello d'apprendimento: acquisire e applicare



È uno sport che sta all'ombra del suo fratello maggiore. La pallacesto offre però molto di più di quanto ci si immagini. Dinamica, velocità, resistenza e spirito di squadra: sono queste le caratteristiche principali di questo sport, che si può giocare in inverno in palestra o in estate sull'erba. In questo tema del mese presentiamo alcune idee per integrare questa divertente disciplina nelle lezioni di ginnastica o nelle associazioni sportive.

L'obiettivo della pallacesto è semplice: segnare più canestri della squadra avversaria. Proprio come nella pallacanestro. Questi due sport hanno però molte differenze. Nella pallacesto si gioca senza tabellone dietro il canestro. La palla deve perciò essere tirata con grande destrezza. Le regole per quanto concerne i passi e il palleggio limitano inoltre considerevolmente le azioni individuali col palleggio.

Un vero e proprio gioco collettivo

Il gioco di squadra assume così un'importanza fondamentale. Passare, ricevere, smarcarsi e tirare sono gli elementi tecnici più importanti e le basi di ogni partita. Basi, queste, che possono essere esercitate sin da piccoli e messe in pratica in modo ludico. La pallacesto può essere introdotta nelle scuole e nei club sportivi non appena i bambini sanno ricevere una palla e tirarla.

Affinché anche i più piccoli possano riuscire a segnare un canestro, esiste la cosiddetta «mini-pallacesto». Il canestro è posto a un'altezza di soli 2 metri dal suolo. Quale supporto per il canestro si può utilizzare un'asta per il salto in alto. In alcune palestre è inoltre possibile abbassare il canestro.

Sfruttare le forme di organizzazione e il materiale

Un pallone, due canestri, un campo e poche spiegazioni delle regole bastano per una partita in palestra o all'esterno. Questo tema del mese si vuole più ambizioso e fornisce spiegazioni supplementari alla portata di ogni insegnante responsabile di una classe di allievi di età fra i 8 e i 15 anni.

Dopo qualche informazione sulla tecnica di tiro e sulle posizioni d'attacco e di difesa, sono proposti numerosi giochi e due lezioni che aiutano ad allenare tutti gli aspetti della pallacesto. Optare per delle forme di organizzazione diversificate e per un ampio ventaglio di materiale rende l'apprendimento più ludico ed efficace.

L'ABC della pallacesto

Pallacesto e pallacanestro sono la stessa cosa? Questo sussidiario elenca i punti più importanti e mostra quanto i due sport siano diversi, in particolare per quanto concerne le regole.

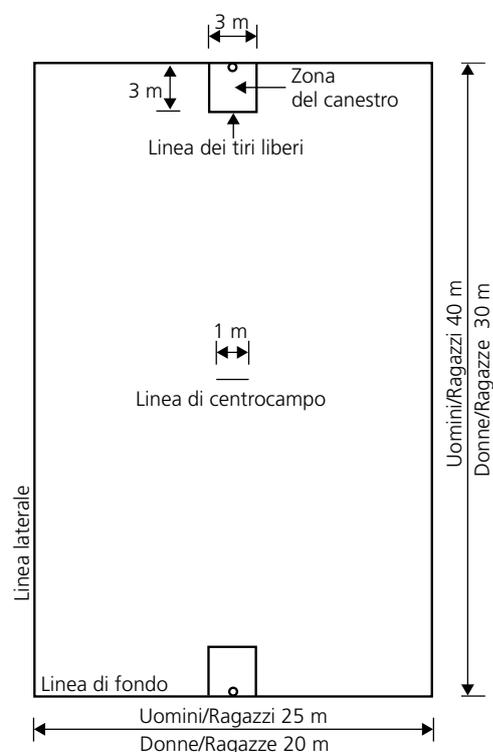
- In estate la pallacesto si gioca sull'erba, con sei giocatori per squadra; in inverno invece si entra in palestra, con cinque giocatori per squadra.
- Il pallone assomiglia a quello da calcio. Ha una circonferenza compresa tra 68 e 72 cm e un peso tra 500 e 550 grammi.
- Il canestro è posto a un'altezza di tre metri e ha un diametro di 45 cm. Dietro al canestro non vi è un tabellone. Tenuto conto delle infrastrutture, si può utilizzare un canestro normale (con il tabellone). Vengono però conteggiati solo i tiri diretti (senza rimbalzo sul tabellone).
- Campo (vedi immagine).
- Una partita dura di regola due tempi di 20 minuti, con una pausa di 2 minuti.

Le differenze più importanti a livello di regole

Pallacanestro	Pallacesto
Il pallone può rimbalzare sul tabellone prima di finire nel canestro; se non si segna, la partita continua.	Il pallone deve finire direttamente nel canestro; se tocca il tabellone (palestra), la palla viene considerata fuori.
Un canestro vale 2-3 punti (a seconda della distanza).	Un canestro vale un punto.
Il difensore può rubare palla quando l'attaccante la tiene tra le mani.	Il difensore non può rubare la palla quando l'attaccante la tiene tra le mani.
La palla può essere afferrata con le due mani e dopo la corsa (palleggio) può di nuovo essere giocata con le due mani.	La palla può essere afferrata con le due mani solo una volta (se si riceve il passaggio utilizzando le due mani, dopo il palleggio deve essere passata con una sola mano).
Per palleggiare, la mano può toccare solo la parte superiore della palla.	Per palleggiare, la mano può toccare anche la parte inferiore della palla (la palla può essere fatta passare sopra l'avversario).
La palla può essere portata verso il corpo.	La palla può essere toccata solo con gli avambracci.
I giocatori che attaccano possono restare al massimo 4 secondi nell'area.	L'area (3 x 3 m) serve per il tiro libero e per la rimessa in gioco. Non esiste la regola dei 3 secondi.
Quando un piede resta fermo e l'altro si muove, non vi è infrazione di passi.	Dopo due passi bisogna effettuare un palleggio o giocare la palla e dopo al massimo 3 secondi bisogna passarla.
Se la palla supera la linea laterale, il gioco continua se il giocatore non supera a sua volta la linea laterale.	Se la palla supera la linea laterale, il gioco viene interrotto (rimessa laterale o angolo).
Quando viene commesso un fallo, la palla è rimessa in gioco dalla linea laterale.	Quando viene commesso un fallo, si effettua un tiro libero dal punto in cui è avvenuto.
La partita inizia con una palla a due a centro campo.	La partita inizia con un passaggio dalla linea centrale da parte della squadra che è stata menzionata per prima.



A scuola si possono utilizzare le linee tracciate per la pallacanestro. Se nella palestra vi sono 4 canestri, i campi possono essere rimpiccioliti e si può giocare su metà palestra. Sull'erba, per preparare un campo sono necessarie delle pertiche con dei canestri, dei secchi o qualcosa di simile.



Da scaricare

→ [Le regole ufficiali](#)

Mini-pallacesto

Nella categoria U11 la pallacesto viene adattata alle capacità dei bambini di questa età, con regole semplificate.

Il campo da gioco

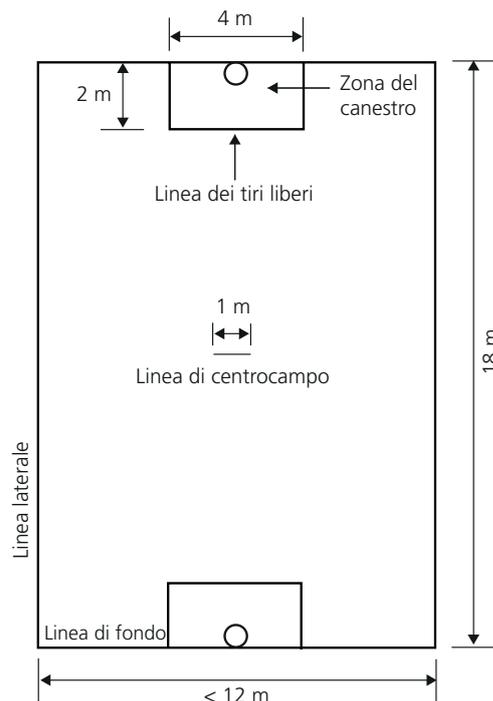
- 4 giocatori per squadra, giocatori di riserva consentiti.
- Grandezza del campo: larghezza della palestra, ossia dimensioni di un campo di pallavolo (12 × 18 m).
- Altezza del canestro: 2 m.
- Area di tiro: 4 × 2 m.

Le regole

- Un canestro vale solo se il tiro avviene immediatamente dopo aver ricevuto la palla (non valido dopo un palleggio, dopo aver preso la palla da terra, ecc.).
- Un tiro riuscito vale 2 punti, un tiro che tocca solo l'anello del canestro 1 punto.
- La palla viene giocata con le mani e può essere fatta palleggiare più volte, in movimento o da fermo, sempre però solo con una mano.
- La palla non può essere trattenuta con le mani per più di 3 secondi; chi ha la palla può fare al massimo 3 passi.
- Per equilibrare le chance tra giocatori di taglia diversa, vi è una zona di tiro. Né gli attaccanti, né i difensori possono entrare in questa zona. Se un attaccante entra, la squadra che difende può effettuare un rinvio. Se invece è un difensore, chi attacca effettua un tiro libero.
- Dopo ogni punto segnato o se la palla cade nella zona di tiro, si riprende con un rinvio da questa zona.



A scuola: coi bambini di 5-8 anni è consigliabile rimpicciolire il campo e giocare sulla larghezza della palestra. Con squadre piccole e una palla piccola (ad esempio da pallamano) il gioco è più fluido. Al posto dei canestri si possono anche utilizzare dei cerchi posti in cima a una spalliera, tra due aste per il salto in alto o un secchio piazzato su un cassone svedese.



Da scaricare

→ [Le regole della mini-pallacesto](#) (in tedesco)

Chi ha inventato il gioco?

La pallacesto fa parte degli sport di massa; viene però giocata solo a livello nazionale. Nei Paesi Bassi e in Australia si gioca pure una sorta di pallacesto. Il gioco varia però da un paese all'altro. In Svizzera vi sono dei campionati regionali e nazionali per le diverse categorie. In ambito giovanili vengono organizzati dei campionati a partire dagli U11. La massima categoria tra gli adulti è la Lega nazionale A.

I tiri a canestro

La precisione è fondamentale nella pallacesto. Se si tira ma non si insacca ci si diverte solo a metà. Per riuscire un tiro, la tecnica è molto importante.

Tiro da fermo

Il tiro da fermo viene usato soprattutto dai principianti per il tiro libero o dalla distanza. Con [il tiro da fermo](#) si esercitano i fondamentali per poi riuscire un tiro in corsa e in sospensione.

Consiglio

Per esercitare il movimento di estensione e di tiro ci si può sedere su una panchina e tirare contro il muro (colpire un determinato punto sul muro). Compito: portare la palla verso l'alto – estensione del braccio con cui si tira – tirare la palla con le dita imprimendole un movimento ad arco verso l'alto e piegare il polso. Lasciare il braccio in estensione (metafora: «grab the cookie»: ruba il biscotto dalla scatola).

Tiro in corsa

Il tiro in corsa viene utilizzato soprattutto in veloci contrattacchi, quando si parte soli a canestro. Lo slancio della corsa aiuta il movimento di tiro, per questo il tiro in corsa è relativamente facile da imparare. Se il tiro in corsa viene effettuato con la mano destra, la sequenza dei passi è la seguente: ricevere/intercettare la palla sul passo sinistro-destro-saltare con la gamba sinistra.

Consiglio

Per esercitare il tiro in corsa (da destra) iniziare a 2 m e a 45° dalla linea di fondo. Passo di puntello con la gamba sinistra verso il canestro, alzare il ginocchio destro. Portare la palla verso l'alto e estensione del braccio destro. Piegare il polso e lasciare il braccio esteso.

Tiro in estensione

Il tiro in estensione è difficile da contrastare; la tecnica non è però facile da imparare. Il tiro viene effettuato durante il salto con entrambe le gambe, quando si è al punto morto. Poiché per saltare e tirare è necessaria una certa forza, nonché una coordinazione complessa, dovrebbe essere insegnato solo a partire dai 14 anni.



- [Descrizione tecnica del tiro a canestro \(pdf\)](#)
- [Esercizi «Tirare e segnare»](#)

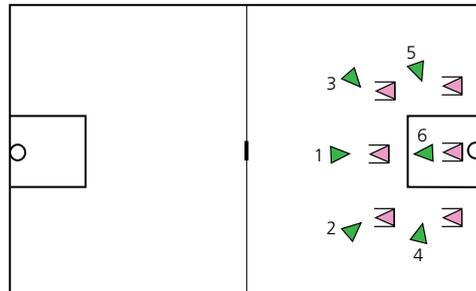
Attacco e contropiede

Nella pallacesto è importante saper costruire il gioco e ogni giocatore deve partecipare attivamente. Solo chi riesce a liberarsi per ricevere un passaggio può scombusolare la difesa.

Il gioco d'attacco 6:6

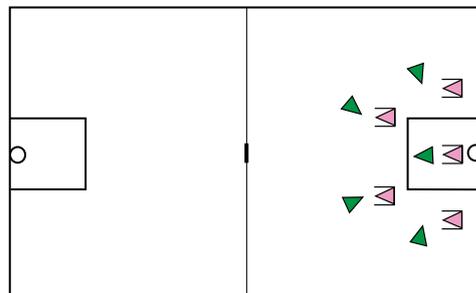
Quando si attacca, il gioco di squadra ha successo solo se non si rende la vita troppo facile alla difesa. Per questo è necessario utilizzare tutto il campo, senza essere troppo vicini l'uno all'altro. Affinché non tutti i giocatori si assemino nello stesso tempo sotto il canestro, all'inizio è importante conoscere le posizioni di gioco (in 6:6):

Posizione 1	Playmaker	Il playmaker organizza l'attacco e deve avere una buona visione di gioco. Inoltre deve riuscire a ostacolare i contrattacchi avversari.
Posizione 2	Playmaker destro	Gli altri due playmaker aiutano quello principale a costruire il gioco. Assicurano le retrovie e sono soprattutto dei buoni tiratori dalla distanza.
Posizione 3	Playmaker sinistro	
Posizione 4	Ala destra	Le ali sono veloci e agili, si muovono soprattutto lungo la linea di fondo in area di canestro, cercando di creare scompiglio nella difesa.
Posizione 5	Ala sinistra	
Posizione 6	Pivot	È il giocatore più alto della squadra e fa valere la sua stazza sotto canestro. A causa della sua taglia, è spesso meno agile delle ali e quindi un po' meno abile al tiro.



Il gioco d'attacco 5:5

In 5:5 manca un playmaker. Le ali devono muoversi un po' più verso l'esterno, in direzione dei playmaker, per ricevere la palla e passarla. Anche i playmaker devono giocare un po' più distanti l'uno dall'altro rispetto a quando si gioca in 6:6. Così riescono a passare velocemente la palla aggirando la difesa.



→ [Esercizi «Attaccare»](#)

Descrizione dei simboli

	Attaccante		Cono
	Attaccante con pallone		Paletto
	Difensore		Cerchio
	Giocatore		Panchina
	Giocatore con pallone		Tappetone
	Corsa		Tappetino
	Passo		Cassone
	Palleggio		Mini-trampolino
	Tiro		

Difesa

L'obiettivo della difesa è di ritornare in possesso palla il più velocemente possibile. I giocatori non devono reagire, bensì agire osservando il movimento della palla, disturbare gli avversari e prevedere le loro mosse.

Vi sono diversi sistemi difensivi. L'esperienza con gli allievi ha dimostrato che, soprattutto tra i principianti, la difesa a uomo è quella più semplice da imparare. Poiché ognuno ha il suo avversario da marcare, cerca di metterlo sotto pressione, facendogli sbagliare i passaggi o contrastandolo quando tira a canestro.



Posizione di base

- Posizione del difensore tra l'attaccante e il canestro.
- Posizione in equilibrio, il peso del corpo è sul piede anteriore.
- Il baricentro del corpo è basso, le gambe sono piegate e i piedi larghi.
- La parte superiore del corpo è eretta, lo sguardo è rivolto in avanti.
- Le braccia sono allargate e il palmo delle mani è rivolto in avanti.
- I piedi (passettini), le braccia e le mani sono costantemente in movimento.

→ [Esercizi «Difendere»](#)

Riscaldamento

Già durante il riscaldamento vengono integrati elementi specifici a questo gioco. I bambini vengono preparati a giocare con esercizi ludici.

Insalata di palloni

Questo gioco d'acchiappino con diversi palloni serve prima di tutto a riscaldare il motore.

A tutti i giocatori vengono distribuiti 4 tipi di palle (palline da tennis, da pallamano, da pallavolo e da pallacanestro), ripartite in numero uguale. I ragazzi tengono la palla in mano e corrono nella palestra. La palla più piccola «acchiappa» quella più grande. Un giocatore con una pallina da tennis deve cercare di catturare una palla da pallamano, una da pallavolo e così via. Chi viene colpito, deve scambiare la palla. Durante lo scambio, nessuno dei due giocatori può venire colpito dagli altri. L'obiettivo è di catturare il pallone da pallacanestro e di conservarlo sino alla fine.

Più difficile

- Chi ha il pallone da pallacanestro, deve palleggiare.
- Si può correre con la palla in mano solo lungo le linee del campo di pallacanestro; chi non si trova sulle linee deve palleggiare.

Materiale: 4 tipi di palla (da tennis, da pallamano, da pallavolo e da pallacanestro)



Deporre le uova

Questo esercizio, incentrato sulla reattività e sull'orientamento, è molto intenso ed è adatto per giocatori di ogni livello.

In una metà della palestra sono depositi dei cerchi, in un numero più o meno simile a quello dei giocatori. Due cacciatori senza palla cercano di toccare i compagni, che hanno una palla in mano. Chi ha una palla deve effettuare dei palleggi in 10 cerchi. Deve far rimbalzare la palla due volte nel cerchio prima di passare a quello successivo. Dal sesto cerchio si conta a voce alta. Quando sono riusciti a palleggiare nei 10 cerchi, possono lasciare il campo di gioco. Se durante l'esercizio vengono toccati da un cacciatore o palleggiano in un cerchio, devono ricominciare da zero. Dopo due minuti viene fischiata la fine. Tutti ce l'hanno fatta?

Osservazione: evitare di fare questo gioco per troppo tempo con i principianti.

Varianti

- La palla deve essere toccata con un leggero tocco nel cerchio disposto a terra.
- Le palle sono ripartite nei cerchi. Bisogna accovacciarsi sulla palla. Attenzione, questo esercizio è molto intenso!

Materiale: cerchi, palloni



Pesca in alto mare

Sapere riconoscere quando vi sono degli spazi aperti e superare in velocità l'avversario. È questo l'obiettivo principale dell'esercizio.

Due squali si afferrano per un braccio e si spostano nel campo da gioco, senza mollare la presa. Devono catturare i pesci che provano ad attraversare (1 punto per traversata). Se sono toccati o perdono palla tornano al punto di partenza. Chi ottiene per primo 5 punti?

Osservazione: per due pesci ci vuole una coppia di squali

Varianti

- Gli squali si afferrano in modo tale che ognuno guarda in una direzione diversa.
- Gli squali palleggiano e i «pesci» formano delle coppie afferrandosi per le braccia.
- Gli squali possono spostarsi solo all'indietro a quattro zampe. Se toccano un pesce, si scambiano i ruoli.

Più facile

- Chi ha la palla può fare tre passi.

Materiale: palloni



A caccia di lepri

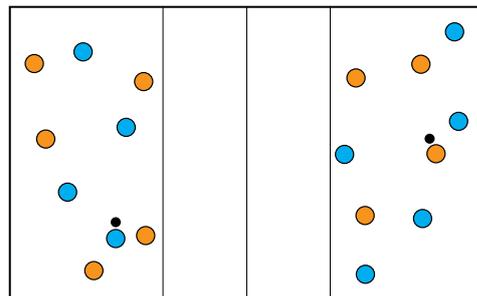
Passare e ricevere sono i due elementi più importanti nella costruzione del gioco. Questo esercizio, incentrato sul gioco di squadra, permette inoltre di stimolare il sistema cardiocircolatorio.

Formare due gruppi di cacciatori e di lepri, dividerli in ulteriori due gruppi e assegnare loro due campi di piccole dimensioni (ad es. le zone posteriori ai campi da pallavolo). Ogni gruppo di cacciatori ha un pallone. Passandosi velocemente la palla (senza farla rimbalzare e facendo al massimo un passo), i cacciatori devono cercare di colpire le lepri. Se una lepre viene colpita, diventa cacciatore e passa nel campo avversario. Il gioco continua fino a quando non vi è più nessuna lepre.

Variante

- Come concorso a squadre, con una squadra di cacciatori e di lepri in un campo. Dopo 3 minuti invertire i ruoli. Quale squadra ha colpito più lepri?

Materiale: due palloni



Palla pantera

Questo è un gioco di tiro, che piace sia ai giovani che ai meno giovani. Oltre al piacere di tirare, il punto forte di questo esercizio è il gioco di squadra.

Palla seduta con due squadre che si affrontano, con 3-4 palloni per squadra. Lungo la linea di centrocampo costruire un'isola di tappeti, con due tappetoni posti uno di fianco all'altro, sui quali sono posati due tappeti (di 16 cm di spessore). La linea di centrocampo separa le due squadre. È permesso camminare con la palla e attraversare l'isola di tappeti fino ad arrivare al campo avversario. Non bisogna però scendere dai tappeti. Il giocatore colpito, anche se si trova sull'isola, abbandona la zona di gioco. Può tornare in campo se un suo compagno colpisce il tabellone del canestro. Se riesce a segnare un canestro, tutti sono liberati.

Osservazione: l'altezza della montagna di tappeti deve essere adattata al livello degli allievi.

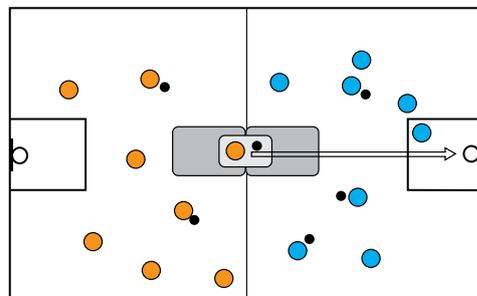
Più facile

- Se la palestra è troppo grande, si può limitare il campo a quello della pallavolo. I palloni che rotolano fuori dal campo possono essere riportati indietro.
- Si può anche aumentare le dimensioni dell'isola disponendo dei tappeti davanti e dietro i tappeti da 16 cm. Questo facilita i tiri a canestro.

Più difficile

- Se la palla dopo aver colpito il tabellone viene intercettata da un avversario prima di toccare terra, il punto non conta.

Materiale: palloni soffici, canestri, tappetoni, tappeti (di 16 cm di spessore)



Sfida dei carrelli

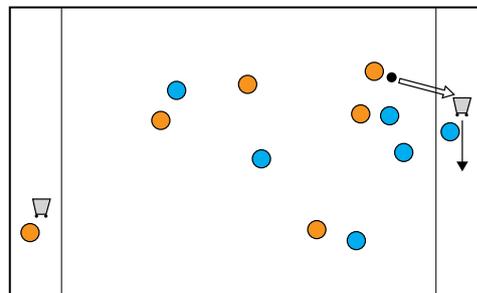
Questo esercizio permette di allenare lo smarcamento e la ricezione dei passaggi. I giocatori sono lentamente iniziati all'obiettivo del gioco: il tiro a canestro.

Due squadre giocano l'una contro l'altra. Un giocatore per squadra sta in una zona di fondo campo con un carrello di palloni. Con dei passaggi, ogni squadra cerca di lanciare i propri palloni nel carrello della squadra avversaria. Il custode del carrello cerca di impedirlo. Deve però rimanere nella sua zona e non può spostare il carrello.

Più difficile

- Entrambi i custodi del carrello si comportano in modo neutrale e non appartengono a nessuna squadra. Le due squadre possono cercare di tirare in entrambi i carrelli. Se un tiro colpisce il carrello, la palla deve superare la linea di centrocampo con dei passaggi prima di poter essere di nuovo giocata nello stesso carrello.

Materiale: un pallone, due carrelli di palloni



Passare e palleggiare

Le capacità di coordinazione sono alla base della pallacesto. Per questo è importante insegnare e trasmettere in maniera ludica come si maneggia la palla sin dalla giovane età.

Palla a due

Questo esercizio permette di allenare in coppia come maneggiare la palla.

In coppia. Entrambi i giocatori hanno una palla e stanno uno di fronte all'altro.

1. A passa la palla a B facendola rimbalzare, B effettua dal canto suo un passaggio diretto ad A.

Più difficile: la palla viene fatta rimbalzare in un cerchio o su una panchina.

2. Idem, ma dopo ogni passaggio si invertono i ruoli.

3. Stare in equilibrio su una gamba. La palla viene presa con la mano della gamba d'appoggio, viene trasferita sull'altra e passata a B.

4. A imprime un ritmo. B cerca di seguirlo.

5. A passa a B e mentre effettua il passaggio continua a palleggiare con un'altra palla. A deve perciò passare e ricevere con una sola mano.

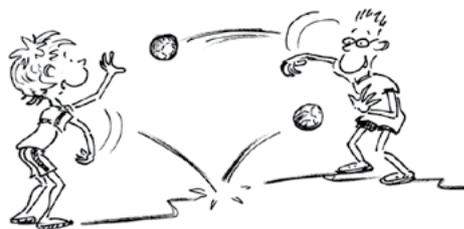
6. A e B si passano la palla con le mani e nello stesso tempo un'altra coi piedi.

7. A passa la palla a B lanciandola in alto. Nello stesso tempo B effettua un passaggio diretto. A passa di nuovo il pallone in alto e riceve la prima palla.

Più difficile: passarsi senza interruzione.

Ancora più difficile: entrambi (A e B) lanciano ognuno un pallone in aria e si passano un terzo pallone (liberamente).

Materiale: palloni, cerchi, panchine



Contare i passaggi

Quando si effettuano i passaggi, è importante avere sempre il contatto visivo con i compagni di squadra.

Formare gruppi di 4-6 giocatori. A ogni membro della squadra è attribuito un numero. I giocatori corrono passandosi la palla seguendo l'ordine dei numeri. Al fischio del monitore, viene invertita la sequenza dei passaggi. Quando fischia due volte, il pallone deve essere giocato il più velocemente possibile a canestro. Chi riesce ad effettuare il maggior numero di passaggi in un determinato lasso di tempo? Quale squadra segna più canestri?

Varianti

- Più palloni.
- Dopo ogni passaggio effettuare un compito (sdraiarsi, toccare una linea, ecc.).
- Con un fattore di disturbo: uno o due giocatori cercano di interrompere l'azione. Se ci riescono, la squadra deve effettuare un compito supplementare.

Materiale: palloni, canestri



Al ladro!

Questo esercizio è incentrato sulla protezione della palla e il palleggio.

Tutti i giocatori hanno una palla. Ogni giocatore cerca di sottrarre la palla ai compagni, facendola rotolare fuori dal campo di gioco. Il giocatore che si trova senza palla deve effettuare un compito (ad esempio marcare tre canestri) prima di poter rientrare in gioco. Per ogni palla rubata, i «ladri» segnano un punto. Se si perde la palla, ne viene dedotto uno. Se invece si perde la palla mentre si cerca di rubarne un'altra, ne vengono dedotti due.

Osservazione: prestare attenzione alle regole dei falli. Non toccare l'avversario.

Variante

- Campionato: rubare la palla nei quattro settori del campo di pallavolo. Chi perde palla retrocede, chi la sottrae viene promosso nella lega superiore. Nella lega più alta si possono conquistare punti, in quella inferiore non si può essere eliminati.

Materiale: palloni, canestri



La palla dei re

Oltre al gioco di squadra, questo esercizio permette di allenare lo smarcamento.

Quattro tappetini delimitano ogni angolo del campo. Su ogni tappeto vi è un re. I due re che si trovano diagonalmente uno di fronte all'altro fanno parte della stessa squadra. La squadra cerca di passare ai suoi due re. Gli avversari cercano di impedirlo e nello stesso tempo di passare ai loro due re. Quale squadra riesce a eseguire il maggior numero di passaggi?

Variante

- Al posto dei tappetini usare delle panchine. Ogni giocatore può fare il re se si siede sulla panchina.

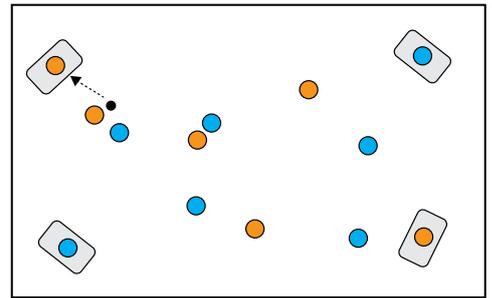
Più facile

- I quattro re sono neutrali e possono ricevere i passaggi di tutti.

Più difficile

- Il passaggio al re deve avvenire facendo rimbalzare la palla.
- Il passaggio al re vale solo se è seguito da un passaggio doppio con il compagno.

Materiale: un pallone, quattro tappetini o delle panchine



Calcio pallacanestro

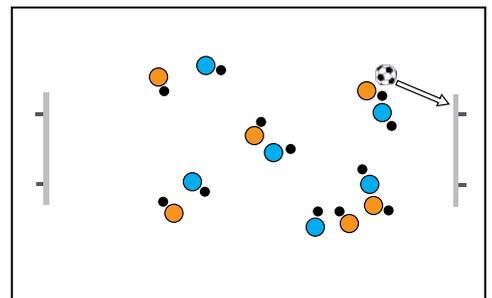
Questo esercizio allena la coordinazione con due palloni e il dribbling.

I giocatori non guardano il pallone mentre giocano.

Due squadre si affrontano in una partita di calcio con delle panchine che fungono da porte. Tuttavia, ogni giocatore ha un'altra palla con la quale palleggia. Si può tirare col pallone da calcio solo se si palleggia con l'altra palla.

Osservazione: i palloni soffici si prestano meglio per svolgere questo esercizio, poiché quelli da calcio sono più difficili da controllare.

Materiale: palloni da calcio o soffici, porte (panchine)



Evasione

Un aspetto importante della pallacesto è osservare le reazioni dei difensori e agire rapidamente.

Definire una zona nel centro della palestra. Tutti gli allievi palleggiano con una palla. I prigionieri cercano di fuggire senza farsi toccare dalle guardie. Chi riesce a uscire dalla prigione, può effettuare due tiri a canestro (al massimo due punti). Poi ritorna in campo. Quale gruppo riesce a segnare più canestri?

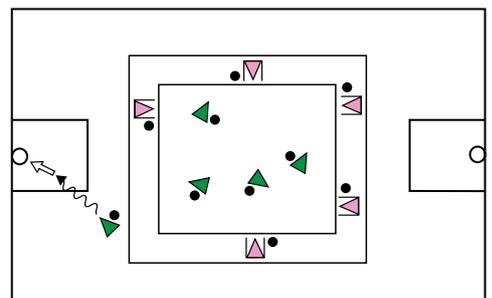
Più facile

- Ridurre il numero di difensori (guardie). Ciò facilita l'evasione a coloro che hanno la palla (prigionieri).

Più difficile

- I difensori non hanno un pallone e sono così più agili per contrastare gli avversari.

Materiale: palloni, due canestri, paletti (per delimitare le zone)



Tirare e segnare

Affinché per i bambini il gioco sia un piacere, bisogna permettere loro di tirare a canestro il più velocemente possibile. Il miglior modo è di allenare questo aspetto in maniera ludica.

Tour de Suisse

Per stabilizzare il tiro gli allievi devono tirare da diverse posizioni in direzione del canestro.

I giocatori tirano dai coni da 1 a 9 (vedi disegno). Questi sono posizionati nei pressi del canestro. Chi marca, può passare al cono seguente. Chi riesce a finire il «Tour de Suisse»?

Varianti

- Tirare con palloni diversi o con stili differenti.
- Come gara individuale o a gruppo (ad esempio tre tiri riusciti per ogni posizione, prima di avanzare).
- Chi non riesce a marcare deve tornare al cono precedente.
- Tirare sopra degli ostacoli (cassoni, difensore semi-attivo, ecc.).

Materiale: diversi tipi di pallone, canestri, coni, ostacoli (cassoni, ecc.)



Spostare i palloni medicinali

Questa gara a gruppi serve per migliorare la precisione al tiro.

Due squadre prendono posizione nei pressi dei rispettivi canestri. Sulla linea di centrocampo viene posato un pallone medicinale. Da centrocampo, in entrambe le direzioni, vengono posate delle demarcazioni. Quando una squadra segna due canestri di fila, il pallone medicinale viene spostato di una demarcazione verso il canestro. Il gioco finisce quando viene raggiunto l'ultimo cono.

Più difficile

- Ogni volta che il pallone medicinale viene spostato, cambiare il tipo di tiro.
- Se non si segna un canestro per 3 volte di fila, tutta la squadra deve correre verso il pallone medicinale prima di poter ricominciare a tirare.

Materiale: pallone medicinale, due canestri, un pallone medicinale, da otto a dieci coni



Salto in alto

Quando si effettua un tiro in sospensione, è importante avere un buon timing, ossia tirare al momento giusto. In questo esercizio, mentre è in aria il giocatore dispone di più tempo per tirare. Inoltre impara a saltare con entrambe le gambe e a mantenere una posizione corretta del corpo.

Un tappetino viene posato sotto il canestro. Davanti al tappetino vi è un mini-trampolino. Il giocatore corre con la palla palleggiando, salta a piedi pari sul trampolino, porta la palla verso l'alto e tira a canestro quando arriva al punto morto.

Osservazioni

- I giocatori non devono saltare (solo) in avanti, bensì in alto.
- Sul tappetino tracciare (con un gesso) un punto d'atterraggio.

Materiale: palloni, canestro, tappetino soffice, mini-trampolino, gesso



Buono a sapersi

→ [Forme di tiro: descrizione tecnica](#)

Shoot out

In questo esercizio si tratta di tirare in modo ancora più preciso a canestro avendo un avversario alle costole.

I giocatori si piazzano in fila a circa 3 m dal canestro. I primi due hanno una palla. Il giocatore 1 tira per primo, seguito dal giocatore 2 che si trova dietro di lui. Entrambi seguono il loro tiro e continuano a tirare fino a segnare. 1 è eliminato se 2 segna un canestro prima di lui. Chi sopravvive?

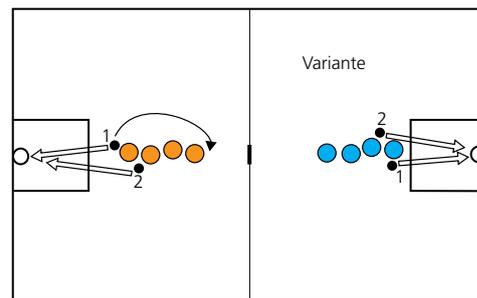
Variante

- I giocatori eliminati continuano a giocare su un primo canestro. L'ultimo che rimane vince.

Più difficile

- Si può tirare solo una seconda volta.
- Il tiro successivo deve avvenire dal punto in cui è stata intercettata la palla.

Materiale: palloni, canestri



La regola del tre

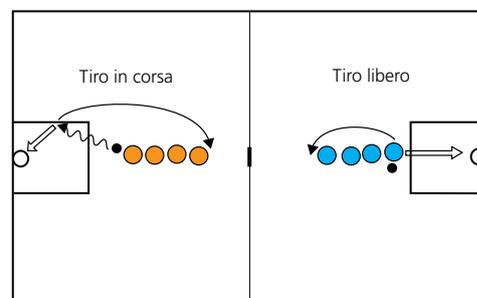
Con questo esercizio si allenano due tipi di tiro. Per riuscirci è necessario mantenere alta la concentrazione.

Due squadre prendono posizione ognuna davanti a un canestro. Dopo tre canestri riusciti, si possono marcare dei punti tirando dalla linea del tiro libero (3 m), fino al primo sbaglio. Se si sbaglia il tiro libero, bisogna ricominciare e segnare di nuovo tre canestri prima di potere continuare a raccogliere punti coi tiri liberi. Quale squadra segna per prima 10 punti?

Più difficile

- Bisogna fare canestro tre volte di fila.
- I giocatori si lanciano in avanti dalla metà campo e correndo effettuano un lancio dopo il passaggio di un compagno.

Materiale: palloni, canestri



Decisioni rapide

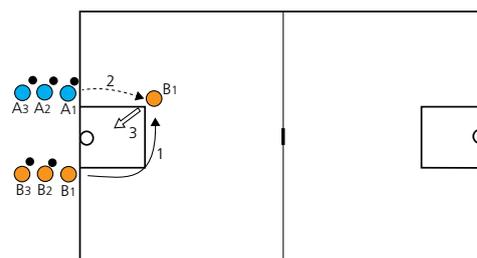
Questo esercizio allena i giocatori a reagire nel modo adatto in funzione delle situazioni di gioco.

Due colonne (A e B) sono disposte ai due lati del canestro sulla linea di fondo. Il giocatore B1 corre verso l'angolo della linea del tiro libero (3 m), di fronte al gruppo A. A1 passa a B1. Se A1 difende su B1 dopo il passaggio, B1 tenta un tiro in corsa per andare fino al canestro. Se invece A1 non si muove dopo il passaggio, B1 tira da fermo. B1 si sposta poi dietro la colonna A mentre A1 corre verso l'angolo della linea del tiro libero di fronte al gruppo B e riceve un pallone da B2 dalla linea di fondo.

Variante

- Come gara. Un punto per canestro. Dopo ogni azione il giocatore che ha attaccato si ricolloca dietro la sua colonna. Chi riesce a segnare per primo 10 punti?

Materiale: palloni, un canestro



Attaccare

Un attacco produce i risultati sperati se segue degli schemi ben precisi. Questi esercizi introducono le basi in modo progressivo.

Gioco col jolly

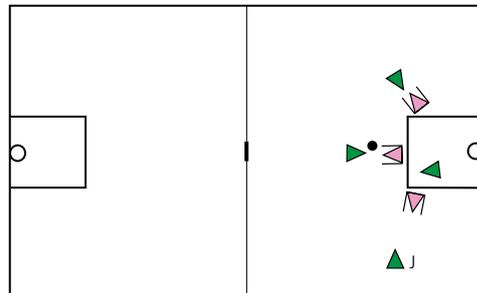
Giocando in sovrannumero, una squadra può organizzare il suo attacco in modo più tranquillo.

Si gioca con un solo canestro. La squadra che attacca ha un giocatore in più. Quest'ultimo può però solo passare e non tirare a canestro. Deve inoltre rimanere in una posizione predefinita.

Varianti

- Il giocatore neutrale si sposta liberamente per il campo.
- Due giocatori neutrali (situazione di sovrannumero rinforzata).
- Da 2:2 fino a 6:6.

Materiale: un pallone, un canestro



3 contro 0

In contropiede è molto importante costruire velocemente un'azione d'attacco. Ogni giocatore deve sapere esattamente in quale posizione muoversi e come smarcarsi per ricevere il passaggio.

Tre giocatori sono sotto canestro. Quello al centro lancia il pallone in direzione del canestro, un altro (A) riceve il pallone. Gli altri due giocatori corrono verso le linee laterali e chiamano palla. Quando B la riceve, C corre in avanti e riceve un passaggio lungo. C conclude l'azione con un tiro a canestro.

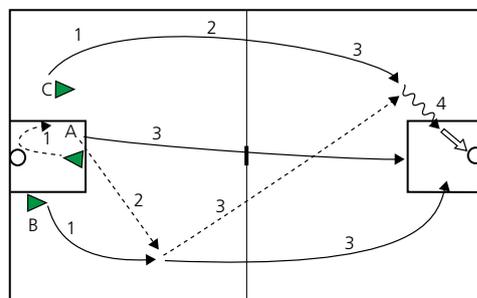
Variante

- Dopo il passaggio da A a B, C corre verso il centro e riceve il pallone da B. A passa dietro la schiena di C verso la linea laterale. A questo punto A e B sono disponibili per ricevere il pallone.

Più difficile

- Con un difensore attivo o semi-attivo sotto canestro

Materiale: palloni, un canestro



1 contro 0 fino a 6 contro 6

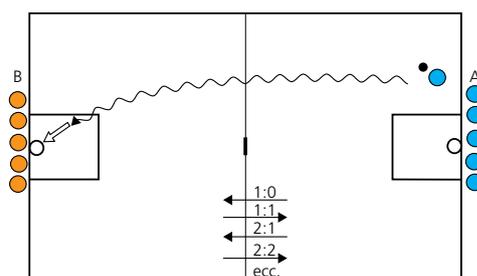
In questo esercizio è necessario cambiare marcia velocemente, passando costantemente dalla difesa all'attacco. La costruzione del gioco diventa sempre più complessa.

Due squadre (A e B), composte ognuna di 6 giocatori, prendono posizione sulla linea di fondo. Un giocatore della squadra A palleggia lungo il campo e lancia il pallone verso il canestro degli avversari. Appena ha tirato, un giocatore della squadra B intercetta la palla e parte per un 1:1. Dopo un canestro o una perdita di palla, subentra un nuovo giocatore della squadra A. Si gioca così in 2:1 nel canestro opposto, ecc.

Varianti

- Limitare il numero di passaggi (accorciare le azioni).
- Definire un tipo di tiro.
- Il nuovo giocatore che entra in campo deve tirare a canestro.

Materiale: un pallone, due canestri



Buono a sapersi

→ [Attaccare: posizioni dei giocatori](#)

Difendere

Una buona comprensione del gioco e la capacità a posizionarsi in modo adeguato aumentano le possibilità di annientare gli attacchi degli avversari e di riprendere possesso della palla.

Gioco di specchi

Il difensore impara a leggere il gioco dell'attaccante e a restare a distanza ottimale.

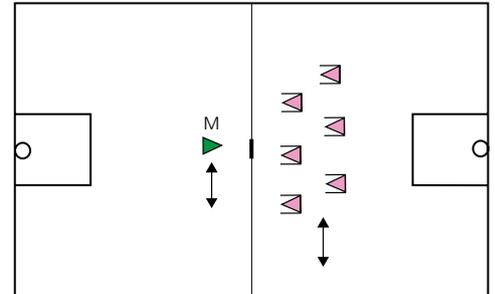
Gli allievi, senza pallone, si piazzano di fronte al monitor e imitano quello che fa. Ad esempio, se si gira verso destra, si girano verso destra, come in un gioco di specchi. Se il monitor corre verso il gruppo, il gruppo si allontana da lui e così via. La distanza rimane sempre uguale.

Variante

- 1:1: L'attaccante palleggia da una linea di fondo campo all'altra. Il difensore cerca di restare sempre a una distanza di 50 cm dall'attaccante e di contrastarlo conformemente alle regole.

Osservazione: il difensore deve posizionarsi in modo tale da spingere l'attaccante verso le linee laterali, allontanandolo così dal canestro.

Materiale: pallone (per la variante)



Trova il cerchio

In questa forma di gioco si allena sia la difesa che l'attacco. L'orientamento e il gioco di squadra sono fondamentali per mettere in scacco gli avversari.

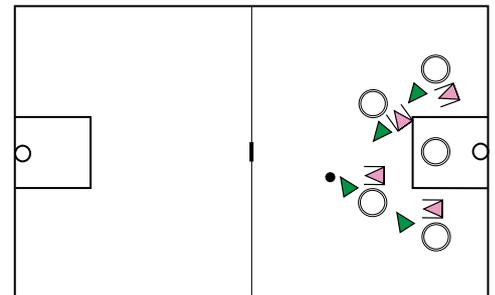
Si affrontano due squadre di quattro giocatori. La squadra che attacca cerca di depositare il pallone in un cerchio libero con un gioco di passaggi precisi e rapidi. I difensori possono impedire agli avversari di segnare (pallone nel cerchio) intercettando la palla o posando un piede all'interno del cerchio. Dopo 10 passaggi riusciti la squadra in possesso palla può tirare a canestro.

Osservazione: almeno un cerchio in più dei giocatori.

Più difficile

- Meno difensori rispetto agli attaccanti (inferiorità numerica).
- Posare i cerchi più distanti tra di loro.

Materiale: pallone, canestro, cerchi



Giocare sulle onde

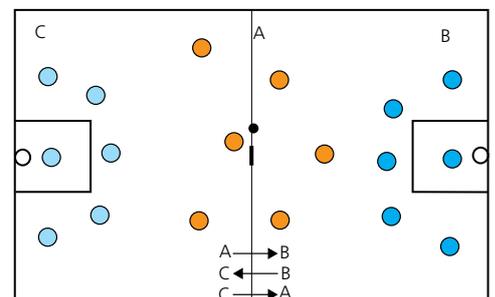
Questo esercizio permette di allenare la transizione tra il gioco di attacco e di difesa, lasciando il tempo necessario per riorganizzarsi.

Tre squadre – A, B, C – giocano su due canestri. Per iniziare, la squadra A attacca dal lato della squadra B. Se A perde il pallone o segna un canestro, B parte all'attacco contro C sull'altra metà campo, ecc. Riassumendo: una squadra si trova sempre sotto canestro aspettando l'attacco, mentre le altre due squadre si affrontano. Quale squadra riuscirà a segnare il maggior numero di canestri in un tempo determinato?

Varianti

- Limitare il tempo per l'attacco.
- Limitare il numero di passaggi fino al tiro a canestro.
- Con o senza palleggi.

Materiale: un pallone, due canestri



Buono a sapersi

→ Difendere: sistemi e posizioni di base

Giocare

«Si impara a giocare giocando», recita il detto. Modificando leggermente le forme di gioco di base, se ne possono dimostrare ciò di cui sono capaci, mostrare emozioni e racimolare esperienza.

Partita di lega

Torneo con piccole squadre. Questa forma di gioco permette di lavorare con un grande gruppo di bambini.

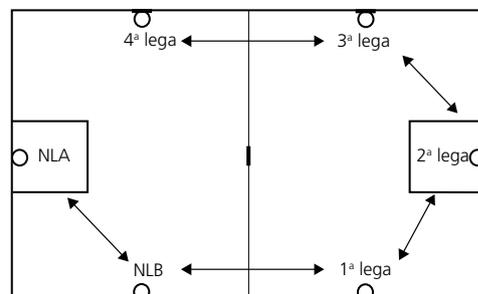
Si giocano partite di due minuti (in 1:1/2:2/3:3) su un solo canestro. I vincitori avanzano al canestro seguente (girare nel senso delle lancette dell'orologio). Chi perde retrocede.

Osservazione: devono esserci almeno 4 canestri affinché sia possibile essere promossi e retrocessi.

Variante

- Dare un compito supplementare: si può tirare a canestro solo dopo cinque passaggi e così via.

Materiale: palloni, canestri



Pallacesto americana

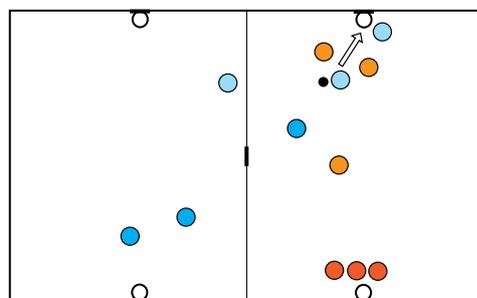
Un gioco pieno d'azione: le squadre lottano per il controllo del campo.

Formare da 4 a 6 squadre. Ogni squadra sta sotto un canestro. I giocatori devono cercare di segnare in uno qualunque dei canestri delle altre squadre. Se una squadra subisce un canestro, deve sedersi dietro la linea di fondo. Può ricominciare a giocare solo quando la squadra che ha segnato subisce a sua volta un canestro.

Varianti

- Giocare con due palloni.
- Per ridurre i tempi di attesa, la squadra a riposo può reintegrare il gioco dopo aver segnato dieci punti nel suo canestro.

Materiale: un pallone, diversi canestri



Pallacesto bruciata

Questo esercizio combina la precisione nel tiro alla ricezione di palla.

Quattro tappeti delimitano il campo di gioco, un canestro funge da «fornace». La squadra A si dispone sul campo. La squadra che corre si mette in colonna fuori dal campo. Un giocatore di questa squadra lancia la palla in campo. Lui e altri compagni (quanti vogliono) devono correre da un tappeto all'altro fino a quando la squadra in campo marca un canestro. Entrambe le squadre hanno a disposizione quattro minuti. Chi riesce a compiere il maggior numero di traversate?

Osservazione: al posto del canestro, si possono anche utilizzare dei carrelli per i palloni o un cassone senza la parte superiore.

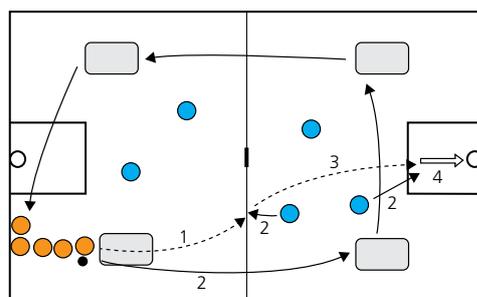
Più facile

- Se vi sono più canestri a disposizione: la palla può essere «bruciata» in ogni canestro.
- I giocatori in campo possono palleggiare fino al canestro.
- Una persona funge da «re» stando su un cassone sotto canestro. Gli si può passare la palla e può così fare canestro più facilmente.

Più difficile

- Prima del tiro a canestro, ogni giocatore in campo deve aver ricevuto e passato la palla almeno una volta.

Materiale: pallone, canestro (o carrello dei palloni, cassone, ecc.), quattro tappeti



Pallacesto nei cerchi

Se in palestra non vi sono canestri a disposizione, si può optare per questa forma di gioco.

Fissare tre cerchi sugli anelli per rimpiazzare i canestri. Si possono così creare circa tre campi di gioco, su ognuno dei quali due squadre si affrontano su un solo canestro.

Varianti

- In questa forma di gioco si possono aggiungere obiettivi supplementari (uno o più cerchi per terra, a 3-4 metri dal canestro), per evitare assembramenti sotto canestro. Se un giocatore posa il pallone in un cerchio marca un punto, se segna un canestro ne marca due.
- Al posto degli anelli si può sistemare un elemento di un cassone su delle parallele disposte sulla linea di fondo. In questo modo si può regolare l'altezza a proprio piacimento.

Materiale: palloni, anelli, cerchi



Pallacesto con ostacoli

Giocare a pallacesto con degli ostacoli: in questo esercizio non vincono sempre i migliori. La fortuna svolge un ruolo importante.

Due squadre giocano una contro l'altra su tutto il campo. Un giocatore ha un dado e a seconda del numero che esce bisogna svolgere un compito.

1. Entrambe le squadre tirano ancora una volta i dadi. Il numero che esce rappresenta i giocatori che possono rimanere in campo.
2. È consentito passare e ricevere solo con la mano meno forte.
3. Giocare a quattro zampe. Si può tirare stando seduti o in ginocchio.
4. Tutti devono saltellare su una sola gamba.
5. Due compagni di squadra devono tenersi per le braccia.
6. Giocare con un pallone da rugby.

Quando viene segnato un canestro, la squadra che lo ha marcato può gettare il dado per il prossimo compito.

Materiale: un pallone, una palla da rugby, due canestri, un dado



Lezioni

Introduzione

Questa lezione 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 Due squadre giocano una contro l'altra. La palla deve essere passata a un compagno dietro la linea (zona). Osservazione: introdurre le regole: regola dei due passi, doppia Più facile: la palla deve essere posata dietro alla linea (zona). Più difficile: gli attaccanti devono fare un passaggio doppio dietro la linea (zona).</p>		Nastri 1 palla
	<p>10' Maneggiare la palla Tutti gli allievi hanno una palla e sono ripartiti nella palestra. Il monitore assegna differenti compiti. • 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> <p>Formare un cerchio • 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
Parte principale	<p>5' Caccia nei cerchi 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. Più facile: ingrandire la superficie di gioco. Più difficile: utilizzare più cerchi.</p>		Palloni 12 cerchi (6 per ogni metà della palestra)

	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	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? Più difficile: <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
	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? Più facile: il giocatore palleggia fino a canestro e tira. Più difficile: la distanza da cui tirare è definita in anticipo.		10 palloni 2 canestri 2 cassoni
Ritorno alla calma	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.		1 pallone 2 canestri 2 panchine 2 dadi
	7' Gli allievi riordinano il materiale. Quando hanno finito, il monitore li raduna e presenta un primo bilancio di questa introduzione alla pallacesto.		

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 3 m 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
	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>		<p>1 pallone 1 canestro</p>
	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>		<p>1 pallone 1 canestro</p>
	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. 		<p>Palloni 3 canestri Carrello di tappeti Tappetoni Panchina Cerchi appesi agli anelli Minitramp</p>

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Ritorno alla calma	20'	<p>Essicatoio</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.		

Informazioni

Bibliografia

- Buholzer, O., Jeker, M. (1996): [Spielerziehung](#) (6ª edizione).
Zuchwil: Schweizerischer Handballverband.
- Mengisen, W., Bigler, P., Feldmann, M. (1991): [Korbball: Technik, Training, Taktik](#).
Aarau: Schweizerischer Turnverband STV.
- Niedlich D., Krüger, A. (2001): [200 neue Basketball-Drills](#) (4ª edizione).
Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Rosenberger, C. (2009): [318 Spiel- und Übungsformen im Basketball](#).
Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Rossi, M. et al (2014): [Turnen – Korbball](#). Macolin: Ufficio federale dello sport, UFSP.

Link

- [Federazione svizzera di ginnastica – Pallacesto: regole del gioco](#) (in tedesco)

Partner	Impressum
 ASEF	Editore Ufficio federale dello sport UFSP 2532 Macolin
 bpa	Autori Saskia Zubler, docente di educazione fisica, esperta G+S ginnastica/pallacesto, responsabile della formazione per la Federazione di pallacesto e giocatrice di Lega nazionale A.
 swiss olympic	Redazione mobilesport.ch
	Foto Ueli Känzig, Media didattici SUFSM
	Disegni Leo Kühne
	Layout Media didattici SUFSM

Tiri a canestro

 <p>Bersaglio Il corpo è di fronte al canestro, i piedi, le anche e le spalle allineati.</p>	 <p>Posizione dei piedi I piedi sono divaricati alla larghezza delle anche. Il piede destro (per un destrorso) è leggermente in avanti. Cercare attivamente il buon equilibrio. Eventualmente eseguendo una battuta d'arresto.</p>	 <p>Equilibrio Le gambe sono flesse, il corpo eretto.</p>	 <p>Posizione delle mani Il pallone si trova sulla punta delle dita aperte. L'altra mano stabilizza il pallone lateralmente e accompagna il movimento.</p>
 <p>Preparazione al tiro Il pallone è portato rapidamente sopra la testa in una posizione stabile. Il gomito è più alto della spalla ed è orientato verso il canestro. Lo sguardo è fisso sul canestro.</p>	 <p>Estensione Gambe, braccia e spalle tese, sguardo verso il canestro.</p>	 <p>Frustata del polso Alla fine dell'estensione del braccio, il polso accompagna il pallone nel movimento, il palmo della mano è diretto al suolo. Le due mani sono dirette verso il canestro.</p>	 <p>Traiettoria Il pallone dovrebbe cadere verticalmente nel canestro. Dinamica: «e – hop».</p>