

# Aggiornamento Pallacanestro

2 Dicembre 2014

Docente: Maurizio Cremonini

## IL PALLEGGIO

### 1. Palleggiare

Aumentare l'intensità....si rischia di perdere il controllo

2. Si perde un voto ogni volta che si perde la palla o si esce dal campo. Si lavora quindi sullo spazio e sul controllo spazio - temporale

3 . Ridurre lo spazio e lavorare a metà campo

4. L'insegnante si muove nel campo e ogni volta che dice stop i ragazzi si devono trovare a non meno di 5 metri da lui. Si perde un voto se si è troppo vicini all'insegnante.

*Ob. Spazio temporale- controllo del corpo- momento tecnico: il palleggio.....*

5. Amico nemico (amico mi scambio la palla se nemico rubo la palla)

6. Gruppi di tre con un conetto al capo. Il capo palleggia nella palestra tenendo il cono in mano. Il gruppo lo segue. Se il capo posa il cono a terra, il gruppo si sparge in palestra. Se il capo riprende il conetto, il gruppo si ricompone.

7. A gruppi, il capo con il cono. Il capo posa il cono sulla riga centrale del campo e si va a canestro, il capo da una parte e gli altri sul canestro opposto. Il primo che fa canestro va a prendere il cono e diventa capo a sua volta.

8. Due squadre a bordo campo. I primi due di ogni squadra si spostano nel cerchio centrale e palleggia. Il primo parte e va a canestro seguito dal suo compagno di squadra e di conseguenza gli avversari di fronte attaccano sull'altro canestro. Il primo dei 4 giocatori che realizza torna velocemente sul cerchio e segna un punto per la propria squadra e porta "IL POTERE". Partono altri quattro.

*Ob. Per i più grandi e per lavorare sulle competenze e non più sulle abilità.*

9 -A coppie un ragazzo comanda il gioco palleggiando in tutte le direzioni e il compagno segue e copia rimanendo a una distanza stabilita;

varianti:

- l'insegnante con un fischio determina il cambio del capo del gioco
- il cambio del capo viene dato dal ragazzo che segue che chiama per nome il compagno, fa dietro front e comincia a gestire il gioco.
- quando l'insegnante fischia si deve cambiare la coppia
- chi non trova il compagno lancia la palla in aria per essere visto

## *È NECESSARIO SEMPRE DARE AI RAGAZZI LE CONOSCENZE PER POI ARRIVARE ALLE COMPETENZE.*

- 10- distribuire i giocatori su due righe di fronte in modo da ritrovarsi a coppie; palleggiare avanti e indietro con una riga che determina le direzioni gestendo il gioco, ad un segnale dato dall'insegnante cambiare il gestore del gioco.
11. Altra competenza, oltre ad andare avanti e indietro inserire il cambio di mano
- 12- Chi comanda il gioco sta fermo e gestisce il compagno con la voce o con i gesti ( vieni, in dietro,.....)

### **SLALOM E PERCORSI**

13 - eseguire uno slalom tra alcuni cono che non devono essere in fila ma disposti a zig, zag per evitare movimenti rotondi e acquisire la spinta corretta della palla nel palleggio.

L'insegnante dà il potere ad uno dei quattro gruppi posizionati ai quattro angoli della palestra, davanti al loro slalom. Al via avanzare tra i coni toccando con la mano esterna il cono, poi il ragazzo che ha il potere decide su quale canestro vuole andare a tirare. Non più di due giocatori per canestro. Il primo che fa canestro, raggiunge velocemente al cerchio centrale e dà il potere alla propria squadra che parte per una nuova manche di gioco .

14- palleggiare per la palestra liberamente. Quando sono stanco metto il pallone in mezzo ai piedi e aspetto un compagno che posizionandosi di fronte a me fa un doppio passaggio.

Si è liberi e si ricomincia a palleggiare

Variante:

- dopo il passaggio andare a canestro e poi ripartire
- metà campo
- passaggi indefiniti
- allo stop un compagno passa la palla con passaggio a due mani e l'altro posa il pallone a terra e lo passa con il piede
- quando ci si ferma con un compagno A posa il pallone a terra, B passa la palla a A, A ripassa a B che posa la palla a terra. A riprende la palla a terra e fa un doppio passaggio. E così via

15. Due gruppi in fondo alla palestra agli angoli senza palla, due o tre compagni a metà campo sulle linee laterali con la palla. Partono i primi due ragazzi a metà campo con la palla e si portano verso il cerchio di metà campo, il primo che ha potere parte in palleggio verso il proprio compagno a fondo campo, entrambi eseguono un passaggio, ricevono e vanno a canestro. Il primo che fa canestro, prende il potere.

Variante:

Dividere il gruppo sui quattro angoli della palestra e chi ha il potere può scegliere su

quale canestro attaccare.

## AUMENTO IL CARICO DI LAVORO

16 - tre postazioni per squadra: una a metà campo con la palla, una senza palla nell'angolo della palestra e un compagno sotto canestro; partono i ragazzi a metà campo che in passaggio si avvicinano al canestro, chi ha il potere passa la palla al compagno nell'angolo che a sua volta gli ripassa la palla, questo va al tiro e il primo che fa canestro dà il potere alla propria squadra;

colui che è sotto canestro recupera il rimbalzo e passa la palla al capofila del gruppo centrale.

17 - i due centrali nel cerchio si passano la palla, chi è sotto canestro chiama la palla e quando la riceve va a canestro; il primo che fa canestro dà il potere alla propria squadra e riparte immediatamente il gioco con cambi di ruolo necessari.

18 - gara di tiro piazzato, quattro squadre, due per canestro: la prima squadra che realizza tre canestri conquista la serie A, le altre rimangono in serie B (cambiare la posizione di tiro sotto canestro)

- gara di tiro piazzato ma la palla è in equilibrio su di un cono al limite della lunetta; conduce chi ha il potere

19 - gara di tiro a coppie: uno fa canestro e l'altro fa girare un cerchio su se stesso. Fare più canestri possibile prima che il cerchio smetta di girare e si fermi a terra.

20 - 2 squadre divise nelle due metà campo, tutti con il pallone e si palleggia. Viene designato un capo in una squadra; quando vuole il capo lascia cadere la palla a terra e tutta la sua squadra lo imita, lascia la palla a terra e va a rubare la palla della squadra avversaria. Ogni volta che rubando palla si ha un contatto con un avversario (faccio un fallo) si va a battere un cinque all'insegnante. Il punteggio finale è dato dalle palle che ho fatto perdere ai miei avversari meno i falli segnati.

Variante:

Chi ruba la palla deve andare sempre sullo stesso avversario.

## TEMPO E OPPORTUNITÀ Dare vantaggio alla difesa.

21- due squadre in fila di fronte, una con la palla una no, chi non ha la palla parte verso il canestro e chi attacca risponde di conseguenza. Il difensore si porrà tra attaccante e canestro. Se l'attaccante segna realizza 1 punto, se il difensore riesce a rubare palla guadagna 1 punto, se conquista il rimbalzo guadagna 1 punto.

22- variante con lavoro sulle competenze: fasi di gioco di 2 contro 2 tutto campo.

6 gruppi di ragazzi, 4 sugli angoli e 2 gruppi a metà campo; due ragazzi a metà campo si avvicinano e decidono la direzione sulla quale attaccare, superata la linea della

lunetta entrano in sfida con i due capofila delle squadre a fondo campo; chi segna per primo diventa il capo e raggiunge la fila centrale mentre chi perde torna nelle file agli angoli ( adattamento veloce alle situazioni ).

## 2 CONTRO 2

23 - 2 contro 1 più un suo amico un passo avanti

2 squadre così disposte - Rossi angolo sx della palestra e sulla linea laterale dx all'altezza della metà campo; Bianchi angolo sx della palestra sulla linea di fondo opposta ai Rossi e sulla linea laterale sx a metà campo di fronte ai Rossi.

I Rossi a metà campo hanno la palla e a via il primo della fila cercherà di andare a canestro con l' aiuto del compagno che partirà dall'angolo mentre due Bianchi entreranno in campo per creare una situazione di difesa in un 2 contro 2.

24- due squadre disposte nei 4 angoli della metà campo in 2 file opposte sulla diagonale. L'insegnante decide a chi passare la palla determinando chi attacca e chi difende. Portare avanti il 2 contro 2 per almeno 10 secondi.

25 - Due contro due nella gabbia ( video):

2 squadre in uno spazio definito del campo: l'insegnante fa cadere a terra la palla dando così il via a una fase di 2 contro 2 su un canestro.

## Due giochi sull'anticipazione

26 - L'amico nascosto:

2 squadre così disposte: sulla linea di metà campo un Rosso e un Bianco , di fronte un Bianco e un Rosso. Il Rosso dietro al Bianco decide su che canestro attaccare e il suo compagno lo segue in attacco , i due Bianchi di conseguenza rispondo con la difesa.

27 - Due contro due disponendo i ragazzi su quattro file in fondo campo. I rossi sulle due file esterne e i bianchi sulle due file interne. L'insegnante in centro campo decide a chi lanciare la palla determinando così i due in attacco e di conseguenza i due in difesa.

## 3 CONTRO 3

Tre contro tre con l'amico nascosto

28 - 2 squadre così disposte: sulla linea di metà campo un Rosso un Bianco e un Rosso, di fronte un Bianco un Rosso e un Bianco. Il Bianco tra i due Rossi decide su che canestro attaccare e i suoi compagni devono reagire di conseguenza e seguirlo, naturalmente i tre Rossi risponderanno con la difesa.

29 - Tre gruppi della squadra Rossa su linea laterale del campo ad inizio, metà e fondo campo; stessa cosa con tre gruppi della squadra Bianca, l' insegnante in mezzo al campo decide a chi passare la palla definendo così i tre attaccanti e i tre difensori.

Variante 1: scambiare le posizioni dei due gruppi di metà campo (R B R di fronte B R B)

Variante 2: allungare il tempo di attacco portando i difensori a “ battere 5 “ all'insegnante ( utile se in attacco ci sono “ i patatoni “ ).

30 - 3 Bianchi a centro campo e 3 Rossi sotto canestro che corrono in cerchi quasi sul posto: l'insegnante decide a chi tirare la palla e su che canestro bisogna segnare. Automaticamente chi prende palla è in attacco nel canestro prestabilito e gli altri rispondono con la difesa.

#### 4 CONTRO 4

31 - Sulle linee laterali del campo alternare un Bianco e un Rosso un Bianco e un Rosso: la coppie centrale dei Rossi esegue dei passaggi frontali; uno della coppia è l'attivatore e decide quando e su che canestro attaccare creando o una fase di 2 contro 2 o di 4 contro 2 usando il passaggio baseball al compagno più vicino a canestro.

32 - 4 file di Rossi sulle linee laterali, 2 a dx e 2 a sx, 2 file di Bianchi in mezzo al campo che eseguono un “ dai e segui “. Quando un giocatore dei Rossi detto “ attivatore “ decide di dare inizio all'azione i giocatori della squadra Bianca partono per creare una fase di attacco e i 4 giocatori Rossi si schierano in difesa.

33 - Una squadra Rossa a metà campo sulla linea laterale e una squadra Bianca di fronte nella stessa posizione, in centro 3 alunni Rossi e 3 Bianchi ; l'insegnante con la palla decide a chi passare e su che canestro attaccare.

#### 5 CONTRO 5

34 - Formare 2 righe di giocatori di fronte a dx e sx della linea di metà campo: i due giocatori in centro si muovono a specchio palleggiando; l'insegnante chiama la palla con uno stimolo acustico o visivo: la squadra che esegue il passaggio all'insegnante difende e la squadra che rimane in possesso di palla attacca.

Variante: sulle righe alternare i giocatori delle squadre.

*Riduciamo gli spazi Adattamento e trasformazione*

*Cambiare le posizioni vuol dire per i ragazzi cambiare gli spazi*

*Finito il gioco spesso per i ragazzi vuole dire finire la concentrazione, l'attenzione.*