

CORPO&SPORT

PALLACANESTRO

WARM UP



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

WARM UP

COOL DOWN

SESSIONE 1

LE BASI DELLA PALLACANESTRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI PALLACANESTRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 3

TOCCA LO SPAVENTAPASSERI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 4

DRIBBLAGGIO DA URLO - ESERCIZI DI DRIBBLAGGIO

Imparare le tecniche di base attra verso giochi di basket e dribbling. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 5

ESERCIZIO DI TIRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 6

GIOCARE PER DIVERTIRSI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 7

GIOCHI VELOCI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

1. PALLACANESTRO



STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

MATERIALI

palla da pallacanestro,
coni e fischietto2 STABILITÀ DI MOVIMENTO
ED EQUILIBRIO
DEL CORPO

3 DODGEBALL

4 CIRCUITO E PILATES

5 PILLOLE

WARM UP

Preparare il corpo e la mente all'attività fisica

WARM UP



5 minuti

Gli studenti corrono in un'area di 5 m x 5 m o più.
L'allenatore chiama un numero corrispondente ad uno degli esercizi e gli studenti praticano quella attività.



①

Salti in alto
con gambe
unite

③

Skip alzate
veloci

②

Skip ginocchia
alte

④

Flessioni



5 minuti

Gli studenti ricevono una palla e dribblano intorno all'area di gioco.
L'allenatore chiama una delle seguenti attività per gli studenti.



①

Palleggio
basso

③

Palleggio sul
posto

②

Palleggio fra le
gambe

④

Palleggio
destra e
sinistra

CORPO&SPORT

PALLACANESTRO

COOL DOWN



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

WARM UP

COOL DOWN

SESSIONE 1

LE BASI DELLA PALLACANESTRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI PALLACANESTRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 3

TOCCA LO SPAVENTAPASSERI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 4

DRIBBLAGGIO DA URLO - ESERCIZI DI DRIBBLAGGIO

Imparare le tecniche di base attraverso giochi di basket e dribbling. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 5

ESERCIZIO DI TIRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 6

GIOCARE PER DIVERTIRSI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 7

GIOCHI VELOCI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

1. PALLACANESTRO



STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

MATERIALI

palla da pallacanestro

2 STABILITÀ DI MOVIMENTO
ED EQUILIBRIO
DEL CORPO

3 DODGEBALL

4 CIRCUITO E PILATES

5 PILLOLE

COOL DOWN

Defaticamento del corpo e stretching dei muscoli

PESCI E SQUALI



5 minuti

Gli studenti hanno una palla ciascuno e devono portare la palla da una parte all'altra del campo senza che gli squali li tocchino. Gli squali sono posizionati nel centro del campo. Gli squali cercano di toccare la palla dei pesci. Se qualcuno perde la palla, allora diventa uno squalo.



5 minuti

Stretching di gambe e braccia. Mantenere ciascuna posizione per 10 secondi e ripetere per 2 volte.



①

Stretch dei tricipiti



④

Stretch del tendine posteriore del ginocchio



②

Stretch delle spalle



⑤

Stretch del polpaccio



③

Stretch dei quadricipiti

CORPO&SPORT

PALLACANESTRO

SESSIONE 1



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

WARM UP

COOL DOWN

SESSIONE 1

LE BASI DELLA PALLACANESTRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI PALLACANESTRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 3

TOCCA LO SPAVENTAPASSERI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 4

DRIBBLAGGIO DA URLO - ESERCIZI DI DRIBBLAGGIO

Imparare le tecniche di base attravso giochi di basket e dribbling. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 5

ESERCIZIO DI TIRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 6

GIOCARE PER DIVERTIRSI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 7

GIOCHI VELOCI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

1. PALLACANESTRO

SESSIONE 1 > LE BASI DELLA PALLACANESTRO

Imparare le tecniche di base del basket attraverso giochi e dribbling



10 minuti

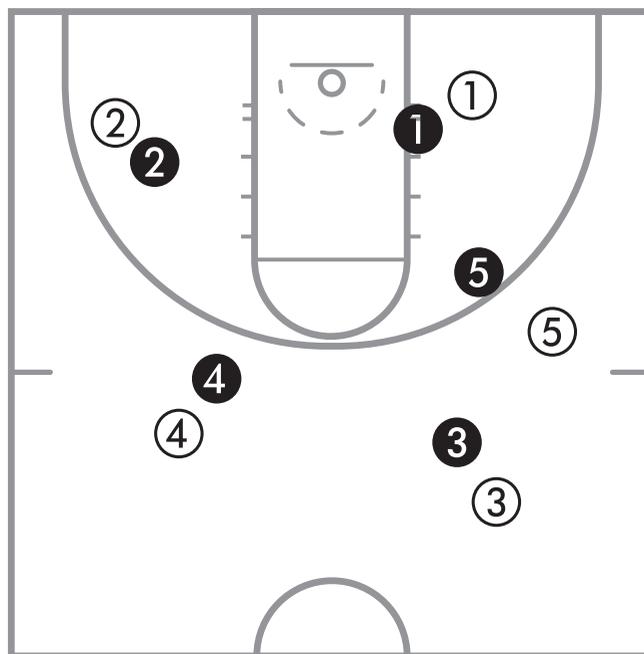
WARM UP

Per ulteriori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento all'inizio.



30 minuti

CONTALI TUTTI - Esercizi di passaggi



Funzionano per aprire il gioco, bloccare il giocatore offensivo e fare passaggi intelligenti per limitare i punti persi.

La prima cosa da fare è dividere i ragazzi in due squadre. Preferibilmente le squadre devono essere di colori diversi in modo che possano differenziarsi tra loro durante il gioco.

Preparazione

1 palla da pallacanestro e casacche o maglie diverse.

Come fare..

Il primo step è che tutti i giocatori devono corrispondere a un loro avversario.

L'obiettivo del gioco è quello di muoversi per fare una certa quantità di passaggi impostati dall'allenatore senza l'opposizione degli avversari. Nessun dribbling o tiro permesso.

La quantità di passaggi da effettuare deve essere compresa tra 5 e 20 in base all'età e all'esperienza dei ragazzi.

I giocatori possono muoversi ovunque vogliono all'interno della zona di gioco.

Se i difensori rubano o intercettano una palla si invertono i ruoli: attaccanti e difensori.

Ogni volta che una squadra effettua con successo il numero di passaggi stabilito, ottiene un punto.



10 minuti

COOL DOWN

Per ulteriori dettagli guardare la sessione di Defaticamento all'inizio.

STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

50 minuti

MATERIALI

palla da pallacanestro

2 STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO

3 DODGEBALL

4 CIRCUITO E PILATES

5 PILLOLE

CORPO&SPORT

PALLACANESTRO

SESSIONE 2



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

WARM UP

COOL DOWN

SESSIONE 1

LE BASI DELLA PALLACANESTRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI PALLACANESTRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 3

TOCCA LO SPAVENTAPASSERI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 4

DRIBBLAGGIO DA URLO - ESERCIZI DI DRIBBLAGGIO

Imparare le tecniche di base attraverso giochi di basket e dribbling. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 5

ESERCIZIO DI TIRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 6

GIOCARE PER DIVERTIRSI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 7

GIOCHI VELOCI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

1. PALLACANESTRO

SESSIONE 2 > ESERCIZI DI PALLACANESTRO

Imparare le tecniche di base del basket attraverso giochi e dribbling.



10 minuti

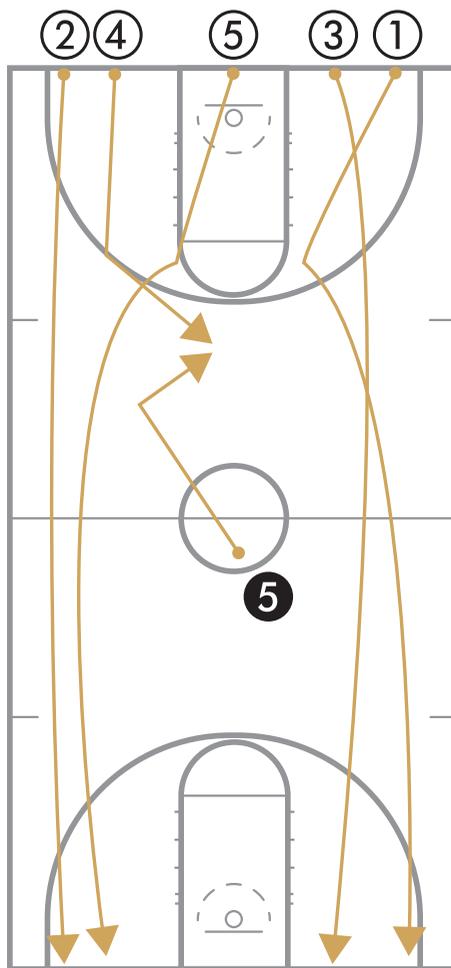
WARM UP

Per ulteriori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento all'inizio.



30 minuti

SQUALI E PESCI - Esercizi di driblaggio



Lo scopo del gioco è che i pesci (driblatori) vadano dalla linea di base alla linea opposta del campo senza essere toccati dagli squali. Se ci riescono alla fine i pesci vincono. Il gioco inizia selezionando uno o due "squali" fra i ragazzi. Tutti gli altri partiranno sulla linea di partenza con un pallone. Questi sono i 'pesci'.

Come fare..

Alla chiamata dell'allenatore, i "pesci" devono tentare di passare dall'altra parte del campo senza essere toccati dagli squali.

Se uno squalo li tocca, devono stare nel punto in cui sono stati toccati, piazzare la palla tra i piedi e diventano squali.

L'ultimo giocatore vivo che non è stato toccato è il vincitore.



10 minuti

COOL DOWN

Per ulteriori dettagli guardare la sessione di Defaticamento all'inizio.

STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

50 minuti

MATERIALI

palla da pallacanestro

2 STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO

3 DODGEBALL

4 CIRCUITO E PILATES

5 PILLOLE



CORPO&SPORT

PALLACANESTRO

SESSIONE 3



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

WARM UP

COOL DOWN

SESSIONE 1

LE BASI DELLA PALLACANESTRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI PALLACANESTRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 3

TOCCA LO SPAVENTAPASSERI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 4

DRIBBLAGGIO DA URLO - ESERCIZI DI DRIBBLAGGIO

Imparare le tecniche di base attrav verso giochi di basket e dribbling. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 5

ESERCIZIO DI TIRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 6

GIOCARE PER DIVERTIRSI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 7

GIOCHI VELOCI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

1. PALLACANESTRO



10 minuti

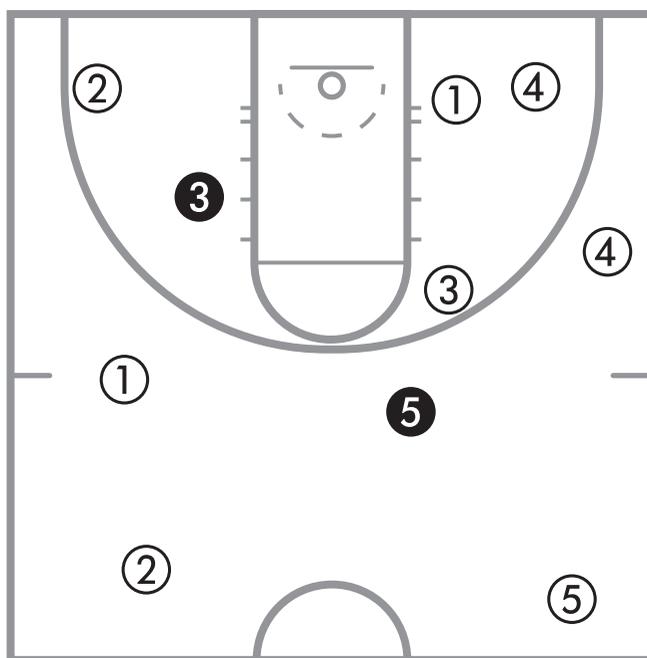
WARM UP

Per ulteriori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento all'inizio.



30 minuti

TOCCA LO SPAVENTAPASSERI - DRIBBLING



Tocca lo spaventapasseri è un esercizio divertente che coinvolge tutti driblando intorno all'area di gioco, cercando di evitare gli avversari.

I giocatori amano questo esercizio ed è ottimo per sviluppare competenze di controllo palla.

Preparazione

Ogni giocatore inizia con un pallone e parte nella mezza luna, tranne due giocatori che saranno gli avversari.

Gli avversari non hanno un pallone e preferibilmente indossano diverse magliette colorate in modo che gli altri giocatori possano identificarli.

Come fare...

- › Il gioco inizia quando l'allenatore dice 'VIA'.
- › Gli avversari devono fare del loro meglio per bloccare ogni giocatore che provi un dribbling per passare.
- › Quando i driblatori vengono toccati, devono stare nel luogo in cui sono stati toccati con le gambe aperte e tenere la palla in cima alla testa. Essi possono essere liberati da altri dribblers facendo passare la palla attraverso le loro gambe.
- › Questo gioco non ha mai un vincitore a meno che gli avversari non riescano a toccare tutti in un solo momento (questo non accade spesso).
- › Ogni paio di minuti si invertono le squadre.



10 minuti

COOL DOWN

Per ulteriori dettagli guardare la sessione di Defaticamento all'inizio.

STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

50 minuti

MATERIALI

palla da pallacanestro

2 STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO

3 DODGEBALL

4 CIRCUITO E PILATES

5 PILLOLE

CORPO&SPORT

PALLACANESTRO

SESSIONE 4



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

WARM UP

COOL DOWN

SESSIONE 1

LE BASI DELLA PALLACANESTRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI PALLACANESTRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 3

TOCCA LO SPAVENTAPASSERI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 4

DRIBBLAGGIO DA URLO - ESERCIZI DI DRIBBLAGGIO

Imparare le tecniche di base attraverso giochi di basket e dribbling. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 5

ESERCIZIO DI TIRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 6

GIOCARE PER DIVERTIRSI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 7

GIOCHI VELOCI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

1. PALLACANESTRO



STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

50 minuti

MATERIALI

palla da pallacanestro

2 STABILITÀ DI MOVIMENTO
ED EQUILIBRIO
DEL CORPO

3 DODGEBALL

4 CIRCUITO E PILATES

5 PILLOLE

SESSIONE 4 > DRIBLAGGIO DA URLO-ESERCIZI DI DRIBLAGGIO

Imparare le tecniche di base del basket attraverso giochi e dribbling.



10 minuti

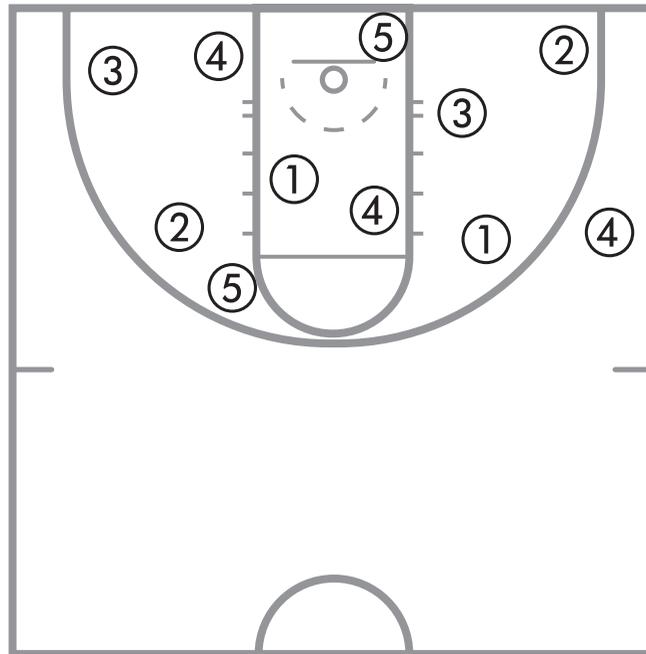
WARM UP

Per ulteriori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento all'inizio.



30 minuti

DRIBLING-PASSAGGIO



Questo esercizio sviluppa il possesso palla e la capacità di proteggere il dribbling.

Tutti i giocatori sono in una area e l'obiettivo è quello di buttare la palla degli altri giocatori fuori dall'area tenendo con se la propria palla.

Preparazione

Determinate un'area più grande di 10 m x 10 m. Ciò dipenderà dalla quantità di giocatori che avete, di solito è la linea da tre punti o la linea di mezza luna di 1/3.

Tutti i giocatori devono avere un pallone da basket.

Come fare..

Alla chiamata dell'allenatore, tutti i giocatori iniziano a dribblare e tentano di buttare la palla degli altri fuori dall'area di gioco.

A mano a mano che i giocatori escono, l'allenatore deve fermare il gioco e restringere l'area di gioco. Il gioco continua finché ci sarà un solo vincitore.



10 minuti

COOL DOWN

Per ulteriori dettagli guardare la sessione di Defaticamento all'inizio.



CORPO&SPORT

PALLACANESTRO

SESSIONE 5



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

WARM UP

COOL DOWN

SESSIONE 1

LE BASI DELLA PALLACANESTRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI PALLACANESTRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 3

TOCCA LO SPAVENTAPASSERI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 4

DRIBBLAGGIO DA URLO - ESERCIZI DI DRIBBLAGGIO

Imparare le tecniche di base attraverso giochi di basket e dribbling. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 5

ESERCIZIO DI TIRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 6

GIOCARE PER DIVERTIRSI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 7

GIOCHI VELOCI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

1. PALLACANESTRO



STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

50 minuti

MATERIALI

palla da pallacanestro
e 21 coni

SESSIONE 5 > ESERCIZIO DI TIRO

Imparare le tecniche di base del basket attraverso giochi e dribbling.



10 minuti

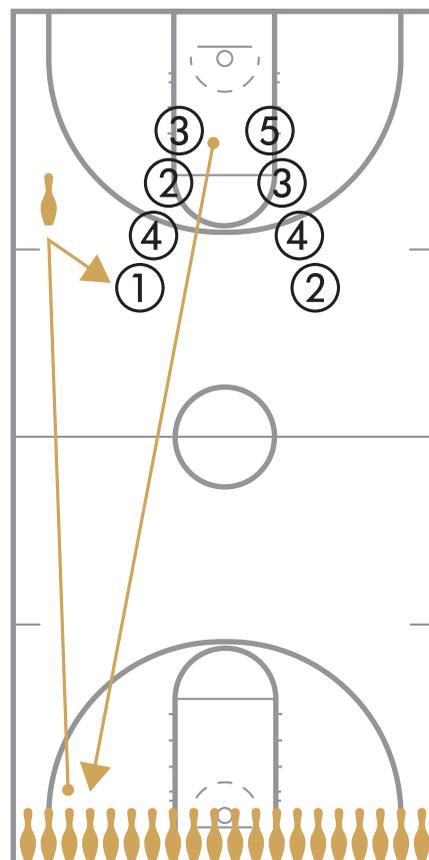
WARM UP

Per ulteriori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento all'inizio.



30 minuti

21 CONI - ESERCIZIO DI TIRO



In due squadre, i giocatori tirano a turno. Quando un obiettivo viene raggiunto, il giocatore riceve un cono. La squadra con più coni vince.

Preparazione

Posizionare 21 coni sulla linea alla fine del campo da gioco. Dividere i giocatori in due squadre. Ogni squadra ha una sola palla.

Le due squadre si dispongono in fila indiana.

Come fare...

Le due squadre di giocatori tirano dal posto designato. Quando viene eseguito un colpo a segno sul cono, il tiratore viene ricompensato facendogli recuperare il cono colpito per la propria squadra.

La squadra che finisce con più coni è la vincitrice.



10 minuti

COOL DOWN

Per ulteriori dettagli guardare la sessione di Defaticamento all'inizio.

- 2 STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO
- 3 DODGEBALL
- 4 CIRCUITO E PILATES
- 5 PILLOLE

CORPO&SPORT

PALLACANESTRO

SESSIONE 6



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

WARM UP

COOL DOWN

SESSIONE 1

LE BASI DELLA PALLACANESTRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI PALLACANESTRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 3

TOCCA LO SPAVENTAPASSERI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 4

DRIBBLAGGIO DA URLO - ESERCIZI DI DRIBBLAGGIO

Imparare le tecniche di base attraverso giochi di basket e dribbling. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 5

ESERCIZIO DI TIRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 6

GIOCARE PER DIVERTIRSI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 7

GIOCHI VELOCI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

1. PALLACANESTRO



STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

50 minuti

MATERIALI

palla da pallacanestro
e 21 coni2 STABILITÀ DI MOVIMENTO
ED EQUILIBRIO
DEL CORPO

3 DODGEBALL

4 CIRCUITO E PILATES

5 PILLOLE

SESSIONE 6 > GIOCARE PER DIVERTIRSI

Imparare le tecniche di base del basket attraverso giochi e dribbling.



10 minuti

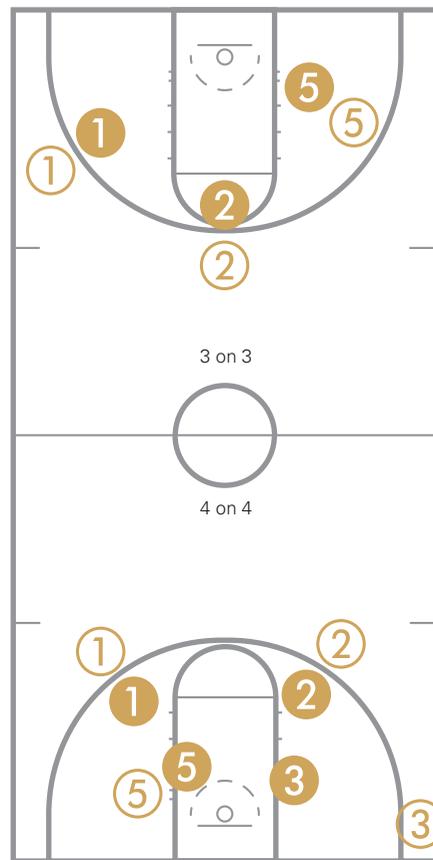
WARM UP

Per ulteriori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento all'inizio.



30 minuti

GIOCARE PER DIVERTIRSI



Questo esercizio è un gioco divertente, si tratta infatti di una serie di partite di piccole dimensioni tra due squadre che possono essere giocate sia a tutto campo che a metà campo.

Questo è un ottimo esercizio per incorporare divertenti giochi di piccole dimensioni all'interno delle varie attività.

Preparazione

Il gioco viene impostato dividendo il tuo gruppo in due squadre poste alle due estremità del campo. Ad esempio, diciamo che ci sono 12 giocatori totali e 6 giocatori in ogni squadra. Dovrai assegnare ad ogni singolo giocatore di ogni squadra un numero da 1 a 6.

Il gioco richiede una palla e inizia sempre con il fischio dell'allenatore.

Come fare...

Il gioco comincia con l'allenatore che lancia una palla in mezzo al campo e urla alcuni numeri tra 1 e 6.

Se l'allenatore vuole giocare a 3 contro 3, potrebbe chiamare "1, 4 e 5!". Se questo accade, i numeri 1, 4 e 5 di entrambe le squadre vengono fuori e giocano un gioco di 3 contro 3 fino a che non si fa canestro. L'allenatore può giocare con un numero qualsiasi di giocatori da 1 a 6 contemporaneamente.



10 minuti

COOL DOWN

Per ulteriori dettagli guardare la sessione di Defaticamento all'inizio.

CORPO&SPORT

PALLACANESTRO

SESSIONE 7



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

WARM UP

COOL DOWN

SESSIONE 1

LE BASI DELLA PALLACANESTRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI PALLACANESTRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 3

TOCCA LO SPAVENTAPASSERI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 4

DRIBBLAGGIO DA URLO - ESERCIZI DI DRIBBLAGGIO

Imparare le tecniche di base attravso giochi di basket e dribbling. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 5

ESERCIZIO DI TIRO

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 6

GIOCARE PER DIVERTIRSI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

SESSIONE 7

GIOCHI VELOCI

Imparare le competenze di base del basket attraverso giochi ed esercitazioni. Driblare le punte, fare le esercitazioni, tirare e mirare, imparare ad anticipare il movimento del giocatore di squadra opposto.

1. PALLACANESTRO



STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

50 minuti

MATERIALI

palla da pallacanestro
e 21 coni

- 2 STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO
- 3 DODGEBALL
- 4 CIRCUITO E PILATES
- 5 PILLOLE

SESSIONE 7 > GIOCHI VELOCI

Imparare le tecniche di base del basket attraverso giochi e dribbling



10 minuti

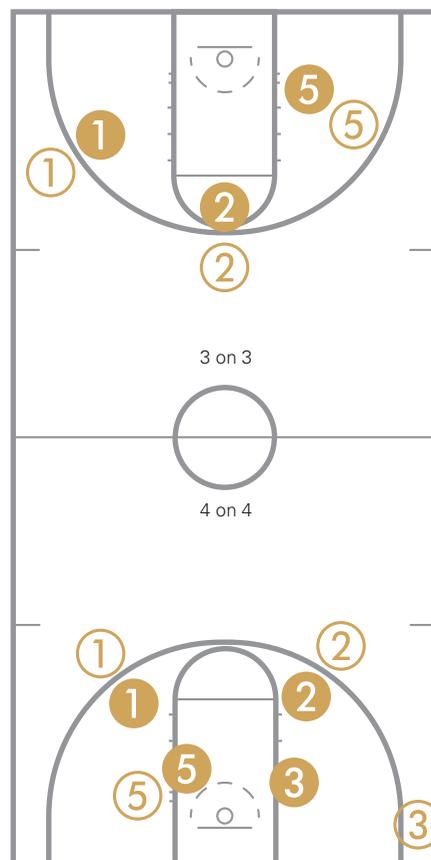
WARM UP

Per ulteriori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento all'inizio.



30 minuti

BREVI GIOCHI - Giocare per divertirsi



A seconda della quantità di giocatori, 3 contro 3 o 4 contro 4, sono i giochi migliori da fare.

Preparazione

Usa entrambe le metà del campo e crea piccoli giochi a seconda della quantità di giocatori che hai.

Dire a ciascuna squadra che devono giocare a metà campo o sulla terza linea del campo, se presente ogni gioco necessita una palla.

Come fare...

Avviare il gioco e lasciarli giocare.

Effettuare regolazioni e cambiamenti di squadra quando è necessario, ma cercare di non interrompere troppo il gioco. Lasciare che i giocatori imparino dai loro errori e dall'esperienza.



10 minuti

COOL DOWN

Per ulteriori dettagli guardare la sessione di Defaticamento all'inizio.