



SCUOLA ATTIVA JUNIOR

La Pallacanestro a Scuola

dall'Easybasket, al Minibasket, Basket e al 3x3,
nella Scuola Secondaria di 1° grado.



Facile da apprendere e da giocare

La pallacanestro nella Scuola come strumento per promuovere
conoscenze, abilità e competenze motorie, socio-relazionali e cognitive

*Un contributo metodologico e didattico per il docente
con il supporto del Referente Tecnico della FIP*

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

Settore Giovanile Minibasket e Scuola

La proposta della FIP per la Scuola Secondaria.

Il Settore Giovanile Minibasket e Scuola della FIP aderisce al Progetto Scuola Attiva Junior ideato da Sport e Salute in accordo con il MIUR, condividendone le finalità formative ed auspicando una efficace azione di divulgazione dello sport nelle fasce d'età coinvolte dall'iniziativa. Il programma tecnico – didattico e metodologico individuato dalla FIP si propone di accompagnare le ragazze e i ragazzi della Scuola Secondaria dal primo approccio, semplificato e destrutturato dell'Easybasket (il gioco "facile" della Pallacanestro specificatamente dedicato alla Scuola), agli obiettivi motori coordinativi approfonditi e sviluppati con l'insegnamento del Minibasket, per arrivare infine al giocare la pallacanestro a scuola, con la modalità più attuale e giovanile della sua possibile descrizione pratica: il 3X3.

Giocare Easybasket.

L'Easybasket è l'approccio suggerito al docente per la classe che inizia un primo approccio alla Pallacanestro, viene offerto come proposta inclusiva e accogliente per tutti gli allievi coinvolti, con modalità di gioco destrutturate e semplificate (regolamento specifico allegato).

Giocare Minibasket.

Dall'approccio iniziale facilitato i ragazzi devono progressivamente sviluppare le prime conoscenze della pallacanestro, con una modalità che ne accompagni l'apprendimento e che abbia come riferimento fondante il consolidamento delle capacità motorie necessarie per saper giocare. I fondamentali di gioco, ovvero il palleggiare, il passare, il tirare e il difendere sono gli strumenti a disposizione dei docenti per sviluppare le capacità motorie coordinative, con un focus particolare riferito alle capacità più significative ai fini di un riscontro pratico efficace nella modalità di gioco 3x3. Il cammino dall'Easybasket al Minibasket, con l'acquisizione progressiva di regole e modalità di gioco via via più complesse coinvolgerà le classi partecipanti nell'azione didattica.

Giocare 3x3.

Giocare 3 contro 3 è la versione più giovane e moderna della pallacanestro, nasce come sport di strada, da playground, e trova sempre più gradimento nei giovani anche della scuola per la sua vivacità. Giocare 3x3 deve permettere agli studenti della classe di sperimentare un'attività di gioco coinvolgente e dinamica, con una metodologia di insegnamento che valorizzi prima di ogni cosa il gioco e la partecipazione di tutti gli allievi al gioco.

Programma Tecnico.

Settimana dello Sport.

Classi 1 ^a	proposte pratiche semplici e inclusive giochi e gare di palleggio, passaggio e tiro partite 3 contro 3 a tuttocampo e a metà campo con regole easybasket
Classi 2 ^a	proposte pratiche dinamiche e coinvolgenti giochi e gare per il miglioramento delle capacità motorie partite 3 contro 3 a tuttocampo e a metà campo (anche easy)
Classi 3 ^a	proposte pratiche specificatamente dedicate al 3x3 a metà campo esercizi e giochi per sperimentare il 3x3 a metà campo partite 3x3 a metà campo (anche easy)

Pomeriggi Sportivi.

Classi 1^a attività Easybasket

- giochi di palleggio individuali, a coppie e a piccoli gruppi
- giochi di passaggio a coppie e a piccoli gruppi
- gare di tiro individuali e a squadre
- situazioni di gioco proposte alla classe utilizzando inizialmente il regolamento semplificato dell'easybasket

Classi 2^a attività Easybasket e Minibasket

- utilizzo del palleggio in forma individuale, a coppie e a piccoli gruppi per sviluppare le capacità di controllo motorio e di adattamento e trasformazione
- utilizzo del passaggio a coppie e a piccoli gruppi per sviluppare le capacità di orientamento spazio-temporale e di differenziazione dinamica
- utilizzo del tiro con gare e giochi individuali e a squadre per sviluppare la capacità di anticipazione e di scelta
- situazioni di gioco e partite proposte alla classe utilizzando progressivamente il regolamento Minibasket

Classi 3^a attività Minibasket e 3x3 a metà campo

- esercizi e attività pratiche dedicate all'apprendimento del palleggio, del passaggio, del tiro e della difesa con riferimenti specifici al 3x3
- proposte dedicate alla conoscenza dei primi riferimenti tecnici e tattici orientati alla pallacanestro
- situazioni di gioco e partite utilizzando il regolamento 3x3 a metà campo

N.B. In allegato le schede tecniche del regolamento easybasket, minibasket e 3x3 ed alcune schede tecniche di supporto metodologico e didattico realizzate dai nostri tecnici federali.

GIOCHIAMO A MINIBASKET.

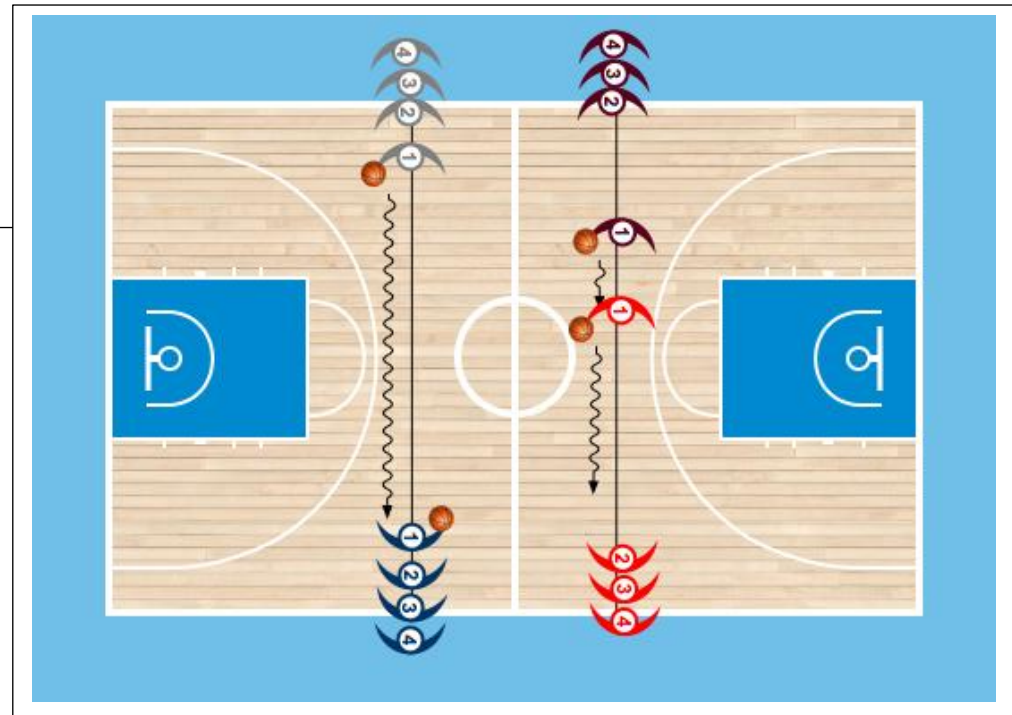
● *rubapassi con tiro a squadre*

ragazzi divisi in 2 squadre per ciascun canestro, disposte in fila nell'angolo dove finisce la linea dei 3mt della pallavolo, 1 o 2 palloni per squadra, una squadra ha il potere; il giocatore della squadra con il potere, quando vuole, parte e, seguendo la linea dei 3mt della pallavolo, raggiunge velocemente l'avversario di fronte, lo invita a seguirlo nei movimenti (avanti e indietro sulla linea) cercando di non scontrarsi con lui, quando lo decide, chi ha il potere, parte per andare a tirare a canestro; solo quando chi ha il potere parte per andare a tirare, anche l'avversario, a sua volta, può partire; chi realizza per primo canestro fa 1 punto e conquista il potere per la propria squadra. Dopo che uno dei 2 giocatori ha realizzato il punto chi ha giocato va a portare la palla al primo compagno senza palla in attesa, per poi andare in coda.

Varianti del gioco:

- cambio squadre da sfidare
- linea di gioco più vicina (es. linea dei 3pt)

Giocare a Minibasket.
Giochi e gare a gruppi e a piccole squadre.
Inserire in modo graduale e progressivo le regole
della pallacanestro.
(riferimento didattico e metodologico Minibasket)

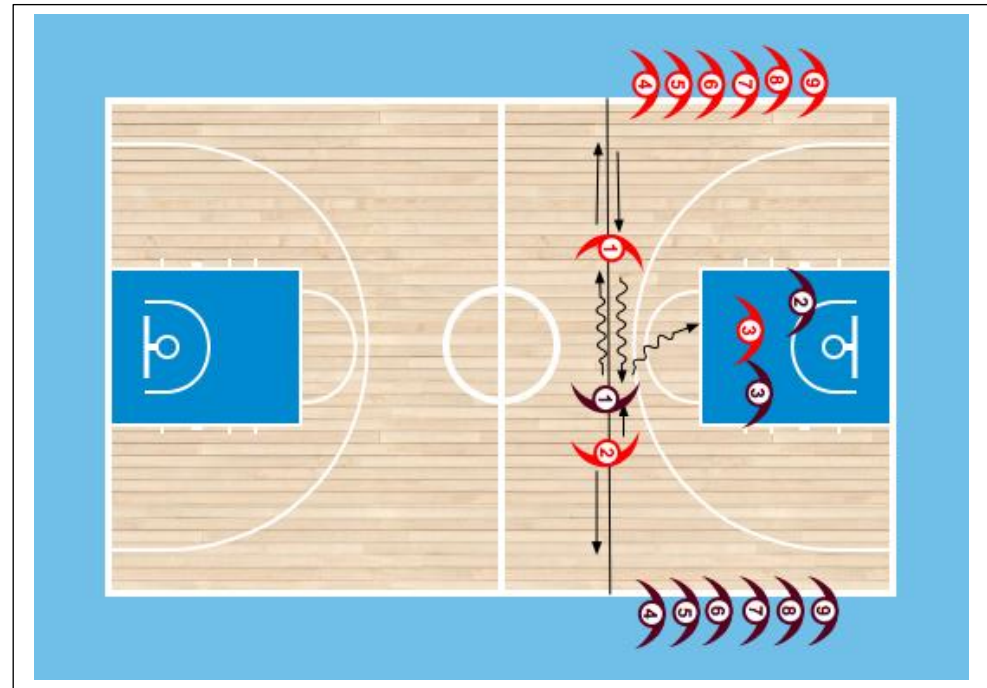


GIOCHIAMO A MINIBASKET.

🕒 **3 c 3 con il superboss**

ragazzi divisi in 2 squadre disposte in attesa a metà campo, 3 giocatori per squadra in campo, un giocatore della squadra in attacco (capitano), con palla, in mezzo a 2 difensori sulla linea dei 3mt della pallavolo, 2 attaccanti senza palla e 1 difensore in movimento dentro l'area; il capitano si muove alternativamente a spostare avanti e indietro i 2 difensori e quando lo decide parte per andare a canestro insieme ai compagni che si muovono dentro l'area, dando inizio alla situazione di gioco di 3 c 1 con 2 difensori che arrivano in ritardo, il gioco prosegue poi per alcune azioni

- Uno sviluppo graduale.**
- partecipazione e coinvolgimento
 - l'incontro con le prime regole utilizzando il gioco come strumento (minibasket)
 - conoscere la pallacanestro

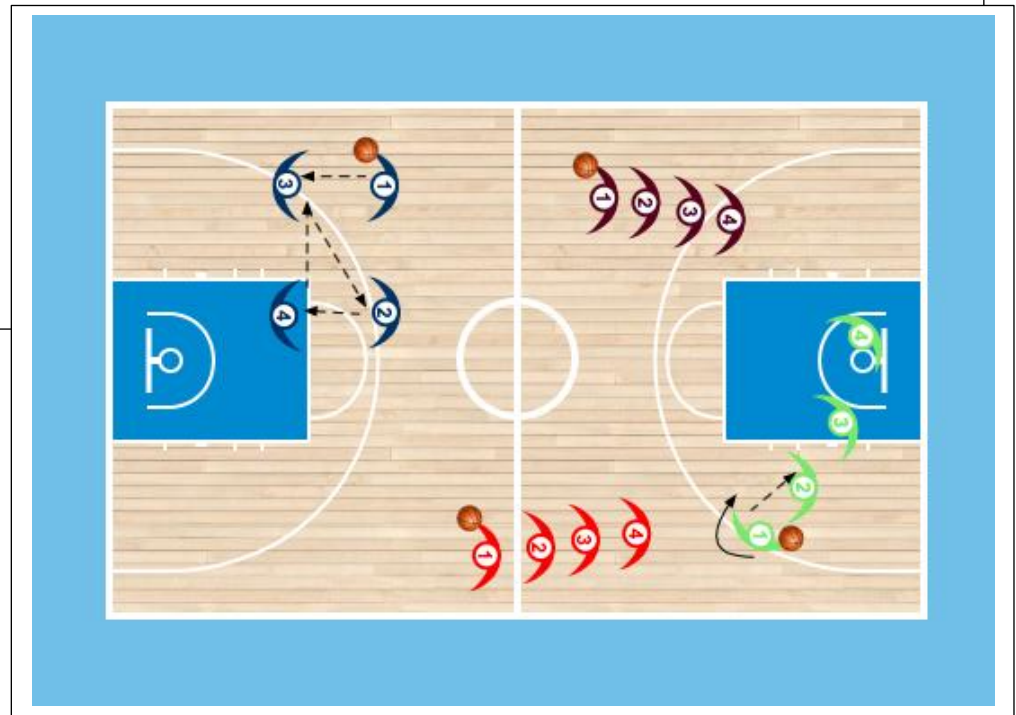


GIOCHIAMO A EASYBASKET.

🕒 *treno di passaggi*

ragazzi in movimento per il campo, 1/4 di loro con la palla; al **VIA** si formano dei quartetti che si muovono per il campo seguendo le linee, correndo in fila alla distanza di circa 5 passi uno dall'altro, davanti a guidare il treno si posiziona il giocatore con palla; al segnale di **LIBERI** di nuovo tutti i giocatori in movimento per il campo. Alternanza dei segnali **LIBERI** e **VIA**. Mentre sono in movimento in fila a quartetti, quando vuole il primo della fila può arrestarsi, girarsi e passare la palla al secondo, che a sua volta la passa al terzo che a sua volta la passa al 4°, che diventa il primo della fila e il quartetto riparte in direzione opposta. Alternanza **LIBERI** – **VIA** e **GIRO**. Mentre sono in movimento in fila a quartetti, al segnale dell'Insegnante **FUORI**, il quartetto si dispone a quadrato e i ragazzi iniziano a passarsi la palla tra loro fino al nuovo segnale di **VIA**.

A seguire, alternanza di tutti i segnali.



Giocare a Easybasket.
Giochi e gare a gruppi e a piccole squadre.
Utilizzare una forma semplificata di gioco per conoscere e utilizzare le prime regole.
(regolamento Easybasket)
Giocare la partita.
Stimolare le funzioni cognitive ed esecutive.

GIOCHIAMO A EASYBASKET.

🕒 3 c 3 dal box

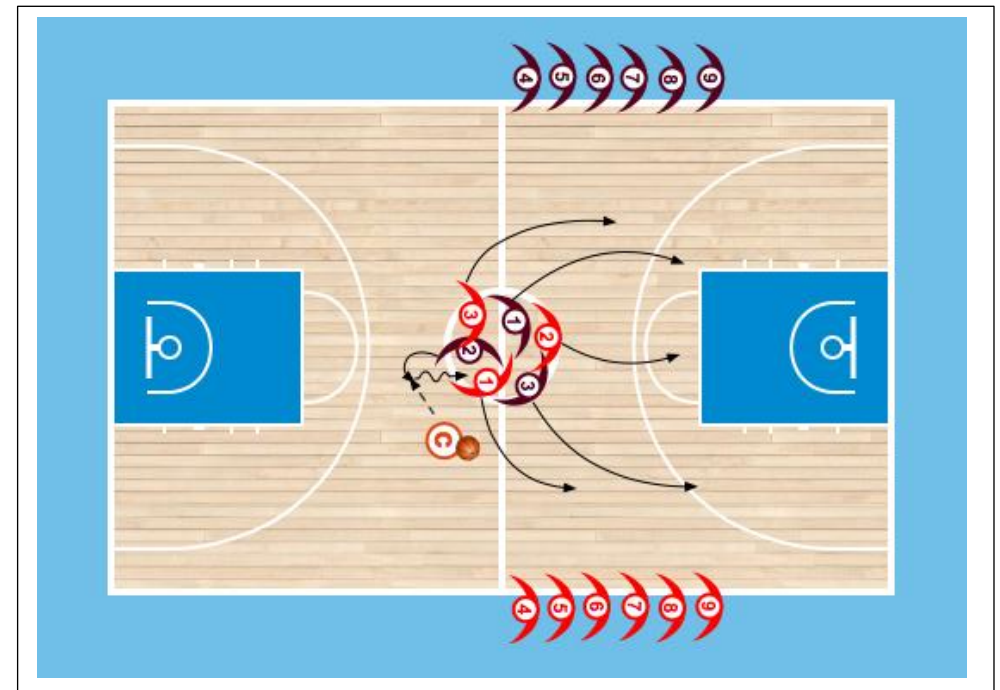
ragazzi divisi in 2 squadre disposte in attesa a metà campo, 3 giocatori per squadra, al segnale dell'Insegnante, entrano in campo ed iniziano a muoversi all'interno del cerchio di centro campo (box), cercando di non scontrarsi tra loro; mentre i giocatori si muovono nel box, l'Insegnante lascia cadere la palla che teneva tra le mani, solo nel momento in cui la palla è a terra, il primo giocatore che la recupera fa attaccare la propria squadra verso il canestro di gioco. Il gioco prosegue poi per alcune azioni, fino allo STOP dato dall'Insegnante.

Importante:

- utilizzare le regole dell'Easybasket per facilitare il gioco

Un approccio inclusivo.

- facilitare la partecipazione di tutti
- permettere a tutti di provare l'idea del gioco
- poche regole semplificate (easybasket)
- avvicinarsi alla pallacanestro



GIOCHIAMO 3 X 3.

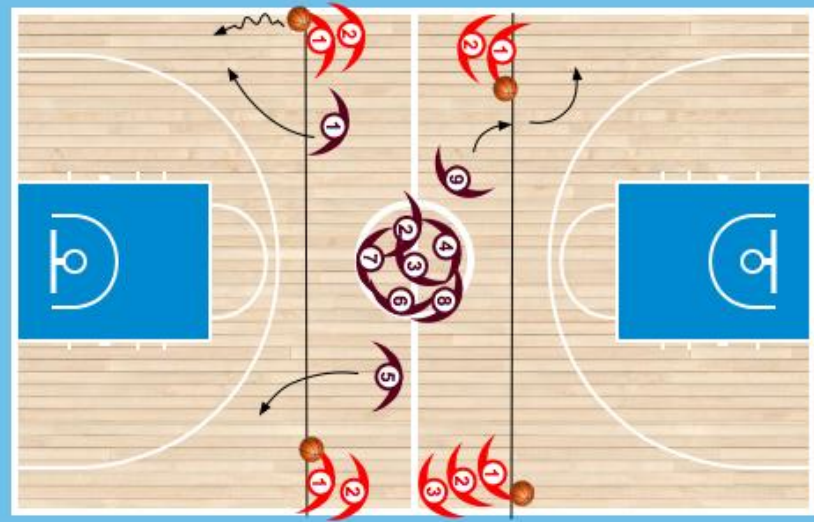
🕒 *difensori attenti*

ragazzi divisi in 2 squadre di colore diverso, la squadra in attacco divisa in 4 file, 2 per ciascun canestro, dietro alla linea dei 3mt della pallavolo con una palla al primo di ogni fila, la squadra dei giocatori in difesa dentro al cerchio di centro campo; quando un giocatore in difesa lo decide può uscire dal cerchio e andare a sfidare un attaccante a sua scelta posizionandosi a fianco dell'avversario scelto, dietro alla linea della pallavolo, pronto a partire, non appena supera la linea l'attaccante può partire per andare a canestro; se il difensore riesce a rubare la palla conquista un punto per la propria squadra, se l'attaccante realizza un canestro o subisce un fallo prende un punto per la propria squadra; a fine sfida il difensore torna nel cerchio di centro campo, mentre l'attaccante passa la palla al compagno successivo e va in coda in una fila diversa. Al termine del tempo stabilito dall'Insegnante le squadre invertono i ruoli, vince la squadra che realizza il punteggio più alto.

Varianti del gioco:

- posizione diversa degli attaccanti (es. sulla linea dei 3pt.)

Giocare 3 X 3.
Giochi e gare a piccoli gruppi.
Sviluppare conoscenze di gioco e dei fondamentali
in forma orientata e specifica.
Presentare la modalità di gioco 3 X 3.
(riferimento tecnico e didattico)



GIOCHIAMO 3 X 3.

3 c 3 partendo dietro

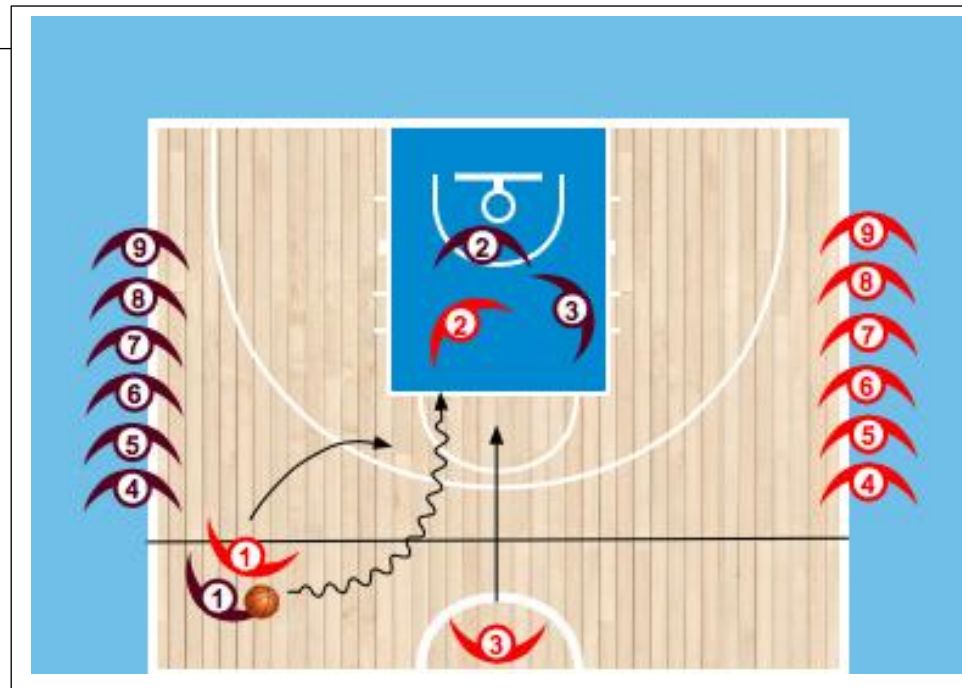
ragazzi divisi in 2 squadre disposte in attesa sui lati del campo, 3 giocatori di una squadra in attacco e 3 in difesa posizionati come nel diagramma, un attaccante con palla pronto a partire da dietro rispetto a uno dei 2 difensori posti di fronte al canestro; quando il giocatore in attacco con palla lo decide, parte superando velocemente il difensore davanti a lui, dando così inizio a una situazione di gioco iniziale di 3 attaccanti c 1 difensore in area più gli altri 2 difensori che rapidamente recuperano; dopo la prima azione d'attacco il gioco prosegue con una situazione di **3X3** a un solo canestro di gioco

Varianti del gioco:

- il gioco può essere proposto nelle 2 metà campo a 2 gruppi diversi di attività

Un progetto tecnico innovativo.

- strategia accattivante
- coinvolgimento e partecipazione attiva
- pallacanestro in forma moderna e dinamica



Regolamento 3x3 minibasket:

scopo del gioco è di riuscire a segnare nel canestro di gioco

Regole di movimento e di gioco:

- Il possesso di palla iniziale viene assegnato con un sorteggio
- l'azione d'attacco parte da fuori dalla linea dei 3 punti o da fuori area in caso di assenza della linea dei 3 punti; l'azione offensiva non può durare più di 24 secondi
- è possibile fare 1 passo tenendo la palla in mano, non è possibile fare più di 1 passo con la palla in mano (possesso palla che passa agli avversari)
- palleggiare con 2 mani contemporaneamente o interrompere il palleggio e riprenderlo nuovamente viene considerata infrazione e il possesso della palla passa alla squadra avversaria
- è possibile rubare palla ad un avversario senza toccarlo, in caso di contatto 1 punto viene assegnato alla squadra del giocatore che subisce il fallo e la squadra mantiene il possesso della palla
- quando difesa entra in possesso della palla per iniziare la propria azione offensiva deve uscire dalla linea dei 3 punti o fuori area nel caso di assenza della linea dei 3 punti
- dopo ogni canestro realizzato il possesso della palla passa agli avversari che dovranno iniziare l'azione d'attacco fuori dalla linea dei 3 punti o da fuori area in caso di assenza della linea dei 3 punti

Valore dei punti:

- canestro realizzato 2 punti
- fallo subito 1 punto

Non è previsto l'avvicendamento dei giocatori in campo se non in caso di infortunio.

Tempi di gioco:

- 6 tempi della durata di 4' senza interruzione del tempo.

Punteggio partita:

- Al termine di ogni tempo di gioco 3 punti vengono assegnati alla squadra che ha realizzato più punti, 1 punto viene assegnato alla squadra che realizza meno punti, in caso di parità vengono assegnati 2 punti per ciascuna squadra.
- Al termine della partita vincerà l'incontro la squadra che totalizzerà più punti, in caso di parità si procederà con il conteggio del punteggio progressivo realizzato ed in caso di ulteriore parità si procederà con la disputa di un tempo supplementare della durata di 2'. Il tempo supplementare verrà disputato dai giocatori presenti in campo nell'ultimo tempo di gioco. In caso di ulteriore parità si procederà ad oltranza con il coinvolgimento in campo di nuovi terzetti.

Strutture e materiali:

- Pallone da minibasket (misura 5)
- 2 canestri possibilmente di altezza regolamentare (3,05)

Regolamento 3x3 easybasket:

scopo del gioco è di riuscire a segnare nel canestro di gioco

Regole di movimento e di gioco:

- Il possesso di palla iniziale viene assegnato con un sorteggio
- l'azione d'attacco parte da fuori dalla linea dei 3 punti o da fuori area in caso di assenza della linea dei 3 punti; l'azione offensiva non può durare più di 24 secondi
- è possibile palleggiare con 2 mani contemporaneamente
- è possibile fare 1 passo tenendo la palla in mano, non è possibile fare più di 1 passo con la palla in mano (possesso palla che passa agli avversari)
- è possibile rubare palla ad un avversario senza toccarlo, in caso di contatto 1 punto viene assegnato alla squadra del giocatore che subisce il fallo e la squadra mantiene il possesso della palla
- quando difesa entra in possesso della palla per iniziare la propria azione offensiva deve uscire dalla linea dei 3 punti o fuori area nel caso di assenza della linea dei 3 punti
- dopo ogni canestro realizzato il possesso della palla passa agli avversari che dovranno iniziare l'azione d'attacco fuori dalla linea dei 3 punti o da fuori area in caso di assenza della linea dei 3 punti

Valore dei punti:

- canestro realizzato 2 punti
- fallo subito 1 punto

Non è previsto l'avvicendamento dei giocatori in campo se non in caso di infortunio.

Tempi di gioco:

- 6 tempi della durata di 4' senza interruzione del tempo.

Punteggio partita:

- Al termine di ogni tempo di gioco 3 punti vengono assegnati alla squadra che ha realizzato più punti, 1 punto viene assegnato alla squadra che realizza meno punti, in caso di parità vengono assegnati 2 punti per ciascuna squadra.
- Al termine della partita vincerà l'incontro la squadra che totalizzerà più punti, in caso di parità si procederà con il conteggio del punteggio progressivo realizzato ed in caso di ulteriore parità si procederà con la disputa di un tempo supplementare della durata di 2'. Il tempo supplementare verrà disputato dai giocatori presenti in campo nell'ultimo tempo di gioco. In caso di ulteriore parità si procederà ad oltranza con il coinvolgimento in campo di nuovi terzetti.

Strutture e materiali:

- Pallone da easybasket
- 2 canestri possibilmente di altezza regolamentare (3,05)

Regolamento 3x3:

scopo del gioco è di riuscire a segnare nel canestro di gioco

Regole di movimento e di gioco:

- Il possesso di palla iniziale viene assegnato con un sorteggio
- l'azione d'attacco parte da fuori dalla linea dei 3 punti o da fuori area in caso di assenza della linea dei 3 punti; l'azione offensiva non può durare più di 14 secondi
- palleggiare con 2 mani contemporaneamente o interrompere il palleggio e riprenderlo nuovamente viene considerata infrazione e il possesso della palla passa alla squadra avversaria
- è possibile rubare palla ad un avversario senza toccarlo, in caso di contatto 1 punto viene assegnato alla squadra del giocatore che subisce il fallo e la squadra mantiene il possesso della palla
- quando difesa entra in possesso della palla per iniziare la propria azione offensiva deve uscire dalla linea dei 3 punti o fuori area nel caso di assenza della linea dei 3 punti
- dopo ogni canestro realizzato il possesso della palla passa agli avversari che dovranno iniziare l'azione d'attacco fuori dalla linea dei 3 punti o da fuori area in caso di assenza della linea dei 3 punti

Valore dei punti:

- canestro realizzato 2 punti
- fallo subito 1 punto

Non è previsto l'avvicendamento dei giocatori in campo se non in caso di infortunio.

Tempi di gioco:

- 6 tempi della durata di 4' senza interruzione del tempo.

Punteggio partita:

- Al termine di ogni tempo di gioco 3 punti vengono assegnati alla squadra che ha realizzato più punti, 1 punto viene assegnato alla squadra che realizza meno punti, in caso di parità vengono assegnati 2 punti per ciascuna squadra.
- Al termine della partita vincerà l'incontro la squadra che totalizzerà più punti, in caso di parità si procederà con il conteggio del punteggio progressivo realizzato ed in caso di ulteriore parità si procederà con la disputa di un tempo supplementare della durata di 2'. Il tempo supplementare verrà disputato dai giocatori presenti in campo nell'ultimo tempo di gioco. In caso di ulteriore parità si procederà ad oltranza con il coinvolgimento in campo di nuovi terzetti.

Strutture e materiali:

- Pallone da basket (misura 6)
- 2 canestri possibilmente di altezza regolamentare (3,05)