

Special Olympics Challenge

Skill Basketball 2 – INDIVIDUAL SKILLS – JORDAN

Descrizione della Skill

La skill è composta da 3 esercizi:

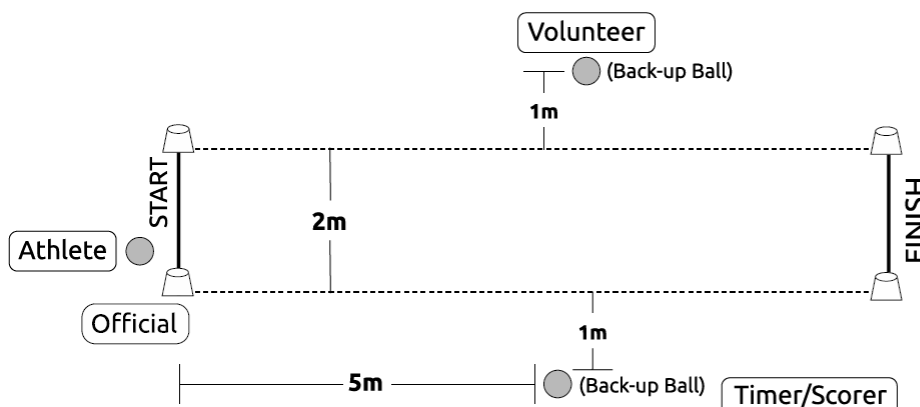
- a) 10m Dribble
- b) Target Pass
- c) Spot Shot

Il punteggio finale della skill corrisponde alla somma dei punteggi ottenuti nelle 3 parti della skill (Punteggio massimo: 30+20+36=86 Punti). Per lo svolgimento della Skill è necessario prevedere degli aiutanti in numero sufficiente.

L'esecuzione degli esercizi è illustrata nei diagrammi seguenti.

Questa skill è adatta a giocatori che non sono ancora esperti nello sport del basket.

A) SKILL 2A - 10M DRIBBLE



Time	Pts
00.0-02	30
02.1-03	28
03.1-04	26
04.1-05	24
05.1-06	22
06.1-07	20
07.1-08	18
08.1-09	16
10.1-10	14
11.1-11	12
12.1-14	10
14.1-16	08
16.1-18	06
18.1-20	04
20.1-22	02
22.1 +	01



Descrizione

Il giocatore palleggia il più velocemente possibile per 10m, al termine dei quali deve fermarsi ed arrestare il palleggio. Lo scopo è di correre, palleggiare e fermarsi il più rapidamente possibile.

Questo esercizio valuta la velocità e la capacità di palleggiare con una palla da basket

Materiale

- 3 palloni da basket (misura 7 per uomini, misura 6 per donne e giovani fino a 11 anni),
- nastro adesivo.
- 4 coni o paletti per demarcare le estremità delle 2 linee

Preparazione

- Demarcare 1 linea di partenza larga 2m
- Demarcare 1 linea d'arrivo e larga 2m, posta a 10m di distanza dalla partenza
- Porre 2 coni alle estremità di ogni linea
- Se possibile, demarcare le linee laterali sulla lunghezza

Esecuzione

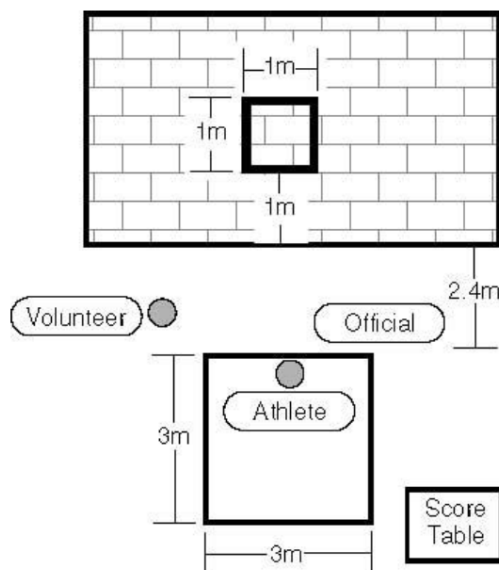
- il giocatore si posiziona dietro la linea di partenza con un pallone da basket.
- il giocatore inizia a palleggiare ed a correre al segnale del coach
- il giocatore palleggia con una mano per tutti i 10m
- il giocatore termina l'esercizio quando oltrepassa la linea d'arrivo e ferma il palleggio
- se il giocatore perde il controllo della palla, il tempo continua, il giocatore deve recuperare la palla e portare a termine l'esercizio.
- se la palla esce lateralmente, il giocatore ha la possibilità di prendere uno dei due palloni di riserva posti al lato del campo o di recuperare il proprio pallone e proseguire.

Risultato

- cronometrare il tempo dal segnale di partenza, fino a quando il giocatore ferma il palleggio, una volta oltrepassata la linea d'arrivo.
- 1 secondo di penalità viene attribuito ogni volta che il giocatore effettua un palleggio scorretto (es.: con due mani o porta la palla)
- Al termine dell'esercizio il coach deve convertire il tempo in punti, come indicato dalla tabella di conversione nel diagramma.
- Il giocatore ha a disposizione due tentativi. Conta il migliore
- Il risultato dell'esercizio è il punteggio corrispondente al miglior tempo ottenuto nelle due prove (massimo: 30 punti)



B) SKILL 2B - TARGET PASS



Descrizione

Il giocatore effettua 5 passaggi contro il bersaglio posizionato sul muro e deve riprendere la palla rimanendo nello spazio delimitato.

Lo scopo è di effettuare i passaggi in modo preciso e di riprendere la palla dopo che ha toccato il muro.

Questo esercizio valuta la precisione del passaggio e della ricezione con una palla da basket.

Materiale

- 1 pallone da basket (misura 7 per uomini, misura 6 per donne e giovani fino a 11 anni),
- un muro liscio
- nastro adesivo per demarcare le zone.

Preparazione

- demarcare un quadrato di 1m di lato sul muro. Il lato inferiore si trova ad 1m sopra al terreno.
- A 2.4m di distanza dal bersaglio sul muro, demarcare al suolo un altro quadrato di 3m di lato.
- Il pallone viene consegnato al giocatore.

Esecuzione

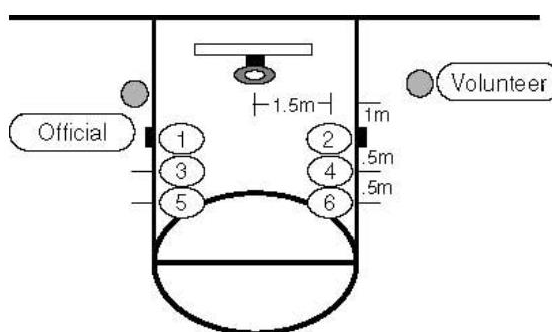
- Il giocatore effettua 5 passaggi contro il muro
- Il giocatore effettua il passaggio in modo da poter riprendere la palla, dopo che ha toccato il muro
- Il giocatore deve rimanere all'interno del quadrato disegnato per terra.
- La tecnica di passaggio è libera



Risultato

- 3 punti per ogni passaggio che centra il quadrato sul muro
- 2 punti per ogni passaggio che tocca le linee del quadrato sul muro
- 1 punto se il passaggio tocca il muro, ma non il quadrato
- 1 punto supplementare viene assegnato se il giocatore prende la palla al volo o dopo un rimbalzo, senza uscire dal quadrato.
- Il giocatore non riceve punti se la palla tocca terra prima di toccare il muro o se il giocatore esce dal quadrato.
- Il risultato dell'esercizio è la somma dei punteggi ottenuti con i 5 passaggi (massimo: 20 punti)
- Il giocatore ha a disposizione due tentativi. Conta il migliore

C) SKILL 2C - SPOT SHOT



Descrizione

Il giocatore effettua 2 tiri a canestro da 6 postazioni diverse, piazzate a destra ed a sinistra del canestro.

Lo scopo è di effettuare il maggior numero di canestri con 12 tiri da fermo.

Questo esercizio valuta la precisione al tiro del giocatore.

Materiale

- 1 pallone (ev. 2) da basket (misura 7 per uomini, misura 6 per donne e giovani fino a 11 anni)
 - gesso o nastro adesivo.
 - Strumento di misurazione
 - 1 canestro ufficiale (altezza: 3.05m)
 - per giovani fino ad 11 anni è possibile utilizzare il canestro da minibasket (altezza: 2.44m).
- In tal caso, utilizzare sempre lo stesso canestro, per tutta la durata del concorso



Preparazione

- Marcare al suolo le 6 postazioni di tiro.
- Le misure vanno prese partendo dal punto al suolo corrispondente all'estremità anteriore del cerchio del canestro.
- Marcare con una croce o un cerchio di 50cm di diametro le 6 postazioni indicate sul diagramma.
- Le postazioni 1 e 2 si trovano ad 1.5m lateralmente al canestro e 1.0m verso la metà campo.
- Le postazioni 3 e 4 si trovano ad 1.5m lateralmente al canestro e 1.5m verso la metà campo.
- Le postazioni 5 e 6 si trovano ad 1.5m lateralmente al canestro e 2.0m verso la metà campo.
- Il coach ha la palla in mano e la consegna al giocatore, quando egli è pronto.
Eventualmente si può prevedere un aiutante con un pallone di riserva, nel caso in cui il tiro rimbaldi distante. In questo modo il giocatore non perde il ritmo a causa di lunghe pause per recuperare il pallone.

Esecuzione:

- il giocatore esegue 2 tiri da ogni postazione (Totale: 12 tiri)
- Ogni canestro segnato dalle postazioni 1 e 2 vale 2 punti
- Ogni canestro segnato dalle postazioni 3 e 4 vale 3 punti
- Ogni canestro segnato dalle postazioni 5 e 6 vale 4 punti

Risultato

- Il risultato dell'esercizio è la somma dei punteggi ottenuti con i 12 tiri (massimo: 36 punti)
- Il giocatore ha a disposizione due tentativi. Conta il migliore

Effetto della Skill

Questa Skill permette di fare una valutazione generale del giocatore, nei 3 elementi fondamentali della pallacanestro: il passaggio, il palleggio ed il tiro.

Questa skill è di livello semplice ed è adatta a giocatori con maggiori difficoltà o poco esperti

Direttive per la registrazione dei risultati

Il risultato di questa skill corrisponde alla somma dei risultati ottenuti negli esercizi A), B) e C).

Il punteggio massimo è di 86 punti (A=30; B=20; C=36)

Regole della Skill

- Il giocatore deve utilizzare sempre lo stesso tipo di pallone
- Il canestro deve essere posto ad un'altezza ufficiale.
- L'esecuzione dell'esercizio A) viene comandata dal coach.
- L'area del campo da basket (Esercizio C) può essere diversa da quella rappresentata nel diagramma (es: a forma di trapezio), ma ciò non ha importanza, in quanto le zone di tiro vanno marcate in base alla posizione del canestro e non in base alle linee marcate per terra.



Materiale

- Nastro adesivo o gesso
- Strumento di misurazione (es.: metro pieghevole)
- Palle da basket numero 7 per uomini, o palle da basket numero 6 per donne e giovani fino a 11 anni.
- Cronometro
- Fischietto

Se avete domande su questa skill, non esitate a contattarci all'indirizzo challenge@specialolympics.ch.