



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Easybasket
in Europe



EASYBASKET IN EUROPE GUIDELINES



FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO



CZ BASKETBALL

LITHUANIAN
SPORTS
UNIVERSITY



easybasket.erasmus@gmail.com



EIE Easybasket in Europe

www.easybasket.eu



Easybasket
in Europe

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Easybasket In Europe Project – Erasmus + Sport Programme
Grant Agreement Nr. 2018 – 3439/001-001
Intellectual Output

Guida Easybasket

“Conoscerlo ed Insegnarlo”

Autori

Maurizio Cremonini FIP Federazione Italiana Pallacanestro
Roberta Regis
Mario Greco
Fabio Bagni
Giovanni Verde

Tim Brentjes DBB Federazione Tedesca Pallacanestro
Peter Radegast
Stefan Mienack
Jiří Novotný CBF Federazione Ceca Pallacanestro
Milena Moulisová
Milan Horák
Thomas Johansen DBBF Federazione Danese Pallacanestro
Sona Camara
Mads Bojsen
Williams Bond
Carlos De Carcer NGO Fondazione Red Deporte



Guida Easybasket “Conoscerlo ed Insegnarlo”

Questa guida tecnica è stata prodotta come risultato intellettuale del progetto EIE Easybasket In Europe Collaborative Partnership – Co-finanziata dal Programma Erasmus+ Sport dell’ Unione Europea, Grant Agreement Nr. 2018 – 3439/001-001 (data d’inizio: 01-01-2019 data di fine: 31-12-2020).

Si ringraziano per il supporto alla progettazione della guida:

Henrikas Paulauskas, Matulaitis Kestutis e Rasa Kreivyte per LSU - LSU Università Sportiva Lituana

Maria Stifando e Vincenza Sileo - Istituto Comprensivo Scuola “Pascoli”

Sergio Galante, Luciano Cotrufo, Cristiano Grappasonni, Francesco Losito, Luca Giuffrida e Innocenzo Vignola - APD Pelle Matera

Ilaria Martinelli, Francesca Montemurro, Emanuele Vizziello e Gianluca Festa - ASD Cultura e Sport Matera

Coordinatore del Progetto: Olimpia Matera SRL

Partner del progetto: FIP Federazione Italiana Pallacanestro, DBB Federazione Tedesca Pallacanestro, CBF Federazione Ceca Pallacanestro, DBBF Federazione Danese Pallacanestro, NGO Fundacion Red Deporte (Madrid, Spain), Università Sportiva Lituana (LSU Kaunas , Lithuania), Istituto Comprensivo Scuola “Pascoli” (Matera, Italy), APD Pelle Matera (Italy), ASD Cultura e Sport Matera (Italy).

Web-site: www.easybasket.eu. Email: easybasket.erasmus@gmail.com

Easybasket in Europe ©2020 All rights reserved.

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.



Indice

Capitolo 1 - Introduzione	5
Easybasket - Definizione	8
Easybasket – Le regole della partita	9
Easybasket - Significato e valore	10
Easybasket e Life-Skills	11
Easybasket – Minibasket – Basket e Sport	12
Dall’Easybasket al Minibasket	13
Capitolo 2 – La Pratica	14
Introduzione alla parte pratica	15
Struttura della parte pratica	16
Attenzioni Didattiche e Metodologiche	17
Capitolo 3 – Prime Conoscenze “Easy”	18
<i>L’emozione dell’incontro con il gioco</i>	18
Easytown	19
Amico Simpatico e Antipatico	20
I rallentatori	21
Giochiamo insieme	22
Sfida sui coni	23
Potere da dietro.....	24
Faccio come te.....	25
Potere di scambio	26
2 vs 2 dal pentolone	27
2 vs 2 a trenino	28
2 vs 1 da dietro + 1 che arriva.....	29
2 vs 2 Amico nascosto	30
Attenzioni Didattiche e Metodologiche	31
Capitolo 4 - Conoscienze“Easy”	32
Da liberi a coppie	33
Un amico e un cerchio	34
I camion	35
Coppie nei cerchi	36
Trillo	38
Non più di due	39
Da specchio: sprinta e ricevi	40
4 squadre sfida di tiro	41
Da specchio: lascio e ricevo	42
Sfida sui coni, Capitani e Riserve	43

Doppio treno 3 vs 3	44
3 vs 3 Dentro/Fuori.....	45
3 vs 3 In area + Rimessa.....	45
Attenzioni Didattiche e Metodologiche	46
Capitolo 5 – Dall’Easybasket al Minibasket	47
<i>Giocare con gli altri nel rispetto delle regole</i>	47
Guanto di sfida	48
Le Giostre.....	48
A 3 con un Pallone in mezzo.....	49
Vicino - Lontano - Davanti ... e difendi!	50
Boss da dietro	51
Il Boss educato.....	52
Capitano che gira...e Tu pronto!.....	53
Potere davanti con passaggio.....	54
1 vs 2.... Sfida di tiro.....	55
Prigionieri per 1 vs 1	56
3 vs 3 Storto.....	57
3 vs 3 Specchio nel cerchio.....	58
3 vs 3 Passa veloce.....	59
3 Pentoloni 3 vs 3	59
3 vs 3 Da rimessa	60
Conclusioni	61
Bibliografia.....	62

Capitolo 1 - Introduzione

Questo libro, creato per il progetto EIE Easybasket in Europe, è proposto come uno strumento metodologico a sostegno di coloro che vogliono dedicarsi all'insegnamento dell'Easybasket ai bambini più piccoli.

L'idea di una semplificazione nell'approccio è l'elemento fondante che sostiene la descrizione dei contenuti, proposta con una breve introduzione teorica e la suddivisione delle parti pratiche in 3 fasi di attività, per un percorso che va dall'iniziale e semplice coinvolgimento al Minibasket .

Le idee e i suggerimenti pratici sono corredati da una spiegazione del gioco, da un'immagine o da un grafico descrittivo, e spesso da un video (disponibile con QRCode) che mostra i bambini coinvolti nell'attività proposta.

Allenatori, Insegnanti, ex-giocatori o Dirigenti potranno così trovare una serie di consigli, ma anche opportune riflessioni che devono guidare la sensibilità di chi ha a cuore l'insegnamento .





Easybasket in Europe



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



https://youtu.be/Kz1mqwrCd_0





EASYBASKET:
*un'opportunità per tutti
e per ciascuno*

Easybasket - Definizione

Easybasket è la forma semplificata della pallacanestro, la modalità innovativa di pensare il Minibasket dedicato ai bambini più piccoli che si avvicinano alla sua pratica; ideata, proposta e utilizzata dalla Federazione Italiana Pallacanestro, sia in ambito scolastico che nell'attività quotidiana delle società sportive ad essa aderenti.

L'Easybasket è un approccio nuovo e diverso al coinvolgimento dei bambini in palestra, aiutandoli a sentirsi, subito, sicuri e capaci di fare.

Easybasket è il facile incontro con la palla, con il canestro, con gli amici, con gli avversari, e con le poche regole che dovranno essere conosciute e rispettate.

Per agevolare l'approccio le regole devono essere adattate alle capacità dei bambini, semplificate per consentire loro di avvicinarsi gradualmente al gioco.

L'EasyBasket descrive un nuovo modo di avviare i bambini allo sport, al fair play, al rispetto delle regole, alla collaborazione, partendo dai loro bisogni, e dai loro sogni.

Easybasket – Le regole della partita

REGOLE GENERALI:

- utilizzo di un Pallone specifico
- altezza del canestro
- dimensione del campo
(DIMENSIONI IDEALI: 18x9 – esempio campo di volley)



PALLA EASY

MT 2,60

RIDOTTO

REGOLE DI MOVIMENTO E DI GIOCO:

- possibilità di palleggiare con 2 mani **SI PUÒ FARE**
- smettere di palleggiare e ripartire palleggiando **SI PUÒ FARE**
- fare 2 passi tenendo la palla in mano **SI PUÒ FARE**
- rubare la palla ad un avversario **SI PUÒ FARE**
- fare più di 2 passi con la palla in mano
(SANZIONE: possesso palla passa agli avversari) **NON SI PUÒ FARE**
- rubare la palla ad un avversario toccandolo
(SANZIONE: 1 punto e possesso della palla alla squadra che lo subisce) **NON SI PUÒ FARE**

VALORE DEI PUNTI:

- fallo subito (vedi sopra) **1 punto**
- tiro che colpisce il ferro **1 punto**
- canestro realizzato **3 punti**



<https://youtu.be/eoceLEHizFO>

Easybasket - Significato e valore

Compito fondamentale dell'Easybasket è la valorizzazione della funzione educativa e formativa che la pratica del giocosport deve avere nella crescita dei bambini.

Con l'Easybasket i bambini devono essere avvicinati allo sport stimolando in loro le funzioni cognitive ed esecutive, e per aiutarli a raggiungere una sufficiente autonomia nelle situazioni gioco che dovranno affrontare.

Supportare con tale visione l'azione dei docenti e degli istruttori nell'insegnamento dell'Easybasket e dell'educazione motoria di base con la palla, diventa compito essenziale.

Easybasket è il desiderio e l'auspicio di offrire a chi insegna uno strumento didattico e metodologico efficace.

EASYBASKET: LE PAROLE CHIAVE

- **Semplice**
- **Immediato**
- **Destrutturato**
- **Divertente**
- **Inclusivo**
- **Coinvolgente**
- **Emozionante**
- **Educativo**





Easybasket e Life-Skills

Coinvolgere ed avvicinare i bambini anche più piccoli allo sport è un'opportunità importante e necessaria per le società sportive che operano sul territorio; promuovere la pratica della propria disciplina non deve però far perdere un'adeguata visione delle azioni che devono essere realizzate.

Giocare e vivere lo sport, per un bambino, deve essere, prima di ogni cosa, un contributo alla sua crescita, un sostegno alla possibilità di andare incontro alla vita con strumenti adeguati per affrontarla.

Parole importanti come AUTONOMIA – RESPONSABILITA' e COLLABORAZIONE non possono e non devono essere parole vuote e prive di significato, ma devono accompagnare e supportare quotidianamente le attenzioni di chi insegna.

L'Easybasket non è solo per la pallacanestro, l'Easybasket è:

- ✓ ***per giocare***
- ✓ ***per crescere***
- ✓ ***per la vita***

Easybasket – Minibasket – Basket e Sport

L'Easybasket deve essere percepito come l'inizio di un lungo viaggio che i bambini e i giovani avranno la possibilità di fare nello sport e nella vita, un viaggio che necessita di cura e attenzione da parte di chi si farà carico della loro crescita.

Una visione anticipata, precoce ed esasperata, dell'idea e dei principi sui quali dovrebbe fondarsi un'attività sportiva realmente educativa, può essere inappropriata e nociva, nel caso in cui dovesse generare disaffezione ed abbandono.

La condivisione della funzione formativa dello sport, del suo essere strumento per la crescita della persona, oltre che dell'atleta, deve invece aiutare chi – a diverso titolo e con differenti specificità – al suo insegnamento si dedica; in tal senso è determinante avere un'idea chiara di integrazione tra le diverse fasi di crescita dei bambini e dei giovani nello sport.

Ogni fase precede quella successiva, e si cammina, nello sport e nella vita, all'acquisizione delle competenze necessarie ad affrontare e risolvere i problemi che il gioco, e la vita stessa, ci pongono.

L'Easybasket è un primo passo, con un approccio facile ed agevolato i bambini vengono accolti e coinvolti, accompagnati al Minibasket e successivamente avviati alla pratica sportiva della pallacanestro, e tutto ciò deve avvenire con gradualità e progressività, mantenendo continua e costante attenzione ai valori di riferimento.

Una persona che cresce nello sport sarà certamente un adulto migliore, capace di stare con gli altri, compagni o avversari che siano, in modo collaborativo, responsabile delle proprie scelte, fatte in modo autonomo.



DALL' EASYBASKET AL MINIBASKET: LE PAROLE CHIAVE

- ***Integrato***
- ***Graduale***
- ***Progressivo***
- ***Inclusivo***
- ***Appassionante***
- ***Motivante***
- ***Formativo***

Dall'Easybasket al Minibasket

L'incontro con il Minibasket deve essere un momento naturale di avvicinamento allo sviluppo delle capacità motorie e cognitive che dovranno consentire ai bambini di realizzare movimenti ed azioni più complesse.

La capacità di riconoscere ed interpretare le regole e le situazioni di gioco proprie del Minibasket, deve però avvenire con gradualità, nella consapevolezza di chi insegna della valutazione di ciò che i bambini progressivamente saranno in grado di fare.

L'acquisizione delle regole accompagna la crescita dei bambini, non vengono imposte ma vengono assimilate ed acquisite con l'apprendimento delle competenze necessarie. .

Dalla fase semplice e destrutturata i bambini arrivano al giocare con le regole via via più impegnative del Minibasket, scoprendosi nel contempo capaci di fare, di volta in volta, percependo il significato ed il valore di ciò che ogni giorno scopriranno e conosceranno.



Capitolo 2 – La Pratica

GIOCARE A EASYBASKET
GIOCARE PER IMPARARE E PER CRESCERE

Introduzione alla parte pratica

Gli esempi pratici di seguito proposti sono suddivisi in 3 diverse fasi di attività, ciascuna delle quali viene caratterizzata da una frase chiave che ne sintetizza i contenuti metodologici e didattici:



E' compito dell'Istruttore riconoscere e valutare in quale fase si trovano i propri bambini rispetto alla capacità di giocare a Easybasket, alla confidenza acquisita con le regole e con gli strumenti utilizzati.

I giochi sono divisi nelle 3 diverse fasi citate, ma l'Istruttore attento saprà cogliere i dettagli e le complessità di ogni singola attività proposta, declinandola nella pratica adeguata alla propria realtà.

Alcuni giochi sono corredati da un video che ne descrive lo svolgimento e l'organizzazione didattica, con il sistema di visualizzazione in QrCode; alcuni diagrammi provano a rendere ancor più efficace la comprensione del gioco proposto.



LEGENDA



Giocatore con palla



Giocatore senza palla



Movimento senza palla



Movimento in palleggio



Passaggio



Tiro



Cono



Cono con sopra la palla



Istruttore



Istruttore con palla

Struttura della parte pratica

Ogni fase del testo viene proposta con il seguente schema:

➤ FASE INIZIALE

giochi utili per iniziare la lezione
giochi di attivazione con tutti i bambini coinvolti e in movimento

➤ FASE CENTRALE

giochi e proposte a piccoli gruppi e a squadre con l'utilizzo di attività che stimolino la capacità di decisione autonoma e responsabile (giochi di potere)

➤ FASE FINALE

situazioni di partita 2 c 2 e 3 c 3 con sviluppo del gioco a tuttocampo

Attenzioni Didattiche e Metodologiche

- avere cura delle scelte e delle decisioni organizzative (*altezza dei canestri – tipologia di pallone – adeguatezza dei materiali – coerenza con le regole*)
- utilizzare proposte pratiche ed idee di gioco con i bambini tutti coinvolti e in movimento, con particolare attenzione alle fasi iniziali della lezione
- garantire ai bambini un tempo di attività adeguato sui compiti assegnati
- progettare e proporre giochi con soluzioni aperte
- stimolare la fantasia e la creatività motoria
- valorizzare le intuizioni e le interpretazioni personali
- accompagnare e sostenere la comprensione delle prime, facili, regole
- stimolare l'attenzione e le capacità senso-percettive
- conoscere la palla ed il significato del suo utilizzo rispetto alle prime, semplici, regole
- conoscere il corpo e scoprire la capacità di apprendere e controllare forme diverse di movimento

Capitolo 3 – Prime Conoscenze “Easy”

L’emozione dell’incontro con il gioco

Easytown

Gioco da utilizzare nella fase iniziale della lezione: l'attivazione

Per le vie della città: tutti i bambini con palla easy (automobili) liberi di muoversi all'interno della città, tranne nelle "zone pedonali" (l'interno delle due aree);

I parcheggi: alcuni cerchi posizionati sul fondo del campo vicino alle aree, quando un bambino vuole può posare (parcheggiare) la propria palla all'interno del cerchio libero ed andare a passeggiare senza palla all'interno dell'area pedonale, quando vogliono i bambini che erano entrati nell'area pedonale escono, riprendono la palla e si muovono nuovamente liberi per la città;

Attenti alle rotatorie: gruppi di 3/4 cinesini (rotatorie) posizionate nella zona di metà campo, mentre si muovono per il campo, i bambini quando le incontrano devono girarci intorno prima di riprendere la strada.

I vigili: uno/due bambini, scelti dall'Istruttore, senza palla, prendono un cinesino di colore rosso, e diventano i vigili, che correndo per il campo, quando vogliono fermano un bambino con la palla per controllare i documenti e poi farli ripartire;

Le auto blu: uno/due bambini, scelti dall'Istruttore, tenendo la palla prendono un cinesino di colore blu e lo appoggiano sopra la testa, diventando in tal modo un'auto speciale (auto blu); le auto blu sono macchine importanti, i bambini che si muovono in città non devono avvicinarsi troppo ma possono cercare di vedere chi c'è dentro;



<https://youtu.be/iHcWEzOml2U>

L'ambulanza:

un bambino scelto dall'Istruttore, tenendo la palla, prende un cinesino di colore giallo, e diventa un'ambulanza che quando vuole accende la sirena (simulare il suono della sirena), si muove velocemente sventolando il cinesino, e tutte le altre auto si spostano per farla passare

Attenzione didattica: invertire spesso i ruoli dei bambini in campo

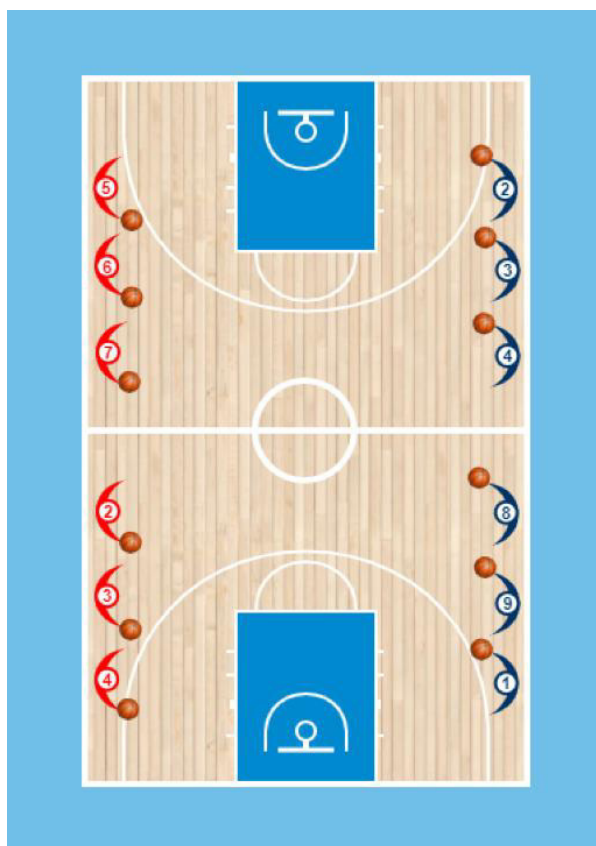
Amico Simpatico e Antipatico

Gioco da utilizzare nella fase iniziale della lezione: l'attivazione

Bambini liberi per il campo, tutti con la palla, si muovono in palleggio divisi in due gruppi di diverso colore; ogni bambino, quando vuole, può chiamare un bambino di un gruppo diverso dal proprio (diverso colore) e giocare a stargli vicino palleggiando, i 2 bambini chiaccherando si muovono insieme, per il campo; dopo alcuni secondi i bambini possono salutarsi dandosi un "5" e tornare a muoversi di nuovo liberi per il campo

Varianti del gioco:

- bambini a coppie uno di fronte all'altro posizionati sulle linee laterali del campo (vedi figura), l'Istruttore comunica il colore della squadra che comanda, i bambini della squadra con il comando chiamano l'amico di fronte indicandogli se avanzare, o indietreggiare o arrestarsi sul posto
- al segnale dell'Istruttore cambio di ruolo
- i bambini diventano ancora più "antipatici" e fanno muovere in modo più fantasioso il proprio amico (girare o saltare sul posto, ecc.)
- cambi di ruolo continui



I rallentatori

Gioco da utilizzare nella fase iniziale della lezione: l'attivazione

Tutti i bambini si muovono con la palla liberi per il campo, 4 bambini, scelti dall'Istruttore posano la palla e prendono un cerchio ciascuno. I bambini con il cerchio corrono per il campo e quando vogliono rallentano il movimento dei bambini che si muovono con la palla, passando davanti a loro tenendo il cerchio in mano, rallentando dunque il loro movimento ed obbligandoli ad avere attenzione.

Varianti del gioco:

- bambini con la palla in movimento che seguono le linee e cambiano direzione o senso quando incontrano un rallentatore
- cambio di ruolo dei rallentatori



Giochiamo insieme

Gioco da utilizzare nella fase iniziale della lezione: l'attivazione

Metà bambini con la palla e metà senza, tutti in movimento per il campo, chi è senza palla corre muovendo le mani; al “**via**” dell’istruttore i bambini formano delle coppie che si muovono come un piccolo trenino per il campo, davanti si posiziona il bambino con la palla e dietro quello senza. Quando il bambino dietro lo decide, chiama il compagno davanti per farlo girare e cominciare così a giocare insieme passandosi la palla; quando il giocatore che era dietro lo decide, riparte con la palla mettendosi a sua volta davanti, e la coppia riparte invertendo le posizioni; al segnale “ **liberi**” i bambini tornano a muoversi liberamente per il campo

Varianti del gioco:

- alternanza dei segnali “via” e “liberi”
- bambini stimolati a trovare modalità diverse per passarsi la palla



<https://youtu.be/XocLYD6IPO>



Sfida sui coni

Gioco da utilizzare nella fase
intermedia della lezione: fase centrale

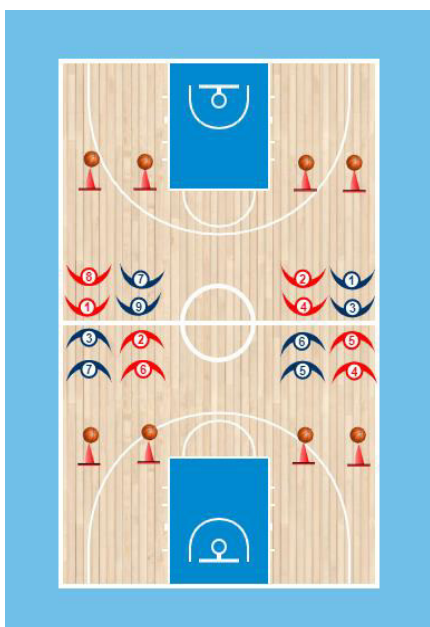
Bambini divisi in 4 squadre per ciascun canestro, 2 squadre in ogni quarto di campo di cui una con il potere, 1 cono con sopra la palla a disposizione di ciascuna squadra (vedi figura); il primo della squadra con il potere sfida un avversario (il 1° della squadra vicina), si muove avanti e indietro e quando lo decide corre velocemente a prendere una palla per tirare a canestro; il 1° che totalizza 3 punti conquista il potere per la propria squadra

Varianti del gioco:

- cambio di lato



<https://youtu.be/ZAh-wrfEDsl>



Potere da dietro

Gioco da utilizzare nella fase
intermedia della lezione: fase centrale

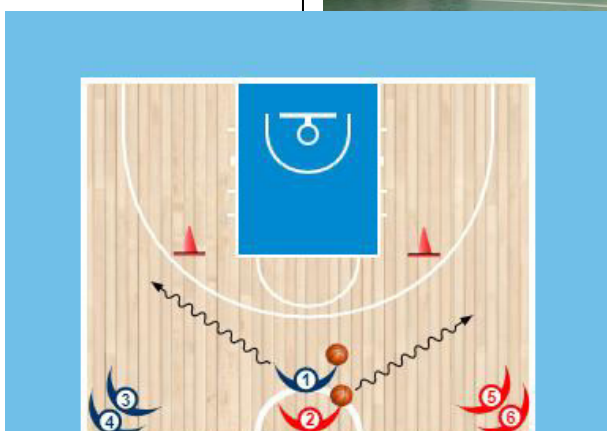
Bambini divisi in 2 squadre, una squadra con il potere, il giocatore della squadra con il potere si posiziona dietro all'avversario, e, quando lo decide, parte per andare a toccare un cono prima di tirare a canestro, nel momento in cui decide di partire, l'avversario dovrà andare a toccare l'altro cono; il primo dei 2 bambini che totalizza 3 punti dà il potere alla propria squadra

Varianti del gioco:

- Posizione dei coni



<https://youtu.be/Nxq-NuOE0I8>





Faccio come te

Gioco da utilizzare nella fase intermedia della lezione: fase centrale

Bambini a coppie disposte come nella figura sulle linee laterali del campo, una palla per coppia a disposizione solo del primo giocatore; l'Istruttore, nel momento in cui dà il via, contemporaneamente, comunica il numero di conetti da toccare, il primo bambino che parte, dovrà toccare un numero di conetti pari al numero indicato, ma sempre di colore diverso, ed andare a tirare a canestro (eseguire 1 tiro, contando 3 punti per il canestro realizzato e 1 punto per il tocco del ferro) per poi portare la palla al compagno, il quale dovrà eseguire la stessa serie di conetti toccati dal compagno precedente prima di poter tirare a canestro; tenere il conto dei punti realizzati

Varianti del gioco:

- Dare lo stop e indicare un diverso numero di conetti da toccare
- Dare lo stop e indicare un numero di conetti uguali da toccare

Potere di scambio

Gioco da utilizzare nella fase
intermedia della lezione: fase centrale

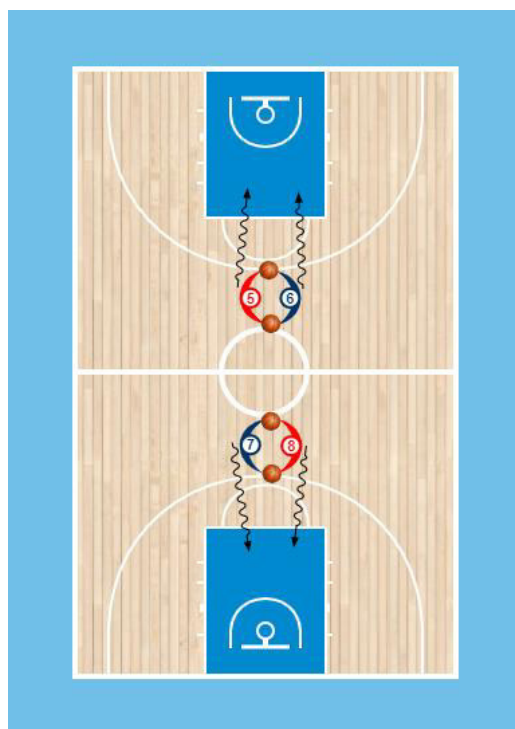
Bambini divisi in 2 squadre per ciascun a metà campo, una squadra con il potere, 1 giocatore di ogni squadra in campo, uno di fronte all'altro sulla linea dei 3 metri della pallavolo in posizione centrale (come da figura); i 2 giocatori in campo si scambiano la palla, il giocatore con il potere, quando vuole, parte per andare a tirare canestro, chi dei due totalizza per primo 3 punti prende il potere per la propria squadra

Varianti del gioco:

- utilizzare modi diversi per scambiarsi il pallone



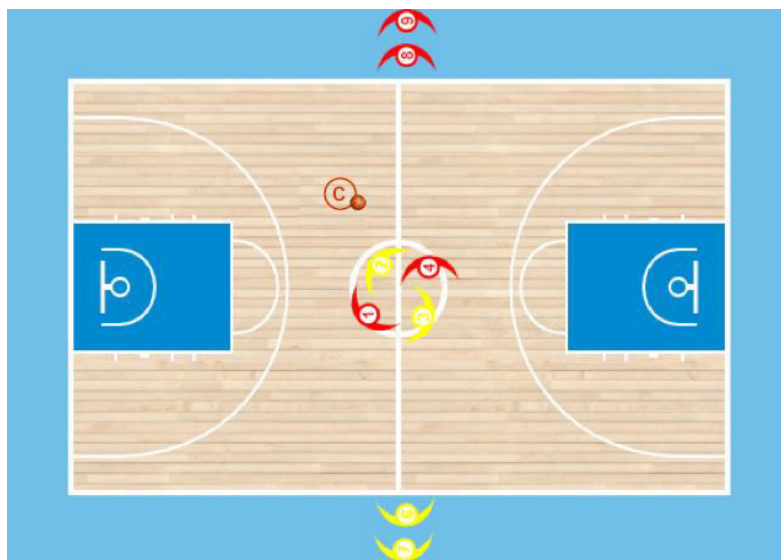
<https://youtu.be/BRD2CxcSlgg>



2 vs 2 dal pentolone

Gioco da utilizzare nella fase
terminale della lezione: fase finale

Bambini divisi in 2 squadre disposte come nella figura, 2 giocatori di ciascuna squadra in movimento all'interno del cerchio di centro campo; quando vuole, l'Istruttore fa entrare il pallone in campo, in una zona vicina a dove si stanno muovendo i bambini, la squadra che prende per prima il pallone fa attaccare la propria squadra verso il canestro più lontano



<https://youtu.be/9AL5mEZT8ew>



2 vs 2 a trenino

Gioco da utilizzare nella fase
terminale della lezione: fase finale

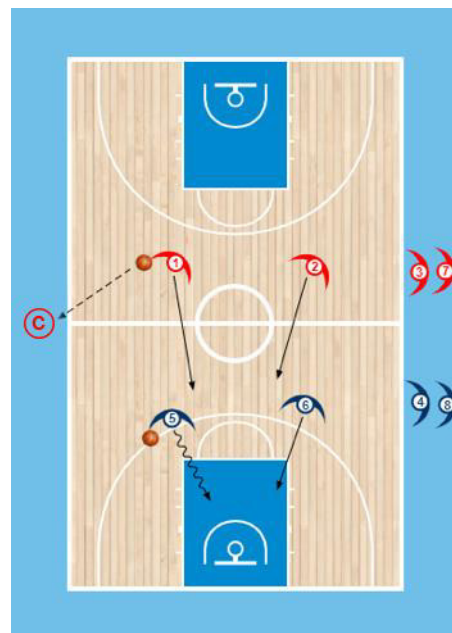
Bambini divisi in 2 squadre disposte come da figura, giocatore con palla davanti sulla linea del pensatoio che comanda i movimenti del compagno dietro, quando l'istruttore vuole fa vedere le mani per togliere un pallone, la coppia che rimane con la palla fa cominciare la partita andando a tirare verso il canestro più vicino.

Varianti del gioco:

- l'istruttore può spostarsi di lato, quando lo fa i giocatori in campo si girano dalla parte opposta



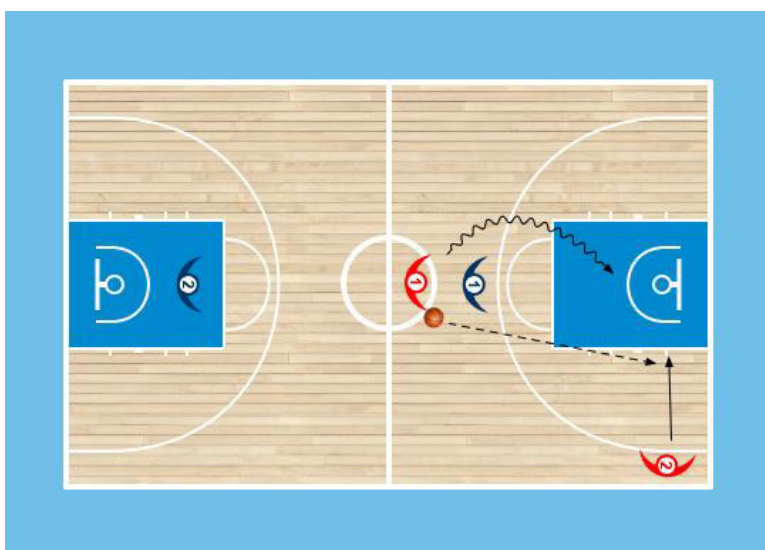
<https://youtu.be/RIczZ4Ui41o>



2 vs 1 da dietro + 1 che arriva

Gioco da utilizzare nella fase
terminale della lezione: fase finale

Bambini divisi in 2 squadre, 2 giocatori per squadra in campo, posizionati come nella figura, l'attivatore della partita è l'attaccante con la palla, che, quando vuole, parte per andare a canestro dando così inizio alla partita di 2 c2



<https://youtu.be/nsFSgLeJxZI>



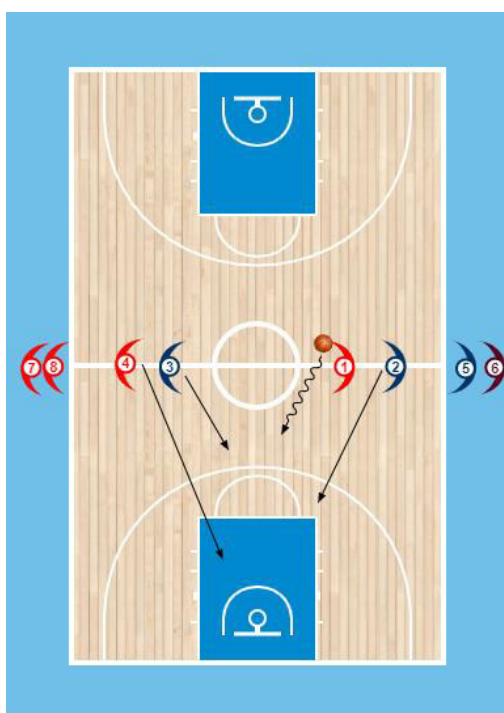
Gioco da utilizzare nella fase
terminale della lezione: fase finale

2 vs 2 Amico nascosto



<https://youtu.be/HhAeLWImkHw>

Situazione iniziale di gioco con disposizione delle squadre come nella figura; il bambino senza palla in attacco si “nasconde” dietro al difensore davanti a lui, e quando lo decide parte per andare a canestro, il compagno con palla (e i difensori) lo devono vedere e dare così inizio alla situazione di gioco di 2 c 2



Attenzioni Didattiche e Metodologiche

- avere cura delle scelte e delle decisioni organizzative (*altezza dei canestri – tipologia di pallone – adeguatezza dei materiali – coerenza con le regole*)
- utilizzare proposte pratiche ed idee di gioco con i bambini tutti coinvolti e in movimento con particolare attenzione alle fasi di attivazione della lezione
- garantire ai bambini un tempo di attività adeguato sui compiti assegnati
- progettare e proporre giochi con soluzioni aperte
- stimolare la fantasia e la creatività motoria enhance personal intuitions and interpretations
- valorizzare le intuizioni e le interpretazioni personali
- accompagnare e sostenere la comprensione delle regole
- stimolare l'attenzione e le capacità senso-percettive
- conoscere la palla ed il significato del suo utilizzo rispetto alle regole
- conoscere il corpo e la capacità di apprendere, controllare e orientare il movimento, in collaborazione con gli altri e con i primi riferimenti alle situazioni di gioco

Capitolo 4 - Conoscienze“Easy”

La scoperta di giocare con gli altri

Da liberi a coppie

Gioco da utilizzare nella fase iniziale della lezione: l'attivazione

Tutti i bambini con palla liberi in palleggio all'interno del campo, si muovono cecando di non scontrarsi; al **“via”** dell'istruttore i bambini devono formare delle coppie, uno davanti e un compagno dietro: il giocatore davanti, mentre si muove, può provocare il compagno dietro giocando a fermarsi, ripartire o arretrare; il giocatore dietro cerca di non urtare il compagno davanti; quando l'Istruttore chiama **“liberi”** i bambini tornano a muoversi liberamente per il campo in attesa del nuovo segnale **“via”**

Varianti del gioco:

- alternare segnale di “via” e di “liberi”
- formare sempre coppie diverse mentre sono in movimento a coppie, uno davanti e l'altro dietro, al segnale di **“cambio”** dell'istruttore la coppia si gira nella direzione opposta
- mentre sono in movimento a coppie, uno davanti e l'altro dietro, al segnale di **“cambio”** dell'istruttore la coppia si gira nella direzione opposta”



Un amico e un cerchio

Gioco da utilizzare nella fase iniziale della lezione: l'attivazione

Bambini a coppie, uno con palla, posizionato davanti e uno con il cerchio dietro, chi ha la palla palleggia e il compagno con il cerchio lo segue correndo, quando il bambino dietro vede uno spazio libero, chiama il compagno davanti e si ferma per far girare il cerchio (tempo a disposizione), fino a che il cerchio gira i bambini si passano la palla tra loro, quando il cerchio si ferma i bambini ripartono a ruoli invertiti.

Varianti del gioco:

- posizione del cerchio in mezzo ai due bambini (attenzione maggiore a non far cadere il cerchio)



<https://youtu.be/jZ1GSeY2RRU>



I camion

Gioco da utilizzare nella fase iniziale della lezione: l'attivazione

Metà bambini con palla (autisti) e metà bambini con i cerchi (rimorchi), autisti e rimorchi separati (bambini con palla in una metà campo, bambini con i cerchi nell'altra), al segnale "cambio", gli autisti lasciano il cerchio (lo fanno girare sul posto) e corrono nell'altra metà campo a prendere i palloni e viceversa.

Varianti del gioco:

- al segnale dell'Istruttore devono comporre un camion bambino con il cerchio davanti, bambino con il pallone dietro (autista + rimorchio)
- un camion capitano, nominato dall'Istruttore, che quando vuole si ferma (il bambino autista del camion capitano alza il cerchio con 2 braccia sopra la testa,) è il segnale per tutti i camion che si devono arrestare



Coppie nei cerchi

Gioco da utilizzare nella fase iniziale della lezione: l'attivazione

Bambini divisi a coppie posizionati sulle due linee laterali del campo, 3 cerchi posizionati all'interno delle 2 aree, al segnale dell'Istruttore parte un bambino per ogni coppia che può effettuare un tiro in ogni canestro ma deve tirare all'interno di un cerchio libero, prima di dare il cambio a il compagno; gara di tiro a coppie a tempo.



<https://youtu.be/qcFbkpVvbzI>



Trillo

Gioco da utilizzare nella fase intermedia della lezione: fase centrale

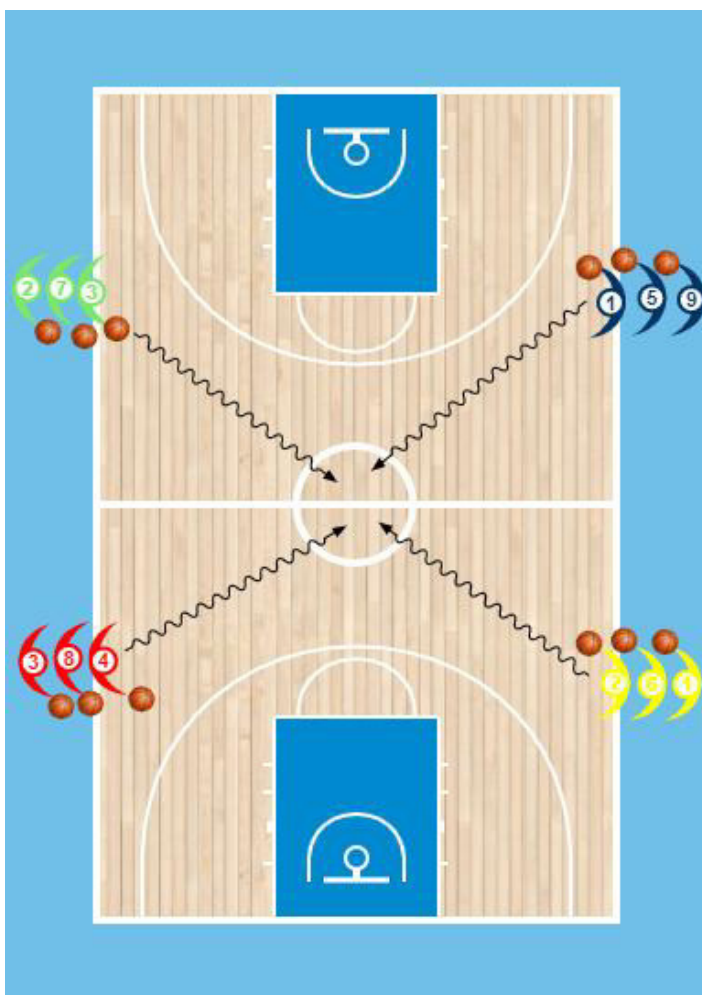
Bambini a coppie, posizionate metà su una linea dei 3 mt della pallavolo e metà sull'altra linea, una palla e un cerchio per coppia; al via dell'Istruttore un bambino della coppia fa girare il cerchio sul posto (trillare il cerchio), mentre il compagno corre a tirare a canestro quante volte vuole, il tiratore farà 3 punti per la coppia per ogni canestro realizzato, 1 punto per ogni ferro toccato, ma dovrà tornare dal compagno prima che il cerchio smetta di girare; quando torna, se il cerchio si è arrestato, tutti i punti realizzati vengono persi, per questo motivo, il compagno dovrà avvertirlo tempestivamente con la voce; il gioco prosegue con alternanza continua dei ruoli fino al termine del tempo stabilito dall'Istruttore, vince la coppia che allo scadere del tempo ha realizzato più punti.



Non più di due

Gioco da utilizzare nella fase
intermedia della lezione: fase centrale

Bambini tutti con palla divisi in 4 squadre disposte come nella figura, i primi giocatori di ogni squadra entrano nel cerchio di centro campo e quando il giocatore della squadra con il potere lo decide parte per andare a canestro, solo in quel momento anche gli altri giocatori possono partire, con la regola che non possono andare più di 2 giocatori per ogni canestro; prende il potere per la propria squadra il giocatore che, dopo aver realizzato 3 punti, torna per primo nel cerchio di centro campo



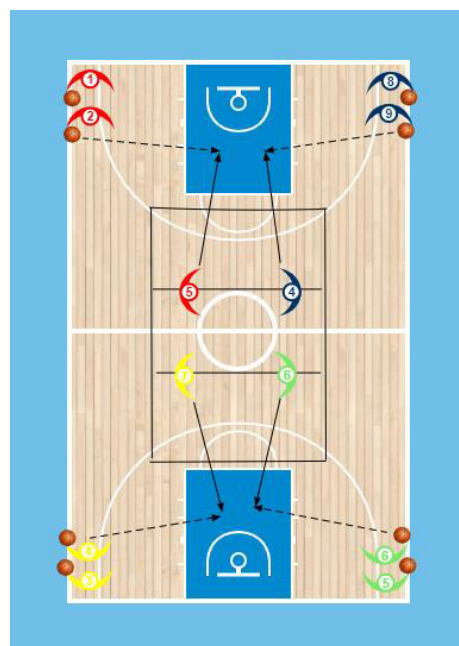
<https://youtu.be/kbJwB5qmyFI>

Da specchio: sprinta e ricevi

Bambini divisi in 2 squadre per ciascun canestro, i primi 2 di ciascuna squadra, senza palla, vanno a prendere posizione sulla linea dei 3 metri della pallavolo per giocare a specchio.

Il giocatore con il potere, quando vuole, parte per ricevere dal 1° compagno con palla per tirare a canestro, chi realizza per primo 3 punti conquista il potere per la propria squadra.

Gioco da utilizzare nella fase intermedia della lezione: fase centrale



<https://youtu.be/aXVJt6Uja0U>

4 squadre sfida di tiro

Gioco da utilizzare nella fase
intermedia della lezione: fase centrale

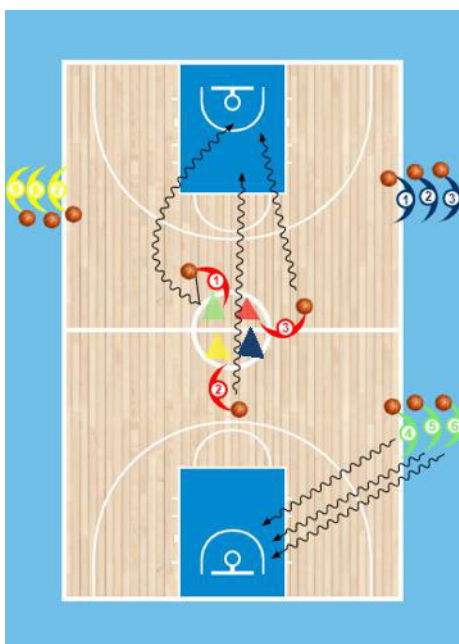
Bambini divisi in 4 gruppi, disposti come nella figura, ogni squadra con 2 coni dello stesso colore, uno posizionato vicino alla stazione di partenza, l'altro sul cerchio di centro campo; la squadra con il potere entra e gira attorno al cerchio di centro campo, con il giocatore davanti che ha il potere di decidere quando partire, toccando un cono e scegliendo il canestro dove andare a tirare; la squadra del colore del cono toccato dovrà correre verso il canestro opposto; la prima squadra che realizza il numero di punti stabiliti e ritorna nel cerchio, prende il potere.

Varianti del gioco:

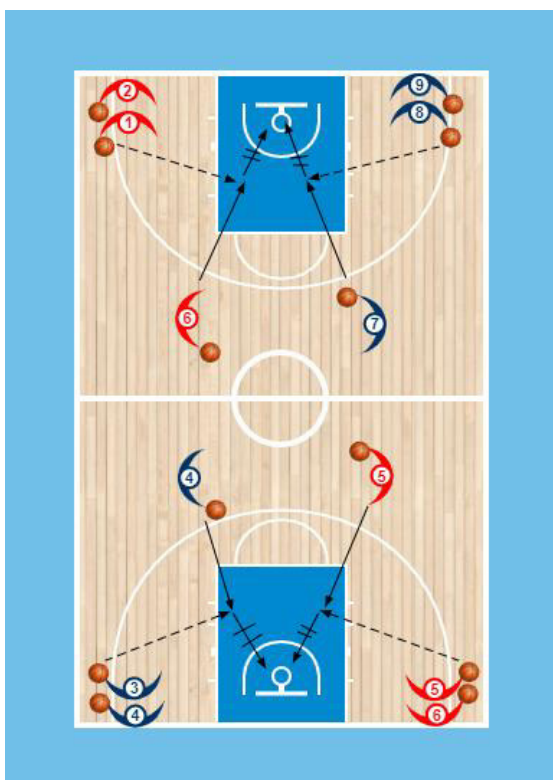
- la squadra che perde resta ferma un turno, e, in attesa "gioca con la palla" in modi diversi



<https://youtu.be/VNIN1wtz8Tc>



Gioco da utilizzare nella fase intermedia della lezione: fase centrale

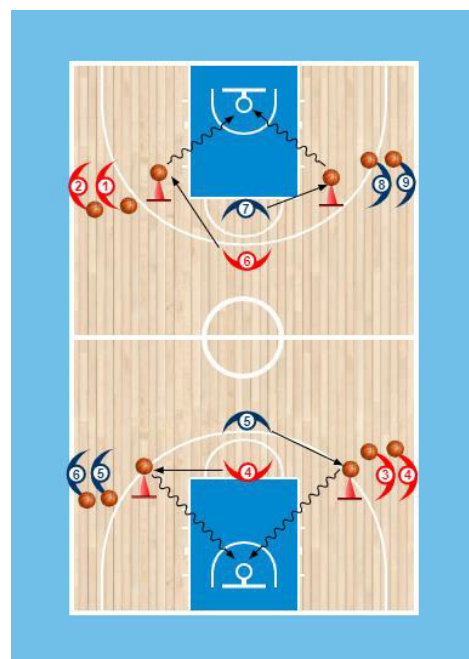


Da specchio: lascio e ricevo

Bambini divisi in 2 squadre per ciascun canestro, un giocatore per squadra con la palla si prepara su una linea stabilita di fronte all'avversario, uno dei 2 con il potere; il giocatore con il potere muove a specchio, palleggiando, l'avversario di fronte e, quando vuole, lascia la palla per andare a riceverne un'altra dal primo compagno della fila di fronte; il primo che realizza 3 punti prende il potere per la propria squadra



<https://youtu.be/3WOZ7BmciwI>



Sfida sui coni, Capitani e Riserve

Gioco da utilizzare nella fase
intermedia della lezione: fase centrale

Bambini divisi in 2 squadre per ciascuna metà campo, 2 palloni posizionati sopra a due coni (vedi figura); la squadra con il potere a centro campo. Al segnale di “**pronti**” dell’Istruttore, il primo giocatore della squadra con il potere si posiziona sulla linea di tiro libero e quando decide di partire corre a prendere uno dei due palloni; in quel momento, la riserva che si era posizionata di fronte, dovrà correre per prendere l’altro pallone; chi realizza per primo 3 punti prende il potere per la propria squadra.



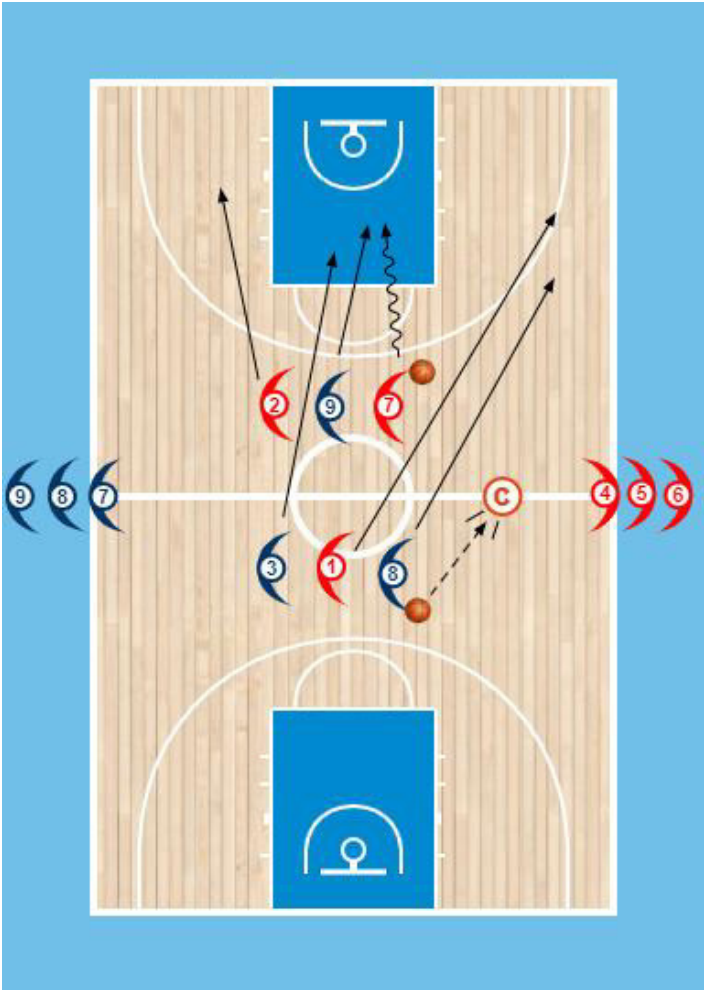
<https://youtu.be/o2B568oLzGs>

Doppio treno 3 vs 3

Gioco da utilizzare nella fase terminale della lezione: fase finale

Gioco da utilizzare nella fase terminale della lezione: fase finale

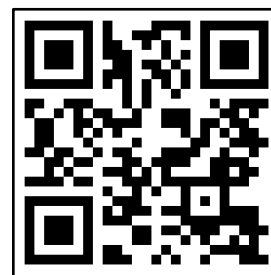
Bambini divisi in 2 squadre, 3 giocatori per squadra in campo disposti come nella figura, un giocatore per squadra, con palla, sulla linea dei tre mt della pallavolo, si muove davanti, a un avversario e un compagno, comanda i movimenti, quando l'istruttore vuole, fa vedere le mani a uno dei 2 giocatori con palla per togliere un pallone, l'attaccante che rimane con la palla fa cominciare la partita andando a tirare al canestro più vicino



3 vs 3 In area + Rimessa

Gioco da utilizzare nella fase terminale della lezione: fase finale

3 giocatori per ogni squadra senza palla in area in movimento, 2 palloni posizionati sopra due coni fuori dal campo sulla linea laterale, l'Istruttore nomina un capitano del gioco che quando vuole corre per prendere un pallone e fare la rimessa laterale, attaccando nel canestro più lontano

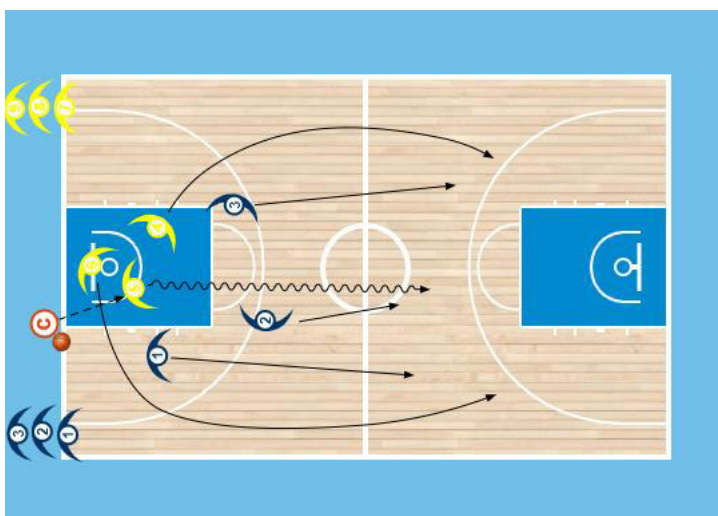


<https://youtu.be/ePlo1iS4nZg>

3 vs 3 Dentro/Fuori

Gioco da utilizzare nella fase terminale della lezione: fase finale

Bambini divisi in 2 squadre disposte in attesa sui lati del campo (vedi diagramma), 3 giocatori per squadra in campo; tre giocatori di una squadra dentro all'area, tre giocatori della squadra fuori dall'area, tutti in movimento all'interno dello spazio assegnato. L'Istruttore può chiamare il CAMBIO, e i giocatori si scambiano lo spazio di movimento, ma l'Istruttore può anche, quando vuole, passare la palla a un giocatore dentro l'area, nel momento in cui la palla entra i giocatori che si trovano nell'area prendono la palla per attaccare verso il canestro più lontano.



<https://youtu.be/tF102-oKJv8>

Attenzioni Didattiche e Metodologiche

- Adeguare le scelte e le decisioni organizzative (*altezza dei canestri – tipologia di pallone – adeguatezza dei materiali – coerenza con le regole*)
- utilizzare proposte pratiche ed idee di gioco con i bambini tutti coinvolti e in movimento con attenzione particolare alle fasi di attivazione della lezione
- garantire ai bambini un tempo di attività adeguato sui compiti assegnati
- progettare e proporre giochi con soluzioni aperte e giochi che stimolino le funzioni esecutive (capacità di scelta e decisione)
- stimolare la fantasia e la creatività motoria
- valorizzare e condividere le intuizioni e le interpretazioni personali
- accompagnare e sostenere la comprensione delle regole
- stimolare le funzioni cognitive di attenzione, percezione, memoria e dimensione spazio/tempo
- utilizzare la palla in modo progressivamente adeguato alle regole
- conoscere il corpo e la capacità di apprendere, controllare, adattare e orientare il movimento, in collaborazione con gli altri e con i primi riferimenti alle situazioni di gioco

Capitolo 5 – Dall'Easybasket al Minibasket

Giocare con gli altri nel rispetto delle regole

Guanto di sfida

Gioco da utilizzare nella fase iniziale della lezione: l'attivazione

Bambini tutti liberi per il campo in palleggio, e cinesino di diverso colore in mano, quando i bambini lo decidono, si possono avvicinare a un bambino con il cinesino di colore diverso e, lanciando il cinesino (guanto) a terra, lo sfidano a ripetere in palleggio gli stessi movimenti, dopo 10" circa la sfida deve finire e i bambini con il cinesino, dopo averlo raccolto da terra, vanno a cercare un nuovo bambino da sfidare



<https://youtu.be/cl1nivs7ACA>

Gioco da utilizzare nella fase iniziale della lezione: l'attivazione



https://youtu.be/yqKfnxeTM_0

Le Giostre

Bambini liberi in campo in palleggio a terra tanti cerchi (giostre), quando l'istruttore dà un segnale tutti possono aprire le giostre (far girare i cerchi) facendo attenzione a non farle fermare, i bambini, in palleggio, devono spostarsi per il campo e controllare che i cerchi non si fermino.

A 3 con un Pallone in mezzo

Gioco da utilizzare nella fase
iniziale della lezione: l'attivazione

Bambini in movimento per il campo, 1/3 di loro con la palla; i bambini senza palla possono chiedere la palla al compagno facendo vedere le mani. Al **VIA** dell'istruttore i bambini formano terzetti con un giocatore con palla per gruppo, il giocatore con palla si posiziona in mezzo al terzetto e segue palleggiando un compagno senza palla che guida il gruppo.

Varianti del gioco:

- quando il terzetto si muove per il campo, il giocatore in mezzo al terzetto può chiamare **CAMBIO**, ed è il segnale per far cambiare al terzetto il senso di marcia;
- mentre il terzetto si muove, il giocatore al centro può gridare **STOP** ed è un segnale di arresto per i compagni e formare con loro un triangolo per giocare a passarsi la palla;
- alternanza dei segnali **STOP e CAMBIO**



<https://youtu.be/F0gD8o77uTU>

Dall'EASYBASKET al MINIBASKET



https://youtu.be/_79q_JJm6xY

Vicino - Lontano - Davanti ... e difendi!

Gioco da utilizzare nella fase
iniziale della lezione: l'attivazione

Bambini liberi in campo metà con palla e metà senza, i bambini con palla si muovono palleggiando quelli senza correndo, al segnale “**VIA**” dato dall'Istruttore i bambini senza palla devono avvicinarsi a un amico con palla e stargli il più vicino possibile (poi il più lontano possibile). Al segnale di “**CAMBIO**” dato dall'Istruttore si invertono i ruoli.

Varianti del gioco:

- chi è senza palla si nasconde dietro al compagno con palla seguendolo
- chi è senza palla si mette davanti a chi ha il pallone
- quando l'istruttore chiama **DIFESA** chi è senza palla prova a rubarla

Dall'EASYBASKET al MINIBASKET

Gioco da utilizzare nella fase
iniziale della lezione: l'attivazione



<https://youtu.be/909WfnBeM1M>

Boss da dietro

Bambini tutti con palla a coppie di fronte al canestro, 4 bambini (i boss) dentro il cerchio di centro campo, quando il boss vuole palleggiando si ferma alle spalle di una coppia per poi partire per andare a canestro, i due bambini quando vedono il boss partire possono farlo anche loro, il giocatore che realizza per primo diventa il boss gli altri si riposizionano a coppie in fila



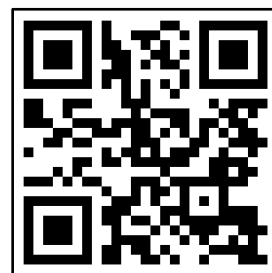
Il Boss educato

Gioco da utilizzare nella fase
intermedia della lezione: fase centrale

Bambini divisi in 3 gruppi per canestro disposti come nella figura, un giocatore con il potere (boss); il boss passa davanti ai giocatori salutandoli, il boss quando vuole si gira per andare a canestro e il primo che realizza prende il potere e diventa il boss

Varianti del gioco:

- modi diversi di salutare del boss



<https://youtu.be/-naWC1EJkmo>



Capitano che gira...e Tu pronto!

Gioco da utilizzare nella fase
intermedia della lezione: fase centrale

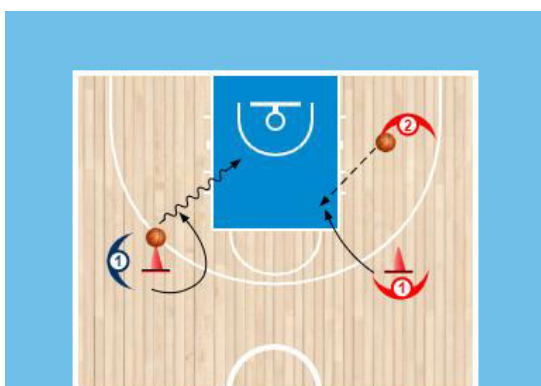
Squadre disposte come da figura con palloni sui 2 coni, una squadra con il potere, il capitano della squadra con il potere gira intorno al proprio cono e quando vuole prende il pallone da sopra il cono per andare a tirare a canestro, il giocatore sul lato opposto deve essere "pronto" a passare la palla al suo compagno per farlo tirare, chi segna per primo prende 1 punto per la sua squadra.

Varianti del gioco:

- cambiare i ruoli
- cambiare la posizione della squadra che utilizza il passaggio, il giocatore senza palla parte fuori della linea da tre punti, il giocatore con palla parte in angolo



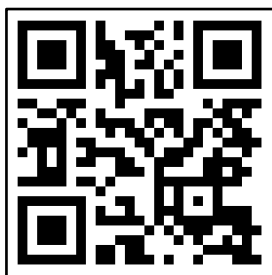
<https://youtu.be/sPb0l5g5CyM>



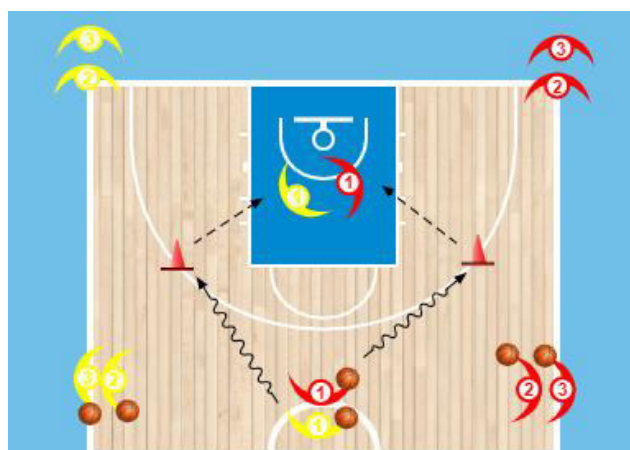
Potere davanti con passaggio

Gioco da utilizzare nella fase
intermedia della lezione: fase centrale

Bambini divisi in 2 squadre disposte come nella figura, il bambino con la palla della squadra che ha il potere è posizionato davanti all'avversario, con un compagno in movimento dentro l'area dei tre secondi; quando il giocatore con il potere lo decide, parte in palleggio per toccare uno dei 2 coni e passare la palla al compagno, chi segna per primo prende il potere e si posiziona davanti all'avversario.



<https://youtu.be/M3cU-0MHTDU>



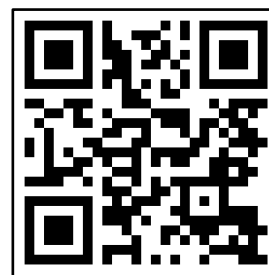
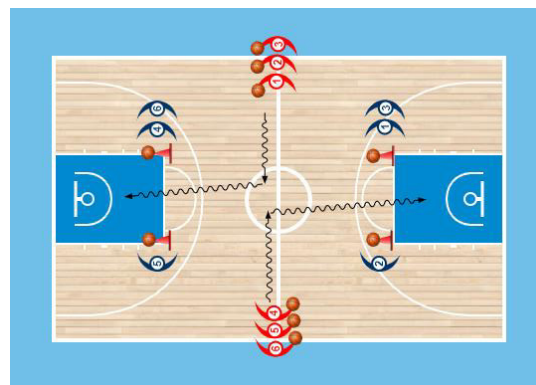
1 vs 2.... Sfida di tiro

Bambini divisi in 2 squadre disposte come nella figura, i due giocatori della squadra a centro campo partono, passando dal centro del campo, per andare verso un canestro diverso l'uno dall'altro, ciascuno di loro sfida 2 giocatori dell'altra squadra in attesa sulla linea di tiro libero, con la palla ferma sopra un cono; non appena il giocatore che arriva da centro campo supera la linea di tiro libero, i due giocatori sfidati possono prendere la palla dal cono per andare a tirare; il primo dei 3 bambini che realizza fa 1pt per la propria squadra.

Variante del gioco:

- scambio dei ruoli

Gioco da utilizzare nella fase intermedia della lezione: fase centrale



<https://youtu.be/MwdbBIXAXoI>



Prigionieri per 1 vs 1

Gioco da utilizzare nella fase
intermedia della lezione: fase centrale

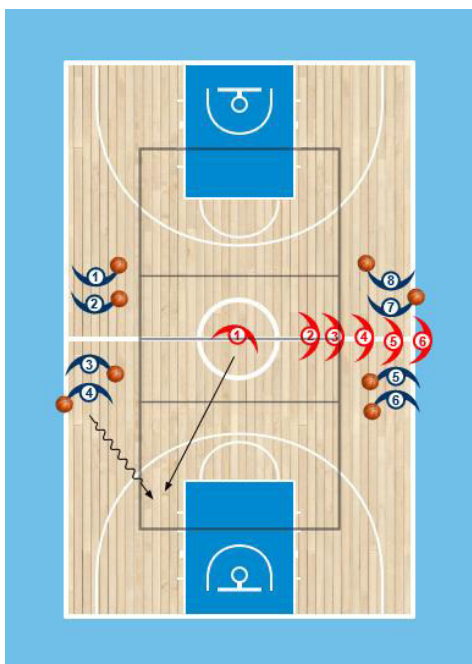
Bambini divisi in 2 squadre disposte come da diagramma, gli attaccanti, con la palla, pronti nei 4 angoli della linea dei 3mt della pallavolo, i difensori (prigionieri), senza palla, sulla linea di metà campo, il primo in movimento nel cerchio; quando lo decide esce dal cerchio e va a posizionarsi a fianco di un giocatore con palla a sua scelta, e, quando vuole, si muove per superare la linea dei 3mt della pallavolo, nel momento in cui la supera, il giocatore con palla al suo fianco può partire per andare a canestro; se il difensore ruba la palla senza fare fallo, prende un punto per la propria squadra, se l'attaccante realizza canestro o subisce un fallo prende un punto per la propria squadra.

Varianti del gioco:

- cambio dei ruoli



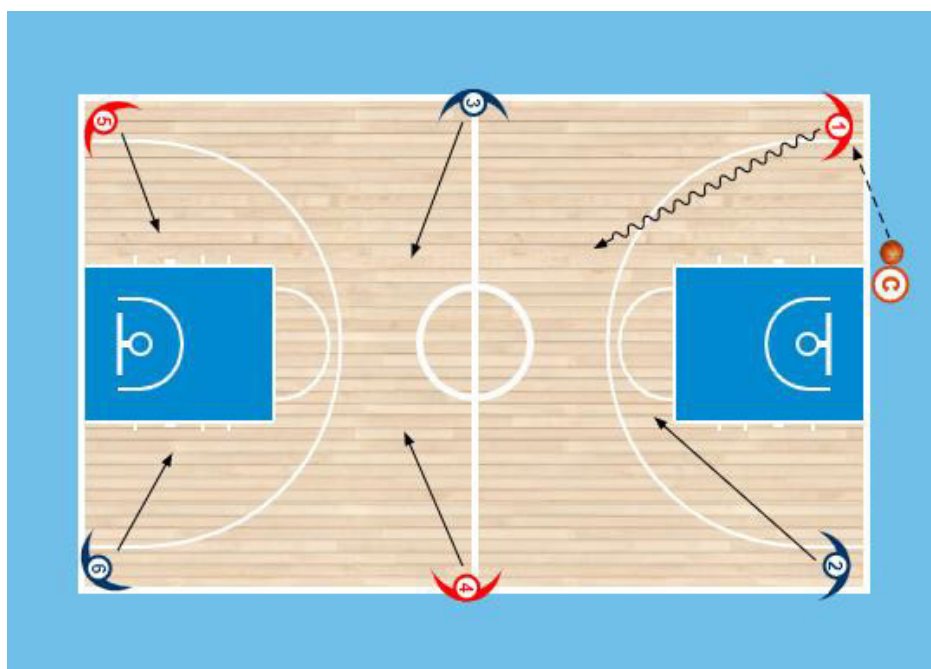
<https://youtu.be/4bWxSrQ41fi>



3 vs 3 Storto

Gioco da utilizzare nella fase
terminale della lezione: fase finale

Bambini divisi in 2 squadre, disposte come nella figura, l'istruttore con palla posizionato sotto canestro, non appena la palla viene passata a uno dei due giocatori in testa a una delle file pronte a fondo campo inizia una partita di 3 c 3 tutto campo; i giocatori della squadra che riceve la palla all'inizio attaccano nel canestro più lontano.



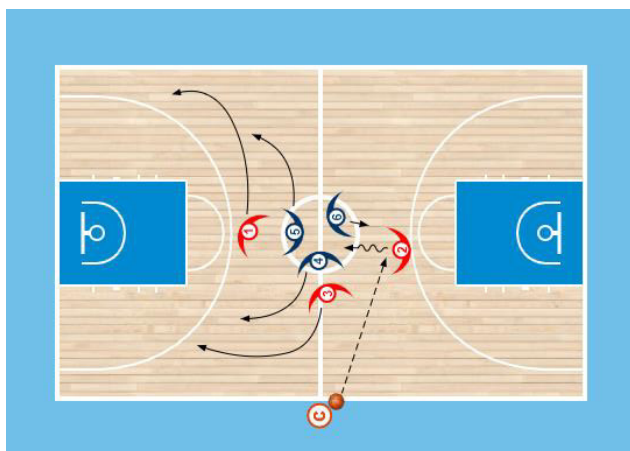
3 vs 3 Specchio nel cerchio

Gioco da utilizzare nella fase
terminale della lezione: fase finale

Squadre disposte come nella figura, 3 giocatori di una squadra posti fuori del cerchio di centro campo con avversari davanti, i giocatori fuori del cerchio giocano a specchio con l'avversario comandando i movimenti; l'Istruttore ha la palla in mano; quando vuole lascia la palla in una delle due metà campo, chi dei giocatori la prende fa attaccare la propria squadra nel canestro più lontano

Varianti del gioco:

- l'istruttore può chiamare "**CAMBIO**" e i giocatori si scambiano la posizione da dentro a fuori del cerchio



https://youtu.be/pKVO_uMsLus



3 Pentoloni 3 vs 3

Gioco da utilizzare nella fase
terminale della lezione: fase finale

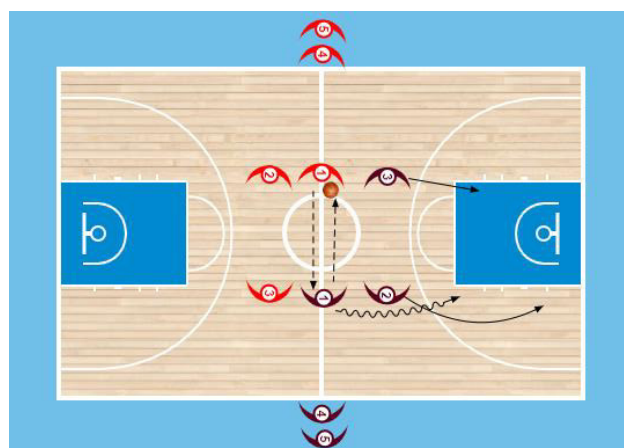
Bambini divisi in 2 squadre, 3 bambini in campo per ogni squadra, un attaccante e un difensore dentro i 2 semicerchi delle aree, e una coppia di giocatori, un terzo attaccante e un terzo difensore nel cerchio di metà campo, tutti i giocatori in movimento senza palla nello spazio assegnato; l'istruttore quando vuole lascia cadere la palla in campo, il giocatore che la prende fa attaccare la propria squadra verso il canestro più lontano.



https://youtu.be/UZ9U0e0n_GY



<https://youtu.be/14n9O8Cwk4I>



3 vs 3 Passa veloce

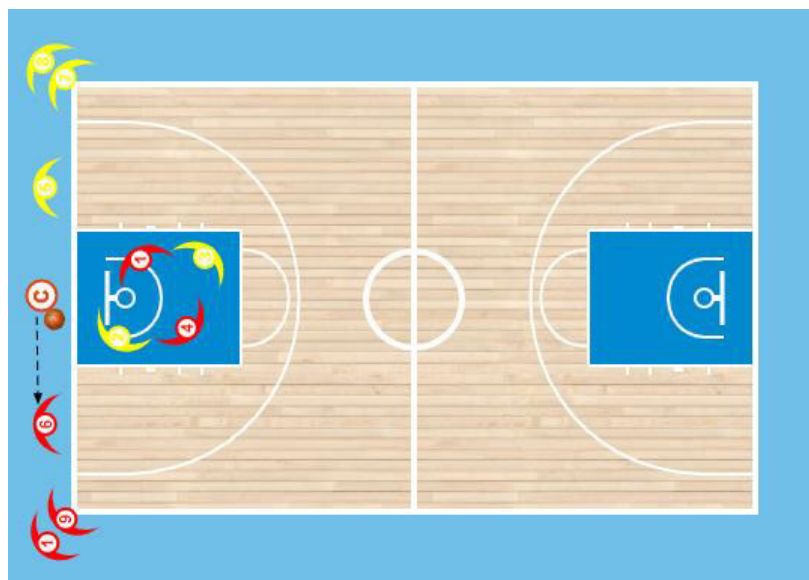
Gioco da utilizzare nella fase
terminale della lezione: fase finale

Bambini disposti come nella figura, un attaccante con palla pronto sulla linea di metà campo con un difensore di fronte, l'attaccante con palla la passa all'avversario di fronte, mentre due due giocatori per squadra sono pronti sulla linea dei 3 metri della pallavolo ciascuno di fronte al proprio avversario; la partita ha inizio quando l'attaccante con palla passa a uno dei 2 compagni posizionati nei 2 angoli di fronte, nel momento in cui esegue il passaggio inizia la partita di 3 c 3

3 vs 3 Da rimessa

Gioco da utilizzare nella fase
terminale della lezione: fase finale

Bambini disposti come da figura; due bambini per squadra in movimento dentro l'area, un terzo giocatore per squadra pronto dietro la linea di fondo campo; sempre a fondo campo, sotto canestro si posiziona l'Istruttore con la palla, che, quando vuole, consegna la palla ad uno dei 2 giocatori a fondo campo, il giocatore che riceve la palla dovrà eseguire una rimessa in gioco per la propria squadra, che attaccherà verso il canestro più lontano.



Conclusioni

La realizzazione di un progetto educativo dedicato ai bambini ed ai loro primi passi nello sport è stata un'opportunità speciale per le persone che a diverso titolo, nelle varie fasi di attuazione, si sono confrontate.

Approfondire temi quotidiani comuni, definire strategie didattiche e metodologiche che partendo da storie e culture diverse potessero portare a una direzione condivisa è stato certamente il valore intrinseco più grande e più gratificante.

Discutere in modo appassionato, offrire le specifiche competenze al confronto costruttivo, ha animato ogni occasione di incontro ed ha fortificato una dimensione di relazioni umane e personali che saranno futuro patrimonio culturale ed emotivo di ciascuno.

I progetti hanno un valore importante per ciò che possono rappresentare, diventano qualcosa di unico e speciale quando restano nel vissuto personale di chi sente di aver contribuito ad una crescita comune.

Il Progetto EIE EasybasketinEuropa ha rappresentato tutto questo per lo staff tecnico, per i referenti delle diverse federazioni coinvolte, dei partner che hanno aderito e per tutte le persone che hanno insieme fatto il medesimo viaggio.

Il viaggio magico e speciale che auguriamo ora a tutti i nostri bambini, un fantastico viaggio nel mondo Easybasket, nel Minibasket, nella Pallacanestro e nella vita.



Bibliografia

- [1] Autori – Clinic Internazionali e Nazionali - Appunti vari
- [2] Cremonini, Regis, Bortolussi – Insegnare il Minibasket, Calzetti & Mariucci 2015
- [3] Cremonini, Regis, Bortolussi - Insegnare la Pallacanestro a Scuola, Calzetti & Mariucci 2015
- [4] Bandura – Autoefficacia. L'esercizio del controllo, Erickson 1997
- [5] Gardner – Forme mentis. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza, Feltrinelli 1987, 2002
- [6] Goleman – Intelligenza emotive, Rizzoli 1997
- [7] Meinel/Schnabel - Teoria del Movimento, Società Stampa Sportiva 2000
- [8] Messina – Opportunità di sperimentare il successo, Trieste Università
- [9] Perrenoud – Dieci nuove competenze per insegnare. Invito al viaggio, Anicia 2002
- [10] Ripoll – Analysis of information processing, decision making, and visual strategies in complex problem solving sport situations, Human Movement Science 14, 1995
- [11] Rogers – Libertà nell'apprendimento, Giunti & Barbera 1973
- [12] Schmidt/Lee – Controllo Motorio e apprendimento, Calzetti & Mariucci 2012
- [13] Schmidt/Wrisberg – Apprendimento motorio e prestazione, Società Stampa Sportiva 2000
- [14] Siedentop/Tannheill – Developing teaching skills in physical education Mayfield USA 2000
- [15] Vygotskij – Il processo cognitivo, Bollati/Boringhieri 1987
- [16] Weineck – L'allenamento ottimale, Calzetti & Mariucci 2009

EASYBASKET
in Europe



***I giochi per bambini devono essere come un
paio di scarpe nuove
nè troppo lunghe nè troppo strette***

