



**FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO**  
**SETTORE GIOVANILE - SCOLASTICO - MINIBASKET**

***PRESENTA***

# *Easy Basketball*

*Junior*



**3 contro 3**

*Senior*



**4 contro 4**



## Premessa.

*La proposta "Easy Basketball" viene intesa come modalità di presentazione del Minibasket e della Pallacanestro in ambito specificatamente scolastico, con metodologia e didattica d'insegnamento "facilitate", al fine di creare i presupposti per un più facile, graduale ed immediato approccio alle modalità di gioco.*

**Easy Basketball**  
*Easy Basketball*

**Junior**  
*Junior*

**Canestro ad altezza mt 2,60**

**Campo di lunghezza inferiore ai mt 20**

**Partita di 6 tempi da 5' ciascuno**

**Squadre miste composte da  
un minimo di 9 giocatori/trici  
ad un massimo di 18 giocatori/trici**

**Easy Basketball**  
Easy Basketball

**Senior**  
Senior

**Canestro ad altezza mt 3,05**

**Campo di lunghezza superiore ai mt 20**

**Partita di 6 tempi da 5' ciascuno**

**Squadre miste composte da  
un minimo di 12 giocatori/trici  
ad un massimo di 24 giocatori/trici**

# ***Junior o Senior***

***L'utilizzo della modalità di gioco  
Junior o Senior  
viene suggerita tenendo conto  
dei diversi fattori ambientali di realizzazione :***

***- età dei gruppi***

*(junior fino a 10 anni e senior dai 10 ai 13 anni)*

***- composizione dei gruppi***

*(poco numerosi o molto numerosi)*

***- esperienza pregressa***

*(attività senior piccolo sviluppo dall'attività junior)*

***- strutture a disposizione***

*(canestri alti o bassi e campo grande o piccolo)*



## Regolamento

*5' per tempo*

**Tempo  
di gioco**

*Il cronometro non viene mai fermato*

*Eventuali interruzioni sono previste  
solo in caso di infortunio accertato  
dall'arbitro della partita*

## Valore dei punti

### 1 punto

*per il tentativo di tiro a canestro  
che tocca almeno il ferro*

### 1 punto (e rimessa laterale)

*alla squadra in attacco per  
ogni fallo subito con o senza  
il possesso della palla*

### 3 punti

*per ogni canestro realizzato*

# *Easy Basketball*

**Palleggio**

*SI con 2 mani insieme*

*SI interrompere e ripartire*

**Passi**

*SI 2 passi anche da fermi*

*NO più di 2 passi  
con la palla in mano*



**NON VENGONO  
APPLICATE LE  
SEGUENTI  
NORME DI  
REGOLAMENTO**

*Richieste di time out*

*Infrazione di metà campo*

*3 secondi*

*5 secondi*

*Limite di falli personali*

*Bonus di falli di squadra*

***Easy Basketball***

***Basket + Facile***

***Minibasket e Basket più vicini ai giovani***

**FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO**  
**SETTORE GIOVANILE - SCOLASTICO - MINIBASKET**