Le nostre lezioni : esercizi a coppie, circuito con spalle, pallamano

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 5

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le nostre lezioni:

Esercizi a coppie - Circuito con spalle - Pallamano

Sepp Grun. Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona.

Luogo: In sala o all'aperto.

Durata: 1 ora 40 min.

Materiale: 2 palloni di pallamano, 3 palloni per il calcio, 3 palloni pesanti, 8 banderuole, tappeti, 1 tamburello.

I. Preparazione: 20'

Messa in moto 8'

— a sciame, marciare e correre alternativamente in av. e ind.

— 8 passi di corsa in av. 4 passi di corsa ind.

— 4 passi in posizione raggomitolata - 4 saltelli doppi nella medesima posizione;

— correre in tutte le direzione seguendo il ritmo del tamburello;

— idem, ma 8 passi di corsa in av., 4 saltelli doppi sul posto per ripartire in un'altra direzione;

— correre in avanti, al colpo di tamburello, cercare un compagno, dargli le mani, piede contro piede, e girare sul posto.

Scuola del corpo:

esercizi a coppie 12'

— in appoggio facciale sulle gambe e mani del compagno: flettere e tendere simultaneamente le braccia

— in pos. seduta, uno di fronte all'altro, gambe divaricate; bilanciare il tronco in av., e in dietro.

— in appoggio facciale a gambe divaricate, piedi incrociati dietro il dorso del compagno: spingere il tronco all'indietro con l'aiuto delle braccia e del compagno.

— in pos. seduta, dorso a dorso: torsione del tronco a dr. e a sin. con molleggiamento

— A salta a gambe divaricate sopra il compagno in pos. raggomitolata; cambiare.

II. **Allenamento** alla prestazione: 40'

Circuito con palle

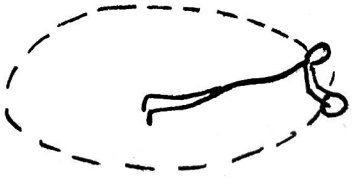
1. Partenza, corsa a slalom fra le bandieruole, coricarsi sul tappeto: 8 x.

2. In pos. ventrale, palla in una mano: spingere il tronco all'indietro e far passare la palla sotto il corpo: 15 x.

3. Marcia del gambero con la palla sul ventre: 4 x.

4. Capriola ind. con la palla fra i piedi, prendere la palla fra le mani, girate in av. per piazzare la palla fra i piedi: 8 x.

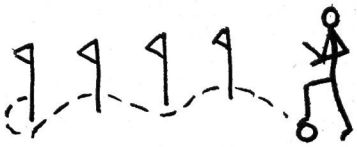
5. In appoggio facciale sulla palla; spostarsi di fianco (cerchio) tenendo i piedi fermi. 1 x a sin., 1 x a dr.



6. In appoggio dorsale sulle mani, toccare col piede un pallone sospeso: 8 x.

7. In pos. ventrale, spostare le mani da un pallone all'altro: 15 x.

8. Saltellare su un piede, condurre la palla con l'altro piede 4 x a sin., 4 x a dr.



Esecuzione:

a) 1 min. di lavoro - 1 min. di pausa (30 sec. per esordienti)

b) designando il numero delle ripetizioni.

Gioco: 30' Pallalampo

a) Tecnica dei passaggi: esercitare il passaggio in cerchio: passaggi all'indietro e passaggi in movimento

A.

B.

b) Passaggi in corsa libera. La palla deve sempre essere passata in dietro. Esigere che chi ha la palla si fermi e cerchi il compagno prima di passarla.

Ritorno alla calma.

Resa del materiale, riunire gli allievi e commento del gioco. Doccia.