

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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 24 (1967)

Heft: 5

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

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

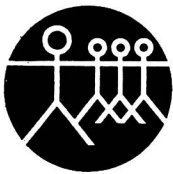
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 direzioni 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

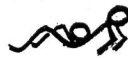
1. Partenza, corsa a slalom fra le banderuole, coricarsi sul tappeto: 8 x.



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, girare 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.



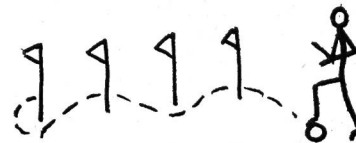
6. In appoggio dorsale sulle mani, toccare col piede un pallone sospeso: 8 x.



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.