

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: 29 (1972)

Heft: 3-4

Rubrik: La lezione mensile

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

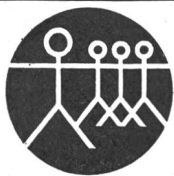
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 22.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



La lezione mensile

Pallacanestro (lezione di perfezionamento)

Scopi: migliorare la scioltezza, la forza muscolare e articolare — Perfezionare la tecnica — Mettere a punto una combinazione d'attacco

Testo: J. Studer

Testo italiano: Sandro Rossi

Durata: 1 ora e 30 minuti

Materiale: 12 a 15 palloni da pallacanestro, nastri, 1 fischietto

Disegni: JF Studer

Luogo: palestra

Classe: 12 a 15 allievi

Legenda

△ Scioltezza

⊕ Abilità



Velocità di reazione



Resistenza

Forza



braccia



gambe

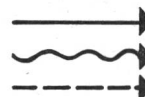


ventre

spostamento del giocatore

palleggio

traiettoria del pallone



1. Preparazione

20 minuti

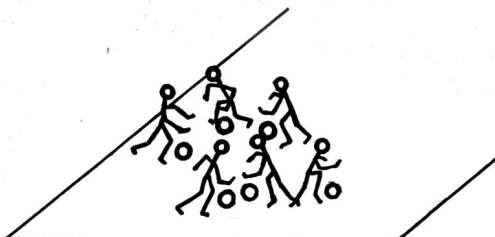
Ginnastica col pallone

- Lanciare la palla contro la parete respingendola con la mano destra e sinistra (scioltezza del polso). 20 x per mano.
- Idem, ma saltellando.



- Far descrivere un 8 alla palla, passandola tra le gambe divaricate; nei 2 sensi. 2 x 10.

- Tutti i giocatori si spostano, palleggiando e senza toccarsi, in un settore della palestra. Non si guardi il pallone, ma si cerchi il «corridoio» nel quale infilarsi. 3 minuti.



- Circondazione del tronco nei 2 sensi, tenendo il pallone con le 2 mani. 2 x 10.

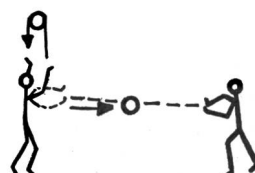


- Seduti, palla tenuta con le 2 mani; alzare le gambe e far girare la palla attorno alle gambe. 10 x.

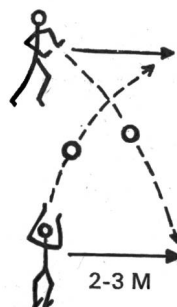
- In linea: palleggiare sul posto, seguire gli spostamenti del monitor, in avanti, di fianco, indietro. 3 minuti.



- Afferrare la palla con i piedi, saltare e lanciairla per riprenderla di fianco con le mani. 10 x.



- A coppie, con 2 palloni: nel momento in cui l'uno lancia il pallone in aria, l'altro gli effettua un passaggio. 10 x.



- A coppie, 2 palloni: lanciare simultaneamente la palla 2-3 m sul lato del compagno e riprenderla prima che tocchi terra. 10 x.

2. Perfezionamento tecnico

25 minuti

Lavoro in «cantieri»; 5 minuti per stazione.

Stazione 1

Passaggi a bombardamento: a 3 o a 4, dei quali un distributore: 2 palloni.
A passa la palla a C e riceve simultaneamente un passaggio da B, ecc.
Cambiare il distributore dopo una ventina di passaggi; non «telefonare» i passaggi.

Stazione 2

Tiri in sospensione: a 2 o a 3;
partire, palleggiando, dalla linea di tiro franco sul fianco della racchetta per effettuare un tiro in sospensione, recuperare la palla e ritornare nella posizione di partenza; cambiare poi di lato.

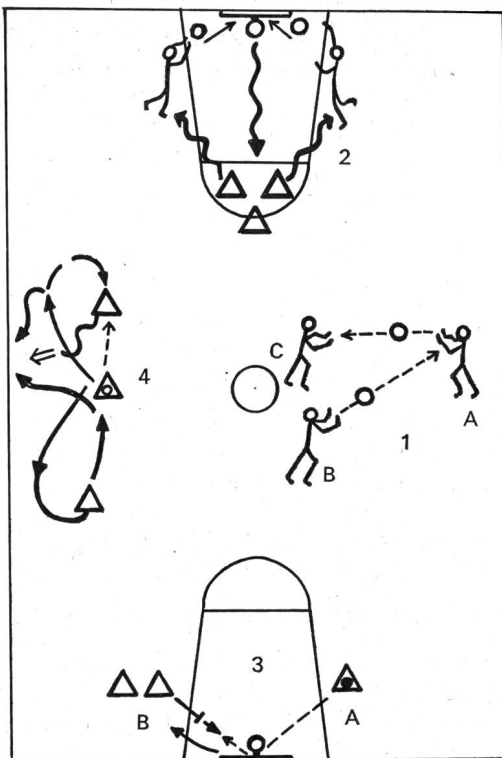
Stazione 3

Il rimbalzo: a 3 o a 4;
A, sul fianco del canestro, tira sullo schermo in modo che il pallone rimbalzi dall'altra parte. B avanza, nel momento giusto, per saltare e respingere il pallone nel canestro.

Stazione 4

L'otto: con ricupero della palla a 3 o a 4:

I giocatori si spostano descrivendo degli 8 e si effettuano dei passaggi, ad intervalli; chi riceve la palla effettua un tiro in sospensione contro la parete, mentre i suoi 2 compagni cercano di recuperare il primo pallone. Dopo aver ritornata la palla al tiratore, i giocatori riprendono il loro spostamento ad 8.



3. Preparazione tattica

15 minuti

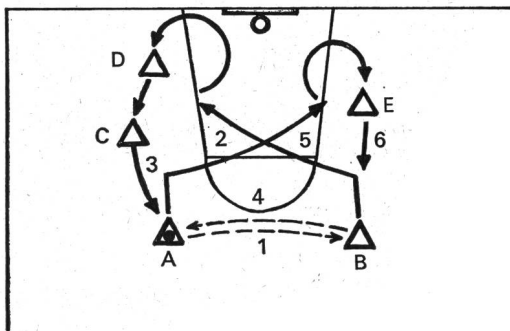
5 giocatori sotto ogni canestro, prima senza, poi con 2 difensori sugli attaccanti A e B.

Scopi:

- Assicurare una continuità con smarcaggio semplice a partire da un canovaccio in 2-2-1
- con passaggio e va diretto o indiretto e tiro a canestro. Questa forma di gioco strutturato sarà esercitata dapprima al rallentatore poi a ritmo sempre più rapido.

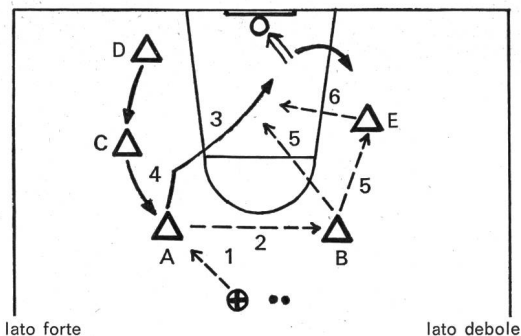
- Continuità con smarcaggio semplice.

A passa a B (1), si smarca e taglia in direzione del canestro, poi sul fianco debole della formazione (2). C e D si ritirano (3). B passa a C (4) ed effettua lo stesso spostamento sull'altro settore (5). Malgrado questi spostamenti, il canovaccio 2-2-1 è mantenuto.



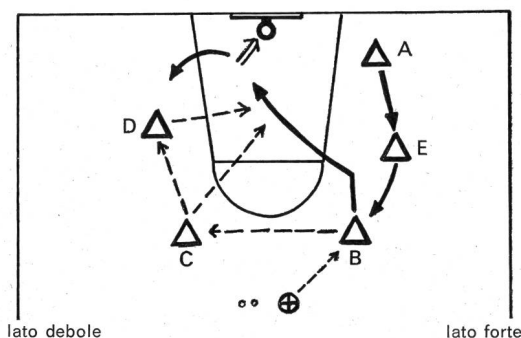
- Con passaggio e va diretto o indiretto e tiro a canestro.

Il monitor distribuisce la palla sul fianco forte del settore (1). A passa allora a B (2), si smarca e taglia in direzione del settore debole (3), nello stesso tempo, C e D si ritirano (4). A, che ha tagliato, riceve di nuovo la palla da B o da E (5-6) e marca il punto. Ritorna la palla al monitor poi va a mettersi sull'altro lato del settore, che diventerà «lato forte».



lato forte

lato debole

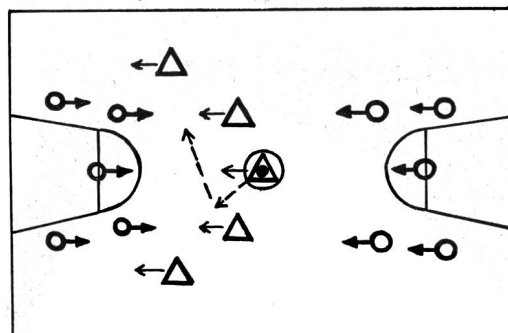
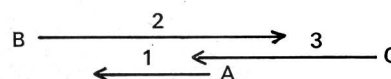


lato debole

lato forte

4. Gioco

30 minuti



Gioco ad ondate:

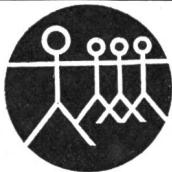
La squadra A, al centro, attacca la formazione B, in attesa sotto il canestro; a canestro riuscito o ad intercezione della palla, B attacca la formazione C sotto l'altro canestro. A, dopo aver perso la palla, si ritira in difesa.

Scopo:

Cercare d'applicare la combinazione d'attacco esercitata precedentemente; domandare ai 2 giocatori più avanzati di recuperare la palla in caso di tiro.

5. Ritorno alla calma

- Esercizi di respirazione e scioltezza
- Docce.



La lezione mensile

Ginnastica agli attrezzi per progrediti

Testo e disegni: Hans Ettlin
Testo italiano: Sandro Rossi
Luogo: palestra
Durata: 1 ora e 30 minuti
Classe: 12 allievi

Materiale: panchine svedesi, anelli, plinti, mini-trampolini, sbarre, parallele, tappeti, palloni da calcio

Osservazioni: lavoro in due gruppi, ognuno durante 20 minuti, poi si cambia.

Legenda:

♥ stimolo del sistema circolatorio
△ scioltezza

⊕ agilità
▶▶ velocità

1 braccio
1 gambe

1 forza
♥ resistenza

1. Messa in moto

20 minuti

Stimolo del sistema circolatorio.

Diverse panchine svedesi sono disposte liberamente nella palestra, la parte stretta rivolta verso l'alto.

- Correre liberamente attorno e sopra le panchine
- Idem marciando, al comando, scattare in direzione di una panchina e passar sotto la stessa
- Saltellare attorno e saltare oltre le panchine
- Camminare «a quattro zampe», in avanti e indietro, sopra le panchine
- 3-4 passi di rincorsa e salto in corsa obliquo sopra l'attrezzo.

Allenamento della scioltezza articolare e muscolare.

«Doppio scull»:

faccia a faccia, darsi le mani e tirare alternativamente.



- Bilanciare sulla schiena: seduti schiena a schiena, darsi le mani: bilanciare alternativamente in avanti e indietro, con pressione del compagno in flessione.



- Bilanciamento laterale: in piedi, schiena a schiena, braccia di fianco tenute a quelle del compagno: bilanciamento laterale semplice o a due tempi, a sinistra e a destra.



— Spaccata laterale:

tenuto al piede, uno della coppia si appoggia sulla spalla del compagno. Con dei cambiamenti ben ritmati, tendere e rilasciare.



— Tenaglia:

afferrare le braccia del compagno dietro il dorso e tirarle in avanti sopra la testa per poi bilanciarle in avanti in basso.



2. Fase di prestazione

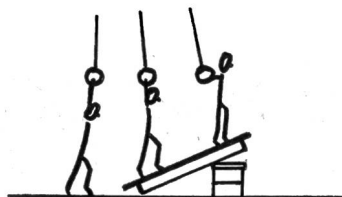
60 minuti

1.o gruppo: anelli

Stabilirsi in avanti all'appoggio a braccia flesse.

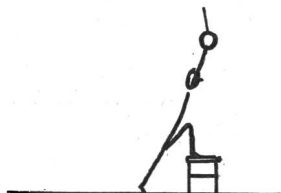
Esercizi metodologici:

- Correre in avanti su un piano inclinato (panchina o plinto) con condotta laterale delle braccia sino all'appoggio a braccia flesse, e slancio indietro, in appoggio a braccia flesse.



— Idem ma esecuzione più rapida.

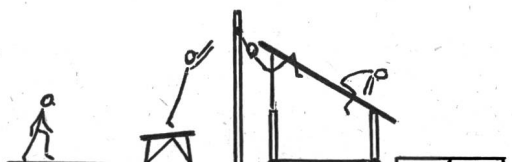
- Bilanciamento in avanti e impulso del piede a partire da uno o due elementi del plinto per stabilirsi in avanti, all'appoggio a braccia flesse e slancio indietro, all'appoggio a braccia flesse.



- Cercare di stabilirsi in avanti all'appoggio a braccia flesse senza l'aiuto del plinto, ma con l'aiuto del monitore per l'inizio del movimento.

2.o gruppo: mini-trampolino — sbarra — parallele

- Rincorsa, salto sul mini-trampolino, afferrare la sbarra, bilanciare in avanti in sospensione alla posizione a gambe divaricate sulle parallele. Lasciarsi scivolare al seggio divaricato lungo le parallele.
- Rincorsa, salto sul mini-trampolino all'appoggio passeggero alla sbarra, giro d'appoggio indietro, bilanciare sotto la sbarra e stabilirsi al seggio sulle parallele. Lasciarsi scivolare al seggio divaricato sulle parallele.

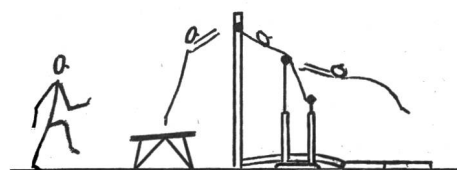


Installazioni:

- La distanza del mini-trampolino deve essere regolata individualmente
- Sbarra all'altezza di sospensione
- Parallela inclinata e posta davanti alla sbarra
- Tappeti posti fra e sotto gli attrezzi
- Slancio, salto sul mini-trampolino alla sospensione alla sbarra, bilanciare in avanti, sotto la sbarra, al seggio sullo staggio alto (fissare i piedi sotto lo staggio basso).

Lasciare la presa e mezzo giro all'appoggio facciale (fronte alla sbarra), girare in avanti alla stazione. Mezzo giro, presa allo staggio alto e bilanciare in avanti, sotto lo staggio alto e sopra lo staggio basso, alla stazione.

- Slancio, salto sul mini-trampolino all'appoggio passeggero sulla sbarra, giro d'appoggio indietro, slancio sotto la sbarra al seggio sullo staggio alto. Lasciare la presa alla sbarra e stabilirsi al seggio sullo staggio alto, abbassarsi lentamente indietro alla sospensione con le ginocchia, appoggiarsi con le mani sul pavimento, lasciare la presa delle gambe e girare indietro alla stazione. Salto all'appoggio sullo staggio alto, girare in avanti all'appoggio sulla mano sinistra sullo staggio basso e facciale elevato a destra alla stazione.



1

— Mini-trampolino

— sbarra all'altezza di sospensione

— parallele asimmetriche, lo staggio superiore al massimo della sua altezza regolabile, lo staggio inferiore al minimo della sua altezza regolabile, distanza dalle parallele asimmetriche alla sbarra 120 cm ca. (adattata agli allievi)

— tappeti fra e sotto gli attrezzi.

Gioco:

Calcio contro le panchine:

La superficie larga di due panchine svedesi funge da porta. Rimessa in gioco dopo ogni punto marcato; il pallone non deve essere giocato in aria.



3. Ritorno alla calma

10 minuti

- Discussione sul gioco
- Comunicazioni diverse
- Docce.



Ovomaltine

WANDER

rende più efficienti

Partenza scattante e
tenacità, precisione
e sangue freddo
contribuiscono anche
al successo d'ogni giorno

Ovomaltine per una
forza equilibrata