

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:	7
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

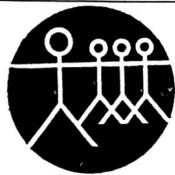
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

Pallavolo

Prima lezione introduttiva

J.-P. Boucherin

Testo italiano: Sandro Rossi

Durata: 1 ora e 30 minuti

Gruppo: 12 allievi

Materiale:

12 palloni da pallavolo, 1 installazione da pallavolo,

1 nastro di demarcazione (lunghezza della palestra)

Legenda:

△ Soltanza articolare
e muscolare

♡ Stimolo del sistema
cardiovascolare

⊕ Destrezza / Agilità

♥ Tenacia

► Velocità

►♥ Resistenza generale

1⚡ Potenza muscolare

braccia
dorso

1⚡
gambe

1⚡
ventre

CV Colonna vertebrale

Osservazioni:

Lo scopo di questa prima lezione è di presentare agli esordienti una realizzazione globale della pallavolo.

- Non appena in possesso di una tecnica molto elementare, l'allievo sarà orientato immediatamente verso la competizione, dandogli da risolvere piccoli problemi tattici, introdotti da piccoli giochi preparatori e pre-tattici.
- Si utilizzi sin dal principio i termini propri della pallavolo («set» — «manchette» — «battuta» — ecc.) e si tenga ad inculcare nell'allievo un'attitudine di giocatore di pallavolo: presentazione delle squadre e grido — darsi la mano alla fine della partita — ridare il pallone facendolo rotolare — non passare mai sotto la rete alla fine di un set, ma girarla attorno — disciplina esemplare nei confronti dell'arbitro.

1. Messa in moto

20 minuti

e presa di contatto con la palla

1 pallone per allievo

Sul posto

- Lanciare il pallone in aria e riafferrarlo con ambedue le mani
- Idem, ma saltando
- Palleggiare — far girare la palla attorno al corpo, a un braccio, alle gambe, fra le gambe, piccoli colpi di testa
- Correre liberamente attraverso la palestra, palleggiando con una mano, con l'interno di un piede, con l'esterno (il pallone resta al piede, non calciare forte); rotolando il pallone con la mano, con la testa. Durante questi esercizi, quando il monitor alza 1 braccio = capriola in avanti di fianco; quando alza ambedue le braccia = tuffo in avanti.

Flettere lentamente indietro sin
che il pallone tocchi terra



Con molleggiamento



Con molleggiamento



Grande circolo a destra e a si-
nistra



CV
ind

In appoggio sul pallone



gambe

CV
av

Senza lasciare la palla



braccia

CV
lat

Piccolo test d'agilità



⊕
△

CV
rot



2. Fase di prestazione

65 minuti

Allenamento tecnico sotto forma di circuito. 3 cantieri comprendenti ognuno 2 tappe. 4 allievi cominciano sui cantieri 1-2-3 per lavorare in seguito sui cantieri corrispondenti 1a-2a-3a. Durata del lavoro sul cantiere 1 e 1a = 10 minuti, poi cambio.

Cantiere 1 La battuta (il servizio)

Disegnare sulla parete una linea a 2 m dal pavimento. Gli allievi eseguono dei servizi corretti contro il muro e sopra la linea. Cominciare a 3 m dalla parete, poi indietreggiare progressivamente sino a 6 m.

Cantiere 1a

Gli allievi, per coppie, di qua e di là della rete, sulla linea dei 3 m, servire in modo preciso il proprio compagno; quest'ultimo blocca il pallone e serve a sua volta.

Scopo:

eseguire 10 ingaggi da una parte e dall'altra, senza che il pallone tocchi terra.

Cantiere 2 Il passaggio a due mani

A 1 m dalla parete eseguire dei passaggi a 2 mani, in alto contro il muro.

Cantiere 2a

Da una parte e dall'altra della rete, faccia a un compagno, eseguire dei passaggi a due mani.

Scopo:

Effettuare 5 passaggi senza che il pallone tocchi terra.

Cantiere 3 «La manchette»

A coppie, faccia faccia, a 3 m l'uno dall'altro; A si prepara ad effettuare delle «manchette» a gambe divaricate, ginocchia ben flesse, braccia tese e preparate; B gli lancia con precisione la palla sulle braccia. Dopo 20 «manchette» si cambia.

Cantiere 3a

In un quadrato di 2 m di lato, un allievo si prepara ad effettuare delle «manchette»; gli altri 3, con un pallone, lanciano questo con precisione sul ricezionista, il quale cerca di ripassare in modo corretto il pallone allo stesso giocatore.

Scopo:

6 «manchette» senza che il pallone tocchi terra.

Esercizi collettivi sotto forma di gara

Durante questi esercizi, si cerchi immediatamente di risolvere i problemi tattici individuali e collettivi: posizione, attitudine, sostegno, ricezione soltanto sulla destra, ecc. Dividere la palestra in due parti nel senso della lunghezza mediante un nastro di demarcazione, situato ad un'altezza di 2 m e passante sotto la rete.

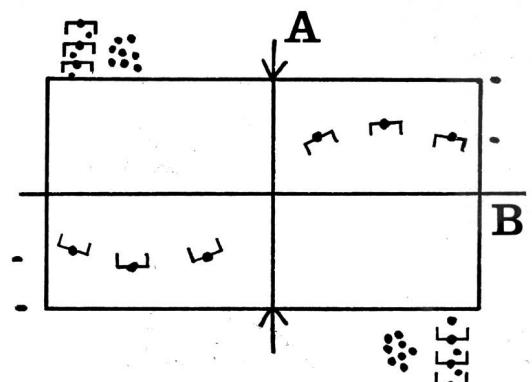
A = rete, B = nastro di demarcazione a 2 m d'altezza.

Concorso N. 1 (disegno 1)

1 squadra con 3 giocatori che servono contro una squadra di 3 giocatori che hanno l'obbligo di effettuare la ricezione con una «manchette». 1 punto per ogni «manchette» effettuata correttamente, ossia in modo che la palla ritorni nell'altro campo.

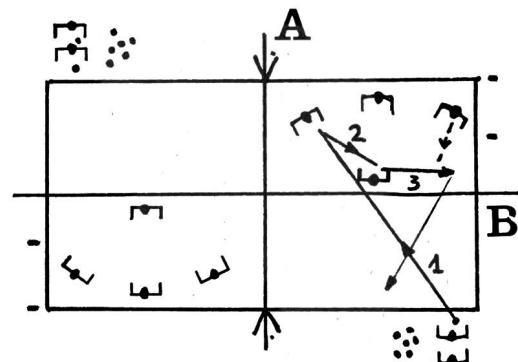
Ogni giocatore effettuante la battuta ne esegue 5. 1 servizio mancato fornisce un punto all'altra squadra.

Dopo 15 battute, cambiare le squadre e addizionare i punti.



Concorso N. 2 (disegno 2)

La stessa disposizione, ma una squadra con 2 giocatori che servono e 4 alla ricezione. Ogni giocatore alla battuta ne esegue 5; dopo ogni serie, la squadra alla ricezione effettua una rotazione. La squadra che riceve marca 1 punto ogni volta che riesce ad intercettare la battuta avversaria con una «manchette», seguita da 2 palloni toccati in alto con ambedue le mani; questa squadra riceve un punto supplementare per ogni servizio mancato. Dopo 20 battute, cambiare i giocatori che le effettuano; addizionare i punti.



Esercizi di muscolazione con pallone da pallavolo

Da eseguire con rapidità alla fine di ogni allenamento (5 minuti)

Appoggio facciale sul pallone.
3x6



Danza cosacca;
2x10, a gambe in avanti
2x10, a gambe di fianco



3x6



A terra bocconi, tenere il pallone il più in alto possibile. Mantenere questa posizione durante 8 secondi. Da eseguire 3 volte



3. Ritorno alla calma

5 minuti

2 giri di palestra in scioltezza e respirando profondamente. Comunicazioni, doccia.