

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	29 (1972)
<b>Heft:</b>	12
<b>Rubrik:</b>	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**

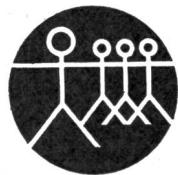
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

Esempio di lezione d'allenamento

Maneggio della palla — Condizione fisica complementare con palloni normali e pesanti — Perfezionamento tecnico — Esercizi tecnico-tattici a 2 contro 2 e a 3 contro 3 — Attacco a 2-1-2

Testo: Jean Studer  
Durata: 1 ora 30 minuti

Disegni: J.-F. Studer  
Materiale: palloni da pallacanestro e pesanti, fischetto  
Testo italiano: Sandro Rossi

### Legenda

△ Scioltezza  
⊕ Abilità

Forza

1 braccia  
1 gambe

1 addome  
1 dorso

→ spostamento del giocatore  
→ palleggio  
→ traiettoria del pallone

## 1. Preparazione

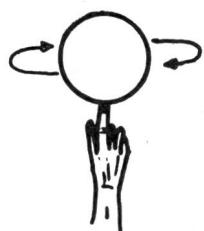
10 minuti

### Maneggio della palla

#### Scopo:

Migliorare la sensibilità del giocatore nel tocco della palla e la sua indipendenza nei confronti della stessa.

Far girare la palla sulla punta del dito tramite un movimento di rotazione della mano.



Far girare la palla attorno alle anche, senza contorsione del corpo.



Prendere la palla in una mano, a braccio teso di fianco, farla rotolare sul braccio, sulle spalle e cercare di riprenderla con l'altra mano.



Posare la palla sulla nuca, lasciarla rotolare lungo la schiena e riafferrarla all'altezza del posteriore.



Far girare la palla attorno alle caviglie.



Palleggio a coppie; ognuno cerca, palleggiando, di togliere la palla al compagno.



Palleggiare dietro la schiena con cambiamento di direzione.



La stessa cosa, ma con palleggio fra le gambe.

### Condizione fisica complementare con il pallone

10 minuti

Seduti: far girare la palla attorno al corpo, a gambe tese.



Movimento di circonduzione del tronco.



Palleggiare la palla contro la parete, con una mano ed effettuando un salto, 3 x 10.



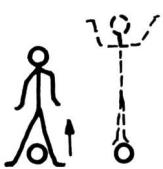
### Con pallone pesante



3 x 10



3 x 6



3 x 10



3 x 10



3 x 20

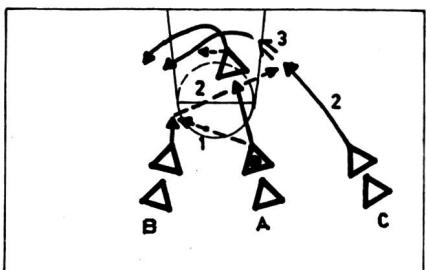


## 2. Perfezionamento tecnico 20 minuti

Due squadre in colonne opposte sulla linea mediana. Concorso a staffetta: il primo di ogni colonna avanza e tira a canestro, ritorna palleggiando per rimettere la palla nelle mani del giocatore seguente. Quale delle due squadre marcherà per prima 20 canestri?

Gara di tiro a canestro. I giocatori si ripartiscono fuori dalla zona di tiro franco, 1 giocatore resta sotto il canestro per rinviare i palloni. 3 serie di 10 tiri.

Esercizio di passaggi — tiri — ricuperi — palleggi.



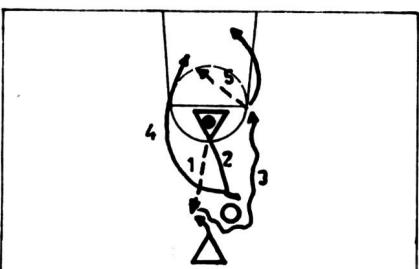
A passa a B che ha avanzato (1), B passa più lontano a C che ha tagliato a canestro e marca (2). A, che ha seguito, ricupera la palla e la passa a C, che ha tagliato sotto canestro e che va a mettersi, passando all'esterno, dietro la colonna di A. A si metterà dietro la colonna di B e B dietro quella di C.

## 3. Esercizi tecnico-tattici 15 minuti

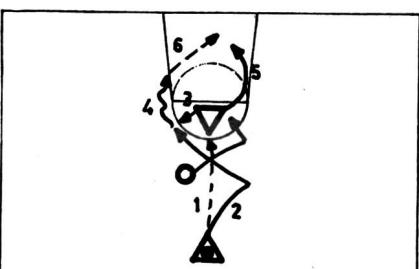
### Procedimento a 2 contro 2

Ripartire la classe in 2 gruppi; ogni gruppo lavora sotto canestro.

Gioco tra giocatore arretrato e posto. Eliminazione di un avversario tramite uno schermo-blocco. La palla è al posto.

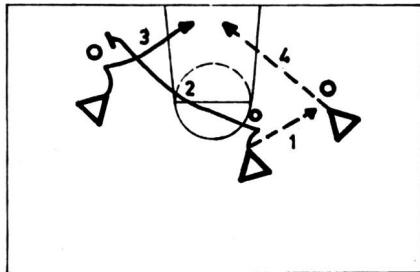


Eliminazione di un avversario tramite «scambio». La palla è in possesso del giocatore arretrato.

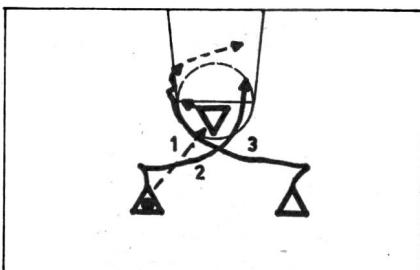


### Procedimento a 3 contro 3

Ripartire la classe in 2 gruppi; ogni gruppo lavora sotto canestro con blocco inverso:



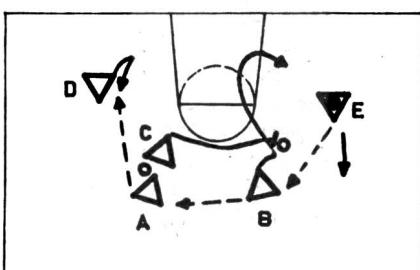
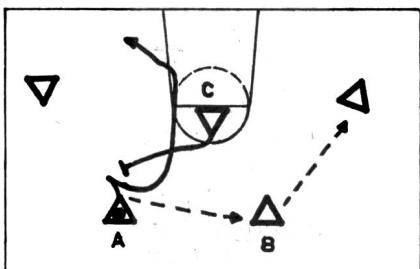
con aggiramento.



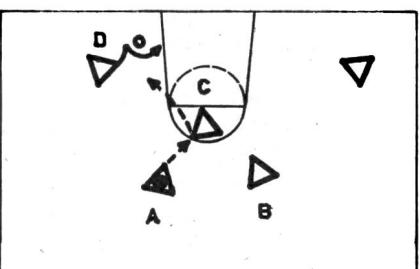
## 4. Tattica e gioco 35 minuti

### Attacco a 2-1-2

Il posto realizza degli schermi per i 2 giocatori arretrati A e B.



Variante



Si alleneranno dapprima queste combinazioni a 5 contro 2 sotto un canestro, poi si cercherà di applicarle a 5 contro 5 nel gioco.

## 5. Ritorno alla calma

5 minuti di tiri a canestro.

Docce.