

**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:** 30 (1973)  
**Heft:** 2  
  
**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:** 07.01.2026

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



## La lezione mensile

### Pallamano

Iniziazione al sistema di difesa 6:0 mediante una serie di giochi combinati con una serie di esercizi corrispondenti effettuati in corsa.

Serie di giochi: palla-cacciatore — lotta per il pallone — palla-castello come gioco di squadra

Serie di esercizi: marcare un avversario — smarcarsi — marcare il pallone — difesa di zona = tecnica di difesa — tattica di difesa

Testo e disegni: Heinz Suter

Programma elementare per 14 allievi

Durata: 90 minuti

Luogo: palestra o piazzale

Materiale: 1 pallone per ogni 2 giocatori, 4 palloni pesanti, nastri, fischietto, cronometro

#### Legenda:

♡ Stimolo cardio-vascolare

⊕ Abilità

△ Scioltezza articolare e muscolare

♥ Resistenza generale

♥ Tenacia

➡ Velocità

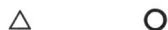
CV Colonna vertebrale

⚡ Rapidità di reazione

#### 1. Introduzione

15 minuti

«Il padrone e il suo cane»



- correre in avanti, indietro, di lato
- correre — correre abbassando il centro di gravità — continuare a correre
- correre — correre in circolo con abbassamento del centro di gravità — continuare a correre — correre in avanti — 3 passi saltellati a sinistra di fianco — correre indietro — 3 passi saltellati a destra di fianco

Faccia a faccia



Il monitore sorveglia gli esercizi di ginnastica che gli allievi devono trovare di per se stessi e dà il segnale quando un nuovo gruppo di esercizi comincia

per esempio:

esercizi per le gambe — 60-90''

esercizi per la colonna vertebrale in avanti — 60-90''

○ comincia l'esercizio, ▽ cerca il più rapidamente possibile di eseguire lo stesso esercizio. Dopo ogni gruppo di esercizi cambiano i compiti.

#### 2. Fase di prestazione

75 minuti

Lotta per il pallone

10 minuti

Marcare un avversario — smarcarsi

2 squadre. Durata del gioco: 3x3 minuti

Regole di gioco adattate allo stato di preparazione della classe (per es.: proibizione di «tripolare», palleggio autorizzato una volta).

Dopo il primo mezzo tempo, ridurre il terreno da 20x10 m a 12x6 m.

Tecnica di difesa

15 minuti

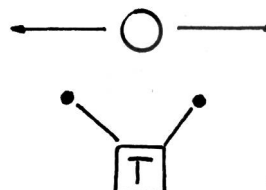
Elementi mobili della difesa — posizione di base — spostamento laterale — passo d'attacco — senza pallone, a sciamè

Posizione fondamentale di difesa = posizione a gambe divaricate (40 cm), mani all'altezza del petto

- Correre sul posto: a un segnale visivo (il monitore lascia cadere per terra il pallone) assumere la posizione fondamentale

Spostarsi lateralmente

- Dalla posizione fondamentale, 3 passi saltellati lateralmente a sinistra con salto finale (non troppo alto)
- idem, ma con 3 passi lateralmente a destra
- la palla dirige il movimento della difesa a sinistra lateralmente e a destra

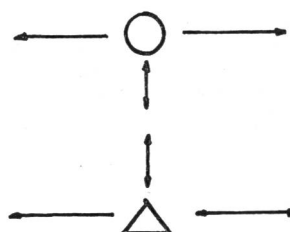


Passo d'attacco

- Dalla posizione di base, 2 passi in avanti con salto finale (posizione fondamentale, una mano sull'anca dell'avversario, l'altra mano diretta verso il pallone), 2 passi indietro con salto finale
- idem, aumentare il ritmo
- la palla dirige il movimento della difesa in avanti



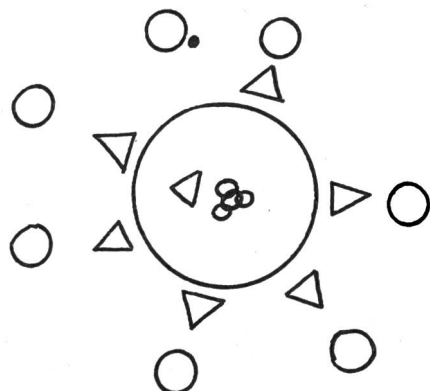
- qualche esercizio di combinazione: posizione di base — spostamento laterale — passo d'attacco



# Palla-canestro come gioco di squadra

15 minuti

Iniziazione alla zona di posta, al marcaggio della palla — difesa di zona



La squadra in attacco (in numero superiore) si passa il pallone in continuazione fino a quando si presenta una buona posizione di tiro. La squadra è in difesa e il portiere cerca di impedire i tiri a rete (toccare il pallone pesante a partire dal cerchio)

Adattare le regole di gioco al grado di preparazione della classe

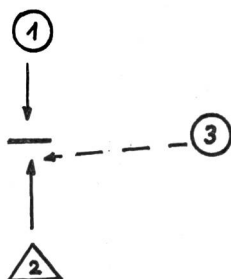
- con un pallone
- con due palloni

## Tattica di difesa

20 minuti

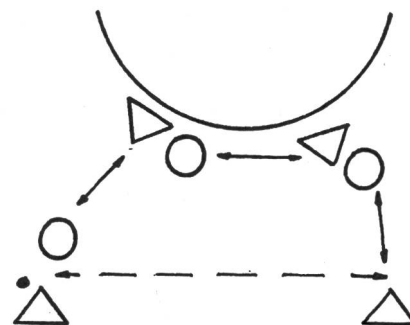
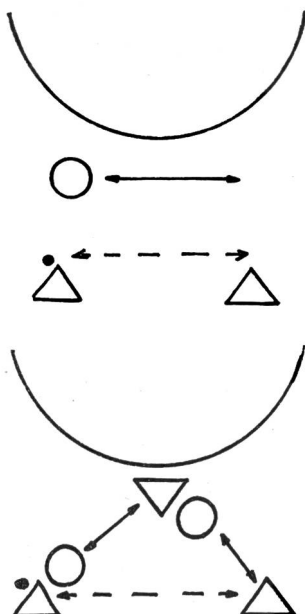
Il giocatore no. 3 passa al no. 2, in corsa. Il giocatore no. 1 come difensore avanza (marcaggio del pallone). Passaggio di ritorno al no. 3

Il giocatore no. 1 riceve allora il pallone e il no. 2 diventa difensore. Dopo 10 passaggi cambiare i compiti.

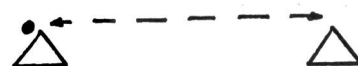
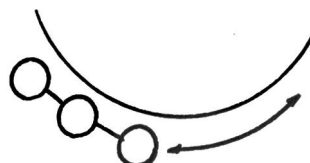


La palla dirige il movimento della difesa.

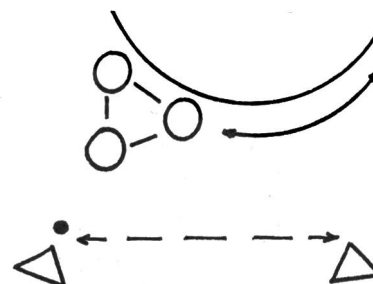
Durata di un esercizio per i giocatori entrati in considerazione: circa 45-60''



— spostamento laterale per costituire un blocco



— formare dei triangoli



## Gioco

15 minuti

Pallamano in sala

Applicazione degli elementi allenati

Posizione di base — spostamento laterale — passo d'attacco  
Le regole di gioco sono adattate allo stato di preparazione della classe.

## 3. Ritorno alla calma

Discussione in merito al gioco

Docce

## Letteratura

J. Dolonec; H. Suter: Systèmes de marquage par zones en handball dans la revue J+S (1971) nos 1 et 9.