

**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:** 31 (1974)  
**Heft:** 3  
  
**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**

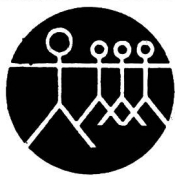
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 20.02.2026

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



## La lezione mensile

### Pallavolo

Tema: **allenamento della coordinazione e della velocità**

Materiale: minimo 12 palloni da pallavolo, 1 installazione da gioco, 1 tappeto, 1 ostacolo (stazione 4)

Testo e disegni: J.-P. Boucherin

Durata della lezione: 90 minuti

Numero degli allievi: 18

Luogo: palestra

Gli esercizi di questa lezione possono essere adattati ad ogni grado di capacità: dal giocatore progredito a quello appena principiante.

La velocità e coordinazione sono fattori di condizione fisica dipendenti dal sistema nervoso. Queste due qualità hanno un'importanza primordiale per la pratica della pallavolo a tutti i livelli.

I gesti eseguiti sono di corta durata, ma il successo dell'azione dipende dalla loro precisione.

Gli esercizi possono essere effettuati anche se si dispone di una tecnica rudimentale.

Va particolarmente osservata l'importanza della concentrazione durante le diverse serie d'esercizi, che devono essere brevi ma di massima intensità.

#### 1. Messa in moto

25 minuti

Si tratta di una messa in moto abituale e personale come già spesso in questa sede è stata descritta, senza e con palloni.

#### 2. Fase di prestazione

60 minuti

6 forme d'esercizio praticate in cantiere.

I partecipanti sono raggruppati in squadre di tre. Ad ogni posto un giocatore esegue l'esercizio principale durante circa 1 minuto ed è poi sostituito dal secondo e dal terzo giocatore nell'ordine. Con i cambiamenti all'interno di ogni squadra bisogna contare circa 5 minuti per stazione: ossia 30 minuti per un percorso completo. Tale percorso deve poi essere eseguito 2 volte.

##### Stazione 1

Il giocatore A si trova a 2 m dal muro, faccia a quest'ultimo e in posizione di ricezione. I giocatori B e C si trovano 2 m dietro il loro compagno e alternativamente fanno rimbalzare il pallone contro il muro, pallone che A deve ricevere contro il petto e dare poi all'indietro (variare le distanze, le traiettorie e la forza del lancio).

##### Stazione 2

Il giocatore A si trova a 4 m dal muro, faccia a quest'ultimo. B e C lanciano alternativamente il pallone contro il muro ad un'altezza di 5 m. A salta sul rimbalzo del pallone quando quest'ultimo tocca terra, a gambe divaricate, esegue un mezzo giro, corre verso il pallone per eseguire una «manchette».

##### Stazione 3

Su un grande tappeto o su un mucchio di tappeti il giocatore A è pronto a saltare oltre una corda che è girata dal giocatore B; C recupera. Eseguire parecchie serie di una decina di salti; dalla stazione in piedi, in ginocchio, sdraiati sul ventre. Per terminare, dalla stazione bocconi, saltare eseguendo mezzo giro, la testa viene a mettersi al posto dei piedi.

##### Stazione 4

Il giocatore A salta oltre un ostacolo o una panchina svedese, si mette in posizione corretta, a gambe divaricate, le mani pronte, per eseguire una «manchette» su un pallone che gli è passato o schiacciato da B; A salta oltre l'ostacolo per agire nello stesso modo sul pallone lanciato da C, e così di seguito.

##### Stazione 5

Eseguire un 8. I tre giocatori su una linea a 2 m di distanza, il pallone tenuto dal giocatore centrale A; A passa il pallone a B e va a mettersi dietro B; B passa il pallone a C e va a mettersi dietro C; C passa il pallone a A, ecc. Cominciare col lancio del pallone, poi passaggio da pallavolo, con il compagno che blocca il pallone prima di fare lui stesso un passaggio da pallavolo; poi unicamente con passaggi da pallavolo. I 3 giocatori devono progredire in una certa distanza.

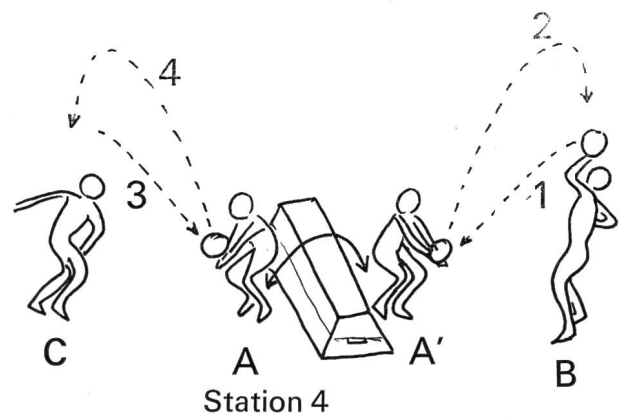
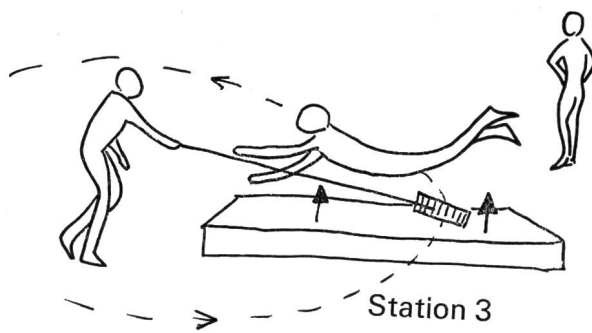
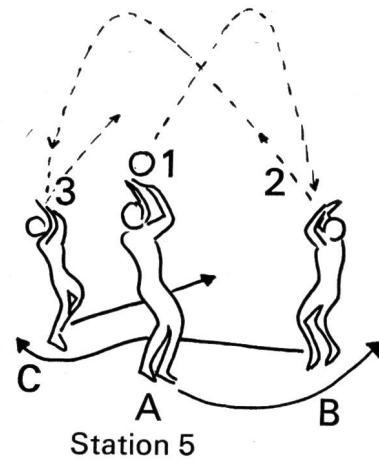
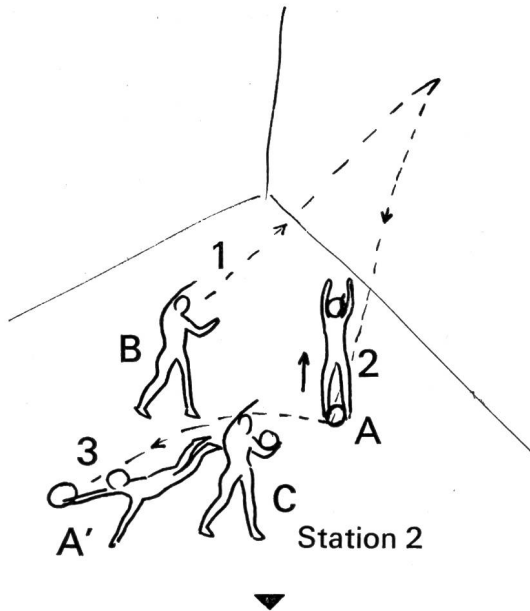
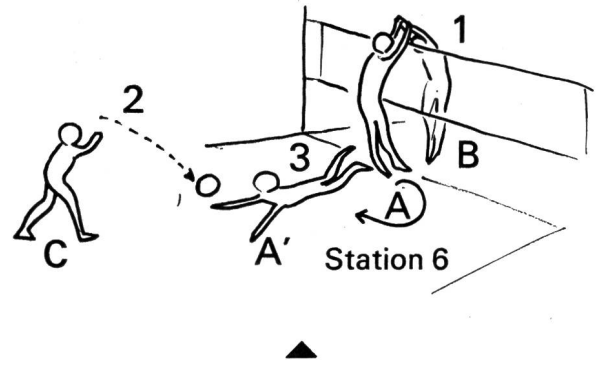
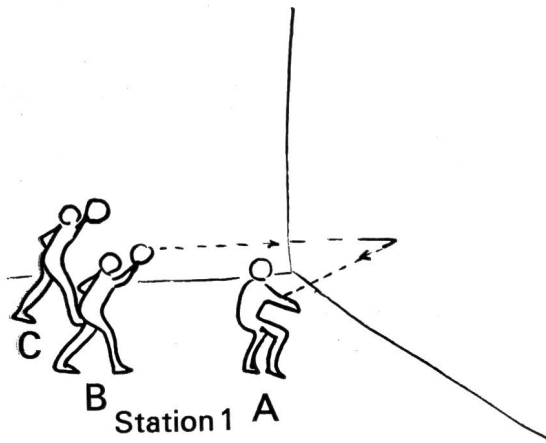
##### Stazione 6

A e B da ogni parte della rete eseguono un muro toccandosi le mani oltre la rete (adattare l'altezza della rete stessa). C, 6 m dietro A, lancia il pallone sulla linea dei 3 m, non appena A ha eseguito il suo muro; A ricadendo effettua un mezzo giro per riprendere poi il pallone in «manchette».

#### 3. Ritorno alla calma

5 minuti

Esercizi di respirazione, di elongazione, di sospensione.  
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