

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:	6
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

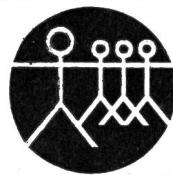
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

Efficienza fisica ragazze

Reazione - Coordinazione - Pallacanestro (tecnica e gioco)

Barbara Boucherin

Luogo: palestra

Durata: 90 minuti

Classe: 15 allieve

Materiale: corde per saltare, parti di plinto, tappeti, paletti, 1 pallone di pallacanestro
ogni 2 partecipanti

Legenda:

♥ stimolo del sistema cardio-circolatorio

CV colona vertebrale

► velocità

△ mobilità

⊕ agilità

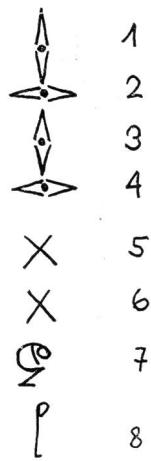
♥ resistenza

1. Messa in moto

30 minuti

Con la corda per saltare:

- correre liberamente
- saltellare sul posto: sin., des., piedi uniti. Attenzione al lavoro delle articolazioni del piede
- correre in fila: girare la corda orizzontale sopra la testa alternando salto sopra la corda girata orizzontalmente sotto i piedi
- sedute, gambe incrociate, braccia in alto, corda doppia: a braccia tese abbassarsi indietro e ritornare alla posizione iniziale; dopo tre ripetizioni rilassamento in avanti; presa della corda sempre più stretta
- posizione dell'ostacolista, corda ripiegata in 4: molleggiare due volte in avanti sopra la gamba tesa, rizzarsi e ripetere. Al secondo rizzarsi cambiamento della posizione dell'ostacolista e ripetere l'esercizio dal lato opposto
- saltellare sul posto, braccia incrociate
- saltellare sul posto, salto alla posizione divaricata trasversale sin. in avanti, saltellare sul posto, salto alla posizione divaricata trasversale des. in avanti, ecc.
- sul ventre, corda ripiegata in quattro tenuta dietro la schiena, sollevare il tronco tirando in avanti la corda, i piedi restano al suolo
- posizione supina, a tre formare una stella (gambe divaricate, contatto con i piedi), corda piegata in due: tirare a sin., tirare a des. (flessione laterale)
- saltellare in posizione raggruppata
- serie di saltelli:
 - 1 saltellare sul posto
 - e salto alla posizione divaricata trasversale
 - 2 saltellare sul posto
 - e salto alla posizione divaricata
 - 3 saltellare sul posto
 - e salto alla posizione divaricata trasversale
 - 4 saltellare sul posto
 - e salto alla posizione divaricata
 - 5 saltellare con le braccia incrociate
 - e saltellare a braccia aperte
 - 6 saltellare con le braccia incrociate
 - e saltellare con le braccia aperte
 - 7 doppio saltello in posizione raggruppata
 - e doppio saltello
 - 8 e ricominciare . . .



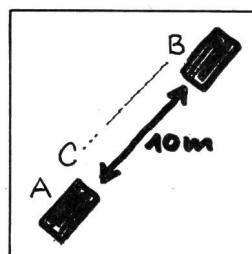
— a coppie: A effettua la serie, B controlla — cambiare (3 x)

2. Prestazione

20 minuti

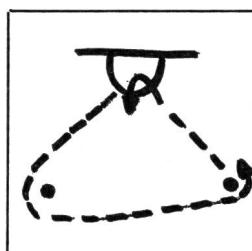
Allenamento a stazioni in gruppi di tre

1. Mostrare le stazioni, spiegare, permettere di esercitarsi
2. 1 minuto di lavoro a ogni stazione, 30 secondi da una stazione all'altra, conteggiare i punti



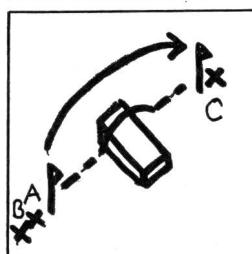
A e B coricate sui tappeti, C si trova presso A pronta a partire. C corre il più veloce possibile da B, si corica accanto, B scatta verso A ecc.

Punteggio: per ogni percorso 1 punto



Palleggio con pallone da pallacanestro, tiro in cesto, rimbalzo e palleggio attorno al secondo paletto e ricominciare. Le tre allieve lavorano simultaneamente.

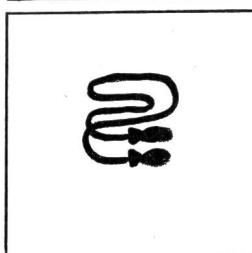
Punteggio: per ogni tiro in cesto e percorso compiuto 1 punto



A e B da un lato, C di fronte. A passa il pallone a C e corre al posto di quest'ultima; C passa a B ecc.

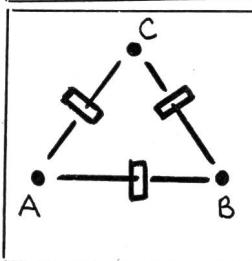
Attenzione: ostacolo da superare

Punteggio: per ogni presa di pallone 1 punto



Serie con la corda per saltare come descritta in precedenza ed esercitata nella messa in moto. Le tre lavorano simultaneamente.

Punteggio: per serie riuscita 1 punto



In triangolo, tre parti di plinto in verticale tra A, B e C, 2 palloni da pallacanestro: passaggio battuto (con rimbalzo) attraverso il plinto e ricezione.

Punteggio: per ogni presa 1 punto

Pallacanestro

40 minuti

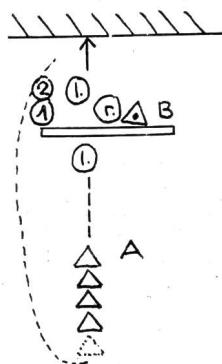


Introduzione al ritmo dei due passi

Con il pallone in mano possono essere compiuti solo due passi. I due passi vengono contati dopo la consegna del pallone, se questa è avvenuta in volo. Dopo il secondo passo il pallone dev'essere giocato.

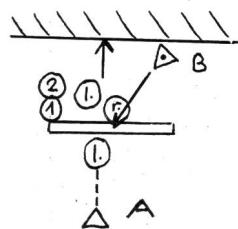
- ① Panchina a circa 5 m dalla parete; con le corde formare dei cerchi al suolo (vedi disegno)

A corre verso la parete e con l'aiuto dei cerchi di corda salta sopra la panchina al ritmo di due passi. Dopo il secondo passo-salto: tiro contro la parete. Superando la panchina riceve il pallone da una compagna apposta in quel punto. Attenzione: la consegna del pallone deve avvenire in volo. Anche il tiro avviene in volo

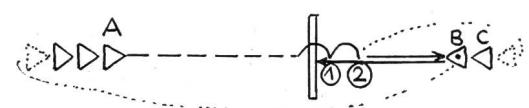


mandestri: sin./des./sin.
mancini: des./sin./des.

- ② idem, ma B lancia la palla di modo che la giocatrice la riceva durante il salto sopra la panchina



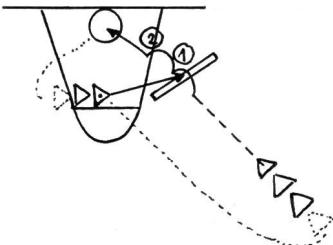
- ③ A corre verso B, da questa riceve il pallone mentre supera la panchina e al ritmo di due passi la passa a C. B corre e si mette in coda alla colonna posta di fronte, A si mette dietro C



- ④ Dinnanzi ai due tabelloni: tiro al ritmo dei due passi

Panchina posta circa sulla linea dei tiri liberi, la colonna è dietro la panchina, due allieve si trovano nell'area

Passare il pallone di modo che possa essere ricevuto mentre la giocatrice supera la panchina al ritmo di due passi



- ⑤ Lotta per il pallone

Scopo: smarcamento

Tre gruppi; 2 : 3

Il trio si passa la palla. Le altre due cercano di conquistare il pallone. Attenzione: nessun fallo di passi, conquista della palla senza contatto con l'avversaria

Punteggio: pallone tenuto correttamente = 1 punto
pallone conquistato = 3 punti

Tempi: 1½ min. poi cambio (la coppia può scegliere la terza giocatrice)

- ⑥ Tiro a una mano

Una squadra dinnanzi a ogni tabellone, ognuna 4 palloni
Si può tirare da qualsiasi distanza, da fermo o in sospensione

Punteggio: per ogni cesto = 1 punto

Tempo: 2 minuti, poi rivincita

- ⑦ Gioco

Tre squadre, sempre pronte a giocare
Immediato cambio di squadra dopo ogni cesto. Esce la squadra che ha subito il canestro
Vince la squadra che ha messo a segno il maggior numero di canestri

3. Ritorno alla calma



1510 Helsinki Fr. 59.—

Tomaia di cuoio velluto Pécarì con suola molle come un tappeto in Astro-Crêpe e tacco rialzato di 5 mm.

1600 Oslo Fr. 49.—

Tomaia di cuoio box bianco, morbida. Suola di caucciù aderente e durevole.

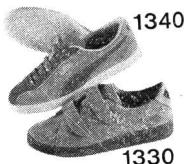


1610 Vita-Parcours Fr. 49.—

Di cuoio Box morbido bianco. Suola a profilo sega.

1690 Targa Fr. 54.—

Di cuoio Pécarì doppio nero. Suola di caucciù trasparente in un pezzo.



1340 Spectra Fr. 59.—

Tomaia di cuoio velluto molle, rosso-ruggine, caviglia imbottita, suola in Astro-Crêpe con tacco rialzato di 5 mm.

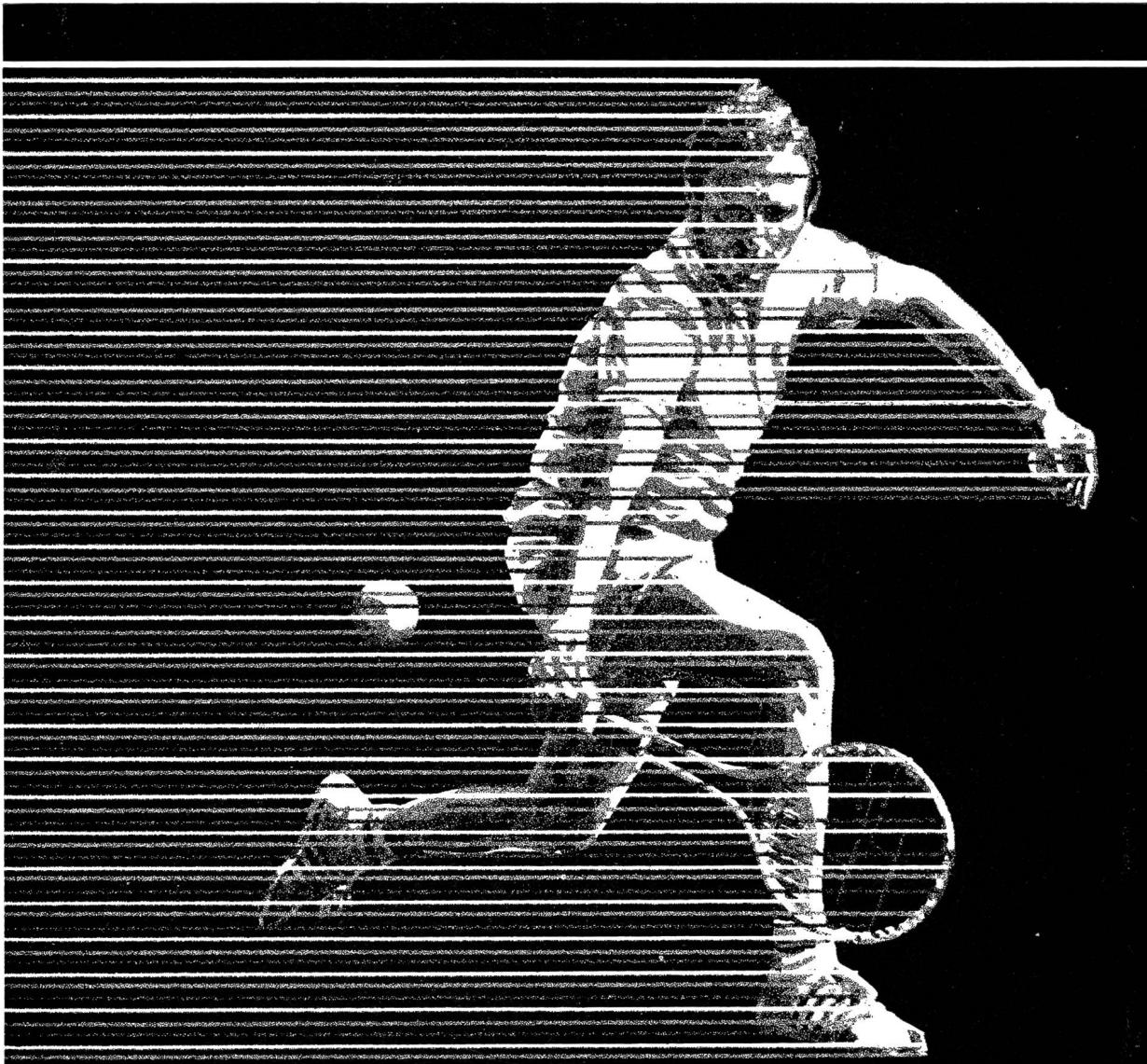
1330 Holiday Fr. 69.—

Il non plus ultra di una calzatura di piacere e allenamento in cuoio velluto bruno, con pratica chiusura Velcro.

PUMA
la marca mondiale

Rappresentante generale:

Kurt Bächler, Turbenweg 9, 3073 Gümügen



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