

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:	12
Rubrik:	a 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

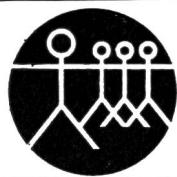
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

Testo, disegni, fotografie:
J.-P. Boucherin
G. Hefti
S. Bourquin

Durata: 90 minuti
Classe: 12 allievi
Materiale: palloni, tappeti

Legenda:

- △ mobilità
- ⊕ destrezza/agilità
- velocità
- ♡ stimolo del sistema cardio-vascolare
- ♥ tenacia

- ♥ resistenza
- 1⚡ elasticità
- CV = colonna vertebrale
- 1 forza

- 1⚡ dorso
- 1⚡ ventre
- 1⚡ braccia
- 1⚡ gambe

Osservazioni:

Uno degli scopi di questa lezione è l'introduzione al ritmo dei due tempi che, nella pallacanestro, rappresenta una delle prime difficoltà tecnico che il principiante deve sormontare.

Le difficoltà risiedono nel fatto che l'esecuzione di questo esercizio esige la coordinazione di gesti tecnici di base come la manipolazione del pallone, il palleggio, la protezione del pallone, l'elevazione, il tiro o il passaggio. Si tratta della trasformazione di una rincorsa orizzontale in un impulso verticale.

Importante:

Allo scopo di migliorare la coordinazione, tutti gli esercizi descritti qui sotto devono essere eseguiti sia dal lato destro del tabellone sia da quello sinistro; sia con la mano destra, sia con quella sinistra.

1. Messa in moto

a) Stimolo del sistema cardio-vascolare (1 pallone ogni due allievi)

- palleggiando il giocatore A prova a seguire il giocatore B che corre spostandosi nella sala e variando il ritmo di corsa.
- A e B si tengono per mano e si spostano liberamente nella sala; A è in possesso del pallone e deve seguire il suo compagno senza abbandonare la presa della mano. Cambiare mano. Anche come gioco di rincorsa.
- gara: una coppia in ogni cerchio; A in possesso di palla deve palleggiare senza uscire dal cerchio. Quantii secondi occorrono a B per toccare il pallone con una mano mentre l'altra rimane costantemente al suolo?

b) Esercizi di scioglimento △

Scendere lentamente indietro fino a che il pallone tocchi il suolo



CV
indietro

In appoggio sul pallone



1⚡

Con molleggiamento



CV
in avanti

Senza lasciare il pallone



1⚡

Con molleggiamento



CV
laterale

Piccoli test d'agilità



⊕
△

1 grande cerchio a destra, poi a sinistra



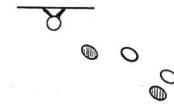
CV
rotazione



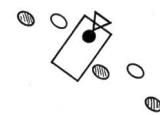
c) **Esercizi di preparazione specifica alla pallacanestro**
(senza pallone)

- passi saltati su ogni tempo
- salti di galoppo
- corsa ritmata abbassando il centro di gravità sul secondo tempo
- idem, ma sul secondo tempo: des., sin. alzare il braccio destro; e sin., des. alzare il braccio sinistro
- idem, ma questa volta su un ritmo a 3 tempi
- «la giostra»: i giocatori formano due cerchi sotto ogni canestro; correre e a ogni passaggio sotto canestro, saltare per toccare la rete

Disegno 1



Disegno 3



Disegno 2



2. Fase di prestazione

(1 pallone ogni giocatore)

Serie di esercizi analitici per l'introduzione del tiro in corsa. L'insegnamento può essere impartito secondo la successione logica degli esercizi esposta sotto. Secondo il grado di capacità dei giocatori sarà possibile sopprimere tale o tal'altro esercizio.

1. Tiro a una mano, verticalmente sopra la testa. **Insistere sul lavoro conclusivo della mano e delle dita che dovrebbero imprimere una rotazione al pallone.** (vedi foto 12)
2. Di fronte a un muro, esecuzione più completa del tiro: alzare il pallone a due mani vicino al corpo fin sopra la testa; terminare il tiro con una sola mano distendendo completamente il braccio per accompagnare il pallone più lontano possibile. Si ritrovano in seguito le caratteristiche descritte nell'esercizio 1. **Insistere sulla traiettoria a campana del pallone che dovrebbe toccare il muro a un'altezza simile a quella del canestro.**
3. Idem come 2, ma vicino al canestro. Il giocatore si trova all'estremità destra del tabellone a una distanza di 1 m e con l'angolazione di 45° in rapporto al tabellone. Da questa posizione, fissare l'angolo superiore destro del rettangolo disegnato sopra l'anello e lanciare il pallone contro questo punto con una traiettoria curva. (vedi foto 11)
4. Idem come 3, ma in equilibrio sul piede sinistro, eseguire il tiro sollevando il ginocchio destro. **Insistere sulla rullata del piede sinistro come pure sull'azione dell'innalzamento molto in alto del ginocchio destro e di ricadere in equilibrio sui due piedi.**
5. In posizione leggermente divaricata ante-posteriore, piede destro in avanti, il giocatore si trova nel luogo indicato sotto cifra 3. (Per un giocatore che abbia molte difficoltà: contro un muro.) Eseguire un passo in avanti avanzando il piede sinistro: tirare elevandosi su questo piede e alzare il ginocchio destro.
6. Idem come 5, ma dopo aver indietreggiato, il giocatore esegue il ritmo piede destro, sinistro e tiro (vedi disegno 1). Variante: posizione di partenza piedi paralleli, il giocatore lancia il pallone, lo afferra saltando e ricade sulla gamba destra, poi sinistra e tiro (attenzione: l'inizio di questo esercizio non è conforme al regolamento). (vedi disegno 2)

7. Sul tragitto di rincorsa, obliquamente al tabellone, porre un tappeto al suolo a circa 3 m dal canestro. Il giocatore, senza pallone, corre normalmente verso canestro appoggiando il piede sinistro davanti al tappeto. Il monitor, sul tappeto, passa il pallone al giocatore quando quest'ultima supera con un salto il tappeto e, dunque, non è più a contatto con il suolo; il giocatore non ha che da eseguire il ritmo di due tempi: destro, sinistro e tiro. Il monitor può allontanarsi dal tappeto per eseguire un passaggio più o meno lungo. (Il tappeto può essere sostituito con un indumento o il piede del monitor.) (vedi disegno 3)

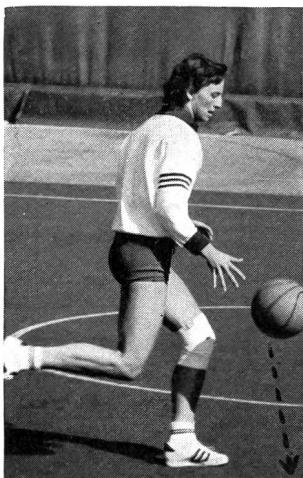
8. Senza tappeto. In posizione di partenza leggermente divaricata ante-posteriore, piede, destro in avanti: avanzare il piede sinistro e simultaneamente battere il pallone al suolo all'altezza del piede sinistro che si appoggia al suolo in pari tempo. (vedi foto 1). Afferrare il pallone al rimbalzo eseguendo un leggero salto quando i due piedi non sono a contatto con il suolo (vedi foto 2), poi eseguire il ritmo destro-sinistro. Idem con il tappeto.
9. Esercizio nella sua forma finale: eseguire più palleggi; posando il piede sinistro, dare un impulso più forte al pallone accentuando l'abbassamento del centro di gravità per favorire l'inizio del ritmo dei due tempi.

Applicazione: ♡♥♥

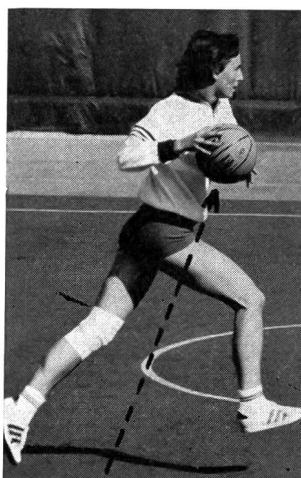
- i giocatori, numerati da 1 a 6, sotto ogni canestro, si passano il pallone nell'ordine numerico correndo e incrociandosi costantemente. Al colpo di fischetto, il giocatore in quel momento in possesso del pallone parte in palleggio in direzione del canestro, 2 tempi e tiro; il numero successivo segue il pallone per recuperarlo.
- gioco diretto: giocare adattando le regole al livello tecnico degli allievi; contare 4 punti per canestro segnato con un tiro in corsa.
- gioco normale.

Ritorno alla calma

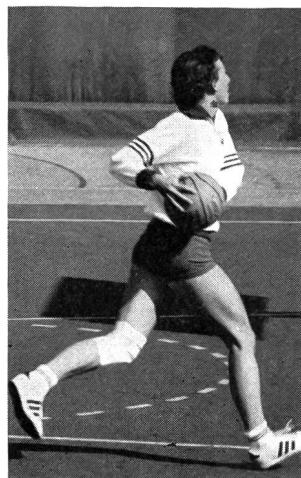
Ogni giocatore esegue cinque tiri da fermo dalla posizione indicata nell'esercizio 3.
Due giri di palestra marciando, discussione, materiale, doccia.



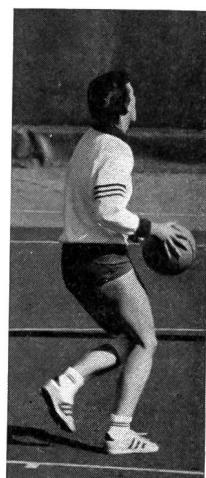
1



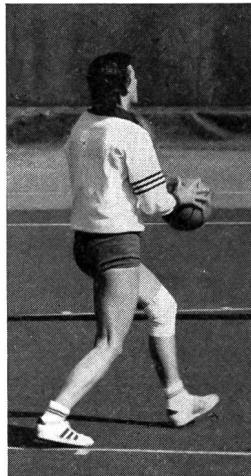
2



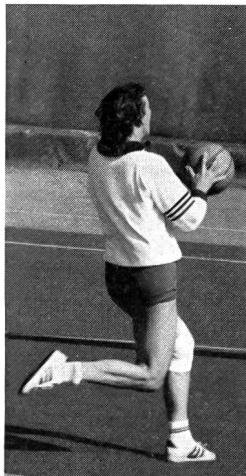
3



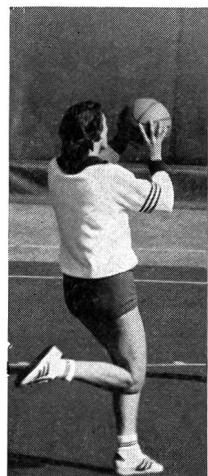
4



5



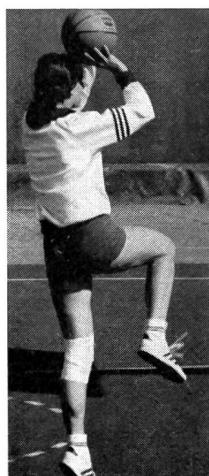
6



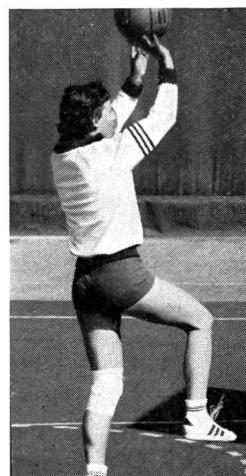
7



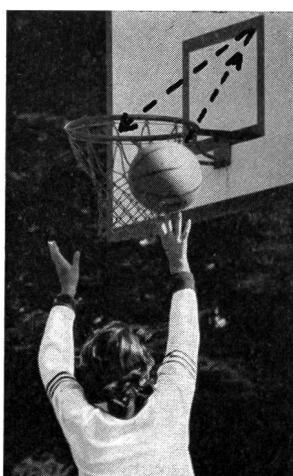
8



9



10



11



12

Osservazioni complementari in merito all'esercizio illustrato nelle dodici fotografie soprastanti.

1: il pallone è battuto al suolo in pari tempo dell'appoggio del piede sinistro.

2: affermare il pallone con le due mani mentre i due piedi non sono più a contatto con il suolo. Fare in modo di esagerare l'ampiezza del passo non in alto ma in lunghezza.

3: il pallone è ben protetto contro il corpo, lo sguardo in avanti, le spalle e la testa raddrizzate.

5, 6: se il penultimo passo è allungato, l'ultimo è raccor-

ciato; l'appoggio del piede di stacco si fa sul tallone con un abbassamento del centro di gravità per permettere un bloccaggio e una trasformazione della corsa in un'elevazione massima. Ben rullare il piede di stacco.

7, 8, 9: l'elevazione si ottiene anche levando le due braccia; il pallone, tenuto con le due mani, passa vicino al corpo e sale fin sopra la testa per terminare con una mano. L'elevazione del ginocchio destro dev'essere ben pronunciata per permettere un migliore equilibrio a una distensione ottima.