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: 32 (1975)

Heft: 1

Rubrik: La lezione mensile : pallamano

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: 20.08.2025

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

Esempio di allenamento nella fase pre-competizione per juniori

Passaggi in movimento — muro — tattica d'appostamento per attaccanti

Testo e disegni: Heinz Suter

1. Introduzione

15 minuti

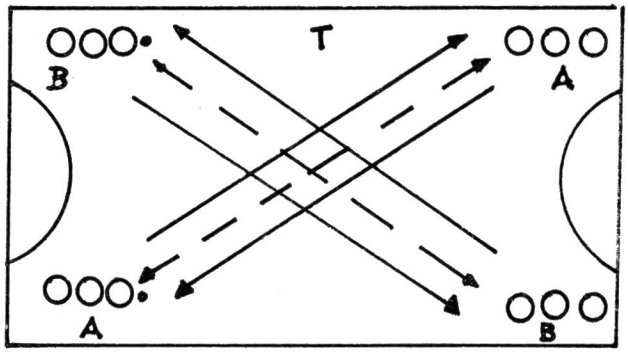
— passaggi della palla, a coppie, in leggera corsa av./ind.
— circolo delle braccia av. e ind. in corsa
— circolo del tronco des. e sin. 10 ×
— passaggi veloci della palla, a coppie, 10 m di distanza, 1 minuto
— A passa la palla a B ed effettua una capriola av. — B passa la palla ad A ritornato alla posizione iniziale, 10 ×
— come sopra, ma effettuare la capriola con la palla poi passare a B, tornare correndo al punto di partenza, passaggio di B ad A, ecc., 10 ×
— a coppie, passaggi con tiro in sospensione: un passo di rincorsa, 10 ×
— come sopra, passaggio con la mano debole (osservare lo stacco), 10 ×
— alternare «serramanico» con palla trattenuta fra i piedi e appoggi facciali su tre dita, 10-15 ×
— a coppie, passaggi della palla: aumentare (fino a 15 m) e diminuire (fino a 5 m) la distanza correndosi incontro, 1 minuto.

2. Fase di prestazione

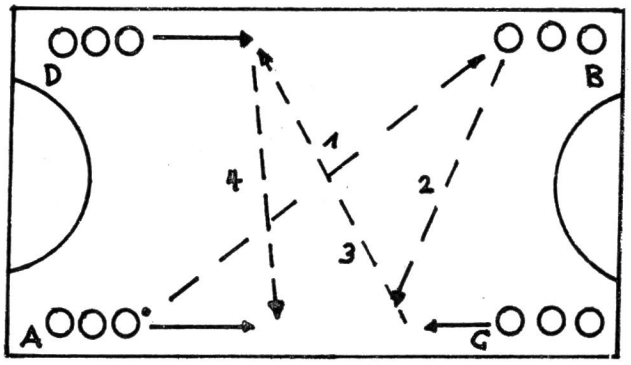
2.1. Passaggio in movimento 20 minuti

2.1.1. **Passaggio diagonale**

— a gruppi, 1 minuto

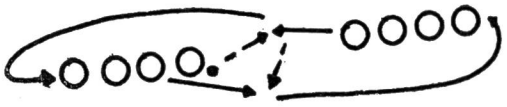


— dapprima gruppo A, 1 minuto; poi gruppo B, 1 minuto
— i due gruppi assieme, 3×1 minuto
Consiglio metodologico:
correre e lanciare al segnale visivo dell'allenatore; una volta coordinati i tragitti di corsa e della palla, passaggi liberi.



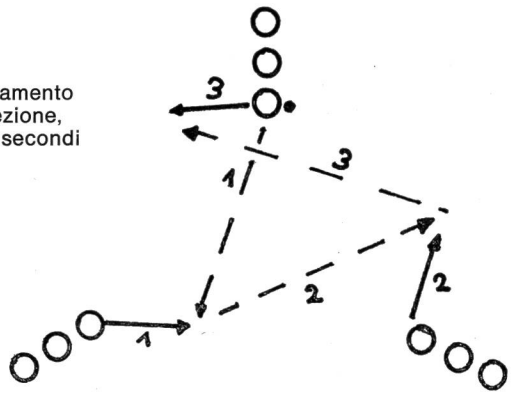
— A passa a B, B passa a C, C passa a D, D passa ad A, ecc., 3×1 minuto

2.1.2. **Passaggio corto**

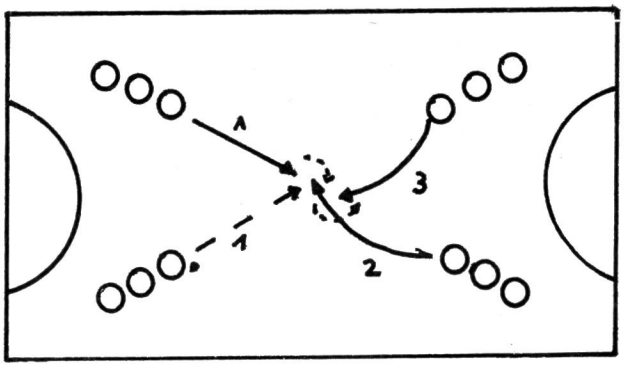


— tipo di passaggio a scelta, aumentare il ritmo, 4×30 secondi

— cambiamento di direzione, 4×30 secondi



2.1.3. **Passaggio con incrocio**

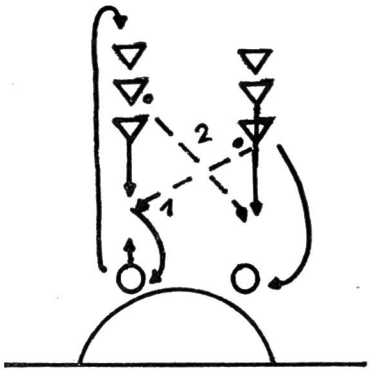


— incrocio al centro, passaggio libero, 4×30 secondi
— doppio passaggio fra A e D, D e B, B e C, C e A, ecc., 4×30 secondi

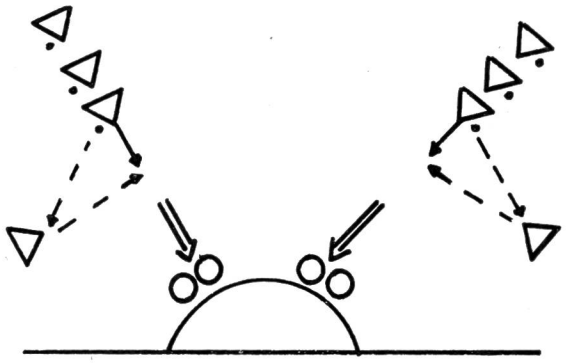
2.2. Il muro 15 minuti

2.2.1. **Muro con un giocatore**

— chi ha effettuato il passaggio, opera come difensore e s'incolonna poi in coda

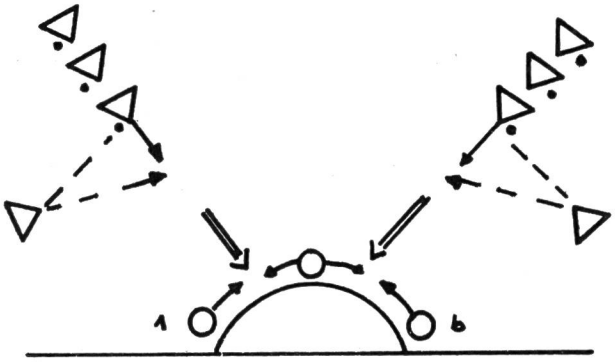


2.2.2. **Muro con due giocatori**



— distanza dalla porta: 12-15 m, senza portiere

2.2.3. **Muro doppio con tre giocatori**

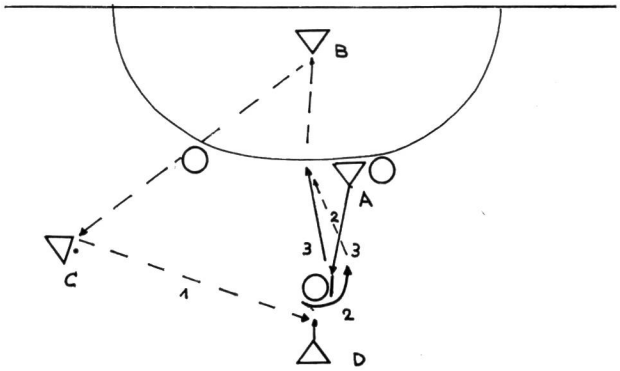


— inizia il gruppo A. Dopo ogni tiro il difensore 1 risp. 6 prende posizione

— anche con portiere

2.3. Tattica d'appostamento per attaccanti 20 minuti

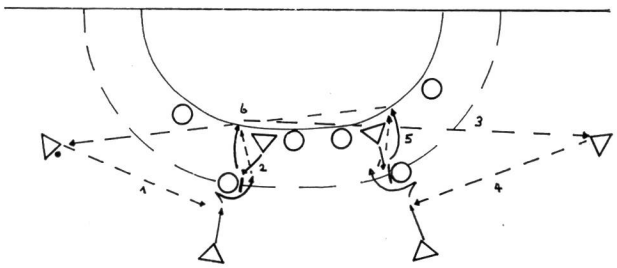
2.3.1. **Situazione di gioco del gruppo di tre: bloccare-smarcarsi**



— esecuzione da sin. e da des.

— senza portiere, difensori passivi

— dopo ogni azione tutti i giocatori tornano immediatamente al rispettivo punto di partenza.



Obiettivo: il più gran numero di azioni 1 a 6 in tre minuti

— comportamento attivo dei difensori

2.4. Gioco 20 minuti

La squadra in difesa gioca il sistema 4:2 oppure 3:2:1.

Obiettivo della squadra attaccante: segnare reti dal «bloccare-smarcarsi».

3. Ritorno alla calma

3.1. Discussione

3.2. Allenamento speciale per il portiere con la collaborazione di alcuni giocatori