

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:	8
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

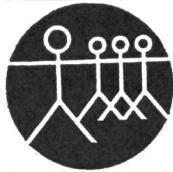
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 21.02.2026

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



La lezione mensile

Pallacanestro

Testo e disegni: J. P. Boucherin, G. Hefti, H. R. Hasler

Tema: allenamento della condizione fisica specifica integrata

I. Messa in moto

15 minuti

I giocatori in tuta iniziano il loro riscaldamento sotto forma individuale ed ognuno in possesso di un pallone.

Correre palleggiando: (cambio di mano, tra le gambe, dietro la schiena, rovescio) passaggi contro il muro (palleggio, due passi, passaggio contro il muro, anche indiretto), tiri contro il muro o in canestro (palleggio, due passi, tiro, rimbalzo offensivo se fallito il canestro).

Variare continuamente il ritmo come pure le angolazioni di corsa.

Ad un certo momento fermarsi e intercalare i seguenti esercizi da eseguire senza pallone; poi continuare gli spostamenti.

Questi quattro esercizi devono essere eseguiti liberamente, in scioltezza, con movimenti di molleggiamento e regolando la respirazione.

1. Flessioni in avanti e indietro



2. Flessioni laterali



3. e 4. Rotazioni e circonduzioni



Per concludere: gioco di gambe.

Partendo da un'estremità del campo il giocatore A, senza pallone, attacca eseguendo degli uncini verso il canestro avversario mentre il giocatore B, in posizione di difesa, effettua una stretta marcatura. Insistere sul gioco di gambe e sulla posizione delle braccia. Giunto all'altra estremità, inversione dei ruoli.

II. Fase di presentazione

Questo allenamento si svolge in sei cantieri, con due giocatori per cantiere, ad eccezione del cantiere n. 1.

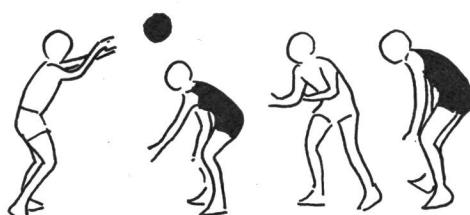
Le coppie restano 3 minuti ad ogni cantiere; ogni 90 secondi cambiano i ruoli nei cantieri dove ciò è previsto. Il lavoro si svolge in modo regolare, senza precipitazione e soprattutto in modo preciso. Il vantaggio di questo sistema di lavoro risiede nel fatto che il monitor può spostarsi da un cantiere all'altro per correggere eventuali esecuzioni tecnicamente errate.

Al momento del cambio di cantiere, lasciare 1 - 2 minuti di ricupero.

Questo circuito viene eseguito due volte di seguito (vedi disegno 5).

Cantiere 1

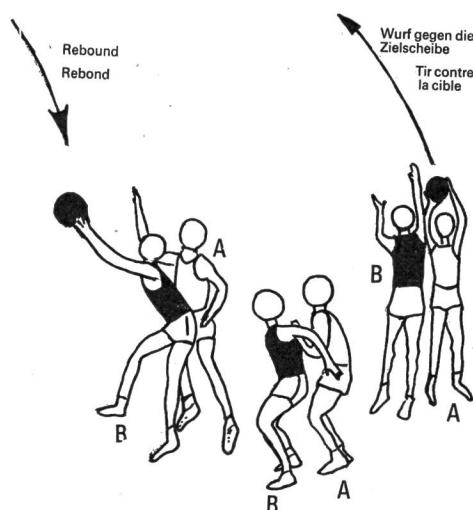
Gioco franco 2 contro 2 sotto un canestro. I giocatori arbitrano loro stessi. L'incontro dura 3 minuti; ogni canestro conta 1 punto. Dopo un tiro mancato, si può tirare nuovamente solo se il giocatore è in posizione di rimbalzo; in caso contrario il pallone deve uscire dalla zona per permettere ai difensori di riorganizzarsi. Tutti i falli commessi sono puniti con un tiro franco. In caso di canestro riuscito, il pallone viene rimesso in gioco dalla squadra che ha segnato.



Cantiere 2

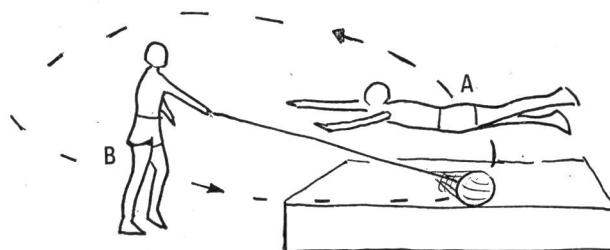
Il rimbalzo: all'altezza della linea mediana, segnare sulle due parti un bersaglio a 3 m di altezza. Vicino al muro, il giocatore A esegue un tiro nel bersaglio, il giocatore B cerca di ostacolarlo marcando in modo stretto il suo avversario; se al rimbalzo il giocatore A ricupera il pallone, egli deve immediatamente tirare in canestro; se al contrario è B ad impossessarsene, questi, marcato da A, pal-

leggia lungo la linea mediana, senza cercare di sorprendere il suo avversario, si ferma presso il muro ed esegue a sua volta un tiro, poi idem.



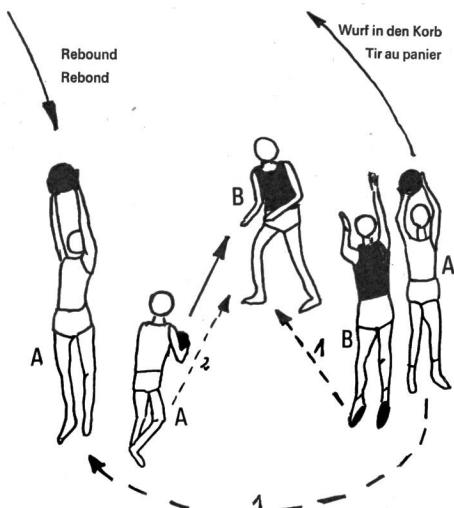
Cantiere 3

Su un grande materasso o una pila di tappeti, il giocatore A si tien pronto a saltare al disopra di un pallone racchiuso in una rete e attaccato a una corda. B fa ruotare regolarmente il pallone a pelo del tappeto. A esegue una serie di salti, dapprima nella posizione in piedi, poi in ginocchio e infine sul ventre.



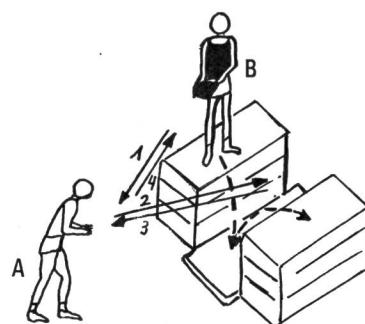
Cantiere 4

Tiro in sospensione e seguire: il giocatore A all'altezza della linea dei tiri liberi riceve il pallone da B che marca in seguito A. Quest'ultimo esegue un tiro in sospensione e va al rimbalzo. Ad azione ultimata, B si sposta sulla linea dei tiri liberi e riceve il pallone da A.



Cantiere 5

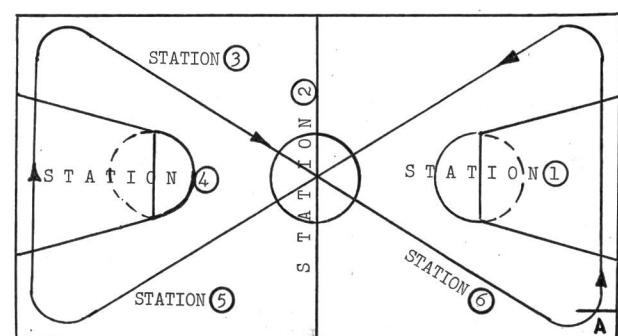
In piedi su un plinto, il giocatore B passa il pallone ad A che si trova a 3 m di distanza; poi esegue un salto a piedi uniti su un tappeto posto fra i due plinti, balza immediatamente, sempre a piedi uniti, sul secondo plinto per ricevere il pallone da A, e ricominciare. Altezza dei plinti: da 2 a 3 elementi.



Cantiere 6

Resistenza: i due giocatori partono dal punto A, uno dietro l'altro, e corrono secondo il tragitto indicato con andatura regolare durante 3 minuti, evitando gli ostacoli che potrebbero trovarsi sul percorso. Segnare gli angoli del terreno con bandierine.

Disposizione dei cantieri nella palestra



Gioco

10 minuti

2 volte 5 minuti. Pressing su tutto il terreno.

III. Ritorno alla calma

5 minuti

Ogni giocatore effettua 3 serie di 2 tiri liberi.

Azione Abbonato - bis

L'unico mensile svizzero di educazione sportiva in lingua italiana

Gioventù e Sport

Si può ottenere solo
abbonandosi:

... e i motivi
per abbonarsi
non mancano

Per questa ragione
i nostri attuali abbonati
sono anche i nostri

propagandisti !

ogni tuo amico sportivo, monitore
o allenatore, può dunque diventare

un abbonato

alla nostra rivista.

Mostragli questo numero
di «Gioventù e Sport»
e fagli sottoscrivere
la cedola qui accanto
da inoltrare in seguito alla:

Scuola federale di ginnastica e sport
Redazione Gioventù e Sport
2532 Macolin

(Ritagliare e spedire)

(Ritagliare e spedire)

Desidero

- * ricevere numeri di saggio
- * abbonarmi a

Gioventù e Sport

mensile di educazione sportiva

Cognome: _____

Nome: _____

Indirizzo: _____

N. avv.: _____

Località: _____

* cancellare ciò che non conviene

Affrancato in blocco

Cartolina - risposta

**Scuola federale
di ginnastica e sport**

Redazione Gioventù e Sport

2532 Macolin