

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:	9
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

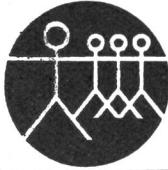
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 24.01.2026

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



La lezione mensile

Pallavolo

Corso 2 (perfezionamento)

J.-P. Boucherin

Il polsino (manchette) La difesa

1. Preparazione

Riscaldamento secondo lo schema:
conetto di una lezione G+S:

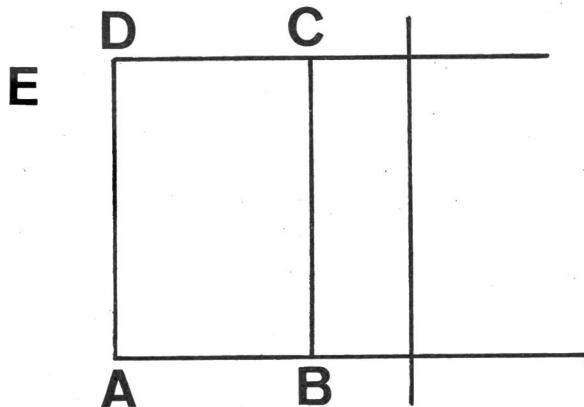
- | | |
|--|--|
| parte a) Stimolo del sistema cardiocircolatorio
(corse - salti) | parte c) Esercizi specifici
(vedi spiegazioni sotto) |
| parte b) Scioglimento - elongazione
(6 serie di esercizi) | parte d) Con pallone - passaggio e polsino muovendo
continuamente i piedi in tutte le direzioni ed
emettendo un grido a ogni gesto |

Spiegazioni concernenti la parte C

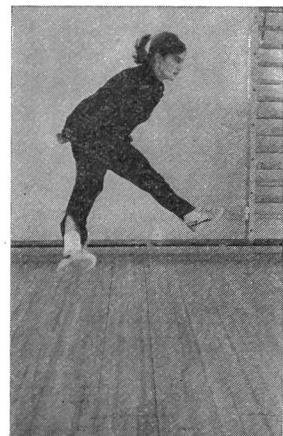
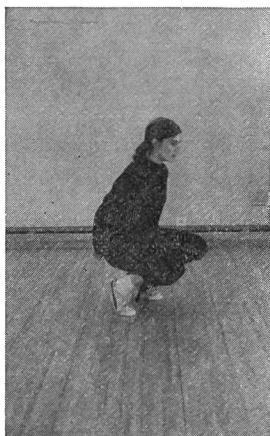
Piccolo percorso che ogni giocatore effettua individualmente nell'ordine dei punti A - B - C - D - E.
Ricupero 3 minuti; eseguire 3 volte

B - C = 6 tuffi in difesa a capriola o difesa volante.

C - D = esercizio come illustrato nelle fotografie. Tentare di tenere la colonna vertebrale verticale.



A - B = in av. la mano sin. tocca la pianta del piede des.; poi la mano des. tocca la pianta del piede sin.; poi idem dietro il corpo.



D - E = 1 tuffo

E = contro il muro: appoggio rovesciato

2. Fase di prestazione

Perfezionamento del gesto del polsino analizzandone le diverse fasi.

insistere in particolare:

foto A: gambe molto divaricate, braccia pronte quasi in verticale. Le mani il più in basso possibile.

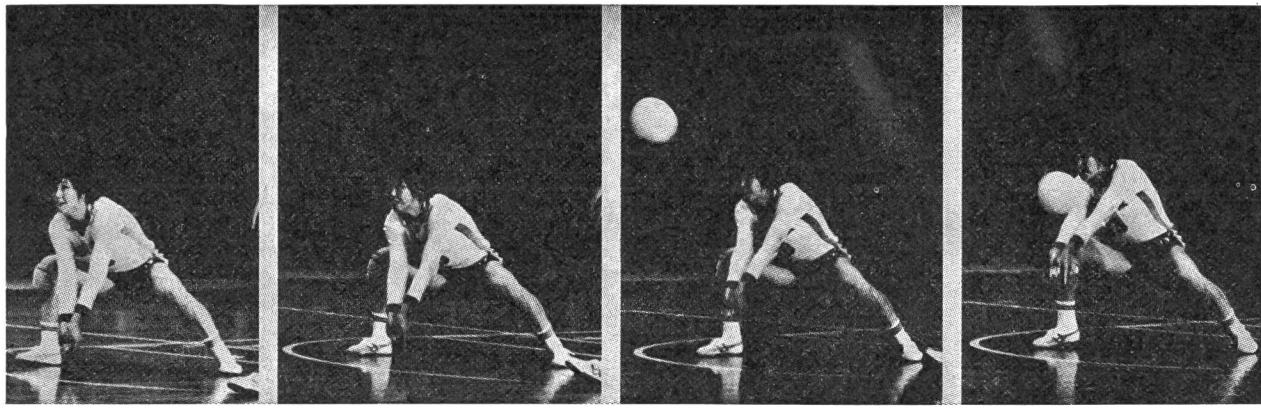
foto D: impatto del pallone sull'avambraccio, il corpo ben dietro il pallone.

foto E: le braccia e soprattutto il corpo non attendono il pallone ma vanno incontro allo stesso secondo «un gesto d'attacco».

foto H: questo attacco del pallone si traduce soprattutto con un raddrizzamento del tronco e con un'evoluzione del centro di gravità.

Al termine del movimento le braccia formano con il tronco un angolo inferiore a 45°.

Il polsino si esegue soprattutto con le gambe.

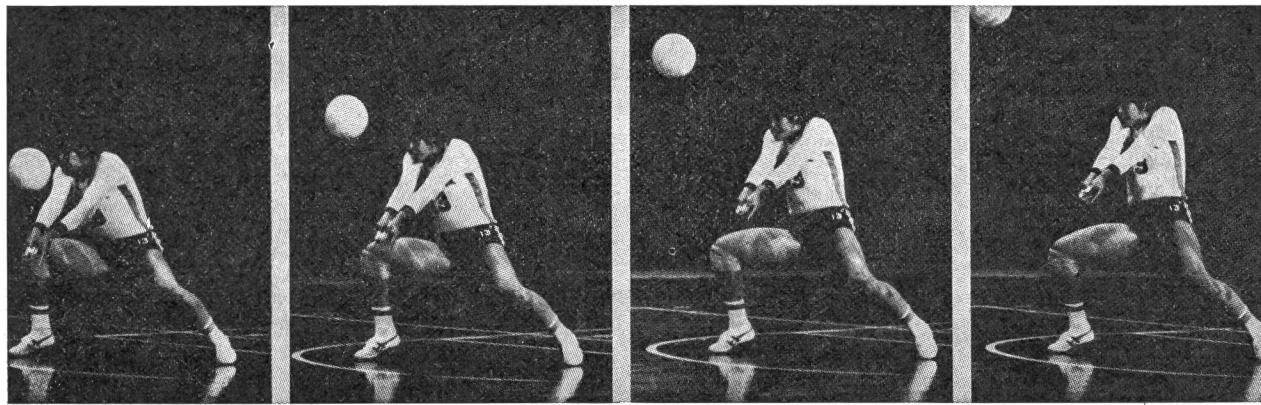


A

B

C

D



E

F

G

H

Forme di esercizi (copiando o adattando i movimenti proposti nelle fotografie)

- 1 pallone per 2. A sulla linea dei 3 m lancia il pallone a B che si trova sulla linea di fondo; B rinvia il pallone con un polsino ad A.
- idem, ma A esegue una piccola schiacciata precisa. Insistere sulla precisione dei due gesti.
- 2 palloni per 3. A e B distanti 4 m con ognuno un pallone (sulla linea dei 3 m) lanciano a turno il loro pallone su C (linea di fondo). Costui riceve il pallone con un polsino e lo rinvia a colui che glielo ha lanciato. Insistere inoltre sull'orientamento delle spalle del giocatore C.

— secondo il disegno in basso a sinistra

I giocatori in posizione II, III, IV, vicini alla rete fungono da attaccanti; i giocatori sulla linea di fondo sono invece i difensori.

Gli attaccanti eseguono sempre tre tocchi per schiacciare (o passare a 2 mani) su 1 dei 3 difensori. Questi ricevono in polsino e rinvia in direzione dei giocatori in posizione II o IV.

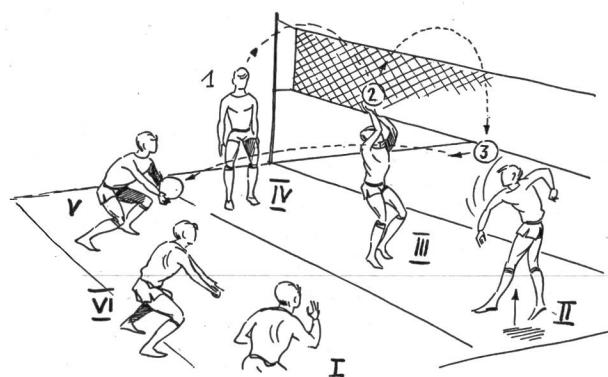
Gioco: 3 contro 3

Le due squadre sia nelle loro fasi offensive sia in quelle difensive possono evolvere solo nelle loro zone di difesa (6 m). Nessun pallone può essere giocato nella zona d'attacco (3 m).

Gli altri giocatori all'esterno del campo rilanciano immediatamente un pallone sul giocatore che ha commesso un errore. A 15 punti la squadra perdente lascia il posto a un'altra squadra. La squadra vincente rimane in campo.

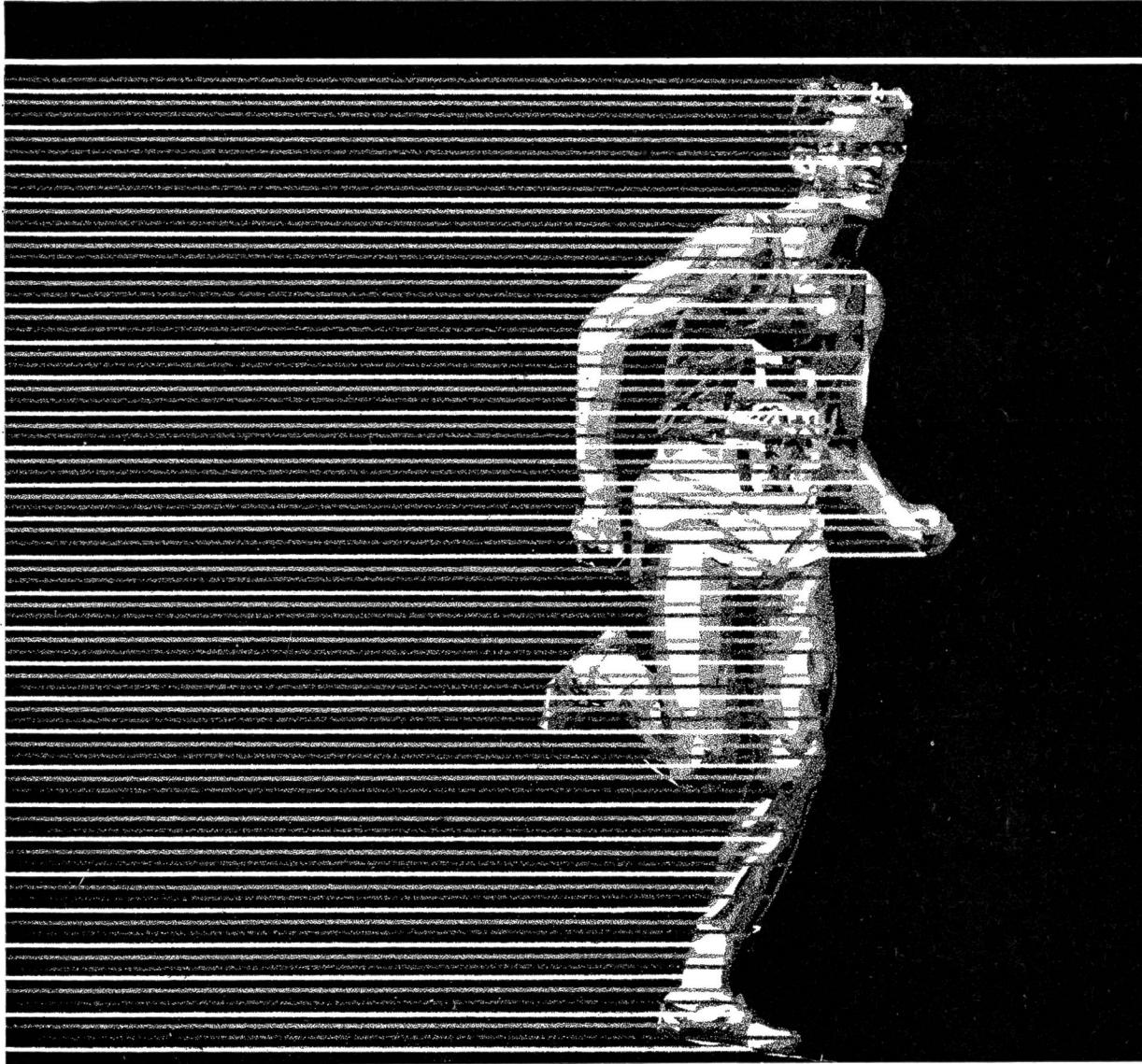
3. Ritorno alla calma

Ogni giocatore esegue 10 servizi riusciti.



Disegni: dell'autore e tolti dal libro «Pallavolo veloce» di O. Federzoni

Fotografie: dell'autore e tolte dalla rivista della Federazione nazionale giapponese di pallavolo



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