

**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:** 34 (1977)

**Heft:** 5

**Rubrik:** La lezione

#### 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

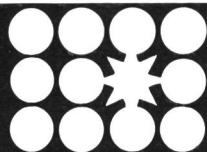
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 27.01.2026

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



# LA LEZIONE

## Pallacanestro

Durata: 90 minuti

Testo: Josef Spirig

Disegni: Hansruedi Hasler

Grado: 2

Materiale: 8 palloni da pallacanestro, 4 picchetti, pectorali, fischetto

### Temi:

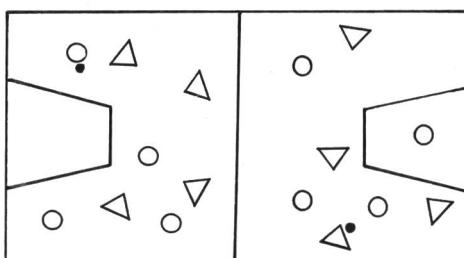
- Riscaldamento con palloni
- Difesa individuale
- giocatore con pallone
- giocatore senza pallone
- gioco diretto

### *Nota del capo della disciplina:*

Questa lezione è stata preparata da Josef Spirig durante un corso di formazione monitori 2 svoltosi a Macolin. La forma di questo insegnamento, preparata da un maestro di ginnastica, s'indirizza ad allievi che hanno già beneficiato di una buona introduzione al grado 1. È quindi interessante fare il confronto fra un esempio di una lezione preparata in questo stile e una preparazione d'allenamento concepita da un allenatore di un club giovanile che ha già scelto la sua specializzazione.

### 1. Messa in moto con pallone (15 minuti)

**1.1 Il pallone di pallacanestro rubato:** regole di pallacanestro. Eccezione: nessun palleggio.



#### Varianti:

- quale squadra riesce il più gran numero di passaggi in 2 minuti
- quale squadra riesce a fare 20 passaggi il più rapidamente possibile
- solo passaggi al suolo



### 1.2 Un pallone ogni due giocatori



- seduti, i piedi non toccano il suolo, passaggio a 2 mani



- seduti, gambe tese; capriola indietro e toccare con i piedi il pallone tenuto con le 2 mani. Alla fine della capriola in avanti passare il pallone al proprio compagno
- i giocatori A e B si tengono l'uno dietro l'altro. A traversa la palestra nella larghezza palleggiando, si ferma, fa un perno, e passa a B. Mentre B fa la stessa cosa, A ritorna alla sua posizione iniziale



- il giocatore A è coricato sul ventre; il giocatore B, accovacciato davanti ad A, gli passa il pallone che A rinvia immediatamente sollevando la parte superiore del corpo



- 2 giocatori schiena contro schiena; si passano il pallone lateralmente descrivendo un otto



- 2 giocatori, l'uno contro l'altro; lanciare il pallone in aria e cercare d'impadronirsiene
- gara:  
passo scivolato in avanti e indietro. Avanzare di due linee, indietreggiare di una linea.

## 2. Difesa individuale (40 minuti)

### 1. Difesa di fronte a un giocatore con pallone

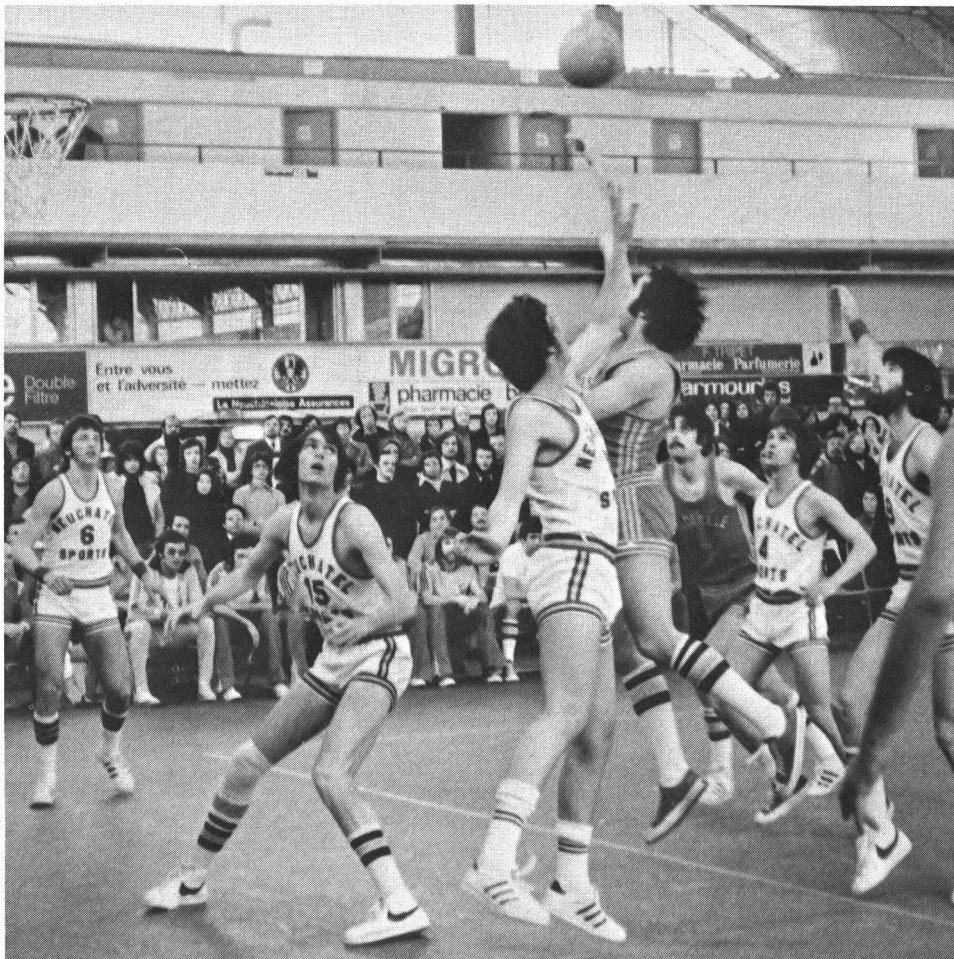
#### 1.1 Difesa del palleggiatore

- a) l'attaccante si dirige verso il canestro avversario; il difensore lo costringe a dirigersi verso la linea laterale
- b) idem come a), ma con un palleggiatore; il difensore rimane passivo
- c) idem come b), ma il difensore attacca il palleggiatore con la mano interna
- d) gioco 1:1. A palleggia; B cerca di raggiungere il pallone. Numero dei tocchi in 1 minuto
- e) gioco 2:1. 2 difensori contro 1 attaccante che cerca di andare a canestro.

#### 1.2. Difesa di fronte a un giocatore che sta palleggiando (disturbare il giocatore nell'esecuzione del suo passaggio)



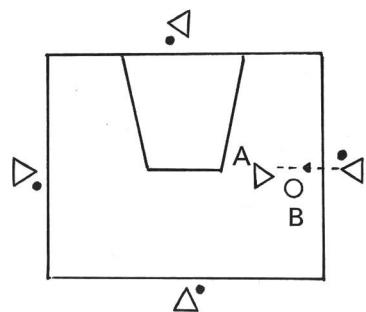
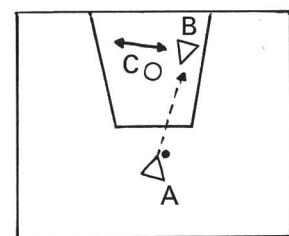
- esercizio con compagno fermo: l'attaccante fa una finta di passaggio; il difensore gioca il giuoco



- A e B si passano il pallone; il difensore cerca d'intercettare il passaggio (il portatore del pallone attende sempre che il difensore sia vicino a lui)
- 2:1 in movimento; A e B si passano il pallone correndo verso il canestro avversario (palleggiare una volta prima di ripassare il pallone)
- il difensore cerca di disturbare il portatore del pallone alla spalla; e si sposta molto rapidamente
- idem, come l'esercizio precedente, ma il difensore cerca d'intercettare il passaggio.

### 2. Difesa di fronte a un giocatore senza pallone

- esercizio con compagno: A si sposta da una linea di fondo all'altra. Il difensore B, le mani dietro alla schiena, si sposta fra A e il canestro
- a tre; A cerca di passare il pallone a B che è marcato da C (limitare la zona). Vedi figura in alto a destra.



- a sei, 4 giocatori con un pallone ognuno, formano un quadrato; l'attaccante A prova di ricevere un pallone da questi quattro giocatori. Il difensore B lo impedisce.

### 3. Forme giocate: la difesa (10 minuti)

#### 3.1 «la mosca»

- 2 giocatori, A e B, si passano il pallone; il difensore C cerca di intercettare il pallone. Il difensore che tocca il pallone è sostituito con un giocatore che ha eseguito un cattivo passaggio (si può anche giocare 3:1, 4:2).

#### Gioco 1:1

Dopo aver realizzato un cesto, palleggiare attorno a un picchetto prima di sviluppare un nuovo attacco

#### 4. Gioco (20 minuti)

Accento sul lavoro della difesa.

Interrompere eventualmente il gioco per correzione.

## 3. Ritorno alla calma (5 minuti)

- Discussione e critica del gioco
- Indicazioni concernenti il prossimo allenamento
- Riordinare il materiale