

**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:** 35 (1978)  
**Heft:** 9  
  
**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**

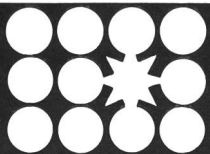
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 15.01.2026

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



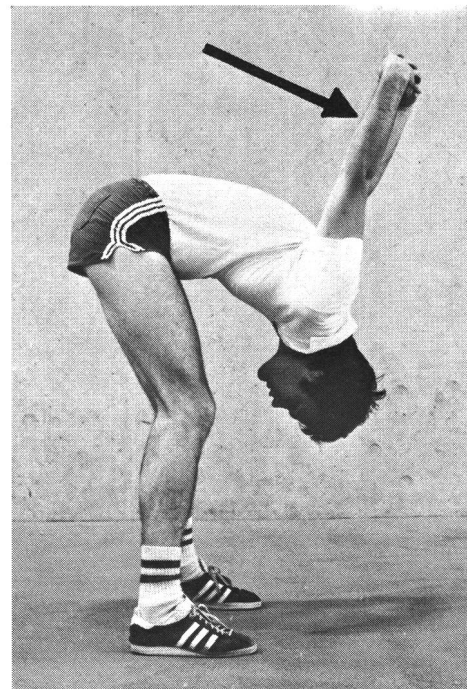
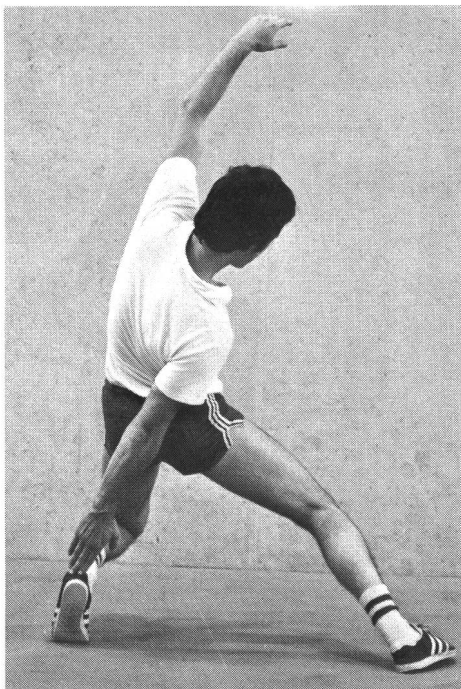
# LA LEZIONE

## Pallavolo

Testo: J.-P. Boucherin/G. Hefti  
Disegni: J.-P. Boucherin  
Foto: H. Lörtscher

Tema: allenamento del passaggio  
Grado: giocatori medi, grado 2  
Durata: 90 minuti

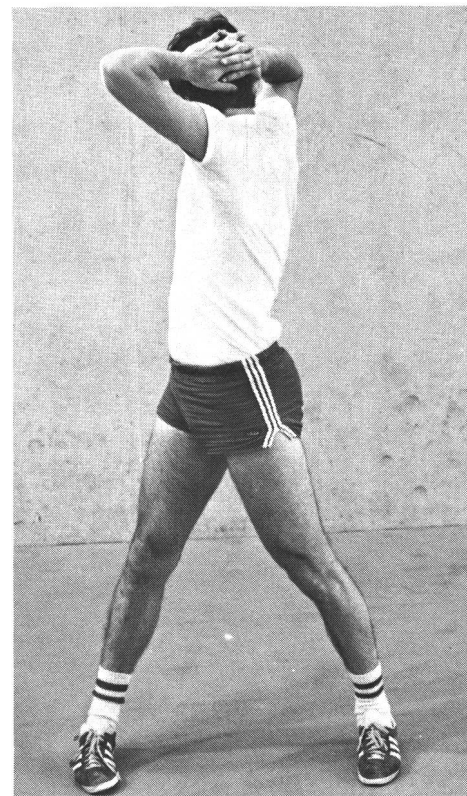
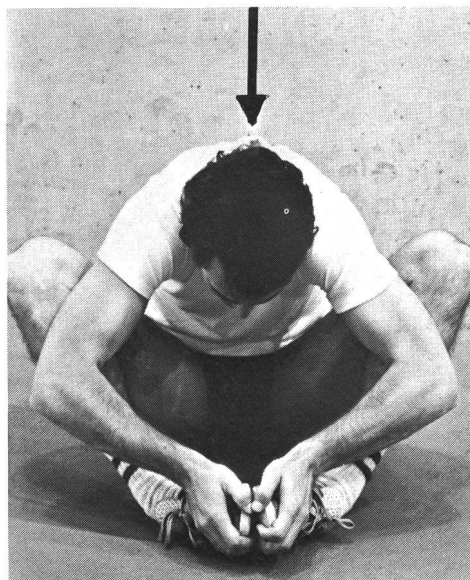
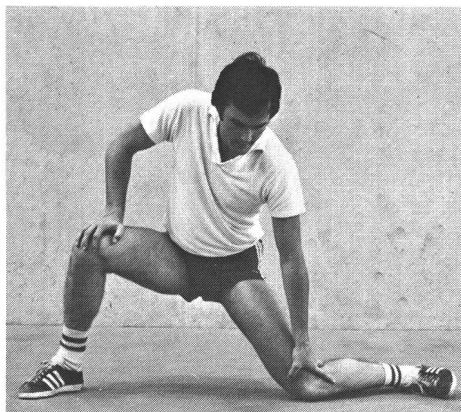
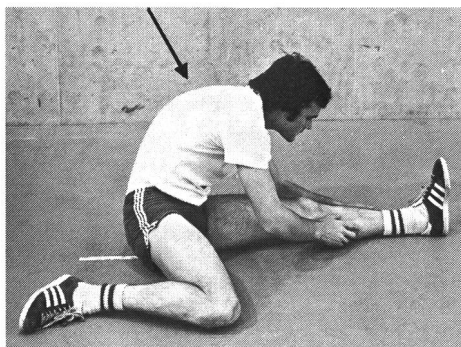
Osservazione: se questa lezione si rivolge a tutti i giocatori, quale perfezionamento del passaggio, certi esercizi possono venir concepiti come allenamento di specializzazione del passatore.

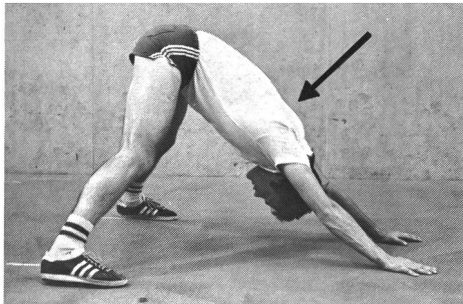


## Riscaldamento

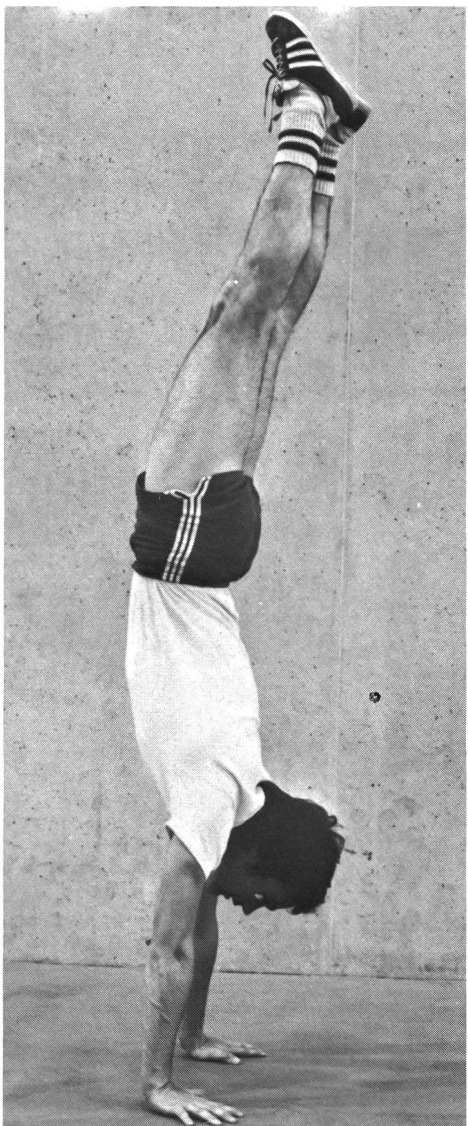
Riscaldamento tradizionale secondo le quattro parti descritte nel manuale del monitore G+S. Come complemento:

nella parte b) includere lo scioglimento





nella parte c) includere gesti specifici



### Appoggio rovesciato

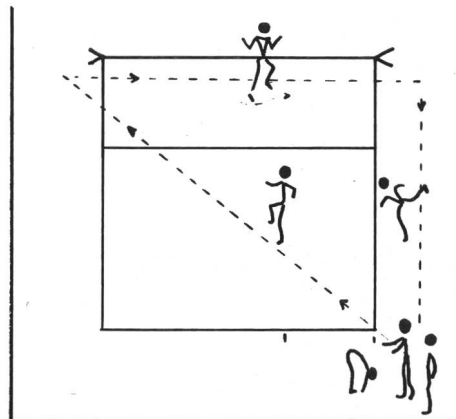
(serie metodologica con poi senza tappeti)

- con l'aiuto di un compagno che trattiene per la coscia
- contro il muro: con l'aiuto di un compagno, poi da solo sotto sorveglianza
- appoggio rovesciato senza aiuto: provare a tenere per 3 secondi
- appoggio rovesciato: flettere le braccia, rientrare la testa, capriola in avanti
- capriola indietro per giungere all'appoggio rovesciato, tenere 3 secondi poi tornare alla stazione (con l'aiuto di un compagno che afferra la coscia)

**Attenzione:** tornare sempre alla stazione con una gamba dopo l'altra.

### Corsa

Disegno 1



In ognuna di queste tre parti della corsa, mettere l'accento sulle partenze. Insistere sulla velocità di reazione e d'esecuzione. Dopo 4–5 m lasciarsi andare.

1. scatto sulla grande diagonale
2. passo scivolato laterale alla rete senza incrociare le gambe, mani all'altezza delle spalle
3. scatto lungo la linea

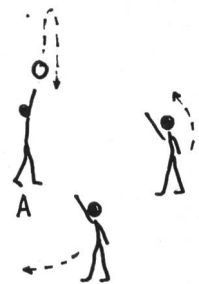
1–2 minuti di recupero. Da eseguire 6–10 volte.

### Fase di prestazione

#### Concentrazione – reazione

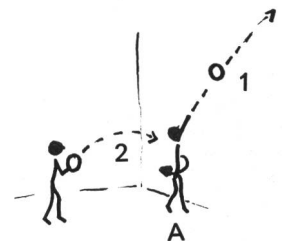
Negli esercizi seguenti, l'accento sarà posto sulla coordinazione percettivo-motrice: imparare a osservare, migliorare la visione periferica, prender coscienza dello schema corporeo, reagire efficacemente.

Disegno 2



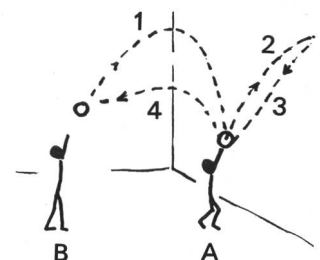
Il giocatore A palleggia il pallone sopra la testa. Due compagni gli sono di fronte e mostrano, ad ogni palleggio, un certo numero di dita alzando la mano. Il palleggiatore grida il numero di dita che ha visto. I giocatori che levano la mano possono allontanarsi l'un dall'altro.

Disegno 3



A esegue in continuazione passaggi alti contro il muro. Dopo ogni passaggio A effettua un mezzo giro per trovarsi di fronte a B che gli lancia un pallone. A rinvia subito il pallone a B si gira e riprende i suoi passaggi contro il muro.

Disegno 4



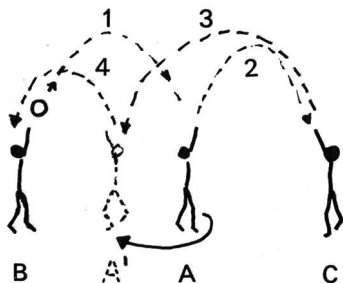
A resta sempre in faccia al muro; B fa un passaggio ad A che lancia il pallone contro il muro ed effettua un passaggio indietro a B.

Disegno 5



In un angolo della palestra, il giocatore esegue un passaggio contro il muro di destra in modo che il pallone rimbalzi sulla parete di sinistra. Il giocatore passa poi al muro di sinistra per far rimbalzare su quello di destra.

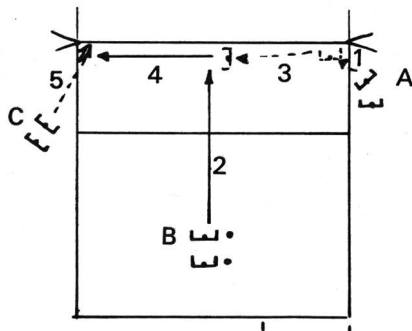
Disegno 6



Tre giocatori su una linea; B esegue un passaggio ad A che trasmette a C. Costui fa un passaggio ad A che trasmette a B. Possibilità di variare le distanze, il genere di passaggio e soprattutto i compiti di A.

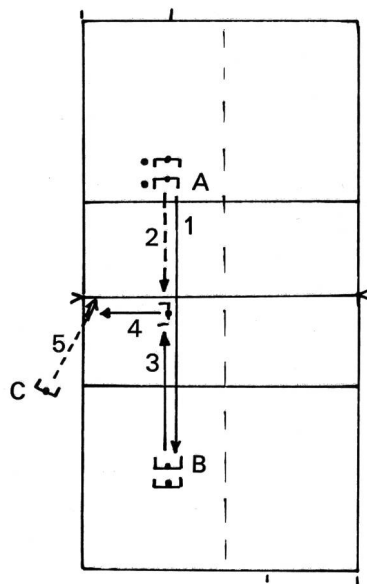
### Esercizi complessi

Disegno 7



A esegue un blocco, B lancia in pari tempo un pallone in posizione 3. A si sposta per eseguire un passaggio a C che attacca sulla linea.

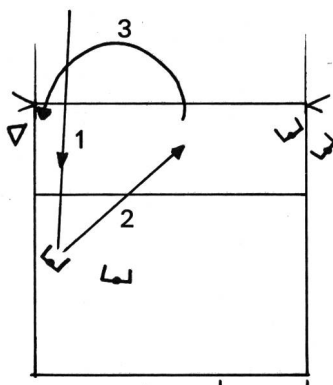
Disegno 8



A esegue un piccolo servizio su B, poi si sposta dall'altra parte della rete. B riceve e gioca su A che esegue un passaggio a C. Costui schiaccia o finta soltanto sulla colonna A.

### Il passaggio nel suo contesto tattico

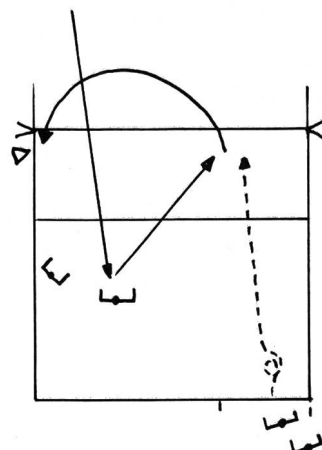
Disegno 9



Due giocatori al servizio, due giocatori alla ricezione nell'altro campo, due passatori in posizione 2 fuori dal campo.

Servizio-ricezione dando il pallone in posizione 3 al passatore che lo invia in posizione 4 all'allenatore. Variare i compiti del passatore: al momento del servizio, il passatore esegue un blocco o passa attraverso due «chicanes» ecc.

Disegno 10



Come l'esercizio del disegno 9, ma il passatore scatta dalla zona di servizio dietro la linea di fondo. Il passatore non ha diritto di eseguire dei bagher.

### Gioco diretto

3 contro 3. I servizi sono eseguiti da due giocatori supplementari che si trovano già in ognuna delle zone del servizio con una riserva di palloni. Quale sarà la prima squadra a raggiungere 10 punti?

- ricezione a due; quando il servizio è dell'avversario, solo il passatore è autorizzato a eseguire il secondo tocco. Egli parte dalla linea di fondo o all'interno del campo, esegue una capriola o effettua due blocchi prima di fare il suo passaggio.

### Ritorno alla calma

- 20 servizi per giocatore
- 2 giri della palestra regolando la respirazione
- esercizi di decontrazione
- discussione e critica del gioco
- informazioni sul prossimo allenamento

Lo sportivo legge:

Gioventù e Sport

La rivista di  
educazione sportiva  
della

Scuola federale  
di ginnastica e sport  
di Macolin



Wir haben für unsere Gymnastikanzüge neue Stoffe entwickelt: Polyamid glänzend.

Wir zeigen Ihnen unser Modell Anni aus 100% Polyamid glänzend mit weißem V-Ausschnitt und weißen Manschetten. Diesen Anzug bekommen Sie in den Grundfarben schwarz, rot, blau.

Außer unseren bekannten Modellen finden Sie in unserem Katalog 1978 viele Modelle aus glänzendem Polyamid und aus Nicki-Velour.

Verlangen Sie unseren Katalog.

**HANS JUNG**

MODISCHE SPORT- UND FREIZEITKLEIDUNG  
Postfach 295, 4800 Zofingen, Tel. 062/51 19 36



# Ovomaltine

rende più efficienti



Per restare in forma nella vita di ogni giorno e nello sport, è molto importante un'alimentazione equilibrata. L'Ovomaltine è una miscela ideale di tutto ciò che fortifica e sostituisce l'energia consumata. Ecco perché l'Ovomaltine è buona e dà una carica vitale per tutta la giornata.

WANDER