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: 11

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: 28.11.2025

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



Pallavolo

Tema: allenamento della condizione fisica inte-

grata

Testo: G. Hefti/J.-P. Boucherin

Disegni: G. Hefti Grado: 2-3 Vi presentiamo in questa lezione una piccola raccolta di esercizi che permette di allenare certi fattori della condizione fisica. Vi raccomandiamo di non eseguire tutti questi esercizi durante una sola lezione, ma di sceglierli in funzione dei loro effetti e degli scopi del vostro allenamento.

Riscaldamento

5 = spostamento6 = passaggio indietro

Il riscaldamento viene organizzato secondo lo schema abituale. Non è quindi necessario fornire altre precisazioni a questo proposito.

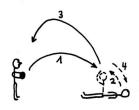
Fase di prestazione

rase di prestazione			
Gesti tecnici allenati	Principali fattori della condizione fisica allenati	Schema dell'esercizio	Descrizione dell'esercizio
Tuffo Capriola Muro	Resistenza generale Resistenza locale Velocità	$ \begin{array}{c ccccccccccccccccccccccccccccccccccc$	Cantiere 1: 1 = spost. in av. 2 = spost. laterale 3 = spost. indietro 4 = spost. laterale Cantiere 2: 1 = spost. in av. 2 = tuffo 3 = rialzarsi, spostamento indietro Cantiere 3: 1 = muro 2 = spostamento con giro completo su se stesso 3 = muro 4 = 2 Cantiere 4: 1 = spost. laterale 2 = capriola 3 = rincorsa di schiacciata 4 = spost. laterale 5 = capriola 6 = rincorsa di schiacciata (1 passo + stacco) Lavoro: 15-30 sec. Pausa: 15-30 sec. (ev. 2 serie)
Gioco di rincorsa Gioco di tuffo	Velocità d'esecuzione Velocità di reazione Resistenza generale Resistenza locale		In un campo di pallavolo: 1 cacciatore +5 lepri. Il cacciatore deve inseguire un'altra lepre, se quella presa di mira esegue un tuffo.
Passaggio in avanti Passaggio indietro	Resistenza generale	$ \begin{array}{c} 5 \\ 6 \\ 4 \\ 6 \end{array} $	1 = passaggio 2 = spostamento 3 = passaggio indietro 4 = passaggio

Principali fattori della condizione fisica allenati Gesti tecnici allenati Schema dell'esercizio Descrizione dell'esercizio Passaggio in avanti Resistenza generale 1 = passaggio 2 = correre attorno al compagno 3 = passaggio intermedio in palleggio 4 = passaggio Bagher Resistenza generale 1 = schiacciata Resistenza locale 2 = spost. in avanti (gambe) 3 = Bagher4 = spost. indietro 5 = spost. in avanti 6 = schiacciata 7 = Bagher Passaggio con Resistenza generale 1 = passaggio orientamento 2 = spostamento 3 = passaggio4 = passaggio 5 = spostamento 6 = passaggio 1 = passaggio (ev. schiacciata) **Bagher** Resistenza generale 2 = Bagher Resistenza locale 3 = simulare un attacco alla rete (gambe) passaggi intermedi in palleggio 6 = spostamento indietro

Passaggio

Resistenza locale (ventre)



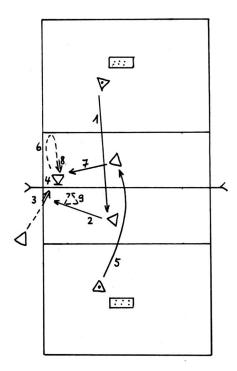
- 1 = lanciare il pallone
- 2 = sedersi
- 3 = passaggio alto
- 4 = coricarsi sulla schiena

Gesti tecnici allenati Principali fattori della condizione fisica allenati

Schema dell'esercizio

Descrizione dell'esercizio

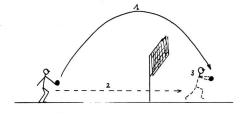
Schiacciata Muro Resistenza generale Resistenza locale (gambe)



- 1 = passaggio
- 2 = passaggio
- 3 = schiacciata
- 4 = muro
- 5 = passaggio
- 6 = rincorsa per schiacciata
- 7 = passaggio
- 8 = schiacciata
- 9 = muro

Servizio

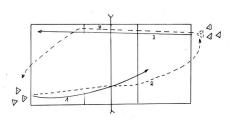
Velocità



- 1 = servizio dal basso
- 2 = correre in avanti
- 3 = prendere il pallone

Servizio

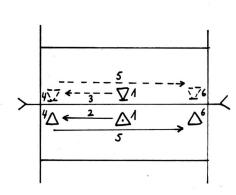
Resistenza generale Tenacia



- 1 = servizio
- 2 = rincorrere il pallone; ricuperarlo
- 3 = servizio
- 4 = rincorrere il pallone; ricuperarlo

Muro

Velocità Resistenza generale



- 1 = saltare alla rete con un pallone tenuto a 2 mani – muro
- 2 = passaggio di pallacanestro
- 3 = spostamento
- 4 = saltare alla rete con un pallone tenuto a 2 mani – muro
- 5 = passaggio di pallacanestro ecc.

Osservazione: dare un compito complementare in fondo al campo ai rimanenti giocatori non coinvolti nell'esercizio

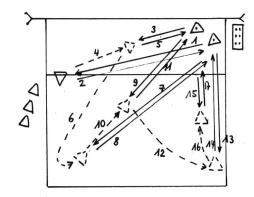
Gesti tecnici allenati Principali fattori della condizione fisica allenati

Schema dell'esercizio

Descrizione dell'esercizio

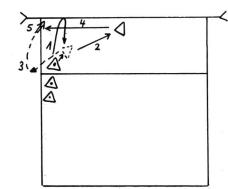
Difesa arretrata

Velocità Resistenza generale Resistenza locale (braccia e gambe)



- 1 = schiacciata
- 2 = Bagher
- 3 = finta
- 4 = spostamento
- 5 = tuffo
- 6 = spostamento nella grande diagonale
- 7 = schiacciata
- 8 = Bagher
- 9 = finta
- 10 = spostamento
- 11 = tuffo
- 12 = spostamento sulla linea ecc.

Bagher Passaggio Schiacciata Agilità

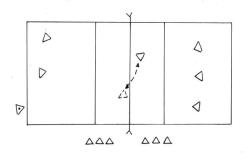


- 1 = lanciare il pallone nella rete
- 2 = Bagher
- 3 = rincorsa per schiacciata
- 4 = passaggio
- 5 = schiacciata

Gioco: 3 con 3, più un incaricato dei passaggi per le due squadre

Allenamento del passaggio

Velocità resistenza

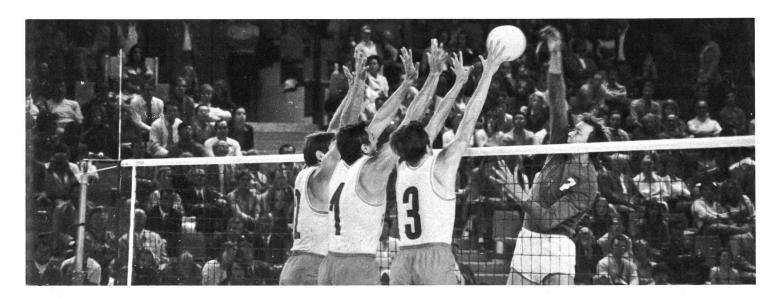


Le due squadre giocano assieme. Non appena commessi 5 falli (assieme), i 6 giocatori lasciano il campo ad altri 6 giocatori che attendono ai margini del terreno.

Dopo aver fatto il passaggio da un lato della rete l'incaricato va nell'altro campo ed effettua il passaggio per l'altra squadra.

Non è permesso far finte nella zona dei 3 m.

Ritorno alla calma





In gran forma con **Top Start** e **Top Ten.**

Ora, oltre a Top Ten – una carica d'energia in bottiglia – vi è anche un nuovo prodotto Galactina per gli sportivi: Top Start.

È un'emulsione per massaggi di elevata efficacia. Ideale prima della partenza. Perché Top Start, grazie alle sue sostanze iperemizzanti, provvede a un'irrorazione sanguigna ottimale dei muscoli, riducendo in tal modo il

rischio di crampi, strappi e lacerazioni muscolari. Ma anche al traguardo è ideale. Infatti, applicato dopo una gara o un duro allenamento, contribuisce ad eliminare più rapidamente le tossine della fatica, evitando così l'insorgere dei dolorosi crampi muscolari.
Molti campioni sportivi hanno sperimentato Top Start e ne sono convinti sostenitori.

In bottiglie da 150 ml, Fr. 8.40 e da 1 litro, Fr. 39.75.

Galactina

Per giungere freschi al traguardo.



Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di

educazione sportiva della

Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin