

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: 38 (1981)

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

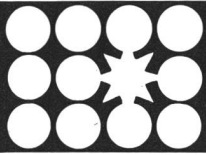
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 14.04.2026

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



LA LEZIONE

Pallacanestro

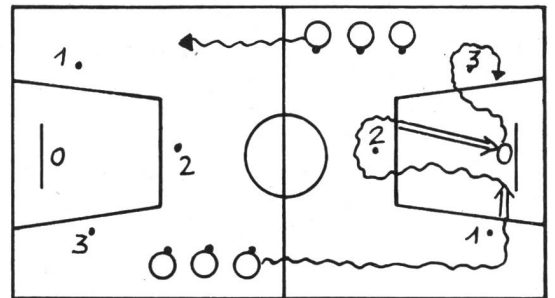
Hermann Schmidli, esperto G+S

Accento principale: il contrattacco e l'attacco
contro una difesa individuale
Grado II

Messa in moto (circa 20 minuti)

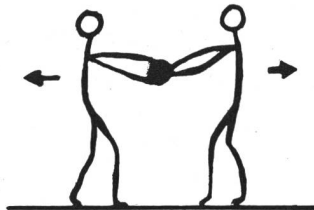
Riscaldamento (circa 5 minuti)

I giocatori prendono ognuno un pallone e formano due colonne sui due lati del campo. Il primo di ogni colonna parte dal centro del campo palleggiando, finta al picchetto 1, tiro in canestro, va al rimbalzo, aggira il picchetto 2, lancia a canestro e così di seguito. Dopo il terzo rimbalzo, continua il suo palleggio e raggiunge l'altra colonna. A questo momento il secondo giocatore parte ecc.

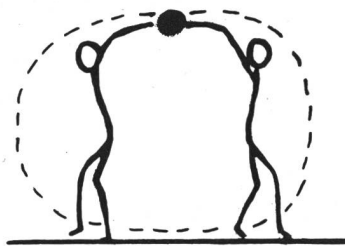


Esercizi liberi con pallone

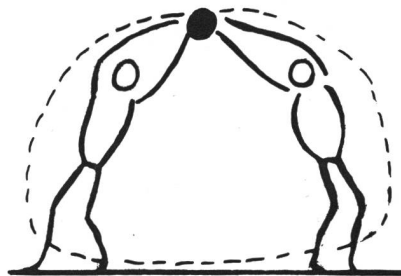
(gruppi di due giocatori con pallone)



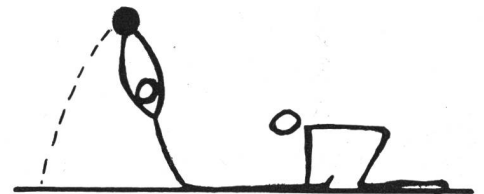
I due giocatori afferrano il pallone e cercano d'impossessarsene



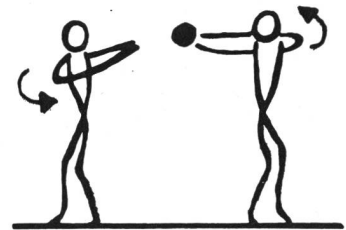
Schiena contro schiena, i due giocatori si trasmettono il pallone sopra la testa e fra le gambe



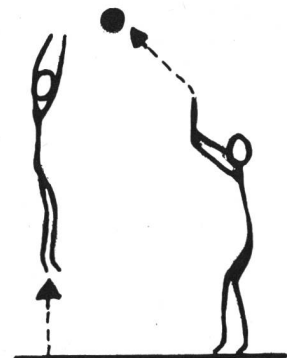
I due giocatori si tengono uno di fianco all'altro, guardano nella stessa direzione e si trasmettono il pallone lateralmente sopra la testa e davanti alle gambe (braccia tese) formando un semicerchio con la parte alta del corpo



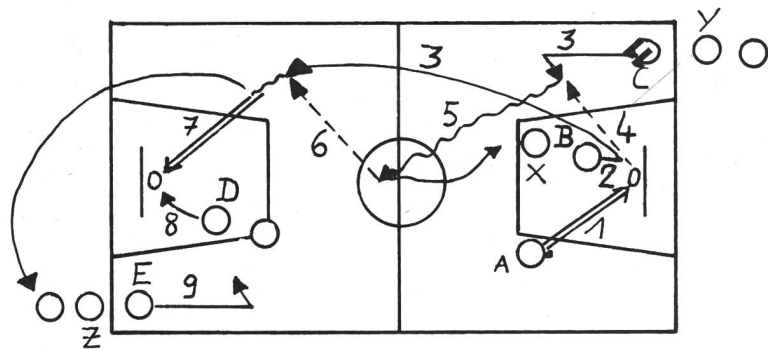
Un giocatore si siede e tiene il pallone con le mani, braccia tese sopra la testa: flette il tronco indietro e ritorna alla posizione iniziale. L'altro gli fissa le caviglie al suolo



Schiena contro schiena, i due giocatori si passano il pallone di fianco, una volta a sinistra, una volta a destra (a forma di 8)



Un giocatore lancia il pallone in aria, l'altro salta il più alto possibile e lo afferra, braccia tese (circa 20 volte alternando)



Esercizi preparatori con pallone

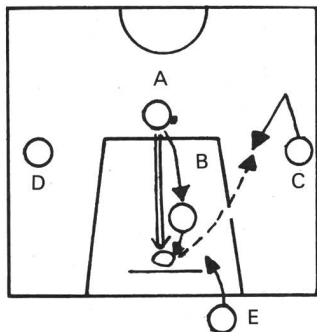
A tira in canestro, B è al rimbalzo, C si smarca per ricevere il passaggio, palleggia in direzione di controcampo; B passa indietro a C, parte al contrattacco, riceve il pallone e tira a canestro; D è al rimbalzo, passa a E e così di seguito. A si piazza nella colonna Y, B nella colonna Z, C nella colonna X. L'esercizio può venir svolto congiuntamente con due palloni partendo da ogni lato.

Fase di prestazione

(circa 60-70 minuti)

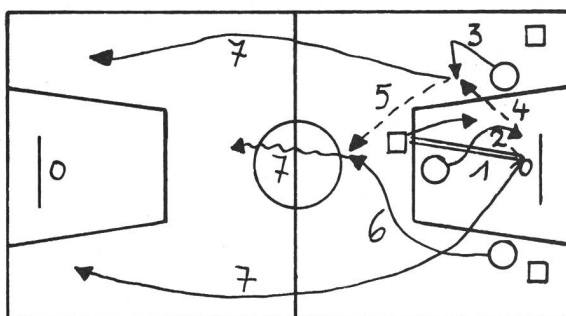
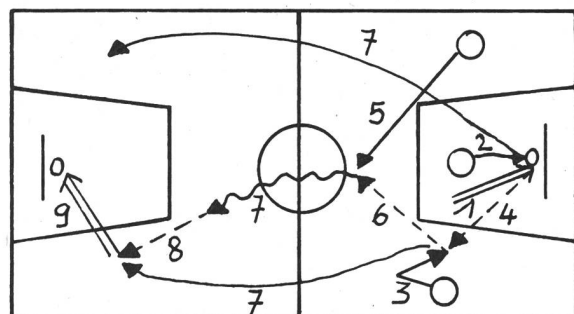
Contrattacco

Rimbalzo difensivo/avvio dell'attacco



A tira a canestro, B è al rimbalzo, passa a C che si trova a destra, a D che si trova a sinistra; A disturba B al momento del passaggio. Difficoltà supplementare: E (anche con A) può tentare d'intercettare il pallone al momento del passaggio.

Contrattacco a tre



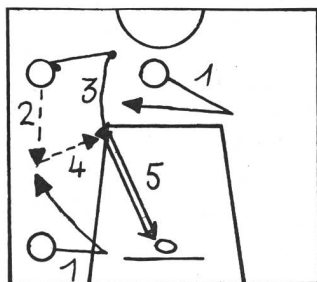
Esercizio senz'avversario

Esercizio tre contro tre: se l'attaccante s'impadronisce del pallone al rimbalzo, attacca immediatamente sotto lo stesso canestro; se è il difensore, parte al contrattacco in direzione dell'altro canestro.

Attacco contro difesa individuale

Passa-e-va

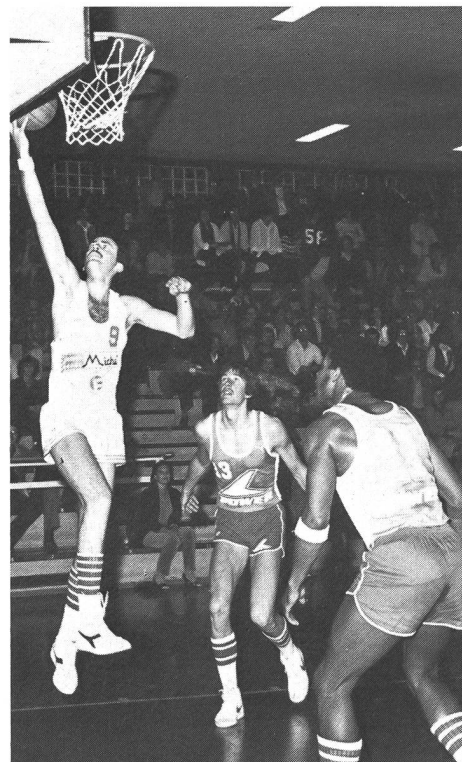
Dapprima senza avversario, poi 3 contro 3



Gioco diretto (circa 10-15 minuti)

Ritorno alla calma

Ogni giocatore deve segnare cinque canestri con tiri in estensione, a una distanza di 2-3 metri dal tabellone.



Ovomaltine®

Service sportif Wander

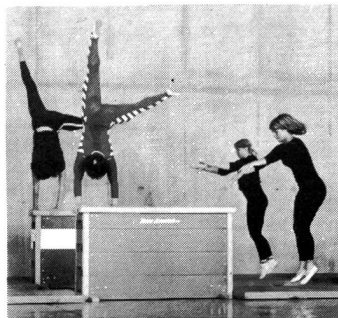
Le secret de l'Ovomaltine, cette boisson incomparable, c'est la nature. De précieux produits naturels sont apprêtés avec ménagement afin d'en préserver la haute valeur biologique.

L'extrait de malt, le lait et les œufs sont les produits de base de l'Ovomaltine. Voilà pourquoi l'Ovomaltine fournit à l'organisme ce dont il a besoin chaque jour: de nouvelles forces pour rester en forme dans la vie quotidienne et dans la pratique du sport.

iso★star®
le désalérant à effet immédiat

Pendant l'entraînement et les compétitions, les sportifs qui réussissent boivent de l'ISOSTAR, afin d'éviter les diminutions de performances que provoque la perte de liquides par transpiration.

WANDER



Servizio garantito
in tutta la Svizzera

Alder & Eisenhut AG
8700 Küsnacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 53
9642 Ebnet-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24



Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin