

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: 12

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: 11.04.2026

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

Esercizi liberi con pallone (circa 10 minuti)

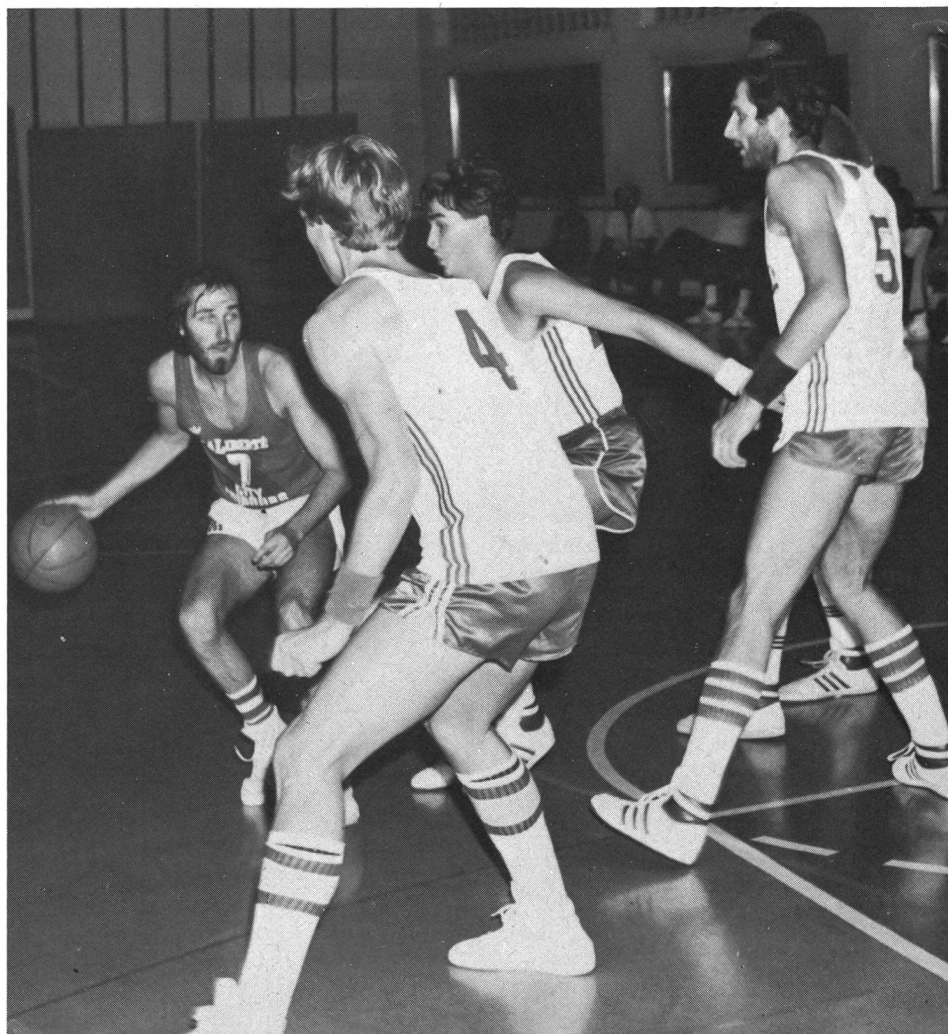
- tenere il pallone sopra la testa, inclinarsi indietro e lanciarlo contro il muro (20 volte)
- schiena al muro, lanciare il pallone sopra la testa contro il muro, girarsi e riprenderlo (20 volte)
- sdraiati sulla schiena, pallone tenuto con i piedi: sollevare le gambe fino a che il pallone tocchi il suolo dietro la testa, ritornare alla posizione iniziale e toccare il pallone con le mani
- piegare il tronco in avanti, tendere le braccia con il pallone verso il suolo e bilanciare a destra e a sinistra



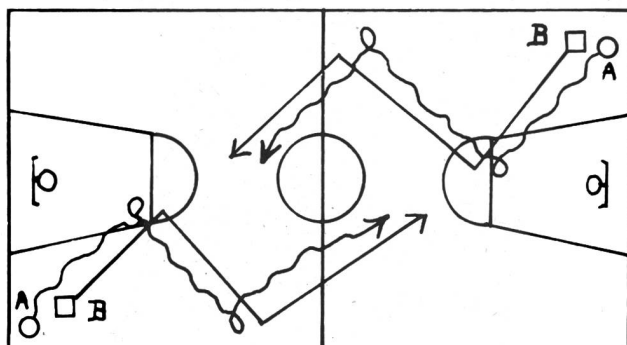
- lanciare il pallone fra le gambe indietro verso l'alto e riprenderlo



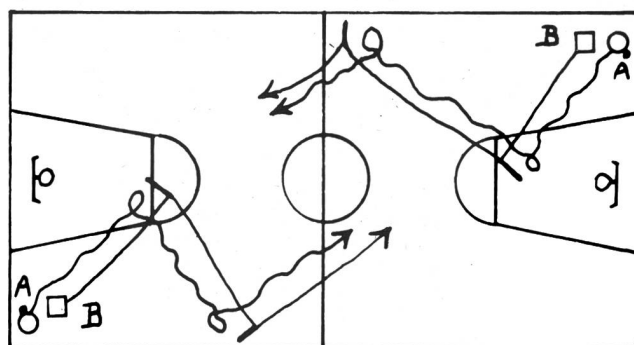
- a 1 m dal muro: saltare e lanciare il pallone più in alto possibile e riprenderlo saltando (da 20 a 30 volte)



Esercizi preparatori con pallone



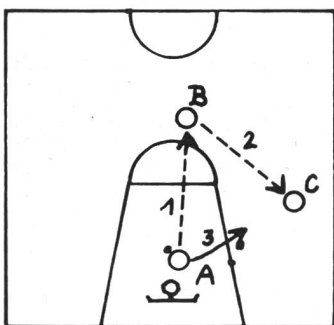
B segue il palleggiatore A, dapprima correndo normalmente, poi con passo scivolato in posizione difensiva



Come sopra, ma il difensore B cerca di bloccare il palleggiatore A facendo un secco passo in avanti, nella direzione del suo avversario

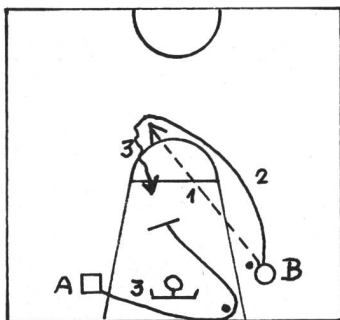
Fase di prestazione (circa 40 minuti)

Esercizio di lancio contro la difesa



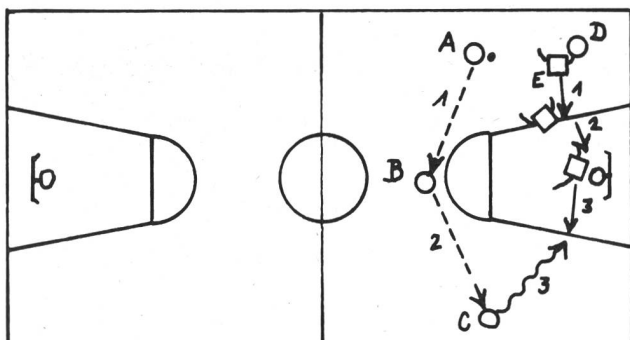
Il pallone circola da A a B, da B a C; A, difensore, attacca C. Esercitare dapprima la difesa contro il tiro dalla media distanza, poi C cerca di penetrare a canestro: difesa del canestro in movimento.

Difesa contro il possessore del pallone



B fa rotolare il pallone (vedi disegno), lo rincorre, lo raccatta e palleggia in direzione del canestro. A corre e cerca di bloccare l'attaccante.

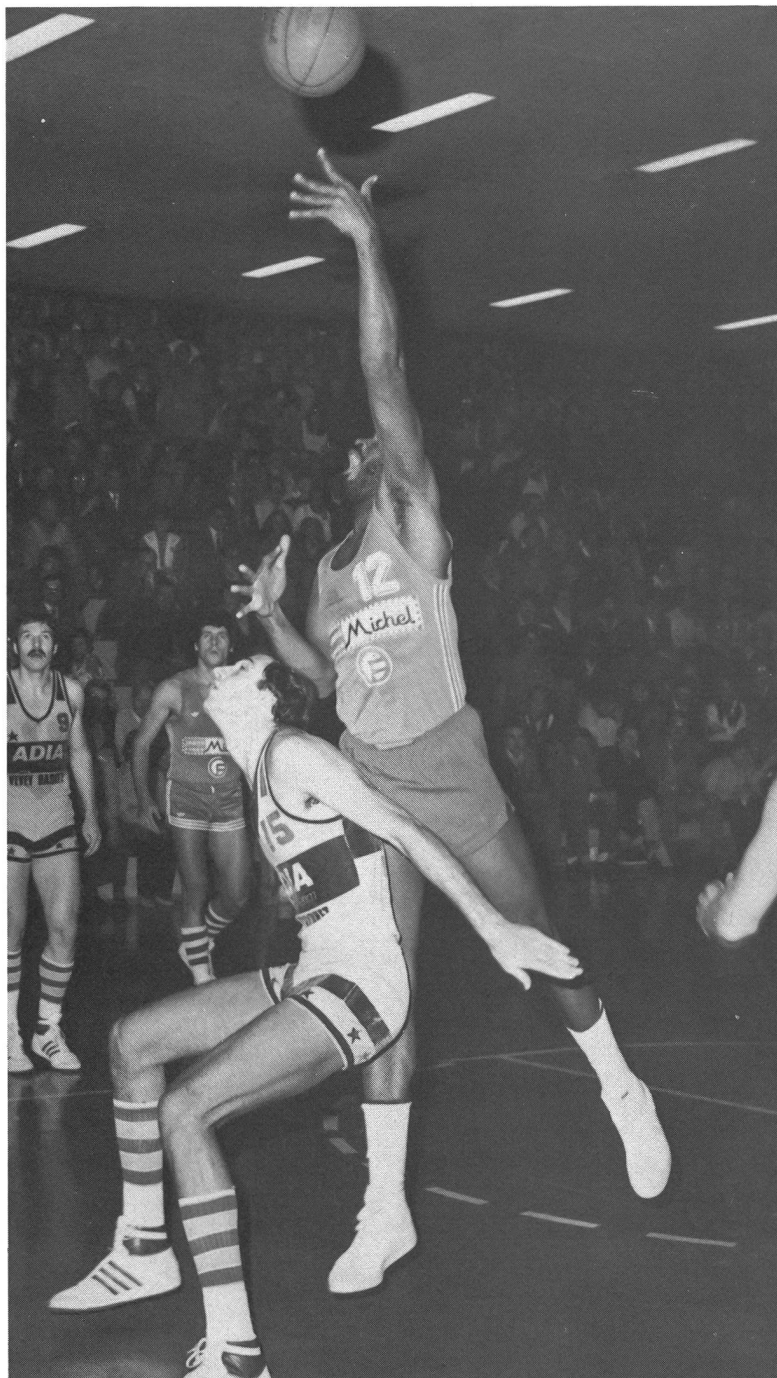
Difesa contro un giocatore senza pallone



A, B e C si passano il pallone, E difende contro D e cambia la sua posizione di difesa in rapporto al pallone. Invece di passare il pallone, un attaccante può dirigersi verso canestro. E blocca questo attaccante e riprende la sua posizione di fronte a D (aiutare e recuperare).

Gioco diretto (circa 10 minuti)

5 contro 5 con difesa individuale; difesa a partire dalla linea mediana (su una metà del terreno), interrompere il gioco per correggere e dirigere.



Gioco libero

(circa 10 minuti)
5 contro 5

Fine dell'allenamento (circa 5 minuti)

Ogni giocatore segna cinque canestri prima di lasciare la palestra (distanza di tiro a scelta).