La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 2

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La lezione mensile

Pallamano

Iniziazione al sistema di difesa 6:0 mediante una serie di giochi combinati con una serie di esercizi corrispondenti effettuati in corsa.
Serie di giochi: palla-cacciatore — lotta per il pallone — palla-castello come gioco di squadra
Serie di esercizi: marcare un avversario — smarcarsi — marcare il pallone — difesa di zona = tecnica di difesa — tattica di difesa

Testo e disegni: Heinz Suter
Programma elementare per 14 allievi
Durata: 90 minuti

Luogo: palestra o piazzale
Materiale: 1 pallone per ogni 2 giocatori, 4 palloni pesanti, nastri, fischietto, cronometro

Legenda:

♡ Stimolo cardio-vascolare — ⊕ Abilità — △ Scioltezza articolare e muscolare — ♥ Resistenza generale
♥ Tenacia — ▶▶ Velocità — CV Colonna vertebrale — ⚡ Rapidità di reazione

1. Introduzione — 15 minuti

«Il padrone e il suo cane»

△ O

— correre in avanti, indietro, di lato
— correre — correre abbassando il centro di gravità — continuare a correre
— correre — correre in circolo con abbassamento del centro di gravità — continuare a correre — correre in avanti — 3 passi saltellati a sinistra di fianco — correre indietro — 3 passi saltellati a destra di fianco

Faccia a faccia

▽
O

Il monitore sorveglia gli esercizi di ginnastica che gli allievi devono trovare di per se stessi e dà il segnale quando un nuovo gruppo di esercizi comincia

per esempio:
esercizi per le gambe — 60-90''
esercizi per la colonna vertebrale in avanti — 60-90''

O comincia l'esercizio, ▽ cerca il più rapidamente possibile di eseguire lo stesso esercizio. Dopo ogni gruppo di esercizi cambiano i compiti.

2. Fase di prestazione — 75 minuti

Lotta per il pallone — 10 minuti

Marcare un avversario — smarcarsi

2 squadre. Durata del gioco: 3×3 minuti

Regole di gioco adattate allo stato di preparazione della classe (per es.: proibizione di «triplare», palleggio autorizzato una volta).

Dopo il primo mezzo tempo, ridurre il terreno da 20×10 m a 12×6 m.

Tecnica di difesa — 15 minuti

Elementi mobili della difesa — posizione di base — spostamento laterale — passo d'attacco — senza pallone, a sciame

Posizione fondamentale di difesa = posizione a gambe divaricate (40 cm), mani all'altezza del petto

♡

△

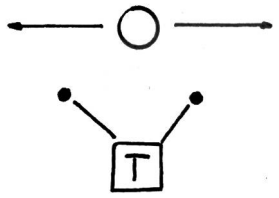
Braccia in av.
CV ind.
CV lat.
CV rot.
Gambe

♥

▶▶

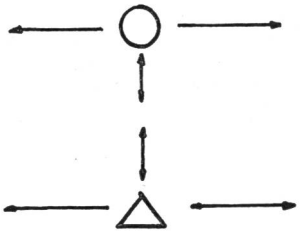
— Correre sul posto: a un segnale visivo (il monitore lascia cader per terra il pallone) assumere la posizione fondamentale

Spostarsi lateralmente
— Dalla posizione fondamentale, 3 passi saltellati lateralmente a sinistra con salto finale (non troppo alto)
— idem, ma con 3 passi lateralmente a destra
— la palla dirige il movimento della difesa a sinistra lateralmente e a destra



Passo d'attacco
— Dalla posizione di base, 2 passi in avanti con salto finale (posizione fondamentale, una mano sull'anca dell'avversario, l'altra mano diretta verso il pallone), 2 passi indietro con salto finale
— idem, aumentare il ritmo
— la palla dirige il movimento della difesa in avanti

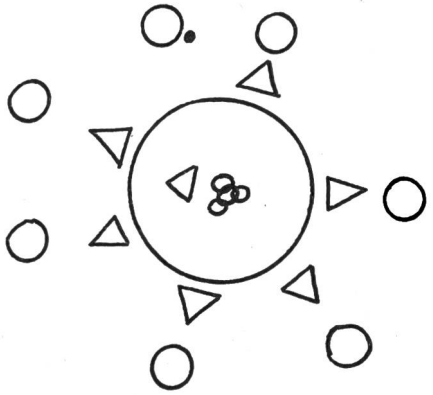
— qualche esercizio di combinazione: posizione di base — spostamento laterale — passo d'attacco



⚡

Palla-canestro come gioco di squadra 15 minuti

Iniziazione alla zona di posta, al marcaggio della palla — difesa di zona

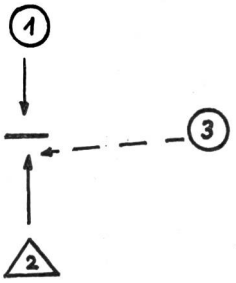


La squadra in attacco (in numero superiore) si passa il pallone in continuazione fino a quando si presenta una buona posizione di tiro. La squadra è in difesa e il portiere cerca di impedire i tiri a rete (toccare il pallone pesante a partire dal cerchio)
Adattare le regole di gioco al grado di preparazione della classe

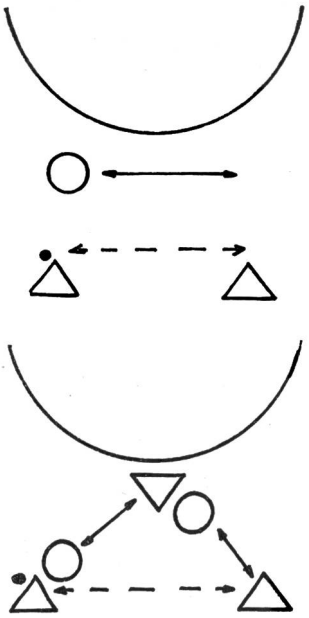
— con un pallone
— con due palloni

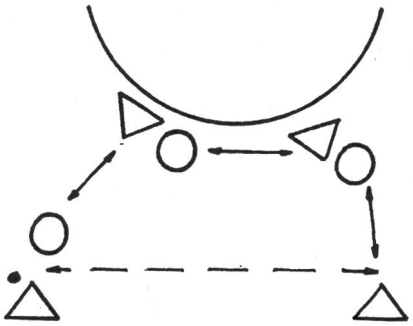
Tattica di difesa 20 minuti

Il giocatore no. 3 passa al no. 2, in corsa. Il giocatore no. 1 come difensore avanza (marcaggio del pallone). Passaggio di ritorno al no. 3
Il giocatore no. 1 riceve allora il pallone e il no. 2 diventa difensore. Dopo 10 passaggi cambiare i compiti.

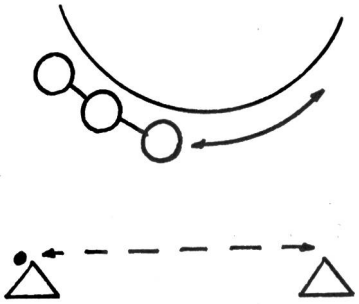


La palla dirige il movimento della difesa.
Durata di un esercizio per i giocatori entrati in considerazione: circa 45-60''

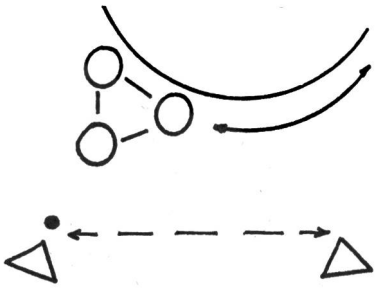




— spostamento laterale per costituire un blocco



— formare dei triangoli



Gioco 15 minuti

Pallamano in sala
Applicazione degli elementi allenati
Posizione di base — spostamento laterale — passo d'attacco
Le regole di gioco sono adattate allo stato di preparazione della classe.

3. Ritorno alla calma

Discussione in merito al gioco
Docce

Letteratura

J. Dolonec; H. Suter: Systèmes de marquage par zones en handball dans la revue J+S (1971) nos 1 et 9.