

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 5

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Nutzungsbedingungen

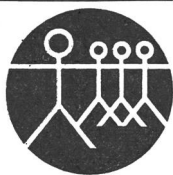
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



La lezione mensile

Pallavolo

Jean-Pierre Boucherin

Testo italiano: Sandro Rossi

Lezione impartita al corso centrale G+S, nel gennaio 1973

Gruppo G+S di 14 giocatori(trici). Fine del corso 2 perfetta seconda parte. La messa in moto è un esempio specifico valevole per tutti i corsi G+S, dai principianti ai buoni giocatori. Lezione di 90 minuti in condizioni materiali favorevoli.

Tema

1.a parte:

Riscaldamento tipico insistendo sugli esercizi di scioltezza

2.a parte:

Esercizi di difesa e pretattici

3.a parte:

Ritorno alla calma tramite esercizi di decontrazione e rilassamento.

1.a parte:

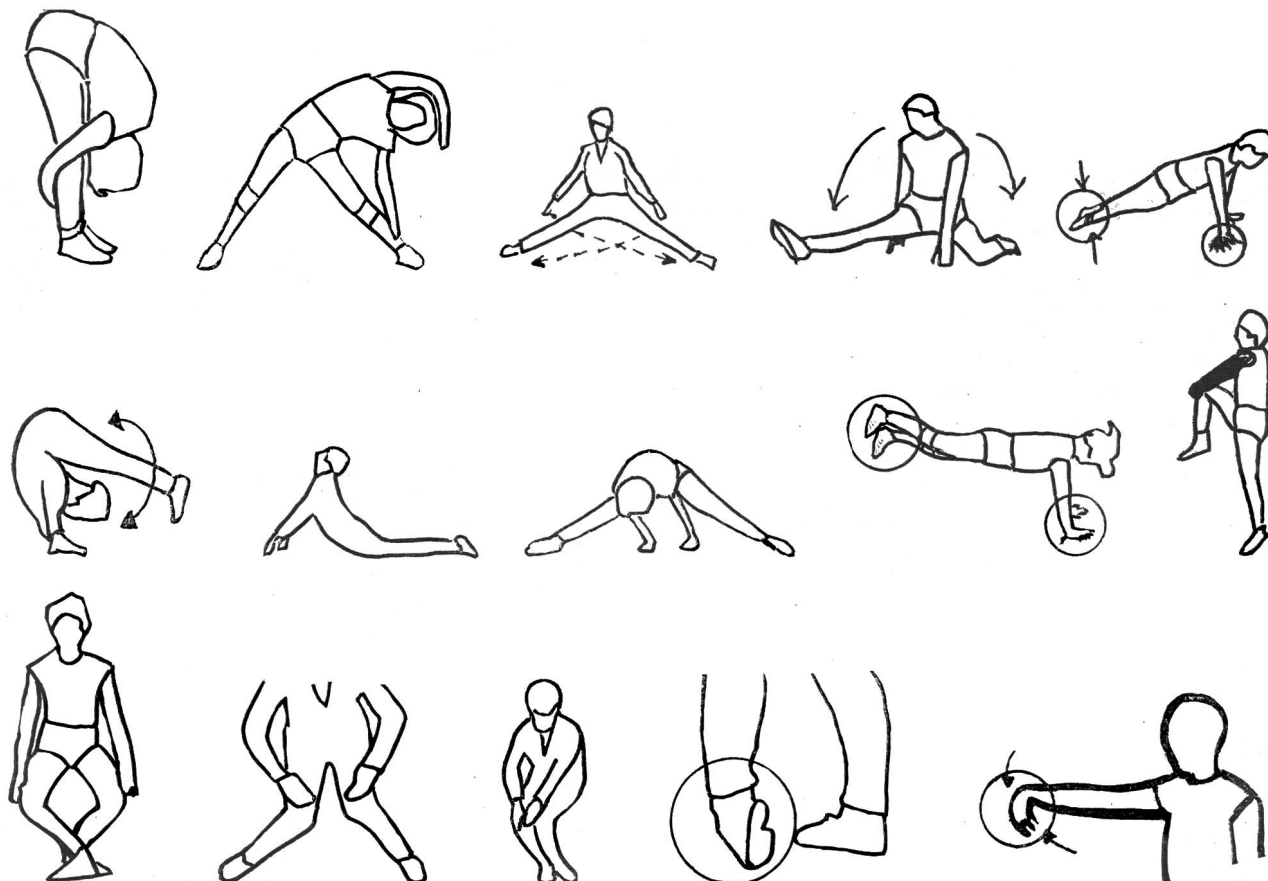
Riscaldamento

5 minuti

a) Diverse forme di corsa leggera; individuali, libere, a gruppi: marcia, marcia accelerata, passo saltellato di fianco, passo saltellato, saltelli, corsa in tutte le direzioni, diversi piccoli salti, ecc. Tutti questi esercizi sono già combinati a taluni movimenti delle braccia e a movimenti più ampi delle gambe. Piccoli giochi d'emulazione e di «rincorsa» (senza ricercare la velocità, ma piuttosto l'agilità e l'abilità).

10 minuti

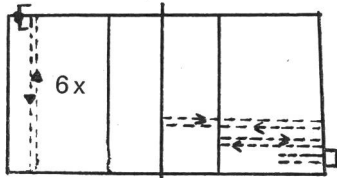
b) Esercizi di scioltezza e d'elongazione secondo le 6 serie di esercizi, insistendo soprattutto sulla preparazione delle articolazioni. Si vedano i disegni.



5 minuti

c) Riscaldamento secondo esercizi specifici alla pallavolo:

1. appoggi rovesciati, ruote
2. capriole in avanti di fianco
3. difesa «rollante»
4. seguito di esercizi acrobatici. Esempio: appoggio rovesciato — capriola in avanti — capriola indietro per stabilirsi all'appoggio rovesciato e alla stazione
5. spostamenti laterali: toccare le linee laterali (6 linee), si veda il disegno
6. spostamenti in avanti e indietro, le spalle restano costantemente rivolte verso la rete, si veda il disegno
7. blocco a rete, gesti di «manchette» sulla linea dei 3 m. Da eseguire 6 volte consecutive.



5-7 minuti

d) Riscaldamento con palloni:

palleggio o passaggi a 2: passaggi di precisione, di forza «manchette», «smash».

2.a parte:

Fase di prestazione

Esempio 1:

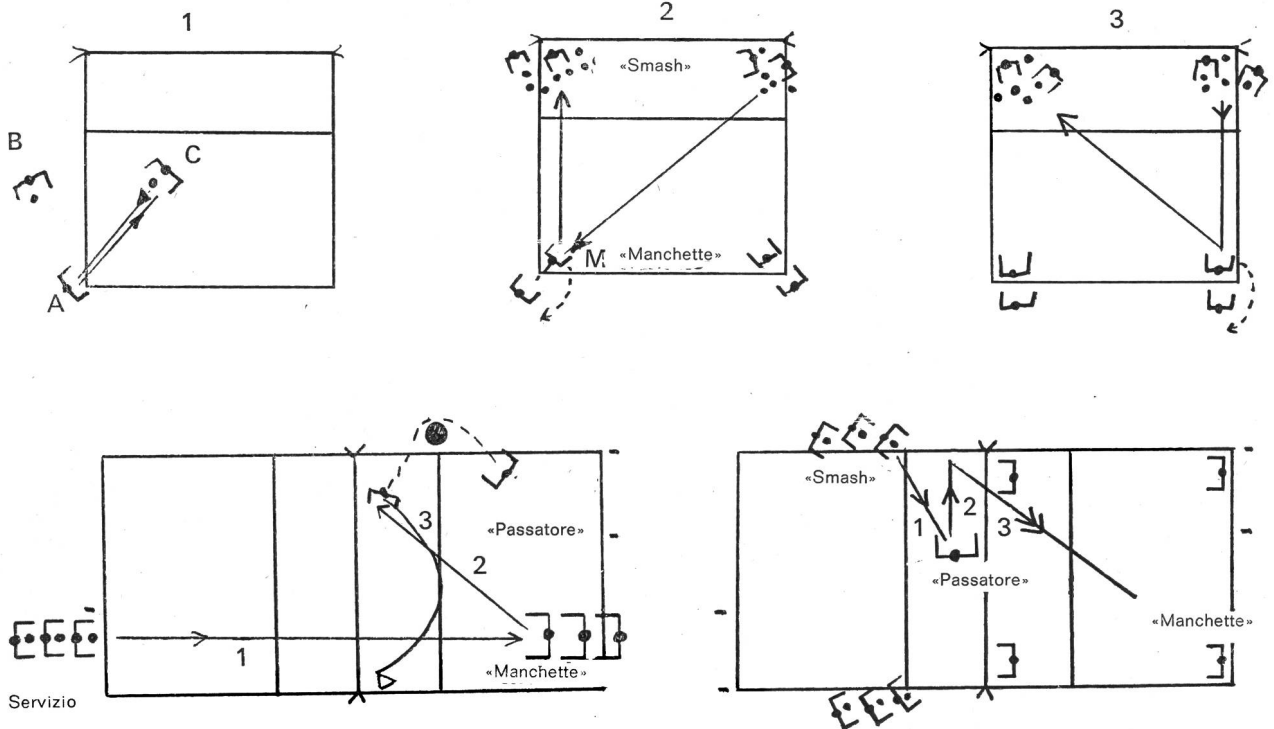
A esegue delle «manchette» su palloni passati in «smash» da B e da C.

Esempio 2:

«Smash» sulla grande diagonale, ricevere per passare perpendicolarmente alla rete. Anche con esercizi intermedi.

Esempio 3:

«Smash» sulla linea, ricevere per passare in direzione della rete secondo la grande diagonale. Variazioni con finte.



3.a parte:

Ritorno alla calma

Diversi esercizi di rilassamento e respirazione.

