

La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 6

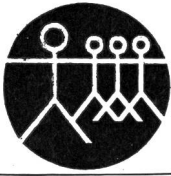
PDF erstellt am: **10.07.2024**

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

Efficienza fisica ragazze

Reazione - Coordinazione - Pallacanestro (tecnica e gioco)

Barbara Boucherin

Luogo: palestra

Durata: 90 minuti

Classe: 15 allieve

Materiale: corde per saltare, parti di pinto, tappeti, paletti, 1 pallone di pallacanestro ogni 2 partecipanti

Legenda:

♡ stimolo del sistema cardio-circolatorio

CV colonna vertebrale

▶▶ velocità

△ mobilità

⊕ agilità

♥ resistenza

1. Messa in moto

30 minuti

Con la corda per saltare:

- correre liberamente
- saltellare sul posto: sin., des., piedi uniti. Attenzione al lavoro delle articolazioni del piede
- correre in fila: girare la corda orizzontale sopra la testa alternando salto sopra la corda girata orizzontalmente sotto i piedi
- sedute, gambe incrociate, braccia in alto, corda doppia: a braccia tese abbassarsi indietro e ritornare alla posizione iniziale; dopo tre ripetizioni rilassamento in avanti; presa della corda sempre più stretta
- posizione dell'ostacolista, corda ripiegata in 4: molleggiare due volte in avanti sopra la gamba tesa, rizzarsi e ripetere. Al secondo rizzarsi cambiamento della posizione dell'ostacolista e ripetere l'esercizio dal lato opposto
- saltellare sul posto, braccia incrociate
- saltellare sul posto, salto alla posizione divaricata trasversale sin. in avanti, saltellare sul posto, salto alla posizione divaricata trasversale des. in avanti, ecc.
- sul ventre, corda ripiegata in quattro tenuta dietro la schiena, sollevare il tronco tirando in avanti la corda, i piedi restano al suolo
- posizione supina, a tre formare una stella (gambe divaricate, contatto con i piedi), corda piegata in due: tirare a sin., tirare a des. (flessione laterale)
- saltellare in posizione raggruppata

— serie di saltelli:

- 1 saltellare sul posto
- e salto alla posizione divaricata trasversale
- 2 saltellare sul posto
- e salto alla posizione divaricata
- 3 saltellare sul posto
- e salto alla posizione divaricata trasversale
- 4 saltellare sul posto
- e salto alla posizione divaricata
- 5 saltellare con le braccia incrociate
- e saltellare a braccia aperte
- 6 saltellare con le braccia incrociate
- e saltellare con le braccia aperte
- 7 doppio saltello in posizione raggruppata
- e doppio saltello
- 8 e ricominciare...



— a coppie: A effettua la serie, B controlla — cambiare (3 X)

♡

△

⊕

braccia

CV av.

gambe

CV ind.

CV lat.

⊕

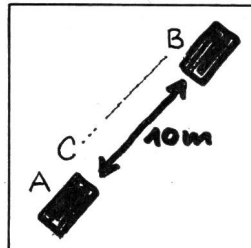
2. Prestazione

20 minuti

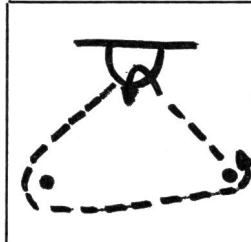
⊕
▶▶

Allenamento a stazioni in gruppi di tre

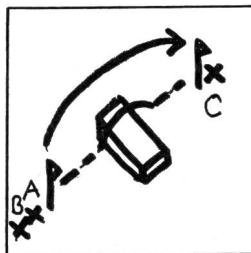
1. Mostrare le stazioni, spiegare, permettere di esercitarsi
2. 1 minuto di lavoro a ogni stazione, 30 secondi da una stazione all'altra, conteggiare i punti



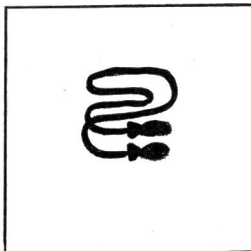
A e B coricate sui tappeti, C si trova presso A pronta a partire. C corre il più veloce possibile da B, si corica accanto, B scatta verso A ecc.
Punteggio: per ogni percorso 1 punto



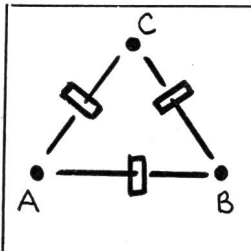
Palleggio con pallone da pallacanestro, tiro in cesto, rimbalzo e palleggio attorno al secondo paletto e ricominciare. Le tre allieve lavorano simultaneamente.
Punteggio: per ogni tiro in cesto e percorso compiuto 1 punto



A e B da un lato, C di fronte. A passa il pallone a C e corre al posto di quest'ultima; C passa a B ecc.
Attenzione: ostacolo da superare
Punteggio: per ogni presa di pallone 1 punto



Serie con la corda per saltare come descritta in precedenza ed esercitata nella messa in moto. Le tre lavorano simultaneamente.
Punteggio: per serie riuscita 1 punto



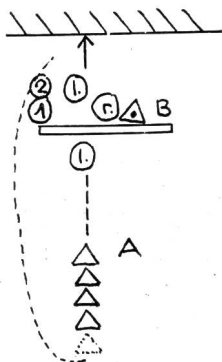
In triangolo, tre parti di pinto in verticale tra A, B e C, 2 palloni da pallacanestro: passaggio battuto (con rimbalzo) attraverso il pinto e ricezione.
Punteggio: per ogni presa 1 punto

Introduzione al ritmo dei due passi

Con il pallone in mano possono essere compiuti **solo due passi**. I due passi vengono contati **dopo** la consegna del pallone, se questa è avvenuta **in volo**. Dopo il secondo passo il pallone dev'essere giocato.

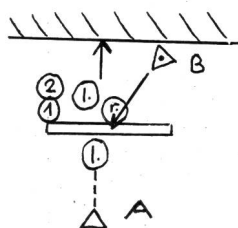
- ① Panchina a circa 5 m dalla parete; con le corde formare dei cerchi al suolo (vedi disegno)

A corre verso la parete e con l'aiuto dei cerchi di corda salta sopra la panchina al ritmo di due passi. Dopo il secondo passo-salto: tiro contro la parete. Superando la panchina riceve il pallone da una compagna appostata in quel punto. Attenzione: la consegna del pallone deve avvenire in volo. Anche il tiro avviene in volo

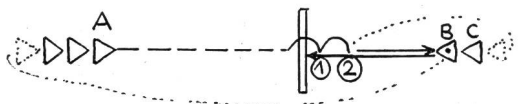


mandristri: sin./des./sin.
mancini: des./sin./des.

- ② idem, ma B lancia la palla di modo che la giocatrice la riceva durante il salto sopra la panchina



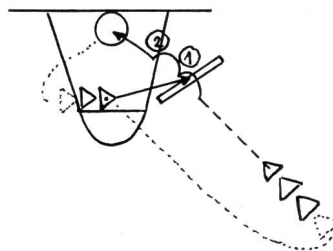
- ③ A corre verso B, da questa riceve il pallone mentre supera la panchina e al ritmo di due passi la passa a C. B corre e si mette in coda alla colonna posta di fronte, A si mette dietro C



- ④ Dinnanzi ai due tabelloni: tiro al ritmo dei due passi

Panchina posta circa sulla linea dei tiri liberi, la colonna è dietro la panchina, due allieve si trovano nell'area

Passare il pallone di modo che possa essere ricevuto mentre la giocatrice supera la panchina al ritmo di due passi



- ⑤ Lotta per il pallone

Scopo: smarcamento

Tre gruppi; 2 : 3

Il trio si passa la palla. Le altre due cercano di conquistare il pallone. Attenzione: nessun fallo di passi, conquista della palla **senza** contatto con l'avversaria

Punteggio: pallone tenuto correttamente = 1 punto
pallone conquistato = 3 punti

Tempi: 1½ min. poi cambio (la coppie può scegliere la terza giocatrice)

- ⑥ Tiro a una mano

Una squadra dinnanzi a ogni tabellone, ognuna 4 palloni
Si può tirare da qualsiasi distanza, da fermo o in sospensione

Punteggio: per ogni cesto = 1 punto

Tempo: 2 minuti, poi rivincita

- ⑦ Gioco

Tre squadre, sempre pronte a giocare

Immediato cambio di squadra dopo ogni cesto. Esce la squadra che ha subito il canestro

Vince la squadra che ha messo a segno il maggior numero di canestri

3. Ritorno alla calma

1510



1600

1510 Hels:nki**Fr. 59.—**

Tomaia di cuoio velluto Pécarì con suola molle come un tappeto in Astro-Crêpe e tacco rialzato di 5 mm.

1600 Oslo**Fr. 49.—**

Tomaia di cuoio box bianco, morbida. Suola di caucciù aderente e durevole.

1610



1690

1610 Vita-Parcours**Fr. 49.—**

Di cuoio Box morbido bianco. Suola a profilo sega.

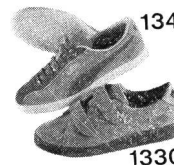
1690 Targa**Fr. 54.—**

Di cuoio Pécarì doppio nero. Suola di caucciù trasparente in un pezzo.

**la marca mondiale**

Rappresentante generale:

1340



1330

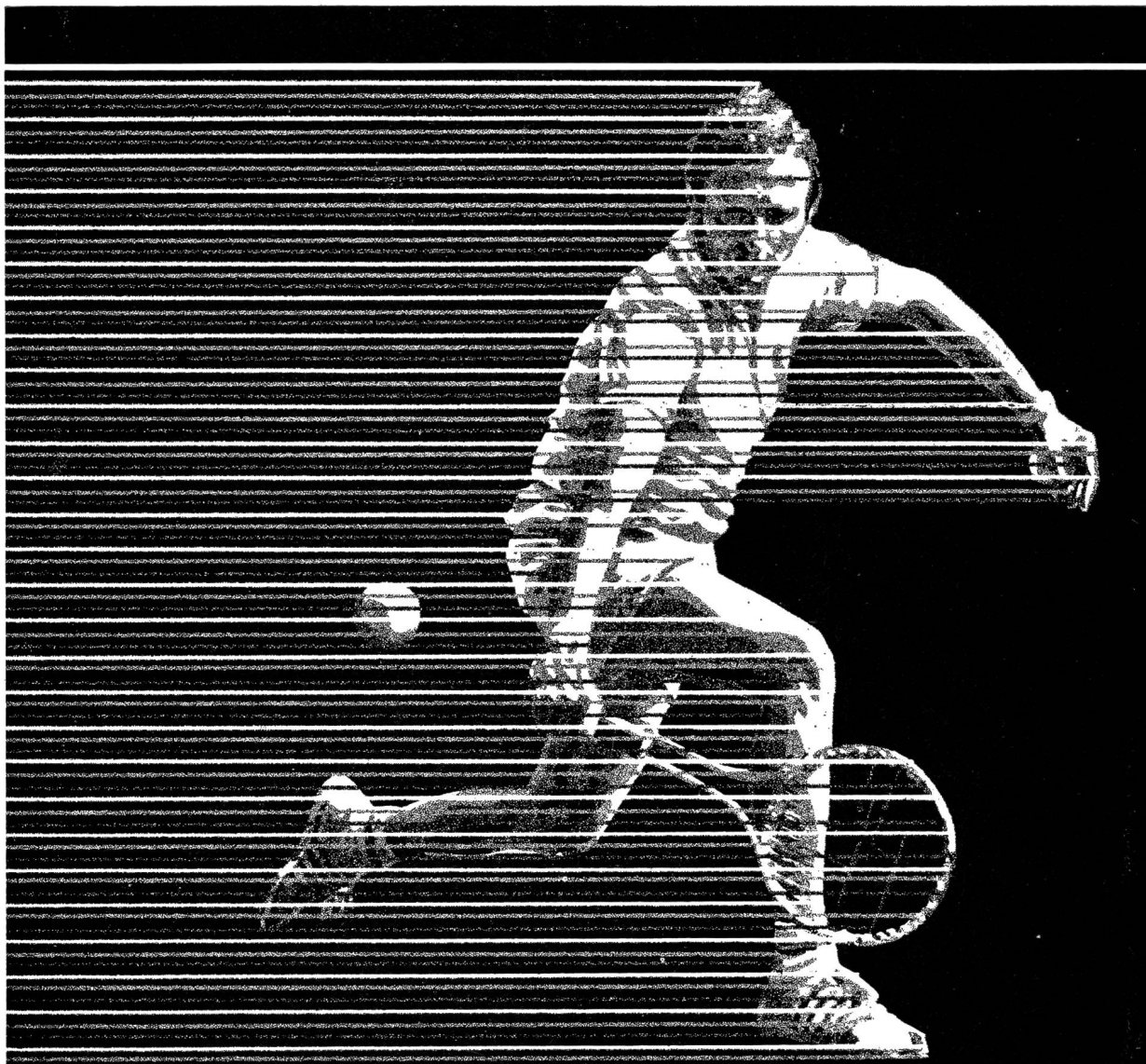
1340 Spectra**Fr. 59.—**

Tomaia di cuoio velluto molle, rosso-ruggine, caviglia imbottita, suola in Astro-Crêpe con tacco rialzato di 5 mm.

1330 Holiday**Fr. 69.—**

Il non plus ultra di una calzatura di piacere e allenamento in cuoio velluto bruno, con pratica chiusura Velcro.

Kurt Bächler, Turbenweg 9, 3073 Gümüngen



Ovomaltine

WANDER

rende più efficienti

Partenza scattante e
tenacità, precisione
e sangue freddo
contribuiscono anche
al successo d'ogni giorno

Ovomaltine per una
forza equilibrata