

# La lezione mensile : pallamano

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 1

PDF erstellt am: **11.07.2024**

## **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.



**Esempio di allenamento nella fase pre- competizione per juniori**

Passaggi in movimento — muro — tattica d'appostamento per attaccanti

Testo e disegni: Heinz Suter

**1. Introduzione**

15 minuti

- passaggi della palla, a coppie, in leggera corsa av./ind.
- circolo delle braccia av. e ind. in corsa
- circolo del tronco des. e sin. 10 X
- passaggi veloci della palla, a coppie, 10 m di distanza, 1 minuto
- A passa la palla a B ed effettua una capriola av. — B passa la palla ad A ritornato alla posizione iniziale, 10 X
- come sopra, ma effettuare la capriola con la palla poi passare a B, tornare correndo al punto di partenza, passaggio di B ad A, ecc., 10 X
- a coppie, passaggi con tiro in sospensione: un passo di rincorsa, 10 X
- come sopra, passaggio con la mano debole (osservare lo stacco), 10 X
- alternare «serramanico» con palla trattenuta fra i piedi e appoggi facciali su tre dita, 10-15 X
- a coppie, passaggi della palla: aumentare (fino a 15 m) e diminuire (fino a 5 m) la distanza correndosi incontro, 1 minuto.

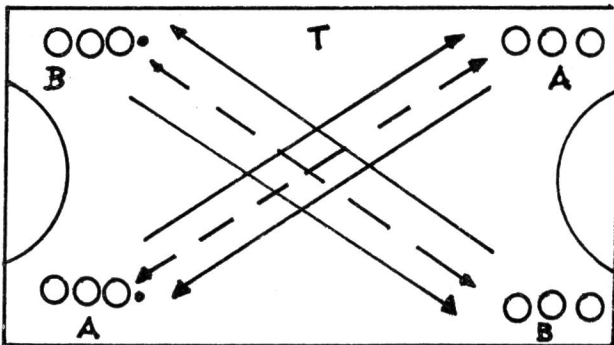
**2. Fase di prestazione**

**2.1. Passaggio in movimento**

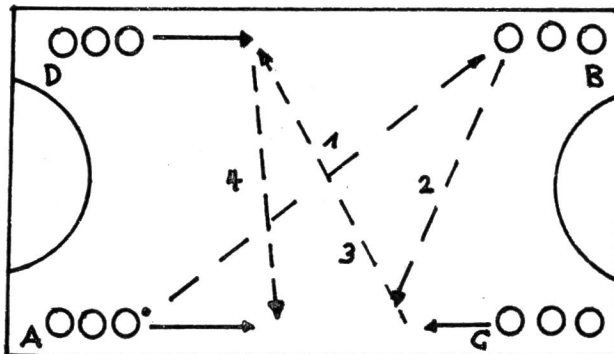
20 minuti

**2.1.1. Passaggio diagonale**

- a gruppi, 1 minuto

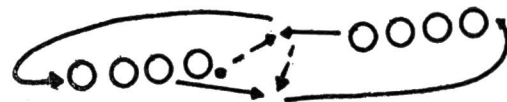


- dapprima gruppo A, 1 minuto; poi gruppo B, 1 minuto
- i due gruppi assieme, 3 X 1 minuto
- Consiglio metodologico:  
correre e lanciare al segnale visivo dell'allenatore; una volta coordinati i tragitti di corsa e della palla, passaggi liberi.

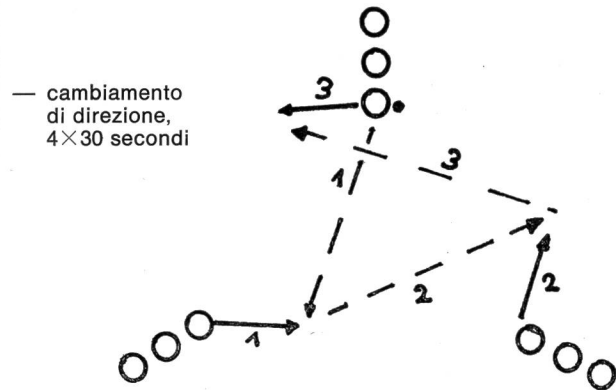


- A passa a B, B passa a C, C passa a D, D passa ad A, ecc., 3 X 1 minuto

**2.1.2. Passaggio corto**

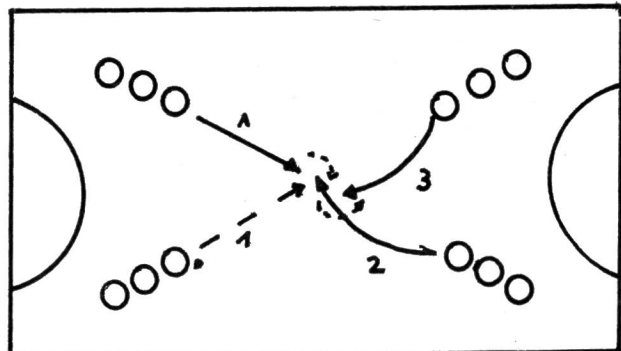


- tipo di passaggio a scelta, aumentare il ritmo, 4 X 30 secondi



- cambiamento di direzione, 4 X 30 secondi

**2.1.3. Passaggio con incrocio**



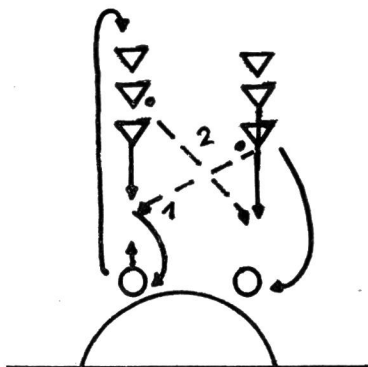
- incrocio al centro, passaggio libero, 4 X 30 secondi
- doppio passaggio fra A e D, D e B, B e C, C e A, ecc., 4 X 30 secondi

## 2.2. Il muro

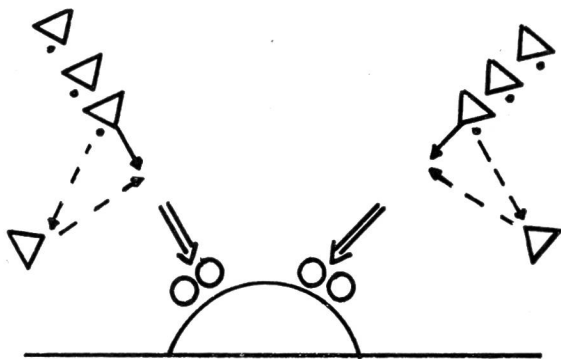
15 minuti

### 2.2.1. Muro con un giocatore

— chi ha effettuato il passaggio, opera come difensore e s'incolonna poi in coda

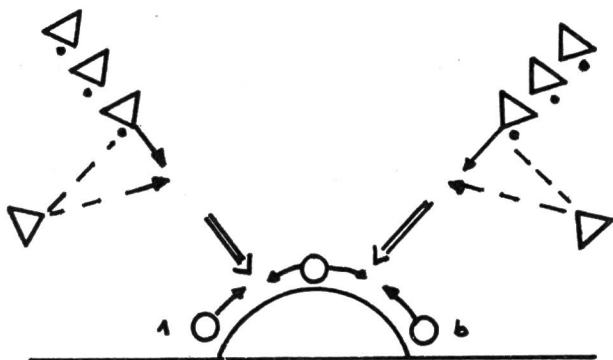


### 2.2.2. Muro con due giocatori



— distanza dalla porta: 12-15 m, senza portiere

### 2.2.3. Muro doppio con tre giocatori



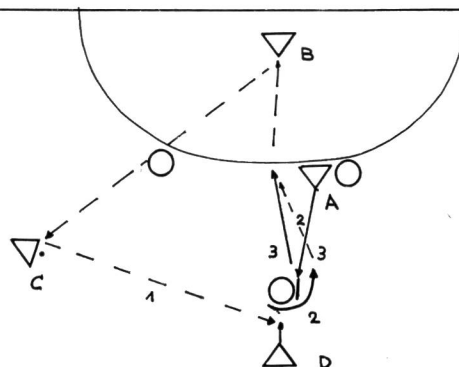
— inizia il gruppo A. Dopo ogni tiro il difensore 1 risp. 6 prende posizione

— anche con portiere

## 2.3. Tattica d'appostamento per attaccanti

20 minuti

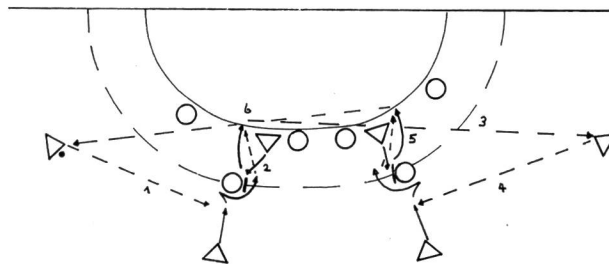
### 2.3.1. Situazione di gioco del gruppo di tre: bloccare-smarcarsi



— esecuzione da sin. e da des.

— senza portiere, difensori passivi

— dopo ogni azione tutti i giocatori tornano immediatamente al rispettivo punto di partenza.



Obiettivo: il più gran numero di azioni 1 a 6 in tre minuti

— comportamento attivo dei difensori

## 2.4. Gioco

20 minuti

La squadra in difesa gioca il sistema 4:2 oppure 3:2:1.

Obiettivo della squadra attaccante: segnare reti dal «bloccare-smarcarsi».

## 3. Ritorno alla calma

### 3.1. Discussione

### 3.2. Allenamento speciale per il portiere con la collaborazione di alcuni giocatori