

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: 32 (1975)

Heft: 1

Rubrik: La lezione mensile : pallamano

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 24.04.2025

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



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.

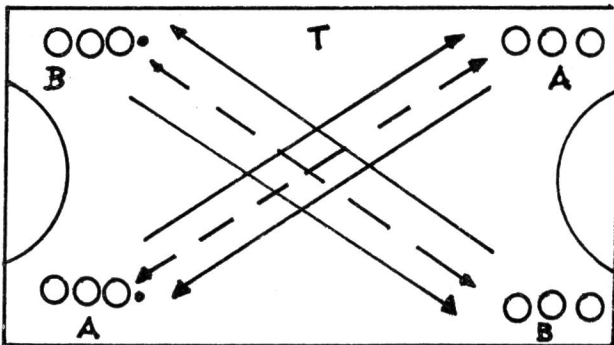
2. Fase di prestazione

2.1. Passaggio in movimento

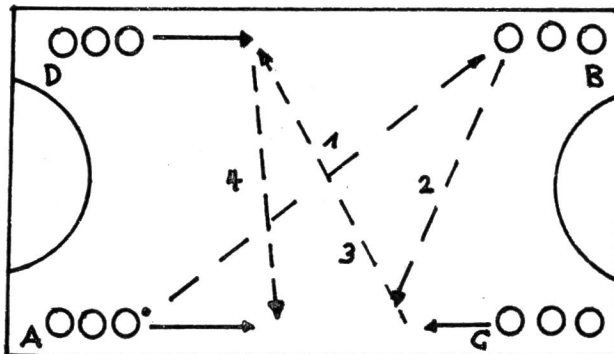
20 minuti

2.1.1. Passaggio diagonale

- a gruppi, 1 minuto

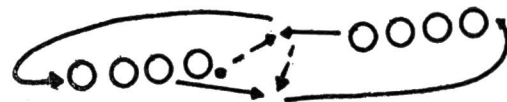


- dapprima gruppo A, 1 minuto; poi gruppo B, 1 minuto
- i due gruppi assieme, 3X1 minuto
- Consiglio metodologico:
correre e lanciare al segnale visivo dell'allenatore; una volta coordinati i tragitti di corsa e della palla, passaggi liberi.

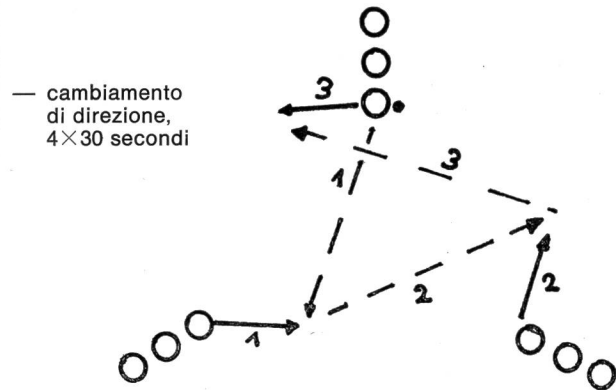


- A passa a B, B passa a C, C passa a D, D passa ad A, ecc., 3X1 minuto

2.1.2. Passaggio corto

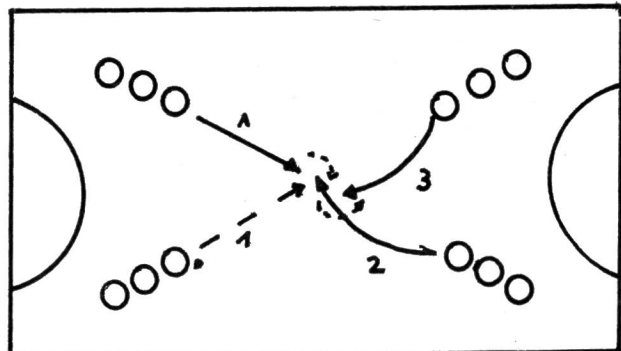


- tipo di passaggio a scelta, aumentare il ritmo, 4X30 secondi



- cambiamento di direzione, 4X30 secondi

2.1.3. Passaggio con incrocio



- incrocio al centro, passaggio libero, 4X30 secondi
- doppio passaggio fra A e D, D e B, B e C, C e A, ecc., 4X30 secondi

