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: 4

Rubrik: La lezione mensile

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

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

La lezione mensile

Pallavolo

J. P. Boucherin

Tema: — allenamento della condizione fisica per principianti (coordinazione, velocità, resistenza). Possibilità d'adattamento a tutti i livelli
— gioco comandato. 3 contro 3

Materiale: — 1 pallone per giocatore, istallazione di pallavolo per dividere la palestra in due settori, tappeti

Durata: 90 minuti Classe: 12 allievi Luogo: palestra

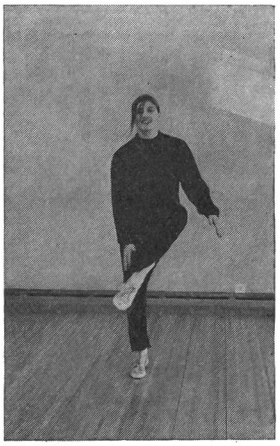
Testo, disegni, fotografie: J.P. Boucherin, G. Hefti

1. Messa in moto

— riscaldamento abituale e individuale secondo le indicazioni già date.
Richiamo: stimolo del sistema cardio-vascolare (corsa, saltelli, salti). Scioltezza ed estensione della muscolatura; preparazione specifica delle articolazioni (serie di esercizi secondo lo schema della SFGS).

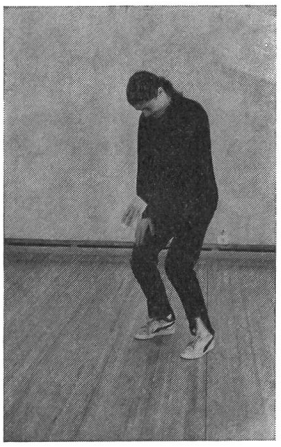
1.1 Allenamento della coordinazione - percezione dello schema corporale, coordinazione dinamica globale

Ogni giocatore deve memorizzare la seguente serie di esercizi ed eseguirli individualmente, o a tre a tre, sulla linea di fondo, a tutti gli allenamenti; la velocità di esecuzione diventerà sempre più elevata.
Per cominciare la sua serie, il giocatore è in piedi sulla linea di fondo, fronte alla rete;

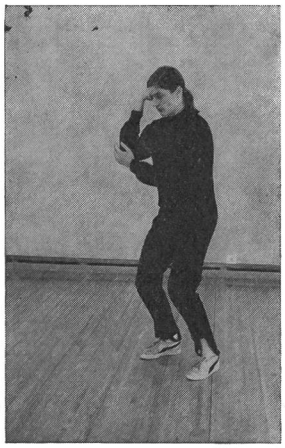


1 a Passando davanti, la mano sinistra tocca la pianta del piede destro; poi la mano destra tocca la pianta del piede sinistro.

1 b Idem dietro al corpo.

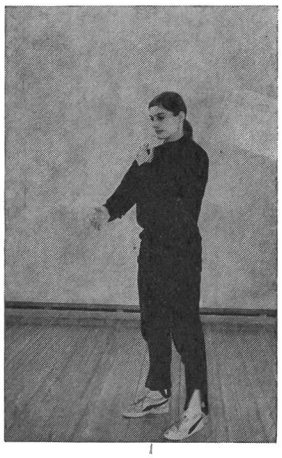


1 c Battere con la mano sinistra la coscia sinistra e con la mano destra la coscia destra.



1 d La mano sinistra tocca il gomito destro; poi la mano destra tocca il gomito sinistro.

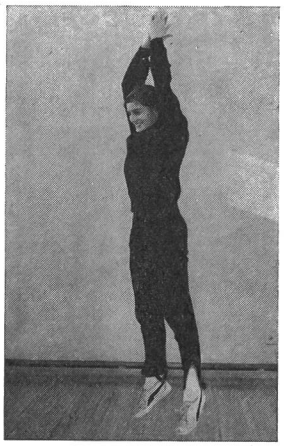
1 e Battere la natica sinistra con la mano sinistra e la natica destra con la destra.



1 f La mano sinistra tocca la spalla destra; poi la mano destra la spalla sinistra.

1 g Posare le due mani sulla testa.

1 h Flessione profonda per toccare il suo a lato con le due mani.

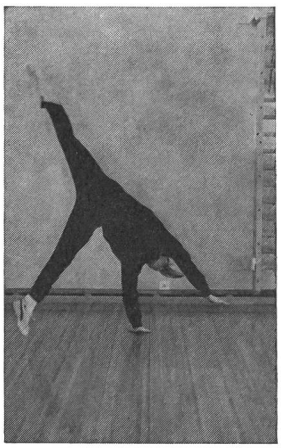


1 i Salto in estensione per battere le mani sopra la testa.

2. Correre in direzione della rete e toccare il suolo a una distanza di 3 metri.

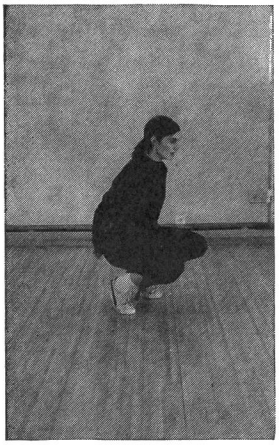
3. Ritornare sulla linea di fondo retrocendo e trascinando le mani al suolo.

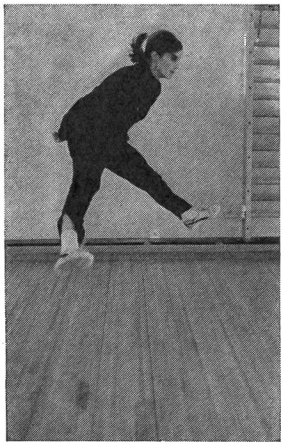
4. Coricarsi sul dorso, raggrupparsi, coricarsi sul ventre, ritornare sul dorso, rialzarsi, saltare in estensione per ritrovarsi alla rete.



5. Correre lateralmente per toccare il suolo a una distanza di 3 metri e tornare eseguendo una ruota.

6. Idem dall'altro lato.





7 8

7. In posizione accovacciata, mani dietro la schiena ritta (foto 7), avanzare eseguendo 6 salti con divaricazioni oblique delle gambe (non «aprirsi» completamente). (foto 8)

8. Ritornare eseguendo, dalla posizione accovacciata, salti a piedi uniti a sinistra, a destra, ecc.

9. Sul luogo di partenza, per terminare, ripetere l'esercizio 1 della serie.

2. Fase di prestazione

2.1 Allenamento della velocità d'esecuzione e di reazione (con e senza palloni)

— i giocatori sulla linea di fondo eseguono sul posto 10 «skipping» (alzare le ginocchia) seguiti da 10 piccoli passi rapidi sul posto; lasciar cadere in avanti il corpo per compiere uno scatto di 6 m; toccare con le palme della mano la linea dei 3 m.

— lo specchio: 2 giocatori uno in faccia all'altro, a 2 m di distanza; uno esegue tutti i gesti specifici della pallavolo, l'altro imita nel modo più esatto possibile (corse specifiche, salti, capriole, polsini, ecc.)

— 2 squadre, su un rango, 1 m di fronte alla rete; il monitore, braccia tese di fianco, si trova all'altezza della rete fuori dal campo.
Abbassando un braccio, il monitore dà il segnale alla squadra che si trova da quel lato d'inseguire i membri dell'altra squadra e cercare di raggiungerli prima che arrivino sulla linea di fondo. Variare la posizione di partenza: seduti, sul ventre, ecc.

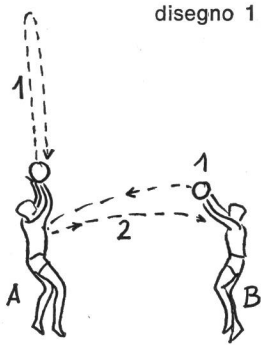
2.2 Allenamento della coordinazione percettivo-motrice

— A lancia il pallone sopra la rete sulla linea dei 3 m. B che si trova presso la rete indietreggia, esegue un passaggio sopra la testa e blocca il pallone. Cambiare i ruoli.

— A e B di fronte, a 3 m l'uno dall'altro, ognuno un pallone. A lancia il suo pallone a 5 m sopra la sua testa; **in pari tempo** B passa il suo pallone ad A che lo rilancia immediatamente prima di riprendere il pallone ch'egli stesso ha lanciato in alto (vedi dis. 1).

— A e B a ogni lato della rete, a 8 m di distanza l'uno dall'altro. A lancia il pallone a B che esegue un polsino per se stesso per prendere poi il pallone sopra la fronte. Cambiare i ruoli.

disegno 1



2.3 Allenamento della coordinazione dinamica globale

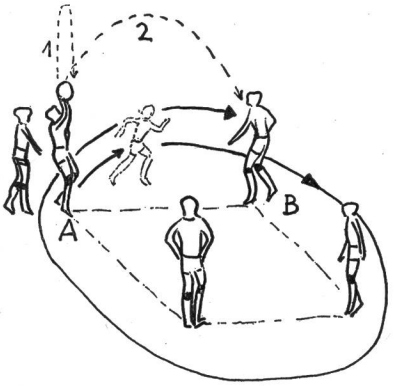
Serie finale d'esercizi:

Appoggio rovesciato, capriola in avanti; capriola indietro all'appoggio rovesciato (cominciare sui tappeti, con l'aiuto di due compagni).

2.4 Allenamento della resistenza

— 4 giocatori disposti in quadrato di 6 m di lato, un quinto giocatore è appostato dietro A. A esegue un passaggio a due mani sopra la testa, riprende il pallone a due mani e lo lancia in traiettoria curva a B; A corre attorno al quadrato formato dai suoi compagni e va a prendere il posto di B. A loro volta i 4 giocatori fanno la stessa cosa. Questo esercizio dev'essere eseguito durante 5 - 10 minuti senza interruzione. (vedi dis. 2)

disegno 2



2.5 Gioco comandato

Suddividere la palestra in due campi da gioco; i giocatori in quattro squadre di tre giocatori.

Allenamento della velocità d'esecuzione e di reazione.

Giocare secondo le regole adatte al livello tecnico dei giocatori.

Principio: la squadra che riceve il pallone ha l'obbligo di toccare tre volte il pallone; durante questo tempo la squadra avversaria deve compiere un lavoro particolare:

— durante il 1. set: i tre giocatori devono toccarsi a vicenda le mani

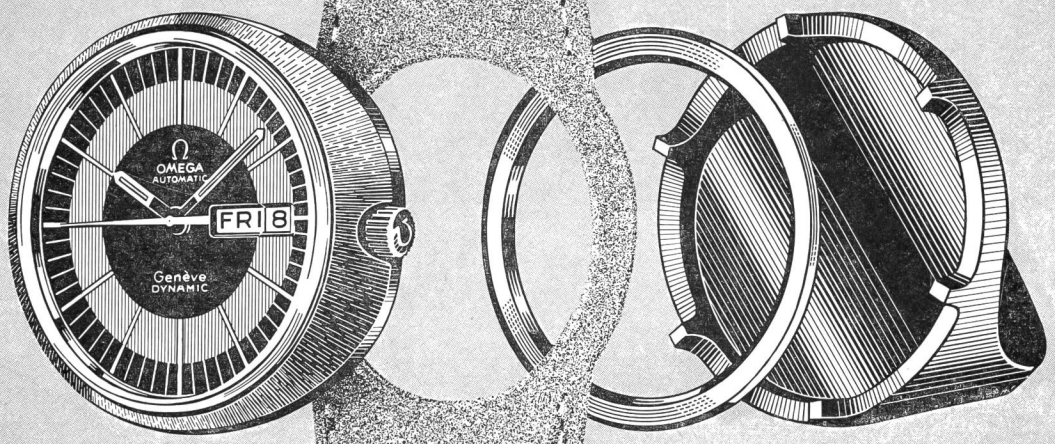
— durante il 2. set: i tre giocatori devono andare a toccare con una mano la linea laterale

— durante il 3. set: i giocatori devono eseguire un salto alla rete (muro)

3. Ritorno alla calma

OMEGA DYNAMIC:

une montre-bracelet de conception révolutionnaire



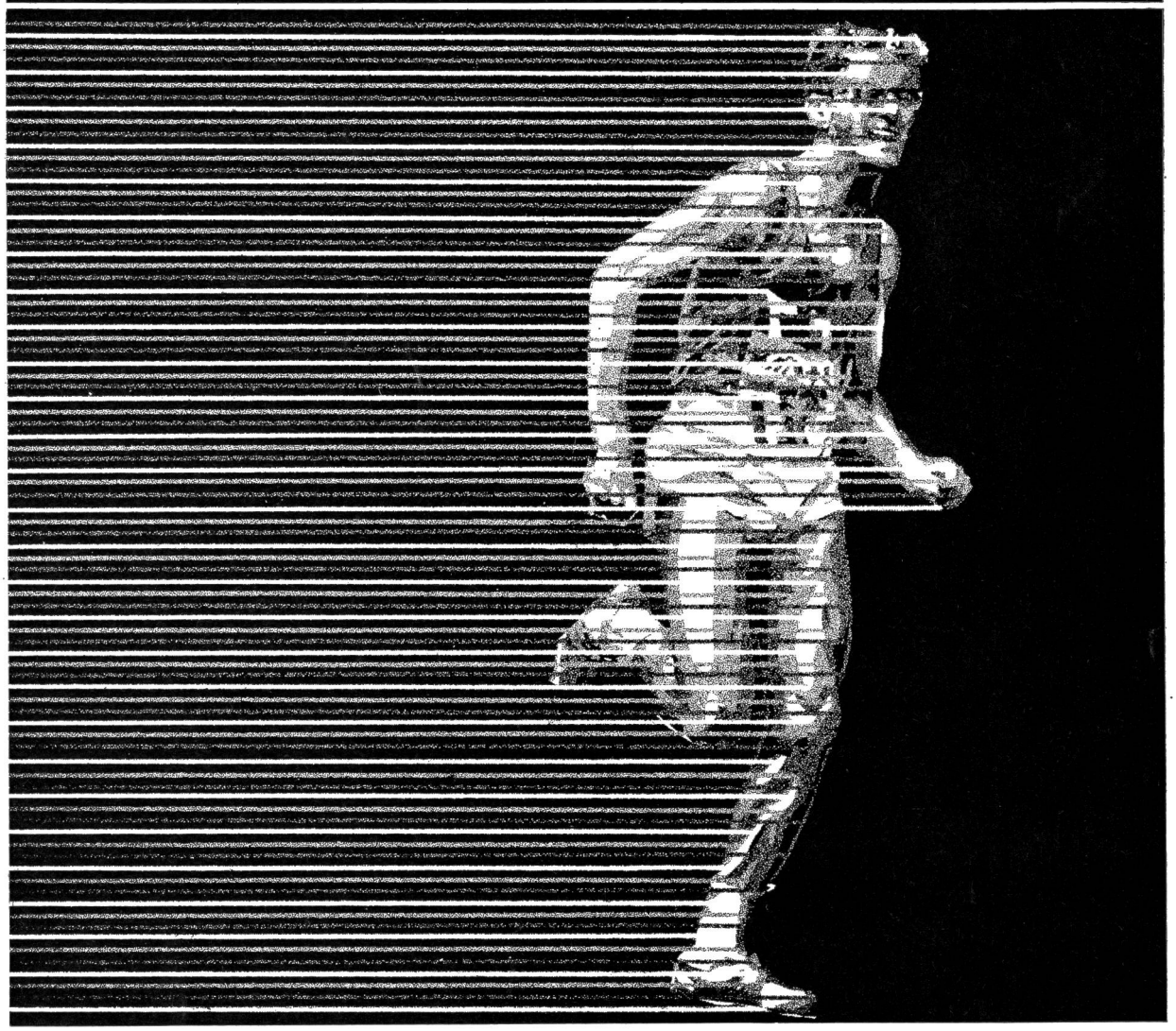
Les stylistes Omega ont étudié les lignes, les formes, les couleurs de l'Omega Dynamic pour en faire une montre à l'image de notre civilisation technique et rationnelle.

Son boîtier ovale a été dessiné en fonction du poignet humain. C'est pourquoi l'Omega Dynamic est plus qu'une montre-bracelet: c'est une montre-poignet. Pour comprendre ce terme il faut porter la Dynamic: nous vous invitons à aller l'essayer chez votre concessionnaire Omega.

Son cadran a été conçu pour que vous puissiez lire l'heure en un cinquième de seconde. Il est divisé en zones concentriques: l'une pour les heures, l'autre pour les minutes.

Son bracelet large est perforé pour ménager une parfaite hygiène de la peau. Fabriqué en 8 coloris, il est en Corfam, insensible à l'eau. Vous le changerez vous-même, en un tournemain au moyen de la clé remise avec chaque Dynamic, et l'adapterez ainsi à votre tenue ou à votre fantaisie.

Ω
OMEGA



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