

# La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 8

PDF erstellt am: **11.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

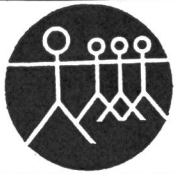
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

### Pallacanestro

Testo e disegni: J. P. Bouchèrin, G. Hefti, H. R. Hasler

**Tema:** allenamento della condizione fisica specifica integrata

#### I. Messa in moto

15 minuti

I giocatori in tuta iniziano il loro riscaldamento sotto forma individuale ed ognuno in possesso di un pallone.

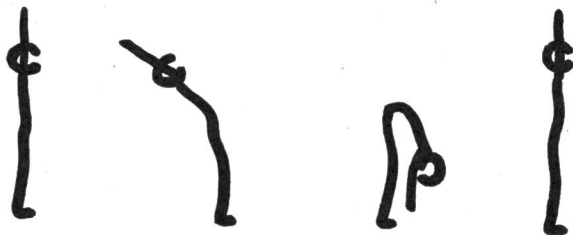
Correre palleggiando: (cambio di mano, tra le gambe, dietro la schiena, rovescio) passaggi contro il muro (palleggio, due passi, passaggio contro il muro, anche indiretto), tiri contro il muro o in canestro (palleggio, due passi, tiro, rimbalzo offensivo se fallito il canestro).

Variare continuamente il ritmo come pure le angolazioni di corsa.

Ad un certo momento fermarsi e intercalare i seguenti esercizi da eseguire senza pallone; poi continuare gli spostamenti.

Questi quattro esercizi devono essere eseguiti liberamente, in scioltezza, con movimenti di molleggiamento e regolando la respirazione.

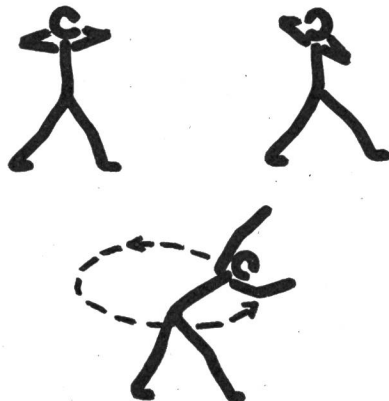
##### 1. Flessioni in avanti e indietro



##### 2. Flessioni laterali



##### 3. e 4. Rotazioni e circonduzioni



Per concludere: gioco di gambe.

Partendo da un'estremità del campo il giocatore A, senza pallone, attacca eseguendo degli uncini verso il canestro avversario mentre il giocatore B, in posizione di difesa, effettua una stretta marcatura. Insistere sul gioco di gambe e sulla posizione delle braccia. Giunto all'altra estremità, inversione dei ruoli.

#### II. Fase di presentazione

Questo allenamento si svolge in sei cantieri, con due giocatori per cantiere, ad eccezione del cantiere n. 1.

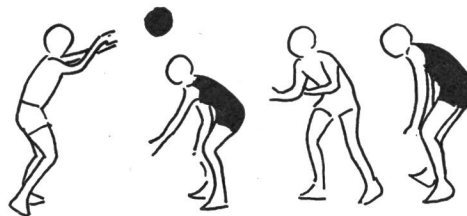
Le coppie restano 3 minuti ad ogni cantiere; ogni 90 secondi cambiano i ruoli nei cantieri dove ciò è previsto. Il lavoro si svolge in modo regolare, senza precipitazione e soprattutto in modo preciso. Il vantaggio di questo sistema di lavoro risiede nel fatto che il monitore può spostarsi da un cantiere all'altro per correggere eventuali esecuzioni tecnicamente errate.

Al momento del cambio di cantiere, lasciare 1 - 2 minuti di ricupero.

Questo circuito viene eseguito due volte di seguito (vedi disegno 5).

##### Cantiere 1

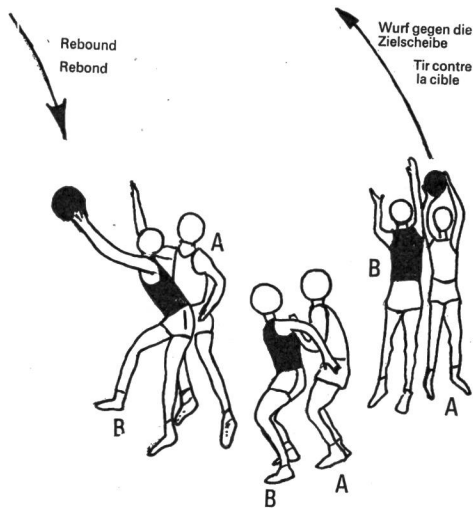
Gioco franco 2 contro 2 sotto un canestro. I giocatori arbitrano loro stessi. L'incontro dura 3 minuti; ogni canestro conta 1 punto. Dopo un tiro mancato, si può tirare nuovamente solo se il giocatore è in posizione di rimbalzo; in caso contrario il pallone deve uscire dalla zona per permettere ai difensori di riorganizzarsi. Tutti i falli commessi sono puniti con un tiro franco. In caso di canestro riuscito, il pallone vien rimesso in gioco dalla squadra che ha segnato.



##### Cantiere 2

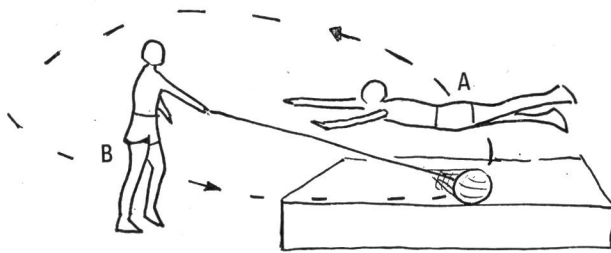
Il rimbalzo: all'altezza della linea mediana, segnare sulle due parti un bersaglio a 3 m di altezza. Vicino al muro, il giocatore A esegue un tiro nel bersaglio, il giocatore B cerca di ostacolarlo marcando in modo stretto il suo avversario; se al rimbalzo il giocatore A recupera il pallone, egli deve immediatamente tirare in canestro; se al contrario è B ad impossessarsene, questi, marcato da A, pal-

leggia lungo la linea mediana, senza cercare di sorprendere il suo avversario, si ferma presso il muro ed esegue a sua volta un tiro, poi idem.



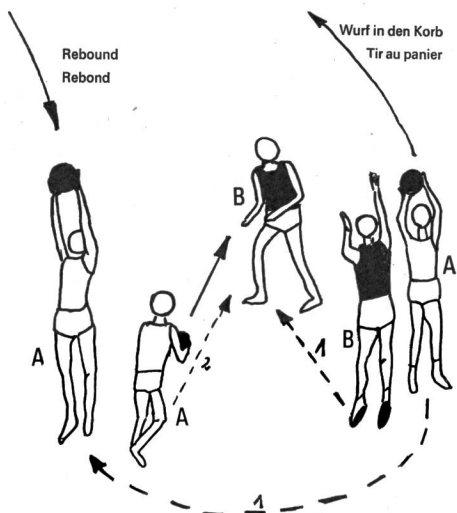
**Cantiere 3**

Su un grande materasso o una pila di tappeti, il giocatore A si tien pronto a saltare al disopra di un pallone racchiuso in una reticella e attaccato a una corda. B fa ruotare regolarmente il pallone a pelo del tappeto. A esegue una serie di salti, dapprima nella posizione in piedi, poi in ginocchio e infine sul ventre.



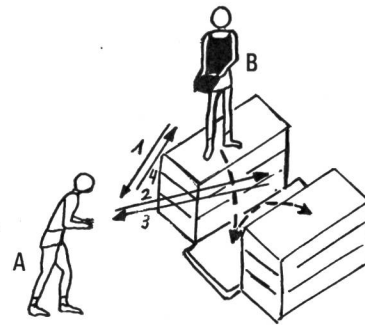
**Cantiere 4**

Tiro in sospensione e seguire: il giocatore A all'altezza della linea dei tiri liberi riceve il pallone da B che marca in seguito A. Quest'ultimo esegue un tiro in sospensione e va al rimbalzo. Ad azione ultimata, B si sposta sulla linea dei tiri liberi e riceve il pallone da A.



**Cantiere 5**

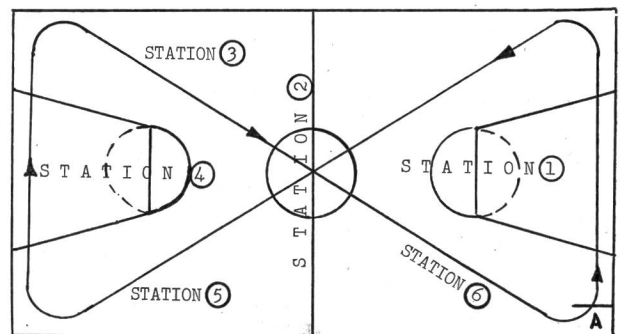
In piedi su un plinto, il giocatore B passa il pallone ad A che si trova a 3 m di distanza; poi esegue un salto a piedi uniti su un tappeto posto fra i due plinti, balza immediatamente, sempre a piedi uniti, sul secondo plinto per ricevere il pallone da A, e ricominciare. Altezza dei plinti: da 2 a 3 elementi.



**Cantiere 6**

Resistenza: i due giocatori partono dal punto A, uno dietro l'altro, e corrono secondo il tragitto indicato con andatura regolare durante 3 minuti, evitando gli ostacoli che potrebbero trovarsi sul percorso. Segnare gli angoli del terreno con bandierine.

**Disposizione dei cantieri nella palestra**



**Gioco**

2 volte 5 minuti. Pressing su tutto il terreno.

10 minuti

**III. Ritorno alla calma**

Ogni giocatore effettua 3 serie di 2 tiri liberi.

5 minuti

# Azione

## Abbonato - bis

L'unico mensile svizzero di educazione sportiva in lingua italiana

# Gioventù e Sport

Si può ottenere solo  
abbonandosi:

... e i motivi  
per abbonarsi  
non mancano

Per questa ragione  
i nostri attuali abbonati  
sono anche i nostri

### propagandisti !

ogni tuo amico sportivo, monitore  
o allenatore, può dunque diventare

### un abbonato

alla nostra rivista.

Mostragli questo numero  
di «Gioventù e Sport»  
e fagli sottoscrivere  
la cedola qui accanto  
da inoltrare in seguito alla:

Scuola federale di ginnastica e sport  
Redazione Gioventù e Sport  
2532 Macolin

(Ritagliare e spedire)

Desidero

\* ricevere numeri di saggio

\* abbonarmi a

### Gioventù e Sport

mensile di educazione sportiva

Cognome: .....

Nome: .....

Indirizzo: .....

N. avv.: .....

Località: .....

\_\_\_\_\_

\* cancellare ciò che non conviene

(Ritagliare e spedire)

Affrancato in blocco

Cartolina - risposta

**Scuola federale  
di ginnastica e sport**

Redazione Gioventù e Sport

**2532 Macolin**