

# La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 5

PDF erstellt am: **06.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

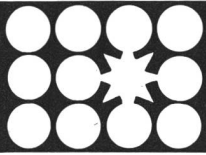
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

## Pallacanestro

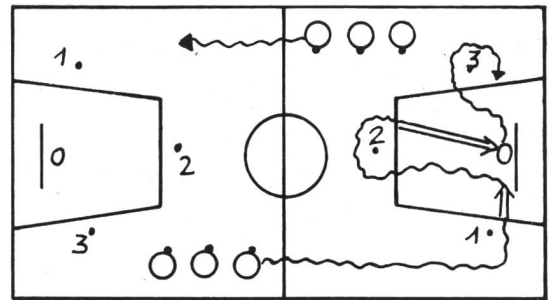
Hermann Schmidli, esperto G+S

Accento principale: il contrattacco e l'attacco  
contro una difesa individuale  
Grado II

### Messa in moto (circa 20 minuti)

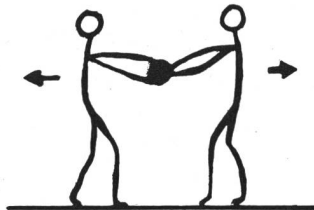
#### Riscaldamento (circa 5 minuti)

I giocatori prendono ognuno un pallone e formano due colonne sui due lati del campo. Il primo di ogni colonna parte dal centro del campo palleggiando, finta al picchetto 1, tiro in canestro, va al rimbalzo, aggira il picchetto 2, lancia a canestro e così di seguito. Dopo il terzo rimbalzo, continua il suo palleggio e raggiunge l'altra colonna. A questo momento il secondo giocatore parte ecc.

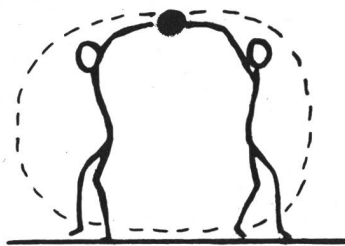


#### Esercizi liberi con pallone

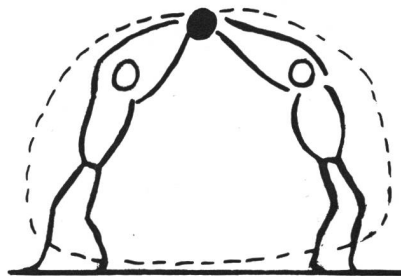
(gruppi di due giocatori con pallone)



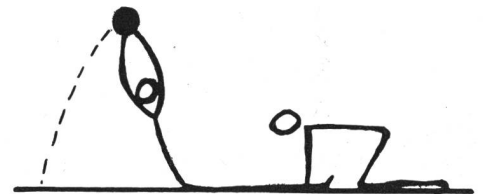
I due giocatori afferrano il pallone e cercano d'impossessarsene



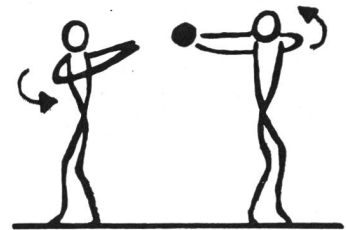
Schiena contro schiena, i due giocatori si trasmettono il pallone sopra la testa e fra le gambe



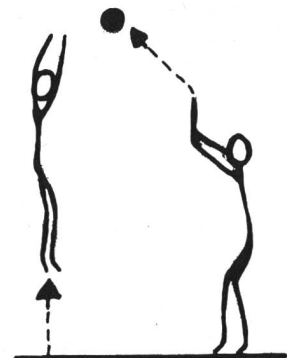
I due giocatori si tengono uno di fianco all'altro, guardano nella stessa direzione e si trasmettono il pallone lateralmente sopra la testa e davanti alle gambe (braccia tese) formando un semicerchio con la parte alta del corpo



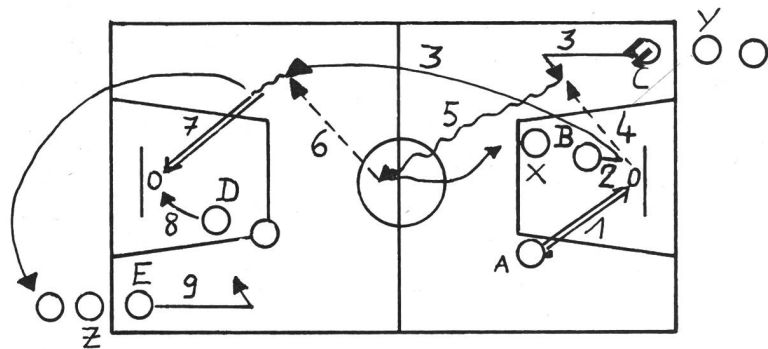
Un giocatore si siede e tiene il pallone con le mani, braccia tese sopra la testa: flette il tronco indietro e ritorna alla posizione iniziale. L'altro gli fissa le caviglie al suolo



Schiena contro schiena, i due giocatori si passano il pallone di fianco, una volta a sinistra, una volta a destra (a forma di 8)



Un giocatore lancia il pallone in aria, l'altro salta il più alto possibile e lo afferra, braccia tese (circa 20 volte alternando)



**Esercizi preparatori con pallone**

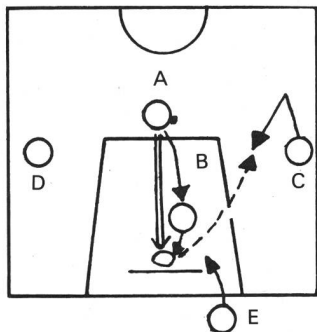
A tira in canestro, B è al rimbalzo, C si smarca per ricevere il passaggio, palleggia in direzione di controcampo; B passa indietro a C, parte al contrattacco, riceve il pallone e tira a canestro; D è al rimbalzo, passa a E e così di seguito. A si piazza nella colonna Y, B nella colonna Z, C nella colonna X. L'esercizio può venir svolto congiuntamente con due palloni partendo da ogni lato.

**Fase di prestazione**

(circa 60-70 minuti)

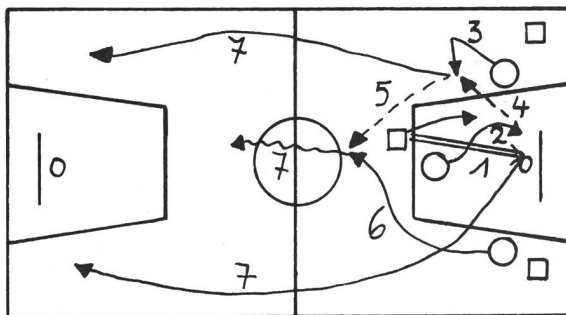
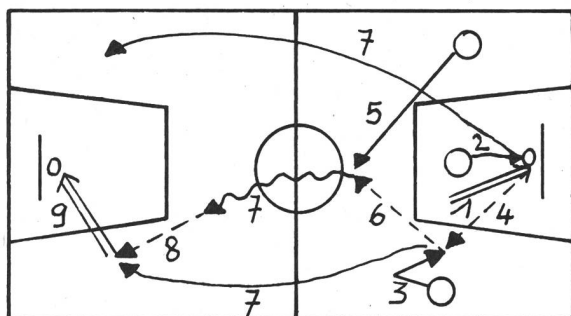
**Contrattacco**

*Rimbalzo difensivo/avvio dell'attacco*



A tira a canestro, B è al rimbalzo, passa a C che si trova a destra, a D che si trova a sinistra; A disturba B al momento del passaggio. Difficoltà supplementare: E (anche con A) può tentare d'intercettare il pallone al momento del passaggio.

*Contrattacco a tre*



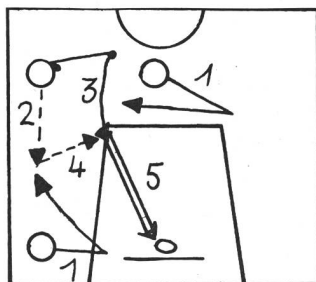
Esercizio senz'avversario

Esercizio tre contro tre: se l'attaccante s'impadronisce del pallone al rimbalzo, attacca immediatamente sotto lo stesso canestro; se è il difensore, parte al contrattacco in direzione dell'altro canestro.

**Attacco contro difesa individuale**

*Passa-e-va*

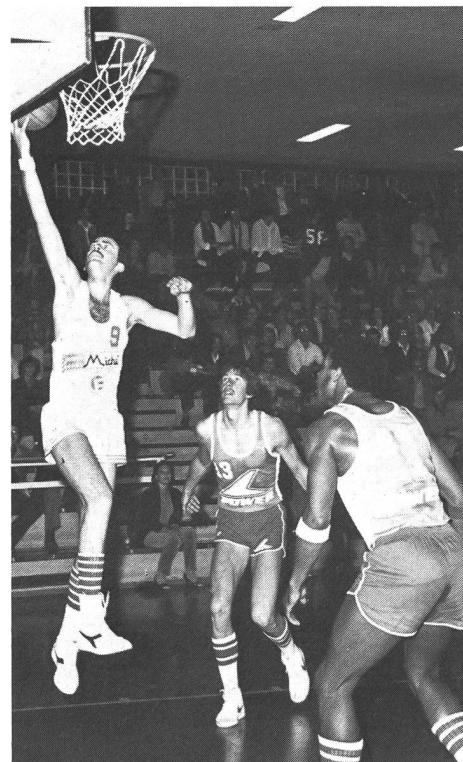
Dapprima senza avversario, poi 3 contro 3



**Gioco diretto** (circa 10-15 minuti)

**Ritorno alla calma**

Ogni giocatore deve segnare cinque canestri con tiri in estensione, a una distanza di 2-3 metri dal tabellone.



# Ovomaltine®

Service sportif Wander

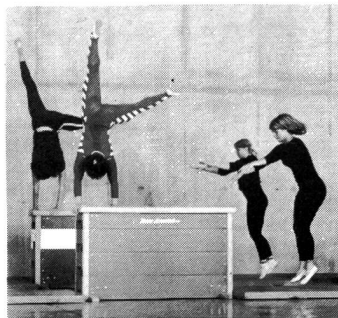
**iso★star®**  
le désalérant à effet immédiat

Le secret de l'Ovomaltine, cette boisson incomparable, c'est la nature. De précieux produits naturels sont apprêtés avec ménagement afin d'en préserver la haute valeur biologique.

L'extrait de malt, le lait et les œufs sont les produits de base de l'Ovomaltine. Voilà pourquoi l'Ovomaltine fournit à l'organisme ce dont il a besoin chaque jour: de nouvelles forces pour rester en forme dans la vie quotidienne et dans la pratique du sport.

Pendant l'entraînement et les compétitions, les sportifs qui réussissent boivent de l'ISOSTAR, afin d'éviter les diminutions de performances que provoque la perte de liquides par transpiration.

**WANDER**



Servizio garantito  
in tutta la Svizzera

**Alder & Eisenhut AG**  
8700 Küsnacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 53  
9642 Ebnet-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24



Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di  
educazione sportiva  
della

Scuola federale  
di ginnastica e sport  
di Macolin