

La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 12

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.



La lezione mensile

pallacanestro

Esempio di lezione d'allenamento

Maneggio della palla — Condizione fisica complementare con palloni normali e pesanti — Perfezionamento tecnico — Esercizi tecnico-tattici a 2 contro 2 e a 3 contro 3 — Attacco a 2-1-2

Testo: Jean Studer

Durata: 1 ora 30 minuti

Disegni: J.-F. Studer

Materiale: palloni da pallacanestro e pesanti, fischietto

Testo italiano: Sandro Rossi

Legenda

△ Scioltezza

⊕ Abilità

Forza

braccia

gambe

addome

dorso

→ spostamento del giocatore

~ palleggio

- - - traiettoria del pallone

1. Preparazione

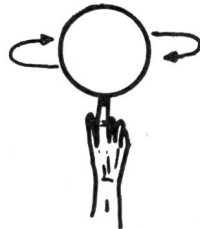
10 minuti

Maneggio della palla

Scopo:

Migliorare la sensibilità del giocatore nel tocco della palla e la sua indipendenza nei confronti della stessa.

Far girare la palla sulla punta del dito tramite un movimento di rotazione della mano.



⊕

Far girare la palla attorno alle anche, senza contorsione del corpo.



⊕

Prendere la palla in una mano, a braccio teso di fianco, farla rotolare sul braccio, sulle spalle e cercare di riprenderla con l'altra mano.



⊕

Posare la palla sulla nuca, lasciarla rotolare lungo la schiena e riafferrarla all'altezza del posteriore.



⊕

Far girare la palla attorno alle caviglie.



⊕

Palleggio a coppie; ognuno cerca, palleggiando, di togliere la palla al compagno.



⊕

Palleggiare dietro la schiena con cambiamento di direzione.



⊕

La stessa cosa, ma con palleggio fra le gambe.

Condizione fisica complementare con il pallone 10 minuti

Seduti: far girare la palla attorno al corpo, a gambe tese.



△

Movimento di circonduzione del tronco.



△

Palleggiare la palla contro la parete, con una mano ed effettuando un salto, 3 x 10.



⊕

Con pallone pesante

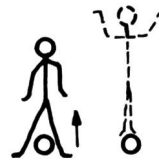


3 x 10



3 x 6

||

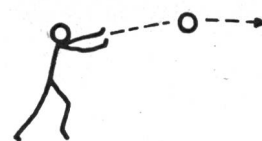


3 x 10



3 x 10

||



3 x 20

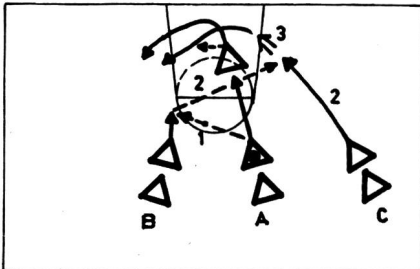
||

2. Perfezionamento tecnico 20 minuti

Due squadre in colonne opposte sulla linea mediana.
 Concorso a staffetta: il primo di ogni colonna avanza e tira a canestro, ritorna palleggiando per rimettere la palla nelle mani del giocatore seguente.
 Quale delle due squadre marcherà per prima 20 canestri?

Gara di tiro a canestro. I giocatori si ripartiscono fuori dalla zona di tiro franco, 1 giocatore resta sotto il canestro per rinviare i palloni. 3 serie di 10 tiri.

Esercizio di passaggi — tiri — ricuperi — palleggi.



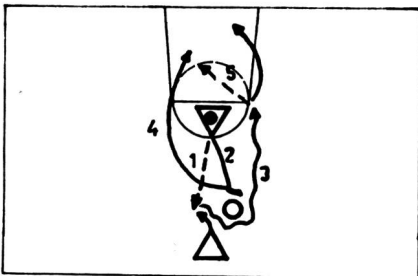
A passa a B che ha avanzato (1), B passa più lontano a C che ha tagliato a canestro e marca (2). A, che ha seguito, recupera la palla e la passa a C, che ha tagliato sotto canestro e che va a mettersi, passando all'esterno, dietro la colonna di A. A si metterà dietro la colonna di B e B dietro quella di C.

3. Esercizi tecnico-tattici 15 minuti

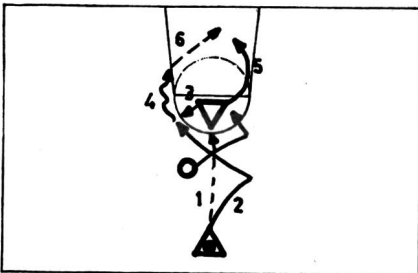
Procedimento a 2 contro 2

Ripartire la classe in 2 gruppi; ogni gruppo lavora sotto canestro.

Gioco tra giocatore arretrato e posto. Eliminazione di un avversario tramite uno schermo-blocco. La palla è al posto.

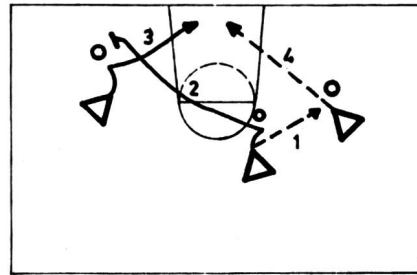


Eliminazione di un avversario tramite «scambio». La palla è in possesso del giocatore arretrato.

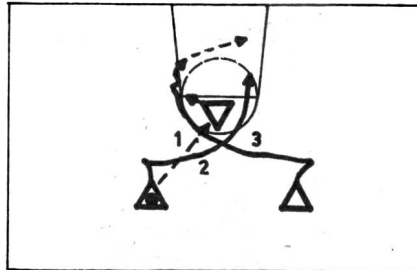


Procedimento a 3 contro 3

Ripartire la classe in 2 gruppi; ogni gruppo lavora sotto canestro con blocco inverso:



con aggiramento.

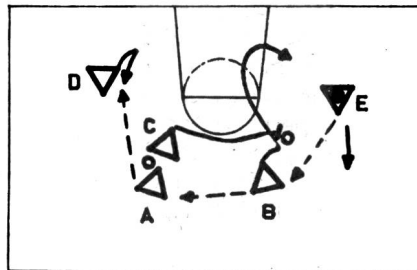
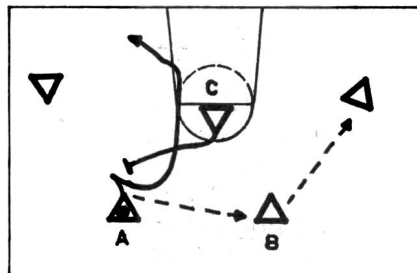


4. Tattica e gioco 35 minuti

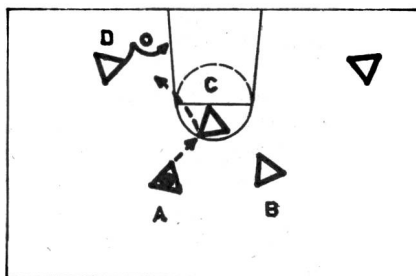
35 minuti

Attacco a 2-1-2

Il posto realizza degli schermi per i 2 giocatori arretrati A e B.



Variante



Si alleneranno dapprima queste combinazioni a 5 contro 2 sotto un canestro, poi si cercherà di applicarle a 5 contro 5 nel gioco.

5. Ritorno alla calma

5 minuti di tiri a canestro.

Docce.