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: 30 (1973)

Heft: 1

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: 12.07.2025

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

La lezione mensile

Allenamento di efficienza fisica per la pallacanestro

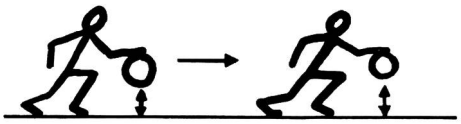
Testo e disegni: Milos Krouzel
Luogo: palestra
Durata: 1 ora e 30 minuti
Classe di 12-20 giocatori
Materiale: palloni da pallacanestro e palloni elastici, panchine svedesi, ostacoli, picchetti, plinto

Legenda

♡ Stimolo del sistema cardio-vascolare
⊕ Agilità
1 Forza
▶▶ Velocità
▶♥ Resistenza locale

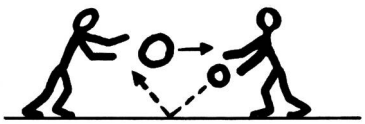
1. Messa in moto

— A coppie: il giocatore A con il pallone di pallacanestro, B con il pallone pesante. A si sposta liberamente palleggiando; B lo segue a 1-2 m di distanza, palleggiando con il pallone pesante. ♡ ⊕

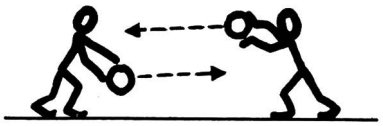


— Idem, ma correndo. Importante: fermarsi correttamente e ripartire rapidamente in un'altra direzione.

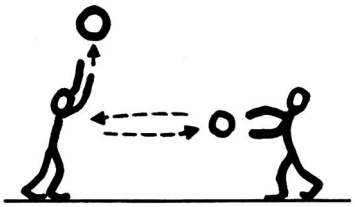
— A coppie, a 5-6 m di distanza. Passarsi simultaneamente i palloni con le due mani. Passaggio diretto del pallone pesante, passaggio con rimbalzo del pallone di pallacanestro.



— Passarsi simultaneamente i palloni con la mano sinistra, poi con la mano destra.

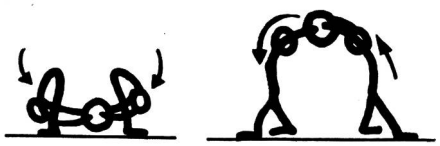


— A lancia il pallone pesante verticalmente (a 2-3 m). Prima di riprendere il pallone, riceve il pallone da pallacanestro del suo compagno e glielo rimanda.



2. Fase di prestazione (con pallone pesante)

— A coppie, schiena a schiena, a gambe divaricate, ad 1 passo di distanza. 1
A rimette il pallone pesante a B sopra la testa, B gli ripassa il pallone tra le gambe.
Importante: seguire sempre il pallone con lo sguardo.

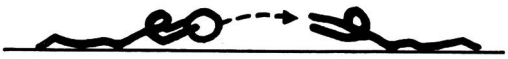


— Dalla posizione di partenza: il pallone è passato lateralmente. I piedi rimangono fissi al suolo.

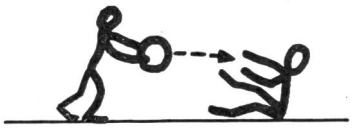
— Idem, ma il pallone effettua un otto invece di un circolo (prima della trasmissione del pallone, i due giocatori effettuano una rotazione a destra, rispettivamente a sinistra ecc.).

— Il pallone pesante è fissato tra i piedi. Il pallone è trasmesso al compagno con i piedi, eseguendo un salto. 1

— Il giocatore A è seduto a gambe divaricate; B gli lancia il pallone pesante in modo impreciso (per esempio trop- 1



po a sinistra, troppo in alto, troppo corto ecc.), ma in modo tale che gli sia ancora possibile afferrarlo. A rilancia il pallone più in fretta possibile, e B cerca di far perdere l'equilibrio al suo compagno. Chi riceve il pallone deve sempre ritornare nella sua posizione di base.

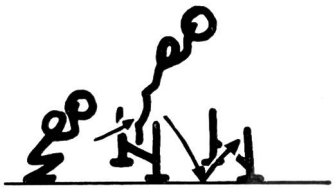


— A coppie, a 10-12 m di distanza. Il pallone pesante è lanciato molto in alto. Dopo ogni passaggio chi ha lanciato si sdraia per terra e si rialza per ricevere di nuovo il prossimo passaggio.

3. Parte principale

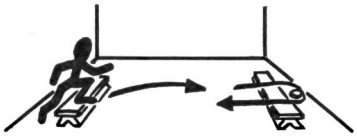
a. **Allenamento in cantieri**

1. 4-6 ostacoli piazzati a 40-50 cm di altezza e 80-100 cm di distanza uno dall'altro. Il pallone pesante è tenuto in posizione di tiro sopra la testa: saltare oltre gli ostacoli a piedi paralleli. 1 punto per ogni salto.

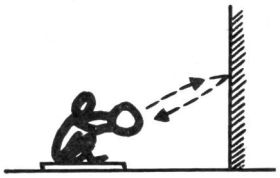


2. Slalom con il pallone da pallacanestro passando attraverso 6 picchetti posti a distanza di 1,5-2 m. Palleggiare in basso prima del picchetto con la mano esterna. 1 punto per picchetto superato.

3. 2 panchine svedesi, a 1-2 m dalla parete. Saltare oltre la prima panchina, correre e passare oltre la seconda panchina con una mezza rotazione seguita da atterraggio sui due piedi, poi ripartire in senso inverso. 2 punti per ogni mezzo percorso.

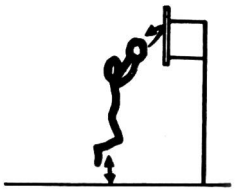


4. In posizione seduti, a gambe incrociate su di un tappeto posto a 1,5-2 m dalla parete. Lanciare il pallone pesante contro la parete e riafferrarlo con le due mani. 1 punto per ogni ricezione.



5. Con plinto (2 elementi): salire sul plinto e ridiscendere dall'altra parte. 1 punto per ogni volta che il giocatore tocca il suolo con ambedue i piedi.
Attenzione: non aiutarsi con le mani.

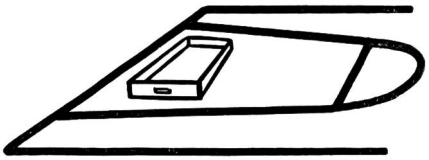
6. Battere il pallone da pallacanestro contro lo specchio eseguendo un salto. 1 punto per ogni volta che il pallone tocca lo specchio.



Osservazioni: — 2 giocatori per cantiere
— durata dell'esercitazione: 30'', poi pausa di 30'' e cambiamento di cantiere
— i giocatori ben allenati possono effettuare il circuito 2 volte.

b. **Rugby-pallacanestro** 2×10-15 minuti

Utilizzare un pallone pesante di gomma che rimbalzi sufficientemente. Giocare secondo le regole della pallacanestro (doppia, regola dei 30'' ecc.). Invece di lanciare il pallone nel canestro, posarlo all'interno di un elemento del plinto (non lanciarlo).



Ritorno alla calma

Competizione di tiri al cesto: ogni squadra sotto un cesto; ogni giocatore effettua due tiri franchi di seguito. Quale squadra effettuerà per prima 10 punti?

Apprezzamento: 1 canestro riuscito = 1 punto
2 canestri riusciti = 2 punti