

**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:** 35 (1978)

**Heft:** 11

**Rubrik:** La lezione

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

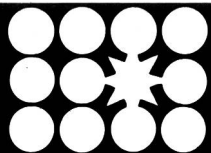
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

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



# LA LEZIONE

## Pallavolo

Tema: allenamento della condizione fisica integrata

Testo: G. Hefti/J.-P. Boucherin

Disegni: G. Hefti

Grado: 2-3

Vi presentiamo in questa lezione una piccola raccolta di esercizi che permette di allenare certi fattori della condizione fisica. Vi raccomandiamo di non eseguire tutti questi esercizi durante una sola lezione, ma di sceglierli in funzione dei loro effetti e degli scopi del vostro allenamento.

## Riscaldamento

Il riscaldamento viene organizzato secondo lo schema abituale. Non è quindi necessario fornire altre precisazioni a questo proposito.

### Fase di prestazione

Gesti tecnici allenati	Principali fattori della condizione fisica allenati	Schema dell'esercizio	Descrizione dell'esercizio
Tuffo Capriola Muro	Resistenza generale Resistenza locale Velocità		<p><b>Cantiere 1:</b> 1 = spost. in av. 2 = spost. laterale 3 = spost. indietro 4 = spost. laterale</p> <p><b>Cantiere 2:</b> 1 = spost. in av. 2 = tuffo 3 = rialzarsi, spostamento indietro</p> <p><b>Cantiere 3:</b> 1 = muro 2 = spostamento con giro completo su se stesso 3 = muro 4 = 2</p> <p><b>Cantiere 4:</b> 1 = spost. laterale 2 = capriola 3 = rincorsa di schiacciata 4 = spost. laterale 5 = capriola 6 = rincorsa di schiacciata (1 passo + stacco)</p> <p>Lavoro: 15-30 sec. Pausa: 15-30 sec. (ev. 2 serie)</p>
Gioco di rincorsa Gioco di tuffo	Velocità d'esecuzione Velocità di reazione Resistenza generale Resistenza locale		<p>In un campo di pallavolo: 1 cacciatore + 5 lepri. Il cacciatore deve inseguire un'altra lepre, se quella presa di mira esegue un tuffo.</p>
Passaggio in avanti Passaggio indietro	Resistenza generale		<p>1 = passaggio 2 = spostamento 3 = passaggio indietro 4 = passaggio 5 = spostamento 6 = passaggio indietro</p>

Gesti tecnici allenati	Principali fattori della condizione fisica allenati	Schema dell'esercizio	Descrizione dell'esercizio
Passaggio in avanti	Resistenza generale		1 = passaggio 2 = correre attorno al compagno 3 = passaggio intermedio in palleggio 4 = passaggio
Bagher	Resistenza generale Resistenza locale (gambe)		1 = schiacciata 2 = spost. in avanti 3 = Bagher 4 = spost. indietro 5 = spost. in avanti 6 = schiacciata 7 = Bagher
Passaggio con orientamento	Resistenza generale		1 = passaggio 2 = spostamento 3 = passaggio 4 = passaggio 5 = spostamento 6 = passaggio
Bagher	Resistenza generale Resistenza locale (gambe)		1 = passaggio (ev. schiacciata) 2 = Bagher 3 = simulare un attacco alla rete 4 = passaggi intermedi in 5 = palleggio 6 = spostamento indietro
Passaggio	Resistenza locale (ventre)		1 = lanciare il pallone 2 = sedersi 3 = passaggio alto 4 = coricarsi sulla schiena

Gesti tecnici allenati

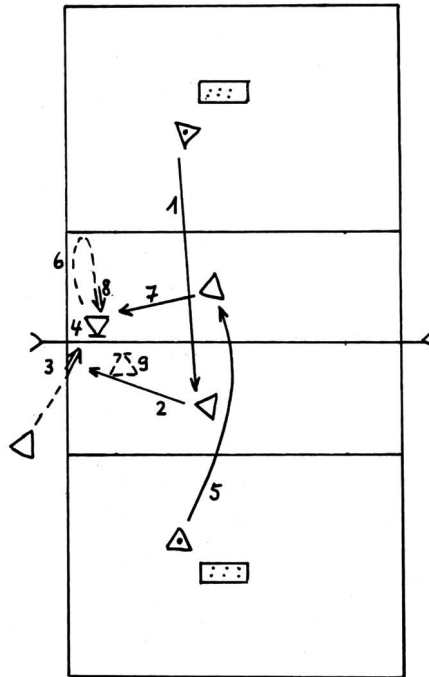
Principali fattori della condizione fisica allenati

Schema dell'esercizio

Descrizione dell'esercizio

Schiacciata  
Muro

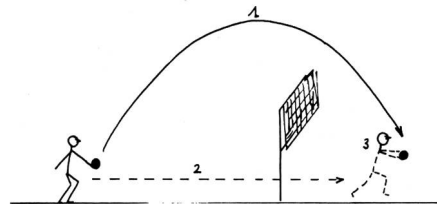
Resistenza generale  
Resistenza locale (gambe)



- 1 = passaggio
- 2 = passaggio
- 3 = schiacciata
- 4 = muro
- 5 = passaggio
- 6 = rincorsa per schiacciata
- 7 = passaggio
- 8 = schiacciata
- 9 = muro

Servizio

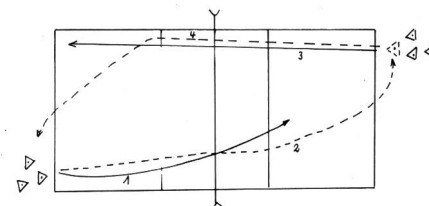
Velocità



- 1 = servizio dal basso
- 2 = correre in avanti
- 3 = prendere il pallone

Servizio

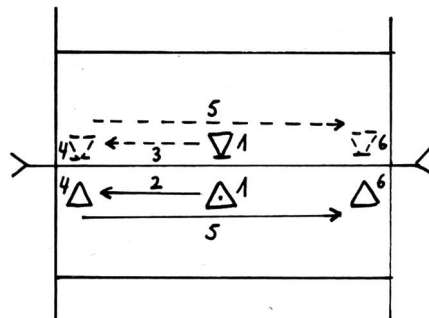
Resistenza generale  
Tenacia



- 1 = servizio
- 2 = rincorrere il pallone; recuperarlo
- 3 = servizio
- 4 = rincorrere il pallone; recuperarlo

Muro

Velocità  
Resistenza generale

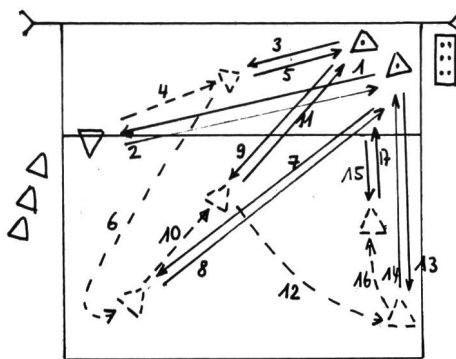


- 1 = saltare alla rete con un pallone tenuto a 2 mani – muro
- 2 = passaggio di pallacanestro
- 3 = spostamento
- 4 = saltare alla rete con un pallone tenuto a 2 mani – muro
- 5 = passaggio di pallacanestro ecc.

Osservazione: dare un compito complementare in fondo al campo ai rimanenti giocatori non coinvolti nell'esercizio

Difesa arretrata

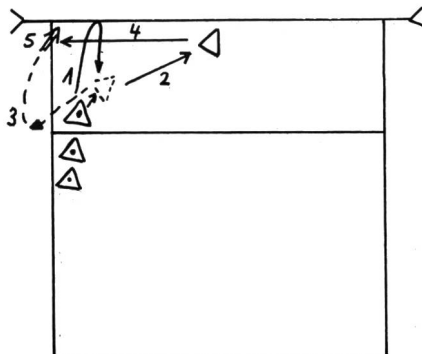
Velocità  
Resistenza generale  
Resistenza locale (braccia e gambe)



- 1 = schiacciata
- 2 = Bagher
- 3 = finta
- 4 = spostamento
- 5 = tuffo
- 6 = spostamento nella grande diagonale
- 7 = schiacciata
- 8 = Bagher
- 9 = finta
- 10 = spostamento
- 11 = tuffo
- 12 = spostamento sulla linea ecc.

Bagher  
Passaggio  
Schiacciata

Agilità

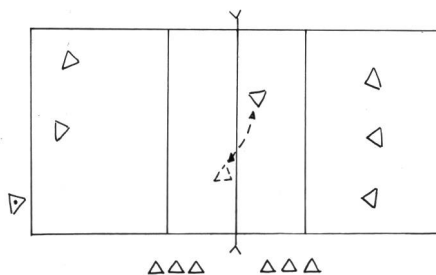


- 1 = lanciare il pallone nella rete
- 2 = Bagher
- 3 = rincorsa per schiacciata
- 4 = passaggio
- 5 = schiacciata

**Gioco:** 3 con 3, più un incaricato dei passaggi per le due squadre

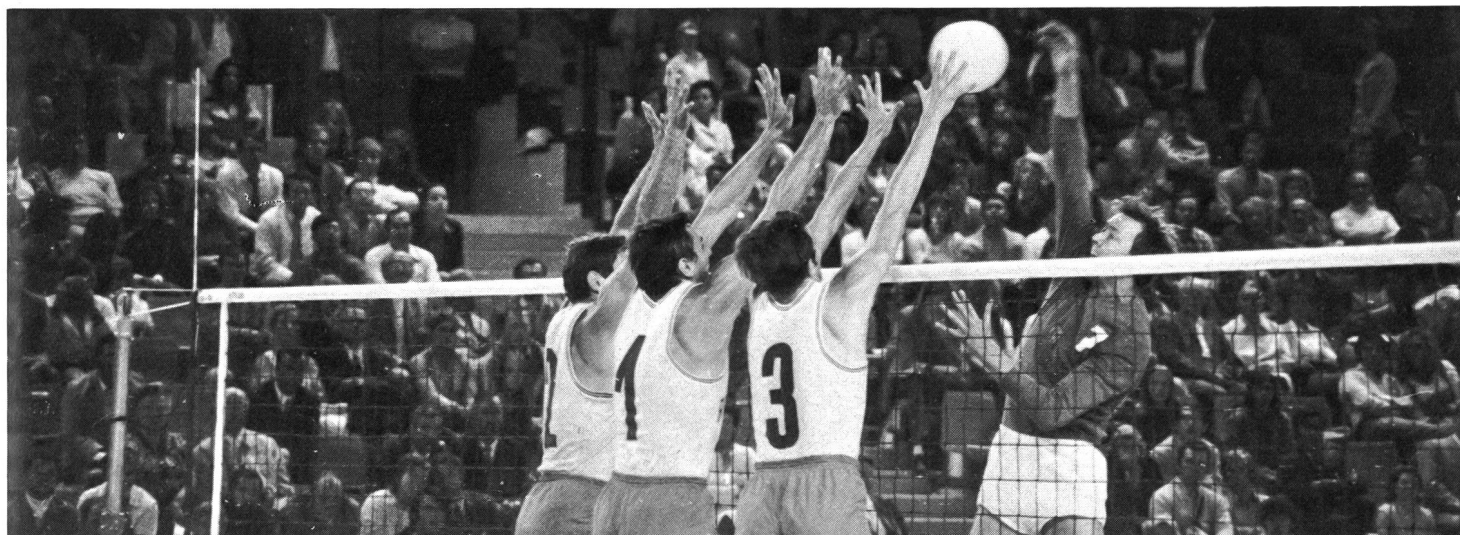
Allenamento del passaggio

Velocità resistenza



Le due squadre giocano assieme. Non appena commessi 5 falli (assieme), i 6 giocatori lasciano il campo ad altri 6 giocatori che attendono ai margini del terreno. Dopo aver fatto il passaggio da un lato della rete l'incaricato va nell'altro campo ed effettua il passaggio per l'altra squadra. Non è permesso far finte nella zona dei 3 m.

## Ritorno alla calma



# BUONO

per 5 campioni di Top Start.

Sufficiente per una prova d'efficacia. Da consegnare alla vostra farmacia.



## In gran forma con Top Start e Top Ten.

Ora, oltre a Top Ten – una carica d'energia in bottiglia – vi è anche un nuovo prodotto Galactina per gli sportivi: Top Start.

È un'emulsione per massaggi di elevata efficacia. Ideale prima della partenza. Perché Top Start, grazie alle sue sostanze iperemizzanti, provvede a un'irrorazione sanguigna ottimale dei muscoli, riducendo in tal modo il rischio di crampi, strappi e lacerazioni muscolari.

Ma anche al traguardo è ideale. Infatti, applicato dopo una gara o un duro allenamento, contribuisce ad eliminare più rapidamente le tossine della fatica, evitando così l'insorgere dei dolorosi crampi muscolari. Molti campioni sportivi hanno sperimentato Top Start e ne sono convinti sostenitori.

In bottiglie da 150 ml, Fr. 8.40 e da 1 litro, Fr. 39.75.

# TOP START Galactina

Per giungere freschi al traguardo.

Sia che si tratti di sport competitivo, di sport igienico o di sport per diletto: Merboso è esattamente ciò che serve per tutti coloro che vogliono praticare il loro sport preferito in una tenuta comoda, pratica e conveniente, senza per questo rinunciare alla qualità e alla moda. Senza contare l'intero anno di garanzia sulla qualità che Merboso offre!

# ESSERE IN FORMA ESSERE "IT"

**merboso**  
La più bella distinzione dello sportivo



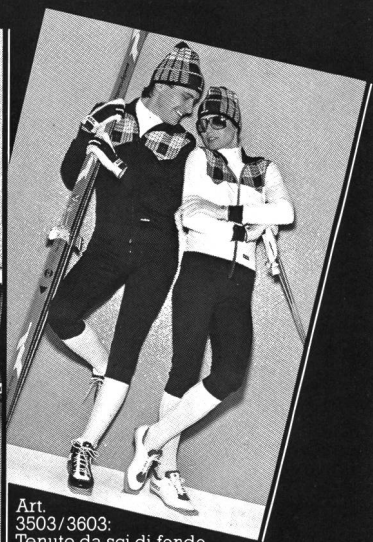
VISCOUSSE Helanca



Sanitized.



Art. 3519/3619:  
Tenute da sci di fondo  
«Action Dress»  
in Helanca Nylsuisse/spugna di cotone/Hecofix



Art. 3503/3603:  
Tenute da sci di fondo  
«Action Dress» in Helanca Nylsuisse/  
spugna di cotone

Art. 3509/3609:  
Tenute da sci di fondo «Action Dress»  
in Helanca Nylsuisse/ spugna di cotone

Tenute d'allenamento  
Tenute da sci di fondo  
Tenute ginniche  
Tenute ciclistiche

# merboso

Sempre con un'idea di vantaggio

Elenco dei rivenditori e prospetti presso Merboso SA:  
Merboso SA, Industrie Nord  
8902 Urdorf, Tel. 01/734 12 27

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di  
educazione sportiva  
della

Scuola federale  
di ginnastica e sport  
di Macolin