

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: 38 (1981)

Heft: 12

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

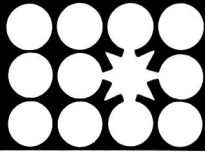
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 15.03.2025

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



LA LEZIONE

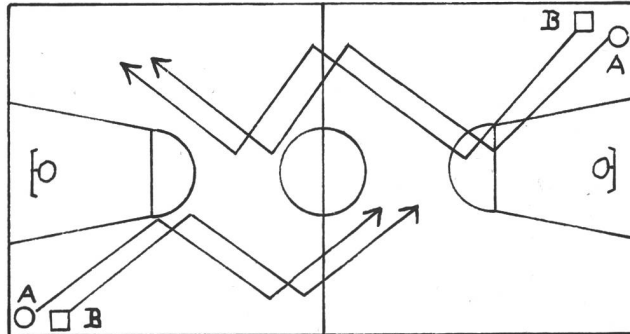
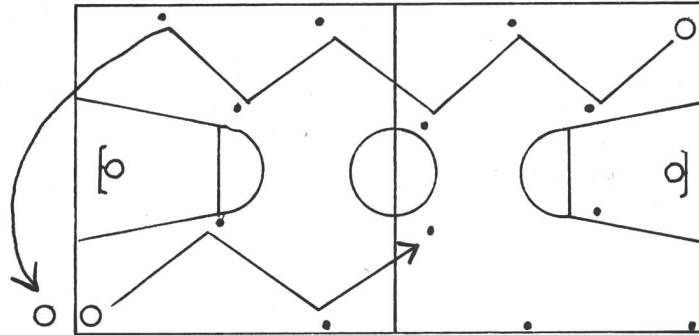
Pallacanestro

Hermann Schmidli, allenatore CNSE ed esperto G+S

L'accento su questa lezione è posto sulla difesa individuale.

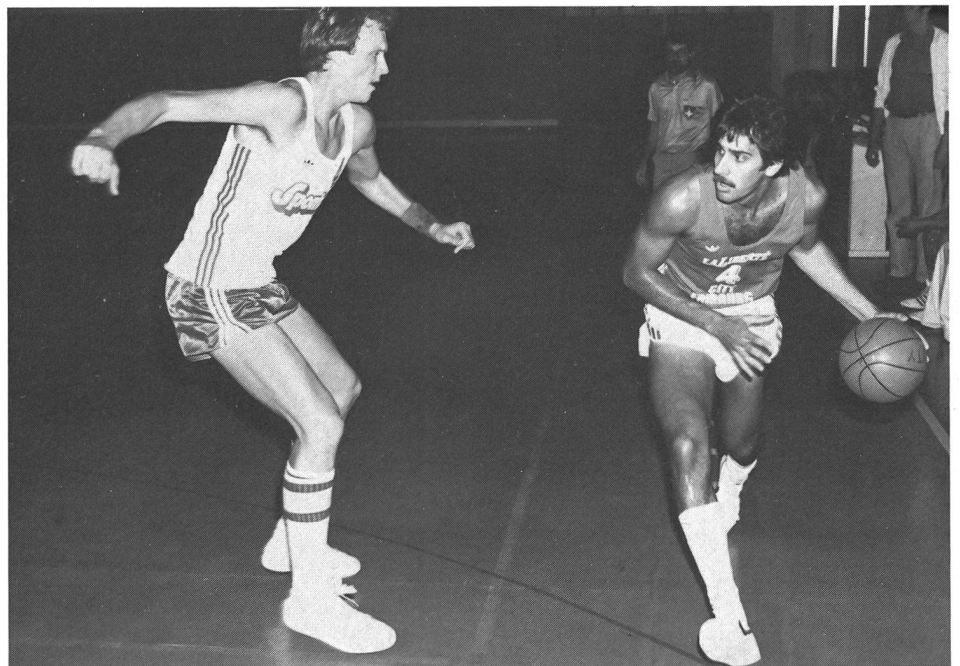
Riscaldamento (circa 30 minuti)

Messa in moto (circa 10 minuti)



○ Leggero passo di corsa, ogni picchetto, cambiare direzione correttamente, spostando il peso del corpo sul piede sinistro, facendo un perno con il piede destro.
Dopo due giri del terreno accelerare su 2 o 3 falcate al momento del cambiamento di direzione.

A e B senza pallone, B funge da difensore contro A: seguire dapprima A correndo normalmente, poi passo scivolato, in posizione difensiva.



Esercizi liberi con pallone (circa 10 minuti)

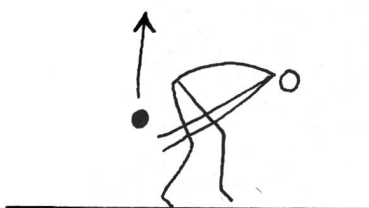
- tenere il pallone sopra la testa, inclinarsi indietro e lanciarlo contro il muro (20 volte)
- schiena al muro, lanciare il pallone sopra la testa contro il muro, girarsi e riprenderlo (20 volte)
- sdraiati sulla schiena, pallone tenuto con i piedi: sollevare le gambe fino a che il pallone tocchi il suolo dietro la testa, ritornare alla posizione iniziale e toccare il pallone con le mani
- piegare il tronco in avanti, tendere le braccia con il pallone verso il suolo e bilanciare a destra e a sinistra



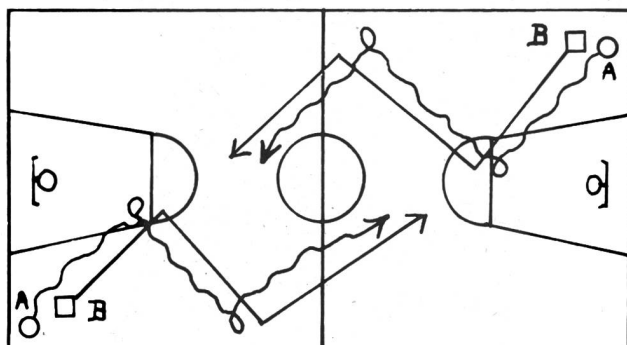
- lanciare il pallone fra le gambe indietro verso l'alto e riprenderlo



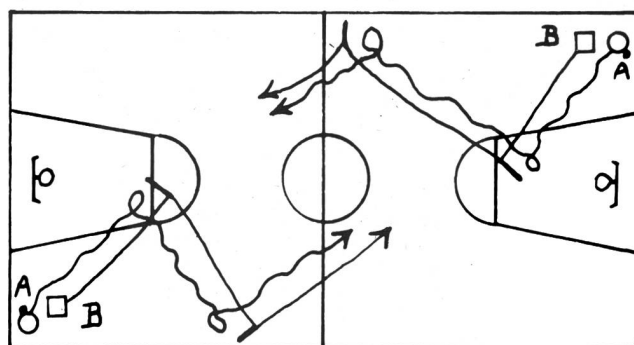
- a 1 m dal muro: saltare e lanciare il pallone più in alto possibile e riprenderlo saltando (da 20 a 30 volte)



Esercizi preparatori con pallone



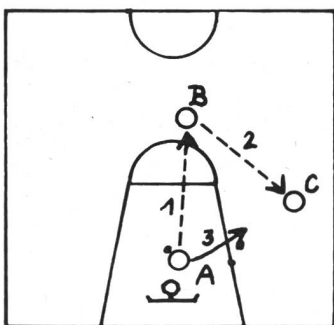
B segue il palleggiatore A, dapprima correndo normalmente, poi con passo scivolato in posizione difensiva



Come sopra, ma il difensore B cerca di bloccare il palleggiatore A facendo un secco passo in avanti, nella direzione del suo avversario

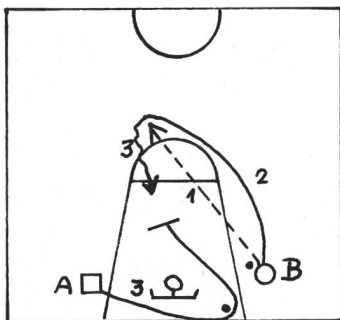
Fase di prestazione (circa 40 minuti)

Esercizio di lancio contro la difesa



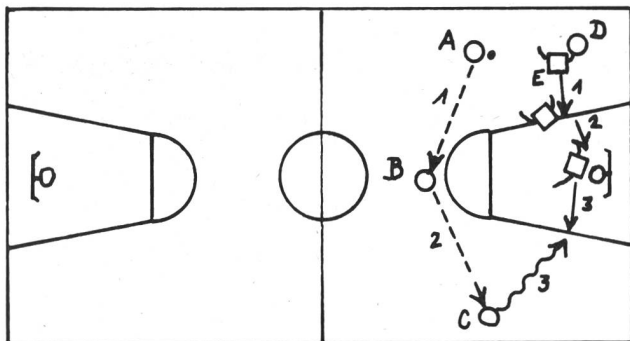
Il pallone circola da A a B, da B a C; A, difensore, attacca C. Esercitare dapprima la difesa contro il tiro dalla media distanza, poi C cerca di penetrare a canestro: difesa del canestro in movimento.

Difesa contro il possessore del pallone



B fa rotolare il pallone (vedi disegno), lo rincorre, lo raccatta e palleggia in direzione del canestro. A corre e cerca di bloccare l'attaccante.

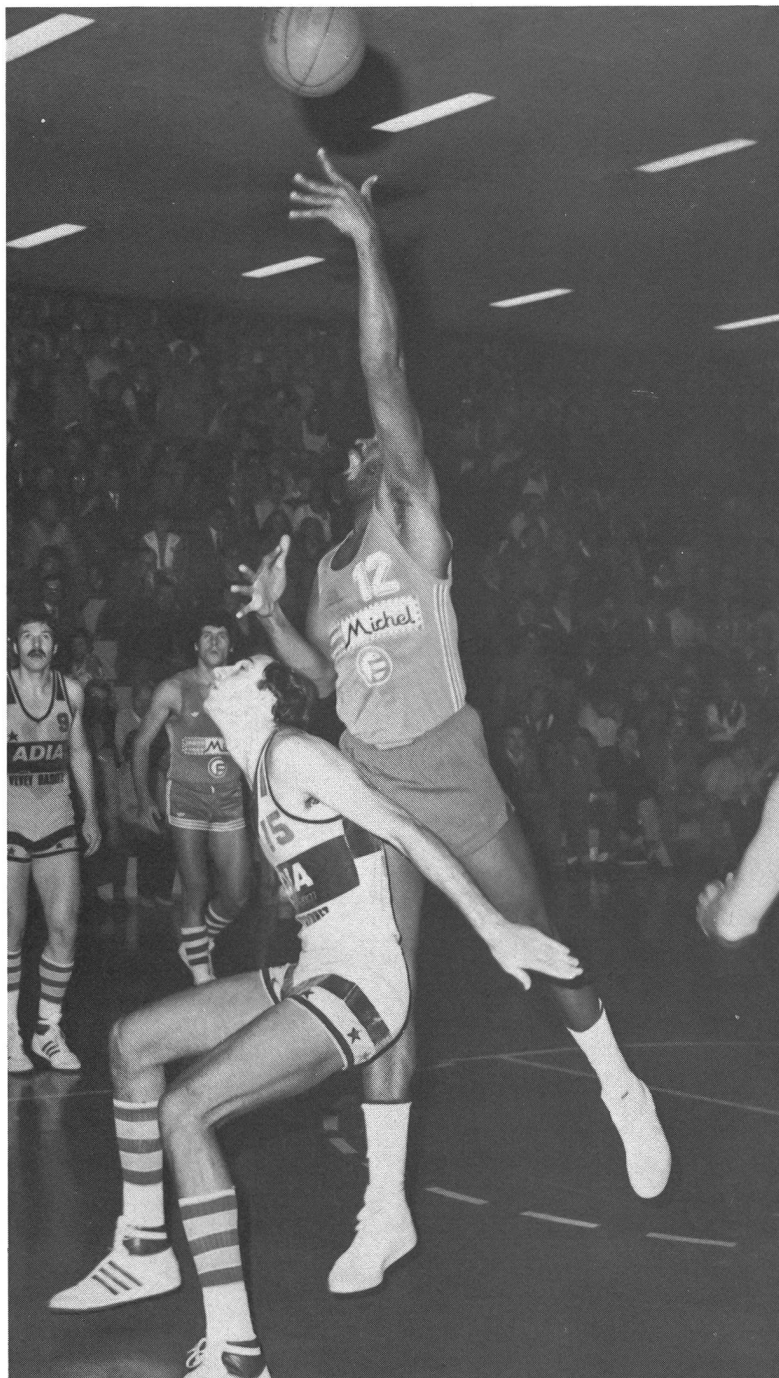
Difesa contro un giocatore senza pallone



A, B e C si passano il pallone, E difende contro D e cambia la sua posizione di difesa in rapporto al pallone. Invece di passare il pallone, un attaccante può dirigersi verso canestro. E blocca questo attaccante e riprende la sua posizione di fronte a D (aiutare e recuperare).

Gioco diretto (circa 10 minuti)

5 contro 5 con difesa individuale; difesa a partire dalla linea mediana (su una metà del terreno), interrompere il gioco per correggere e dirigere.



Gioco libero
(circa 10 minuti)
5 contro 5

Fine dell'allenamento (circa 5 minuti)

Ogni giocatore segna cinque canestri prima di lasciare la palestra (distanza di tiro a scelta).