

**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:** 28 (1971)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Comunicazioni

### **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**

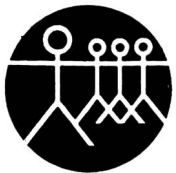
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 29.11.2024

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



# La lezione mensile

## Allenamento d'efficienza fisica

Ginnastica presciatoria — allenamento per gruppi in stazioni — calcio — tennis

Eugen Dornbierer

Testo italiano: Sandro Rossi

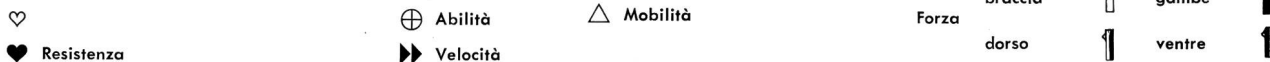
Luogo: palestra

Durata: 1 ora e 30 minuti

Classe: 16 allievi

Materiale: magnetofono o giradischi, 4 panchine svedesi, 4 picchetti, 4 palloni da pallacanestro, 2 palloni da calcio, 3 parallele, 2 elementi di plinto, 2 cavalli, 2 montanti per il salto in alto, una corda, 4 grucce, 1 sbarra, tappeti, nastri, fogli di controllo, cronometro, fischietto

### Legenda:



## 1. Preparazione

20 minuti

— Correre e saltellare, se possibile in musica.



— In appoggio facc a br tese: 2 movimenti di molleggiamento, poi, a piccoli passi, avanzare i piedi sino a toccare le mani.



— Sulla schiena: rotaz del tronco.  
— Alzare il tronco, rotaz a sin e a d per ritornare alla pos iniziale, faccia al pavimento.



— Alzarsi passando attraverso la pos a ponte: sulla schiena, alzarsi passando per la posizione a ponte, poi in ginocchio.



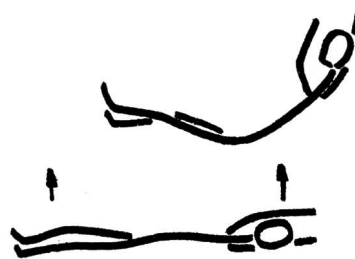
CV Av.



CV rot.

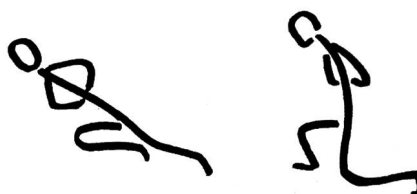


CV Av.

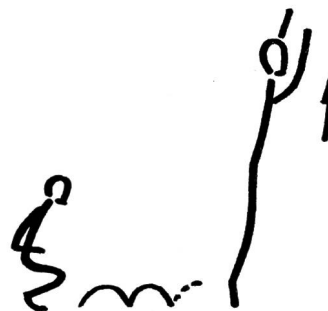


— Flessità del tronco: dalla pos sul fianco, alzare simultaneamente il tronco, le br e le g.

CV lat.



— Alzarsi senza l'aiuto delle m  
— dalla pos seduti  
— dalla pos sul ventre  
— dalla pos sulla schiena.



— Salti  
dalla pos accosciata: effettuare 8 salti in estens a piedi uniti, avanzando; salto in estens con 1/2 giro e ritornare effettuando nuovamente 8 salti in estens.



## 2. Fase di prestazione

### Allenamento in stazioni

40 minuti

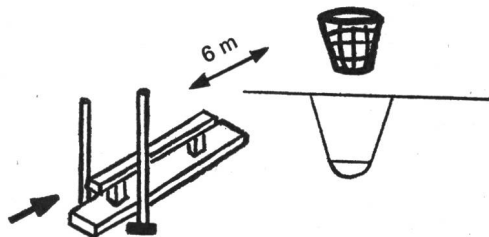
Il monitore spiega e dimostra i 6 compiti diversi. Forma in seguito 4 gruppi di 4 allievi che si dispongono sul percorso per esercitarsi e allenarsi. Non appena tutti gli allievi hanno capito il percorso, si passa al lavoro pratico. Si può organizzare il lavoro sotto forma di gara.

In questa lezione sono previsti 2 minuti di lavoro per stazione, intercalati a 2 minuti di pausa. Scopo della gara: quale otterrà il maggior numero di punti?

Va da sé che si può eventualmente effettuare 2 o più percorsi completi a seconda del grado di preparazione degli allievi, o prolungare la durata del lavoro alle diverse stazioni, oppure infine diminuire il tempo delle pause.

### Installazioni

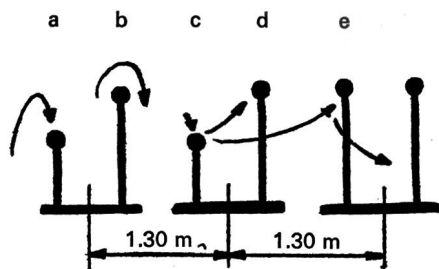
#### Stazione 1



Il gruppo si prepara dietro la panchina svedese. Ognuno dei partecipanti tiene una palla. Esercizio: salire sulla panchina, avanzare 3-4 passi in equilibrio e tirare a canestro. Riprendere il pallone, ritorno al posto di partenza e ricominciare.

Apprezzamento: 1 canestro riuscito = 2 punti. Chi cade dalla panchina non può più tirare a canestro ma deve ricominciare da capo. Risultato di gruppo = totale dei punti ottenuti individualmente.

#### Stazione 2



Disporre 3 parallele asimmetriche a 1 metro e 30 d'intervallo l'una dall'altra.

1. Salire sul primo staggio
2. girare in av (capriola) alla ...
3. ... pos seduti sullo staggio c
4. presa allo staggio d, bilanciare in av alla ...
5. ... sosp per le ginocchia allo staggio e, lasciare con le prese lo staggio d e bilanciare in av alla sosp per le ginocchia per saltare in av alla staz
6. correre in av sotto lo staggio f.

Per ogni passaggio del gruppo completo = 5 punti.

Il gruppo inizia compatto ad ogni passaggio; l'aiuto intermedio non è solo permesso ma consigliato.

#### Stazione 3

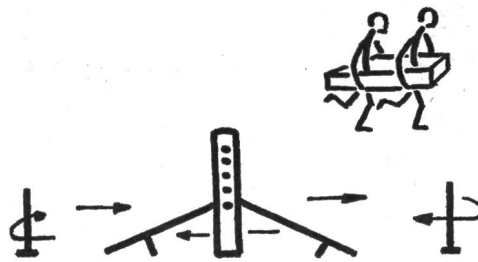


A passa la palla a B. B si mette sulla schiena e tocca il pavimento, con la palla, dietro a testa, ritorna alla pos di partenza e passa la palla ad A. Così di seguito.

Punti:  $\frac{\text{numero di flessioni}}{2}$

Totale della squadra = totale generale dei 2 gruppi.

#### Stazione 4



«Il bob a due»

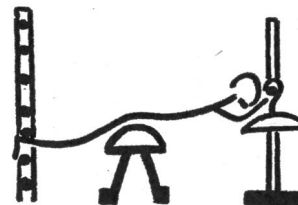
- all'andata seduti sopra l'ostacolo
- al ritorno passar sotto l'ostacolo.

Un passaggio sopra l'ostacolo = 2 punti

Un passaggio sotto = 1 punto

Totale del gruppo = totale delle 2 squadre di bob.

#### Stazione 5



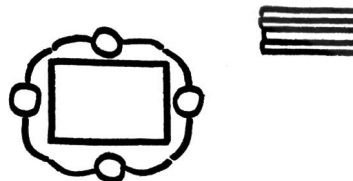
L'allievo è sul ventre sul cavallo — questo disposto parallelamente alle spalliere —, con i piedi fissati ad uno scallino delle spalliere

- afferrare la gruccia sul pavimento
- sospenderla al montante
- toccare il pavimento con le mani
- riprendere la gruccia e riposarla sul pavimento
- così di seguito.

1 punto ogni volta che l'allievo sospende la gruccia.

Totale generale del gruppo = totale dei punti acquisiti individualmente.

#### Stazione 6



I 4 allievi sono disposti in cerchio attorno ai tappeti ammassati e si danno le mani. Tutti e 4 saltano simultaneamente sui tappeti senza lasciare la presa delle mani (salto a piedi uniti!).

2 punti per ogni salto del gruppo intero sui tappeti.

### Abilità

#### Calcio-tennis

30 minuti

Idea di gioco:

la palla è battuta con i piedi, la testa o il petto. Ogni squadra cerca di inviare la palla nel terreno avversario, facendola passare al di sopra 2 panchine svedesi disposte l'una sopra l'altra da calcio.

Pallone:

Terreno da gioco: 10 a 16 metri di lunghezza, le panchine determinano la larghezza.

Durata del gioco:

sino a 11 punti. Ogni squadra gioca contro ognuna delle altre.

Regola di gioco:

è permesso giocare il pallone con i piedi, le cosce, il petto e la testa. Dopo ogni battuta il pallone può toccare terra solo una volta. In ogni campo il pallone può essere giocato soltanto 3 volte consecutivamente.

Errori:

toccare o battere la palla con le mani o le braccia; il pallone tocca la panchina o cade sul pavimento fuori dai limiti.

## 3. Ritorno alla calma

- Proclamazione dei risultati.
- Informare in rapporto alle prossime manifestazioni.
- Docce.



# La lezione mensile

## Pallavolo: corso II

J. P. Boucherin  
 Disegni: Wolfgang Weiss  
 Testo italiano: Sandro Rossi

Riscaldamento: con palloni da pallavolo  
 Allenamento: il passaggio (precisione, forza, spostamento). Gioco adattato, gioco diretto  
 Luogo: palestra  
 Durata: 1 ora e 30 minuti  
 Giocatori: 14  
 Materiale: Installazione per la pallavolo — 1 pallone per giocatore.

### Legenda:

agilità	△	resistenza locale	▶▶	schiena	ventre	braccia	gambe
scioltezza	⊕		⚡	1	1	1	1
velocità	◀◀	potenza muscolare	forza	1	1	1	1
stimolo del sistema circolatorio	♥			1	1	1	1
resistenza	♥			▶▶	▶▶	▶▶	▶▶
resistenza generale	♥♥						

## 1. Riscaldamento

20 minuti

1 pallone per giocatore

- Correre liberamente in palestra, in av, ind, di fianco, al passo saltellato, marciare in pos accosciata, cambiamento di ritmo, il tutto palleggiando (insistere particolarmente sul movimento del polso).
- Idem, ma invece di palleggiare, far rotolare la palla con una m.
- Idem, ma condurre il pallone con i piedi: sin, dr, sin.
- Palleggiare il pallone con le 2 m sopra la testa, posando a terra soltanto l'esterno del piede, poi la punta; poi girando le punta verso l'esterno, poi all'interno.
- In appoggio dors sui piedi e sulle dita delle m, pallone in equilibrio sul ventre, spostarsi per circa 20 metri.
- Sempre palleggiando con le due m sopra la testa, battere successivamente le m dietro la schiena, dietro la nuca, sotto una g e incrociando le br per battere sui fianchi.
- Seduti, pallone tenuto tra le caviglie, cadere ind per toccare i piedi sul pavimento e ritornare, 5 molleggiamenti in av posando il mento sulle ginocchia.
- Ginocchio dr sul pavimento, pallone tenuto a br tese sopra la testa; 3 fles lat a sin, poi far rotolare il pallone sotto il ginocchio dall'esterno all'interno.
- G leggermente divar, il pallone è immobile tra i piedi; saltellare oltre il pallone in modo che i piedi si tocchino all'est.

♥

caviglie e dita

Br

CV  
av

CV  
lat

g

— Pos a g divar, un buon passo, tenere il pallone a br tese sopra la testa; flettere il tronco in av alla pos ad angolo retto, poi eseguire una grande rotaz del tronco a sin.

CV  
rot

— Su una g sola, ad occhi chiusi, far roteare il pallone una ventina di volte attorno al tronco.

⊕

— Sul ventre, il pallone sotto il collo, scivolare in av in modo che il pallone segue longitudinalmente il corpo sino alle caviglie, poi ritornare.

CV  
ind

Gara: in pos a g divar, il pallone è tenuto fermo sul pavimento con le mani, spostare lentamente il pallone in av a contraccolpi, il più lontano possibile, poi ritornare. Chi esegue correttamente l'esercizio 3 volte consecutive?

Br

Ripartire gli allievi in 2 squadre sui 2 terreni separati dalla rete. Tutti i palloni sono sparsi nella palestra; al comando, effettuando dei passaggi a 2 m sopra la testa, e rinviando il maggior numero di palloni possibile, il più rapidamente possibile, dall'altra parte della rete. Al fischio, tutti i giocatori si mettono su ventre; contare il numero di palloni che restano su ogni terreno.

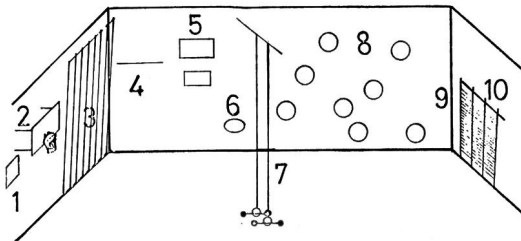
♥

La stessa cosa, ma effettuando delle «manchettes», poi con la tecnica del servizio-tennis.

## 2. Prestazione

25 minuti

Diversi esercizi di passaggi e «manchettes» contro il muro o le finestre della palestra, adattando gli esercizi alle possibilità che possono offrire i diversi muri o attrezzi fissi. Lasciar lavorare gli allievi 2 o 3 minuti ad ogni stazione, tranquillamente ma con la massima concentrazione. Il monitore ne approfitterà per correggere costantemente ogni allievo. I diversi bersagli contro il muro saranno rappresentati sia con dei segni fatti con il gesso, sia con carta aderente colorata o con cerchi fissati al muro con nastro adesivo.



#### Stazione 1

Passaggi regolari nel bersaglio (controllare la posizione e il funzionamento di tutti i diversi segmenti del corpo).

#### Stazione 2

Passaggio a 2 m sopra le sbarre fissanti il cesto per la pallacanestro.

#### Stazione 3

Passaggio a 2 m tra le pertiche: senza fermarsi, 10 volte tra ogni pertica e ritornare; variare le distanze.

#### Stazione 4

Passaggio a 2 m contro il muro, sopra una linea fissata a 3 m, ricezione a 2 m, passaggio sopra la testa, 1/2 giro e passaggio ind contro il muro.

#### Stazione 5

Seguito di «manchettes» nel bersaglio.

#### Stazione 6

Seduti faccia al muro, passaggio a 2 m. Variare le distanze e le altezze.

#### Stazione 7

Abbassare un paio di anelli sino a terra. A coppie, effettuare dei passaggi di precisione tra le corde al cambiamento di stazione (un solo allievo effettua la rotazione).

#### Stazione 8

5 passaggi in ogni bersaglio. Passare da un bersaglio all'altro, se possibile senza interrompere la serie di passaggi.

#### Stazione 9

Nell'angolo, passaggio a 2 m in modo che il pallone tocchi per rimbalzo le 2 pareti facenti angolo.

#### Stazione 10

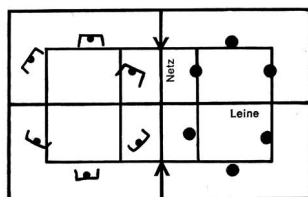
Esercizio combinato: passaggio a «manchette». Contro il muro passaggio a 2 m, ricezione a «manchette», il pallone è rialzato sopra la testa, passaggio a 2 mani contro il muro.

#### Stazione 11

Seguito di passaggi a «manchette» e a 2 m nella rete.

#### Gioco diretto e gioco libero

Gioco: ripartire nel senso della larghezza la sala in 2 parti, tramite un nastro di demarcazione.

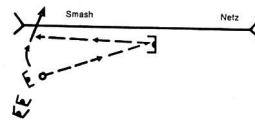


Netz = rete  
Leine = nastro

Giocare 2 set di 15 punti utilizzando soltanto passaggi a 2 m sopra la testa; nessun «smash», servizio, o «manchette».

Giocare un servizio unicamente con passaggi a «manchette».

«Smash» a rete durante 5 minuti (secondo lo schema) Poi una partita composta da 2 set di 10 punti.



#### Esercizi di rafforzamento

10 minuti

Tutti questi esercizi saranno eseguiti in modo esplosivo!



1. Attraversare la larghezza del terreno da pallavolo eseguendo 5 grandi «salti del ranocchietto».

(piedi uniti, flessione profonda).

3 serie



2. Piedi tenuti da un compagno o fissati alla spalliera, ginocchia leggermente flesse; flessioni del tronco in av, gomito dr sul ginocchio sin.

3 serie di 12 flessioni.



3. Sul ventre, piedi tenuti da un compagno o fissati alla spalliera, alzare il tronco ind, m alla nuca.

3 serie di 6 movimenti.



4. In appoggio fac a br tese, sulle dita, flessione delle br.

4 serie di 6 flessioni.

### 3. Ritorno alla calma

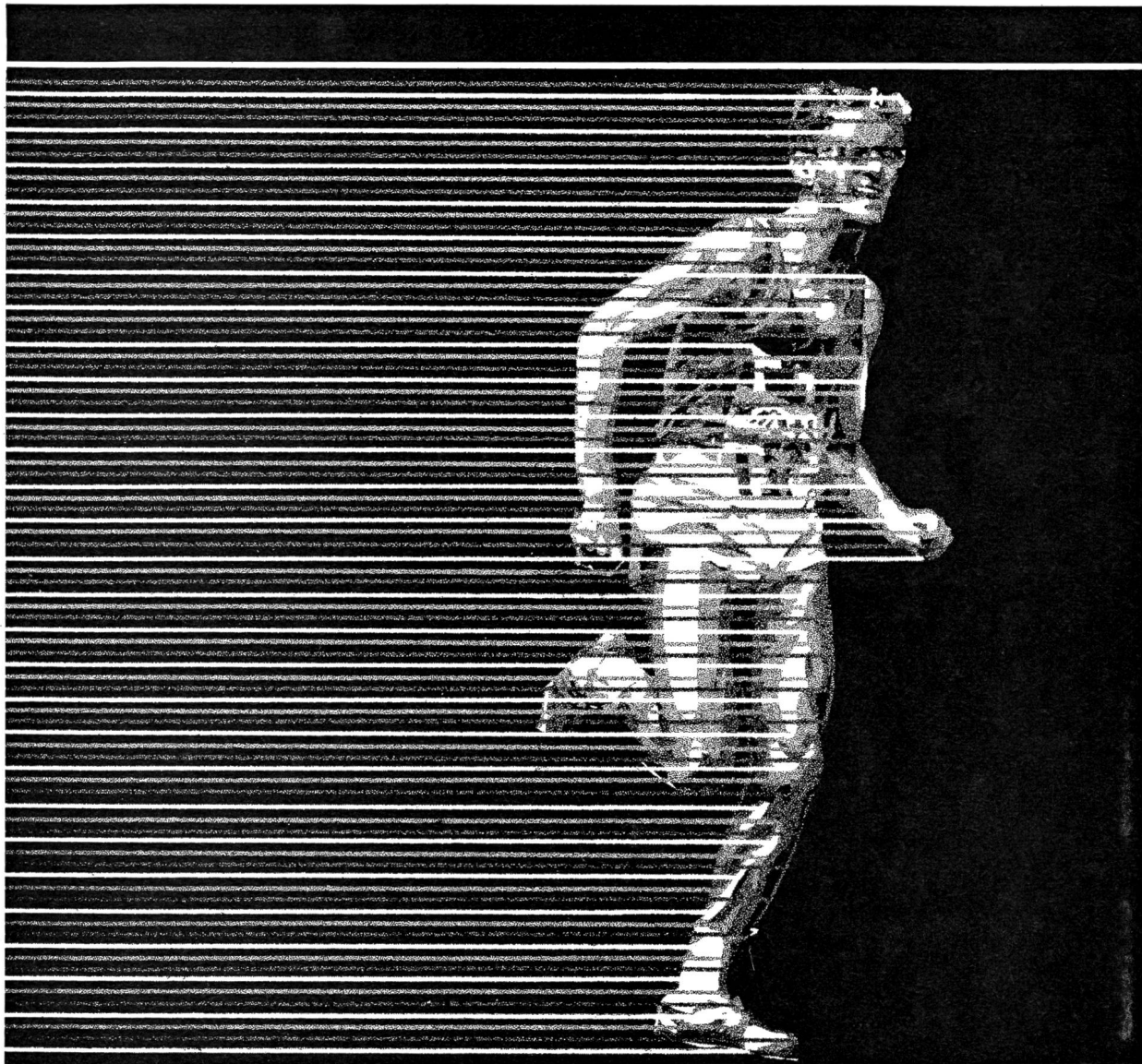
— Esercizi di respirazione, di decontrazione, piccola corsa leggera.

Ricordare gli esercizi di condizionamento risico da eseguire a casa.

Controllo dei fogli personali d'allenamento.

— Riporre il materiale.

— Docce.



# *Ovomaltine*

**WANDER**

rende più efficienti

Partenza scattante e  
tenacità, precisione  
e sangue freddo  
contribuiscono anche  
al successo d'ogni giorno

Ovomaltine per una  
forza equilibrata