

**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:** 37 (1980)

**Heft:** 10

**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**

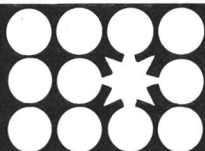
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 19.02.2025

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



# LA LEZIONE

## Pallacanestro

Hermann Schmidli, esperto G+S

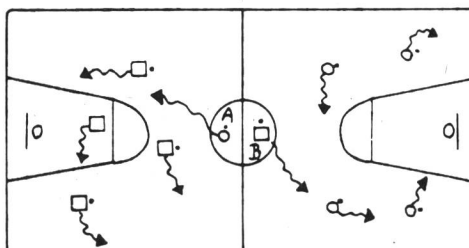
Grado 2

(Accento della lezione su palleggio e passaggio)

### 1. Messa in moto (circa 15 minuti)

#### a) Impulso (circa 5-10 minuti)

Ogni giocatore con pallone. A e B, ognuno in una parte del campo, cercano di catturare tutti i giocatori (è sufficiente toccare i giocatori). Tutti palleggiano, i giocatori catturati sono eliminati (si siedono a terra). Errori di palleggio o superare i margini del campo (compresa la linea mediana) portano all'eliminazione. Ogni giocatore diventa cacciatore.



#### b) Esercizi liberi con pallone

b1

Porsi a 2 m dalla parete, faccia rivolta alla stessa. Lanciare la palla in alto contro la parete con il solo movimento del polso (avambraccio tenuto fermo dalla mano libera, pallone sulla punta delle dita della mano di lancio). 20 ripetizioni con le due mani.

b2



b3



b4



Abbassarsi fino a che il pallone tocchi il suolo

b5



Circoli delle anche

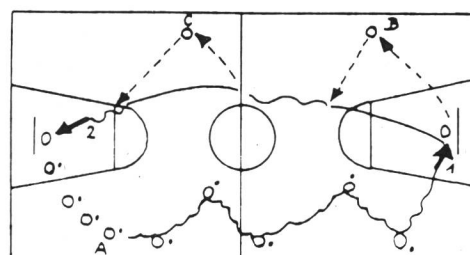
b6



Saltellare tenendo il pallone serrato fra le gambe

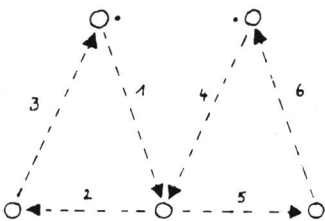
#### c) Esercizi di preparazione con il pallone

Il giocatore A palleggia fino al primo picchetto, cambiamento di direzione (dapprima cambio di mano davanti al corpo, poi rotazione), palleggio fino al prossimo picchetto, nuovo cambio di direzione ecc., al canestro 1 tiro, rimbalzo, passaggio a B, ritorno, B passa ad A, breve palleggio, passaggio a C, continuare la corsa, C passa ad A che tira in corsa nel canestro 2.

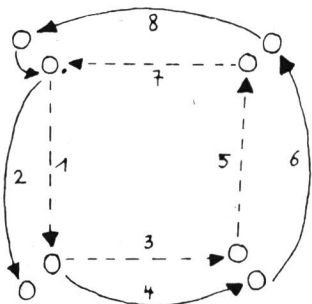


## 2. Fase di prestazione (70 minuti)

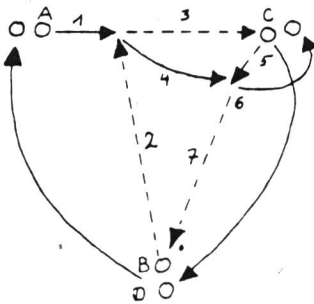
### a) Passaggi (circa 20 minuti)



Passaggi da fermo, esercitare diverse forme di passaggi.

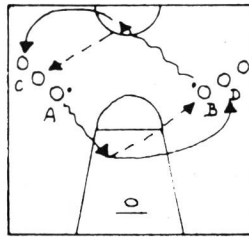


Passaggio, rincorrere il pallone. Stessa formazione, dopo il passaggio correre nell'altra direzione.

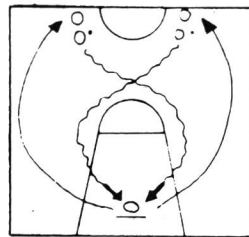


A corre, B passa ad A, A si arresta, passa a C, continua, C passa ad A, A fa un perno, passaggio a D.

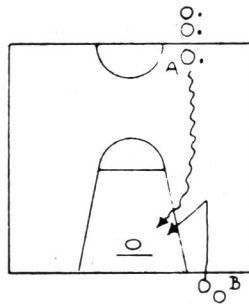
### b) Palleggio (circa 25 minuti)



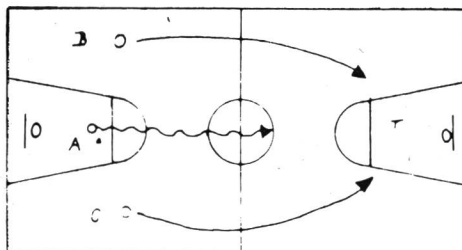
A e B palleggiano, passaggi a C e D.



Palleggio, tiro in sospensione.

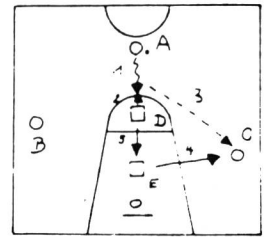


A palleggia, B attacca e disturba il palleggio.

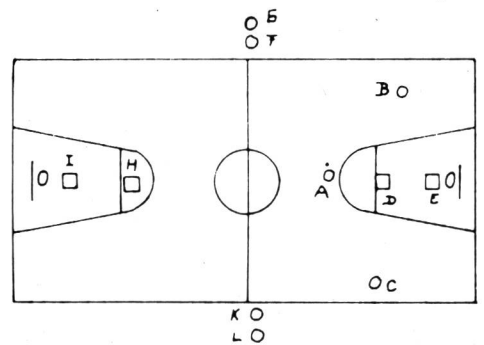


A palleggia, al segnale dell'allenatore passa a B o a C.

### c) Tattica 3 contro 2 (circa 10 minuti)



A palleggia e viene fermato dal difensore D, passaggio a C, difensore E attacca C, D copre la zona, passaggi sempre tramite A (non passaggi diretti da C a B).



Gioco continuato 3 contro 2. A, B e C contro D ed E. Quando la difesa conquista il pallone, dopo canestro ecc., passaggio immediato a F; D, E ed F giocano contro H e I; A e B vanno dall'altra parte in difesa, C prende il posto di F. H e I passano a K e giocano contro A e B; D ed E vanno in difesa, E al posto di K ecc.

### d) Gioco diretto (circa 10-15 minuti)

## 3. Ritorno alla calma

Tutti i giocatori tirano in canestro dalla loro posizione preferita. Dopo cinque canestri messi a segno si passa sotto la doccia.



**NISSEN**

**Nissen Trampoline SA**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen per:

- trampolini
- mini-trampolini
- imbottiture per mini-trampolini
- doppi-minitrampolini
- tavole da tennis
- tappeti da ginnastica
- tappeti in gomma-piuma
- attrezzi sollevamento pesi

Chiedete il catalogo NISSEN dettagliato



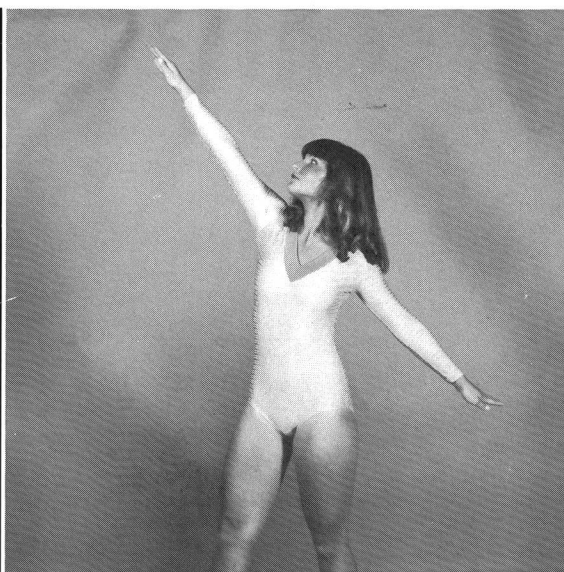
**NISSEN**

**Nissen Trampoline SA**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé



Sie finden bei uns  
eine große Auswahl  
an Gymnastik- und  
Jazzanzügen,  
sowie Jogging-,  
Trainings- und  
Freizeitanzüge.

**Neu im Katalog 1980:**  
Badeanzüge,  
Badehosen, und  
Polohemden.

Verlangen Sie unsere  
Kataloge!

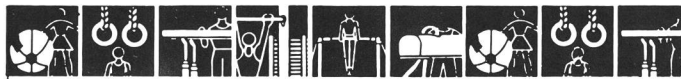
**Hans Jung**

Versand von Turn und Sportkleidung  
Postfach 74 · Telefon 062/511936  
4800 Zofingen

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di  
educazione sportiva  
della

Scuola federale  
di ginnastica e sport  
di Macolin



**Alder & Eisenhut AG**  
8700 Küssnacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 53  
9642 Ebnet-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24

**Fabbrica di attrezzi per la ginnastica,  
lo sport e il giuoco**

**Dal 1891**



Qualità svizzera - Produzione propria  
Vendita diretta dalla fabbrica a scuole,  
associazioni, autorità e privati

