

**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:** 4

**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:** 22.01.2025

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



## La lezione mensile

### Calcio: esempio di lezione all'aperto per juniores B

Roger Quinche

Testo italiano: Sandro Rossi

Messa in moto ginnastica 20 minuti	Tecnica 20 minuti	Tattica 20 minuti	Condizione fisica 20 minuti	Ritorno a la calma 20 minuti
------------------------------------------	----------------------	----------------------	-----------------------------------	------------------------------------

#### Messa in moto

##### Adattamento

- marcia e corsa leggeri, alternando
- corsa con cambiamenti di direzione, in av e ind
- corsa — fintare — evitare
- corsa, seguire il compagno come un'ombra ed imitarne i gesti
- esercizi di reazione e di abilità, toccare con le mani durante la corsa, l'interno e l'esterno del piede
- insistere sui cambiamenti di ritmo.

#### Ginnastica

##### Miglioramento della forza di stacco e di tiro

- carica spalla/spalla, 1x1, accosciati
- carica petto/petto, 1x1, con 3 m di rincorsa
- esercizio di salto a coppie; saltellare sul posto, al terzo saltello, elevazione, alzare le braccia e respingersi a vicenda con le mani
- il compagno serve da montone: movimento di tiro sopra il montone, insistere sul lavoro delle anche
- uno sulle spalle dell'altro; flessione delle ginocchia a fondo e rialzarsi
- scioltezza delle gambe, movimenti di tiro e passaggi, esterno e interno del piede. Marcare il ritmo d'esecuzione.

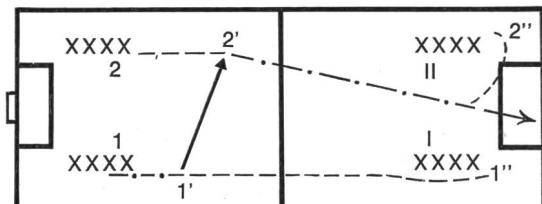
#### Tecnica

##### Perfezionamento e automatismo

- esercizio a coppie. Passaggi in movimento, di fianco, in avanti, in dietro
- passaggio diretto in movimento, a coppie, un giocatore serve l'altro
- passaggio a lunga distanza, traiettoria tesa di 20-30 metri

- esercitare lunghi passaggi trasversali, la ricezione e la conclusione = tiro a rete (tecnica, posizione del giocatore arretrato laterale)

Nr. 1, conduttore della palla, passa lateralmente a 2, in posizione 2'; quest'ultimo si lancia in direzione della porta e tira.



- calcio-tennis a 3, complicare le regole.

#### Tattica

##### Smarcatura e marcatura

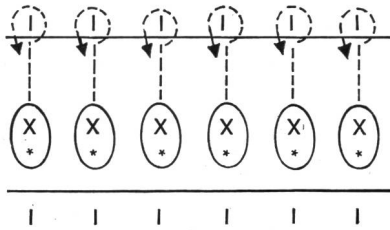
- 1x1, con 2 giocatori statici che restano sul posto e servono da punto d'appoggio
- 2x2, con 2 giocatori statici d'appoggio
- 3x3, con piccole porte; la squadra in possesso della palla attacca con 3 giocatori, l'avversario si difenderà soltanto con 1 portiere e 2 giocatori
- 4x2, insistere sul passaggio diagonale. I 2 giocatori del centro combinano tra loro quando intercettano la palla, dunque 2x4. Organizzare i cambiamenti tenendo conto di questo fattore
- rimessa in gioco, con qualche variante
  - a) con finte (attirare l'avversario)
  - b) con cambiamenti di posizione
  - c) finta seguita dallo spostamento di gioco sul fianco opposto
  - d) a scelta

(Saranno dimostrate e allenate alcune varianti, in seguito la scelta tocca al giocatore. Si terrà conto della situazione).

## Condizione fisica

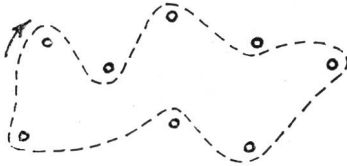
### Velocità, scioltezza articolare e muscolare, forza

- corsa ad inseguimento, il primo giocatore con, il secondo senza il pallone
- corsa ad inseguimento, modificata (esercizi di reazione)



Il giocatore X, conduttore della palla, è inseguito da \*; al comando, X cede il pallone, gira attorno alla bandierina ed insegue \* che conduce il pallone nel senso opposto, ecc.

- corsa ad inseguimento con bandierine con e senza palla



- Con pallone pesante:

- rimessa in gioco — andata e ritorno
- a coppie, passaggio della palla con energia
- palleggiare con i piedi e con le cosce
- forme d'abilità:
  - flessione del tronco in avanti, lanciare la palla in dietro tra le gambe divaricate in modo da poterla ricontrollare con le mani o ammortirla con il piede
- combattimento a coppie con un pallone pesante.

## Ritorno alla calma

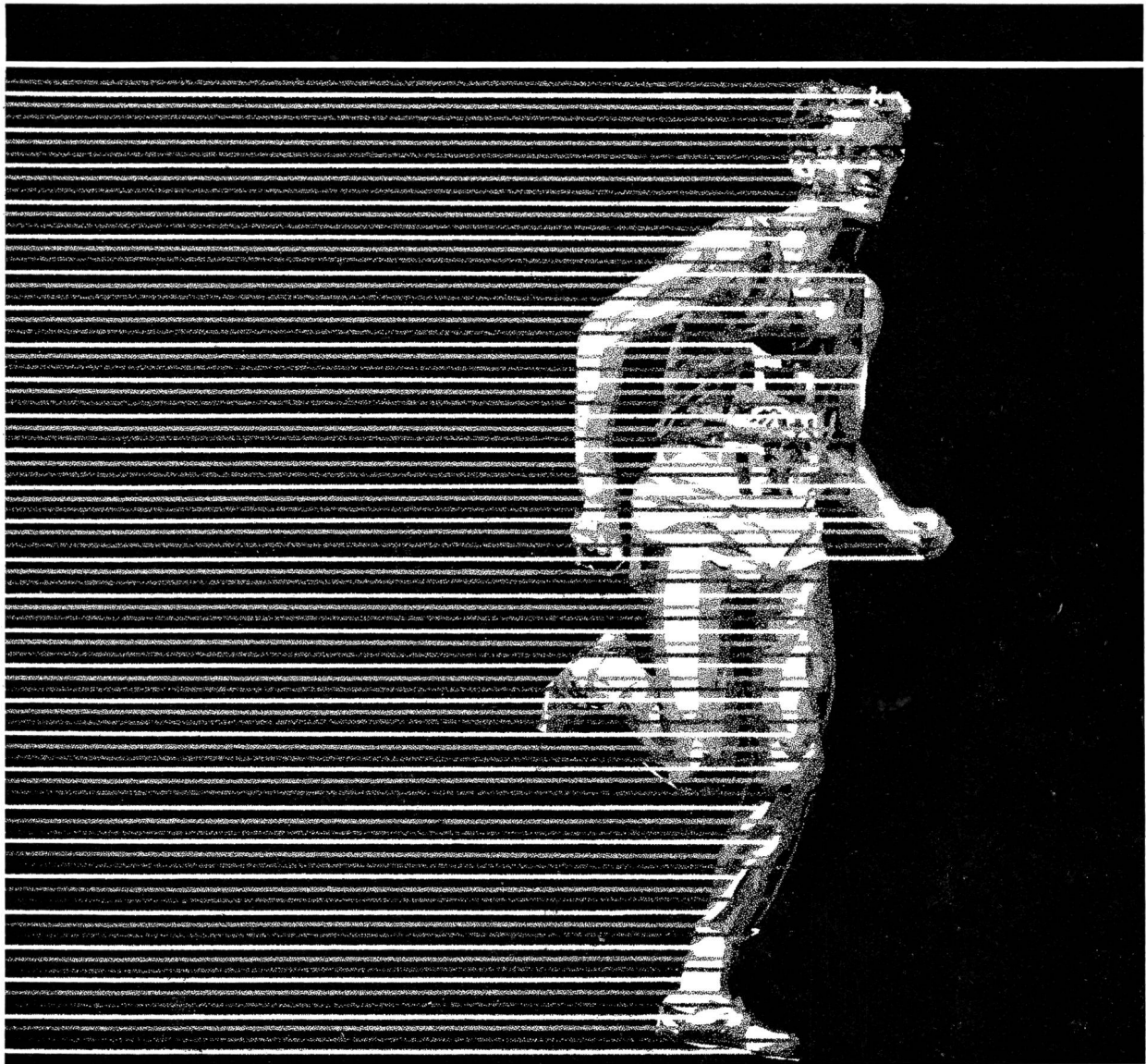
- Calcio-tennis, insistere su una tecnica corretta
- Breve discussione: smarcatura. Importanza: creare delle possibilità di passaggio, quindi anche attaccare l'uomo, ma pure invitare l'avversario a partire.

# DUL-X

massaggio

**gioca negli strappi muscolari**

Flaconi Fr. 4.20 7.20 e 12.90  
nelle Farmacie e Drogherie  
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel



# ***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