

**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:** 39 (1982)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Metodologia nel calcio  
**Autor:** Monnier, Ernest  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000397>

### **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:** 14.03.2025

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

# Metodologia nel calcio

di Ernest Monnier

*La noia nacque un giorno dall'uniformità.*

## L'allenatore

- vocazione più che professione
- possedere una buona salute e mantenersi costantemente in eccellente condizione
- essere esigente verso se stesso
- creare l'entusiasmo e la fede
- insegnare in modo vivo e gaio
- farsi capire senza gridare
- essere di umore costante
- far prova d'imparzialità, di severità e di correttezza
- conoscenza totale degli uomini
- evitare tutto ciò che può essere pregiudizievole all'esercizio della funzione
- indipendenza totale nei confronti delle autorità, dei giocatori e del pubblico
- volontà irremovibile di perfezionarsi
- conoscenza completa di tutti i regolamenti
- nutrire giuste ambizioni sapendo restare oggettivo
- dar prova di un alto grado
  - di scioltezza e di facoltà d'adattamento
  - di senso dell'improvvisazione
  - di tatto e d'intuito
- possedere buone conoscenze e una solida esperienza nei seguenti settori:
  - pratica del calcio
  - principi d'allenamento
  - psicologia (motivazione, psicologia dell'apprendimento, psicologia sociale)
  - igiene, dietetica
- lasciare sufficiente libertà ai giocatori affinché possano:
  - esteriorizzare la loro personalità
  - proporre suggerimenti

È pure compito dell'allenatore:

- di educare i giocatori
- di condurli all'autonomia
- d'insegnargli a correggere personalmente i propri errori.

L'allenatore dev'essere innanzitutto un educatore e uno psicologo. Deve infatti favorire il dischiudersi dell'individuo come pure della squadra, non soltanto dal punto di vista sportivo, ma ugualmente sul piano umano.

Concludendo: l'allenatore deve fare tutto il possibile per ottenere un'autorità personale sinonimo di *personalità*.

## Preparazione

- dare uno scopo preciso a ogni seduta d'allenamento
- questa dev'essere preparata minuziosamente
- variare la materia da insegnare
- quest'ultima sarà generalmente scelta in funzione delle deficienze e degli errori della partita
- non temere di presentarsi con un piano di lezione scritto.

## Organizzazione

L'allenatore è il primo sul terreno:

- prepara tutte le installazioni che gli saranno necessarie
- verifica lo stato di funzionamento delle installazioni fisse: forca, calcio-tennis, ecc.
- dispone sul terreno tutto il materiale che si propone di utilizzare
- ordina ogni attività dei giocatori prima dell'allenamento vero e proprio
- controlla l'equipaggiamento personale

- dà le direttive all'aiuto-allenatore
- esige che ogni ritardatario venga ad annunciarsi
- comincia l'allenamento all'ora prescritta
- pone i giocatori con la schiena al sole, alla luce elettrica, alle intemperie, al solo scopo di un miglior rendimento
- verifica il materiale prima di riparlo
- lascia il terreno per ultimo.

## Disposizioni dei giocatori

- su un rango, su due rangi, ecc.
- in circolo
- in colonna per 1, 2, 3, ecc.
- a sciame

Condizione prima: porsi in modo d'essere visto a ognuno.

## Genere di gruppi

- a caso
- secondo l'età
- secondo la taglia
- l'interesse



- di simpatia
- di prestazione

Attribuzione dei compiti ben definiti ai diversi capi-gruppo.

### Possibilità dell'insegnamento a gruppi

- insegnamento in circuito (CO)
- insegnamento a stazioni (TE)
- insegnamento con competizione fra gruppi

*Tutto ciò che si concepisce bene si enuncia chiaramente e le parole per dirlo arrivano facilmente*

### Le fasi dell'insegnamento

- *visione* chiara dell'esercizio
- *enunciazione* dell'esercizio

#### Dimostrazione e applicazione

- di regola l'allenatore si pone di fianco nei confronti dei giocatori
- dimostrazione impeccabile dell'allenatore o, eventualmente, di un giocatore specialista
- spiegazioni generalmente dopo la dimostrazione
- *esecuzione* da parte dei partecipanti

#### Correzione

- individuare dapprima gli errori principali e la loro causa
- correggere solo un errore alla volta
- correzione collettiva dapprima, individuale poi
- correggere senza offendere e con un tono rassicurante
- evidenziare il progresso

#### Ripetizione

- esercitare fino all'automatismo del gesto in una forma perfetta.

### Applicazione delle fasi dell'insegnamento ai tre gradi d'allenamento

#### I. Iniziazione

- progressione metodologica: posizione statica e inizio del movimento
- dimostrazione (eventualmente anche senza pallone) da fermo (atteggiamento, corpo), poi al rallentatore, poi a cadenza normale
- esercizi semplici: dal conosciuto allo sconosciuto, dal facile al difficile
- correzione collettiva
- fasi d'insegnamento 1-4



#### II. Perfezionamento

- progressione metodologica: statica e in movimento
- aumentare la difficoltà degli esercizi CO, TE, TA
- tendere verso l'automatismo del gesto
- staccarsi dall'attrazione della palla per occuparsi del compagno di squadra e dell'avversario (alzare la testa)
- ricerca di velocità e di forza
- correzione individuale
- fasi d'insegnamento 4-6

#### III. Allenamento

- progressione metodologica: ritmo, avversario

- situazione di partita
- allenamento individuale e d'appostamento (TE 2)
- esercitare essenzialmente in movimento
- allenamento sotto pressione
- allenamento a stazioni
- allenamento in circuito
- allenamento frazionato (intervall-training)
- correzione fin nei più piccoli particolari.

*Referenze:* H. Rügsegger, H. R. Hasler, J. Delaloye

