

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 39 (1982)

Heft: 6

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

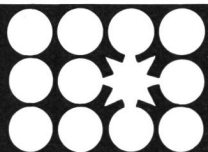
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 06.10.2024

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



Calcio in palestra

di Bruno Quadri

Seduta d'allenamento a stazioni per gruppi di 3 giocatori

Obiettivi:

- allenare e migliorare la TE di base
- attività invernale (periodo di transizione)

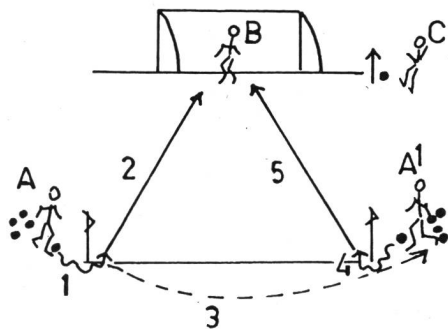
Lavoro a intervalli: 30-45" per giocatore, poi rotazione - pausa attiva.

1. Messa in moto

Corsa, esercizi di mobilità coordinazione, scioltezza, saltelli, esercizi di agilità.

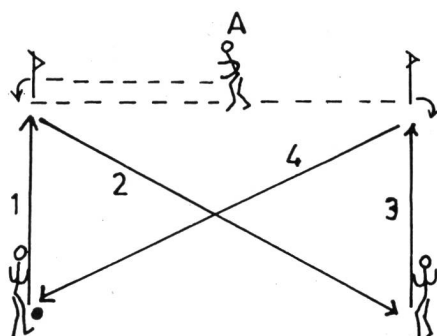
2. Esercizi di tecnica a stazioni

Tiro in porta di destro e di sinistro



A. prende il pallone, lo porta fino al paletto e calcia di destro, poi corre sull'altro paletto, prende il pallone e calcia di sinistro
B. è in porta e cerca di arrestare il pallone
C. pausa attiva (esercizi al muro)

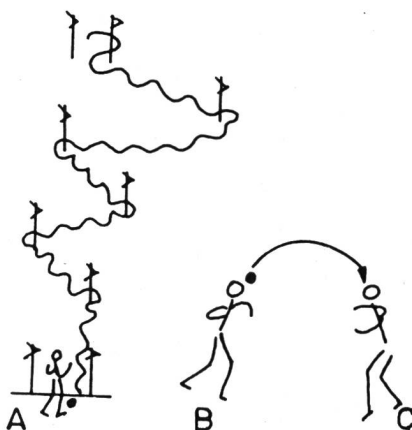
Passaggio di destro e di sinistro



B. e C. servono il pallone all'altezza del paletto

A. corre tra i due paletti e ritorna il pallone trasversalmente al compagno che è sull'altro paletto

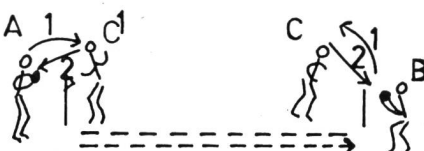
Condotta del pallone e palleggio



A. conduce in corsa il pallone nel percorso tra i paletti - condotta di destro e di sinistro

B. e C. palleggiano con la testa

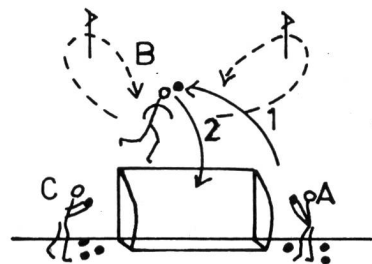
Colpo di testa



A. e B. servono con le mani il giocatore C. che corre tra i due paletti e colpisce di testa

1. colpo di testa senza elevazione
2. colpo di testa in elevazione

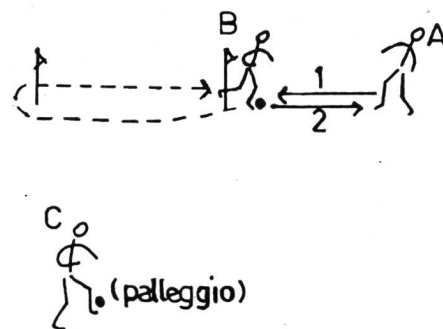
Colpo di testa in porta



A. e C. servono alternativamente con le mani

B. che colpisce di testa e schiaccia a rete, poi gira attorno al paletto e scolpisce di nuovo (corre una volta sull'altro)

Anticipo e passaggio



B. corre tra i paletti

A. serve sul 1. paletto

B. cerca di colpire il pallone prima che arrivi all'altezza del 1. paletto e ritorna il pallone ad A.

C. palleggio su piede, destro e sinistro
Tempo di lavoro: 30-45" poi cambio