Modello di allenamento

Autor(en): **Quadri, Bruno**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 8

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999603

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Modello di allenamento

gruppo (P) per perfezionamento, (A) allenamento

di Bruno Quadri, istruttore A.S.F

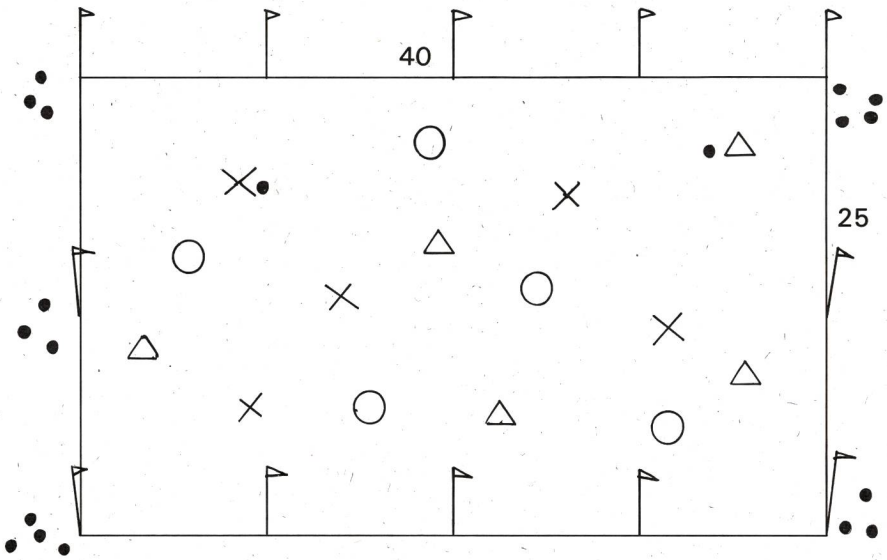
Obiettivo: TA in forma integrata/concludere l'azione (TA/TE/CO)

1. Fase di messa in moto (a 3 colori: X ○ Δ).

X + ○ contro Δ

a. con le mani. Controllare il tempo che la squadra Δ impiega per colpire le due squadre X + ○,
b. introdurre delle varianti (es. indrodurre più palloni),
c. poi ○ + Δ contro X... e così di seguito,
d. idem con i piedi.

Oss: i giocatori colpiti escono dallo spazio delimitato e vanno in condotta di palla tra i picchetti posti al delimitare del terreno.

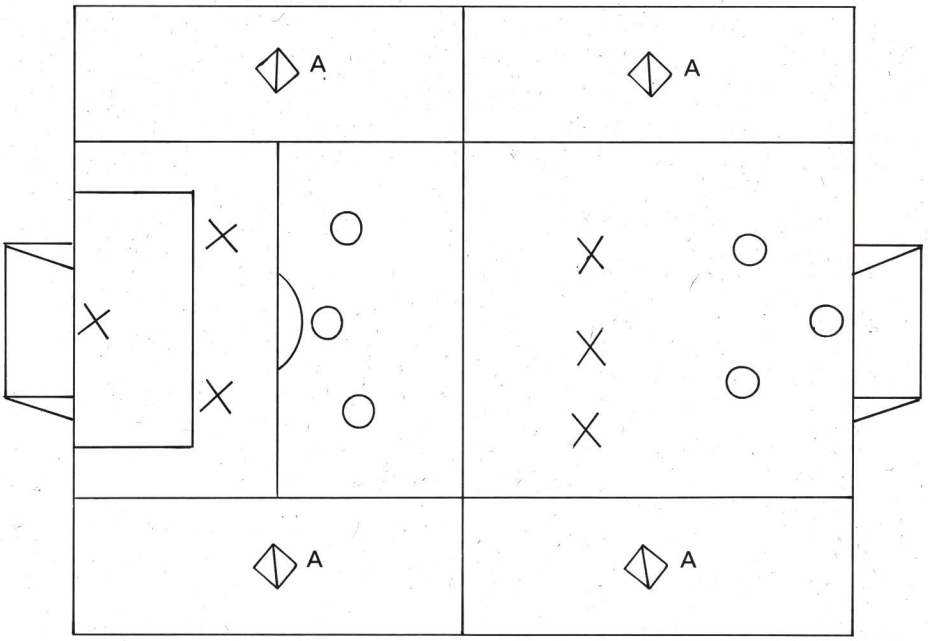


2. Fase di prestazione

Organizzazione: su metà-campo (50 m. - 40 m.)

a. Forma di gioco (G)

½ campo (50 m)



Obiettivo TA:
fase offensiva degli attaccanti.
- Osservare il comportamento TA solo degli attaccanti.

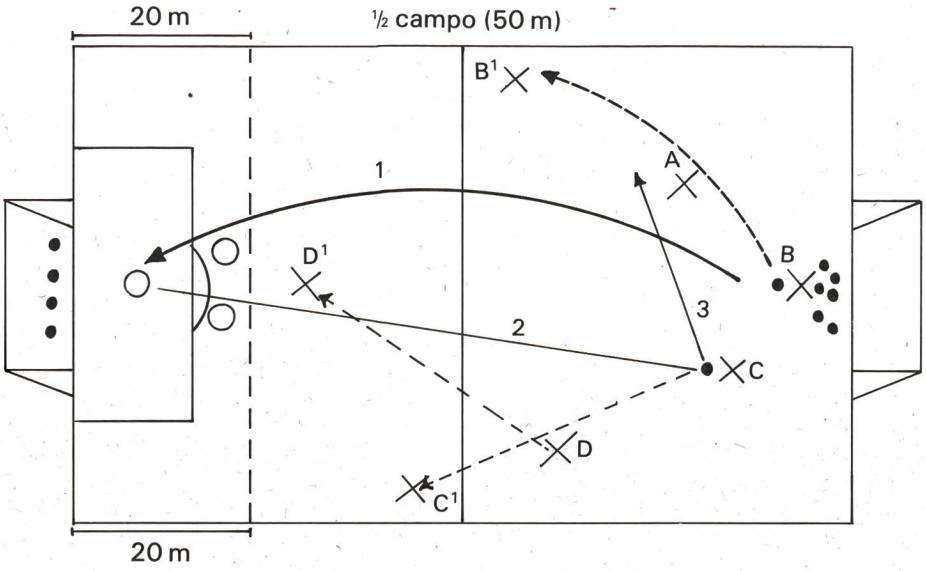
Sviluppo della fase di gioco:
3:2 su ogni porta + appoggi laterali (□ A)
Il P (portiere) gioca con le mani sempre sugli appoggi a destra o a sinistra; gli appoggi restano nello spazio loro assegnato.

Obiettivo:
- per i 3 attaccanti smarcamento in zona offensiva (vicino alla porta avversaria) e conclusione. Lavoro di piazzamento e di collaborazione dei 3 attaccanti,
- allenare il cross dalle fasce laterali per gli appoggi esterni (cercare la variazione dei cross),
- posizione degli attaccanti che devono essere in movimento, sincronizzare i movimenti tra loro (corsa uno in direzione del 1° palo; un altro in direzione del 2° palo; il 3° dietro i due, parte da dietro verso il centro),
- movimento di anticipo in rapporto al centro sul difensore.

b. Esercizi analitici (A)

Obiettivo: la conclusione in fase TA

4/2 + P
X (entra a turno)



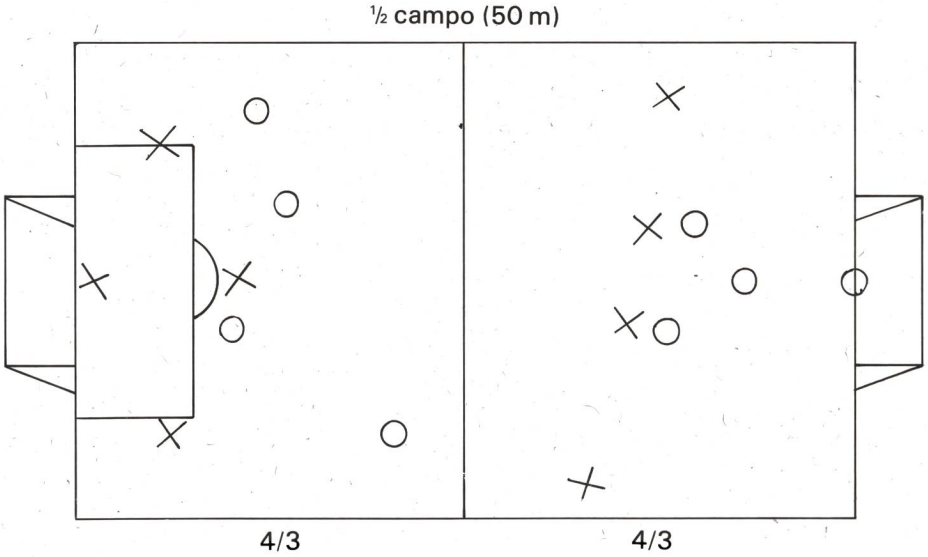
Sviluppo della fase TA:
- passaggio aereo per il P (1), il quale blocca il pallone *solo* con i piedi (! nuova regola per il P) e rimette il pallone su uno dei 4 attaccanti (A/B/C/D) i quali iniziano una fase offensiva con lo scopo di concludere,
- i due difensori ○ giocano nella zona tra la porta e la linea tratteggiata (20 m.),
- osservare il comportamento degli attaccanti vicini alla porta avversaria,
- osservazione del comportamento dei 2 difensori + il P in fase difensiva vicino alla propria porta,
- esercitare il movimento degli attaccanti senza pallone per permettere di liberarne uno alla conclusione e di utilizzare la lunghezza del terreno da gioco.

Variante: stessa forma di esercitazione con 5/3 senza passaggio al portiere.

c. Forma di gioco (G)

Sempre nella stessa organizzazione.

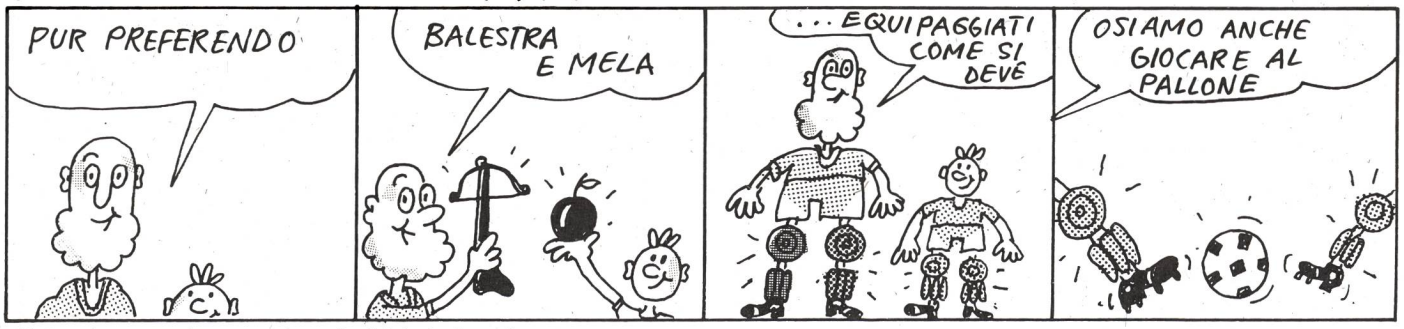
Obiettivo: fase TA concludere.
4/3 su metà campo con 2 porte



- Gioco su 2 parti.
- I giocatori rimangono nello loro metà campo.
- Il P serve con le mani ai suoi difensori nella propria metà campo.
- Osservare la fase offensiva dei difensori in possesso della palla che cercano di servire i loro compagni attaccanti sull'altra parte del campo.
- Osservare il comportamento degli attaccanti (4 contro 3 dif.) per cercare di recuperare il pallone vicino alla porta avversaria e tentare la conclusione.

Oss: tra una esercitazione e l'altra, recupero attivo con esercizi di TE individuale o a coppie e esercizi di allungamento muscolare (stretching). ■

TELL & Co. HANSPETER WYSS



Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi