

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: 29 (1972)

Heft: 1-2

Rubrik: Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

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

Allenamento della condizione fisica nel calcio

Hans Rügsegger

Testo italiano: S. Rossi

Tema:

combinazione di elementi ginnici e tecnica di palla (estratto dal manuale per monitori G+S calcio)

Scopo: :

mobilità — agilità — reazione — forza esplosiva

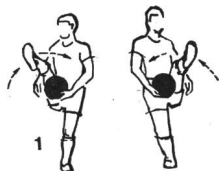
Anche per migliorare la resistenza, con introduzione del fattore tempo: ad esempio: 20 secondi di lavoro / 20 secondi di recupero.

Progressione metodologica:

- Imparare l'esercizio, esecuzione corretta del movimento
- Esercitare e perfezionare l'esecuzione del movimento
- Ricerca del risultato, aumento dell'intensità, lavoro in serie e ad intervalli.

Prima serie d'esercizi

1. «Balletto»



Lanciare la gamba in senso circolare, dall'esterno all'interno, sopra un pallone tenuto all'altezza delle anche, cambiando ogni volta; la palla passa dalla mano destra alla mano sinistra.

— Idem, dall'interno verso l'esterno. Scopo: mobilità dell'articolazione dell'anca, rafforzamento degli abduttori e adduttori.

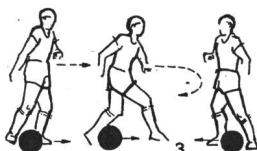
2. «Palleggio»



Sul ventre, piedi staccati dal pavimento, braccia tese, palleggiare il pallone con le due mani e con la punta delle dita.

Scopo: rafforzamento dei muscoli dorsali.

3. «Caccia alla palla»



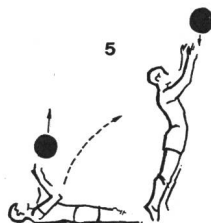
Calciare il pallone 5-8 m in avanti, raggiungerlo e saltare sopra il pallone stesso, $\frac{1}{2}$ giro e controllarlo. Ripetere più volte di seguito. Scopo: velocità, mobilità (esercizio preparatorio per le finte del corpo).

4. «Pendolo delle gambe»



Seduti, palla fra i piedi, toccare successivamente il pavimento con il pallone da sinistra a destra, lateralmente. Movimento di contro-rotazione del busto. Scopo: rafforzamento della muscolatura addominale.

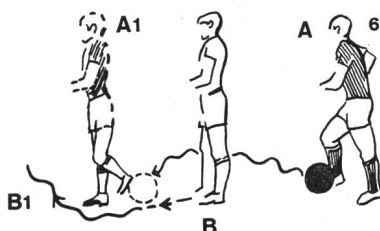
5. «Alzati!»



Sulla schiena, palla sul petto: lanciare la palla in alto con le due mani, alzarsi, riafferrarla.

— Idem, ma alzarsi e ammortire la palla con la testa. Scopo: agilità, forza esplosiva della muscolatura delle gambe e del tronco. Corretto ammortire con la testa.

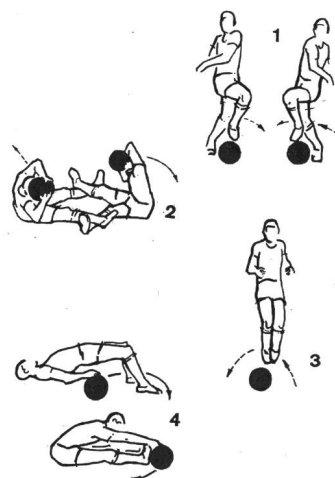
6. «Darsi il cambio»



Cambiamento di ritmo con la palla. A coppie, l'uno dietro l'altro, a 5 metri di distanza. A scatta con la palla, passa di fianco a B, blocca la palla con il piede e rallenta, B prende la palla, raggiunge A e lo sorpassa, indi blocca la palla. Di seguito, su una distanza di 40-80 m, poi ritorno.

Scopo: controllo del cambiamento di ritmo, miglioramento dello scatto e perfetto controllo del pallone.

Seconda serie di esercizi

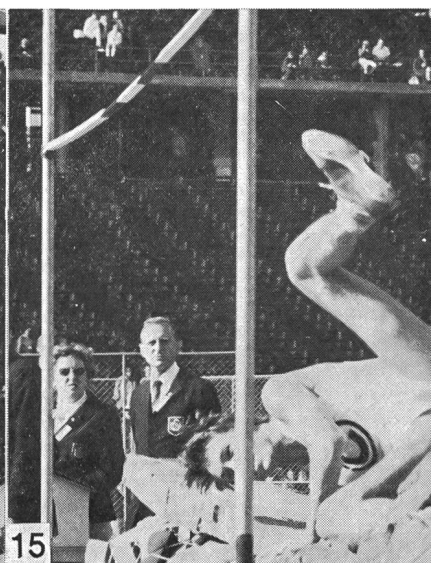
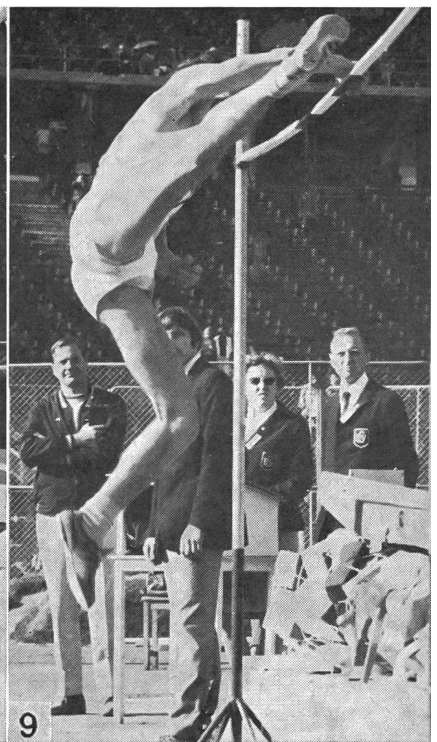
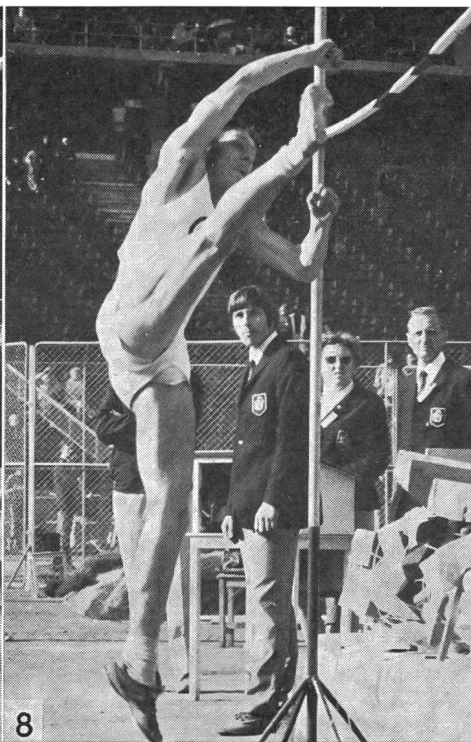
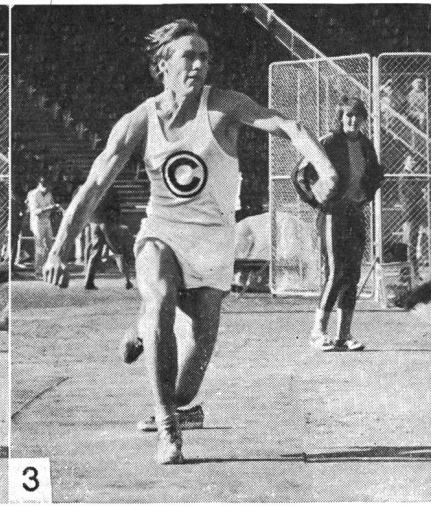
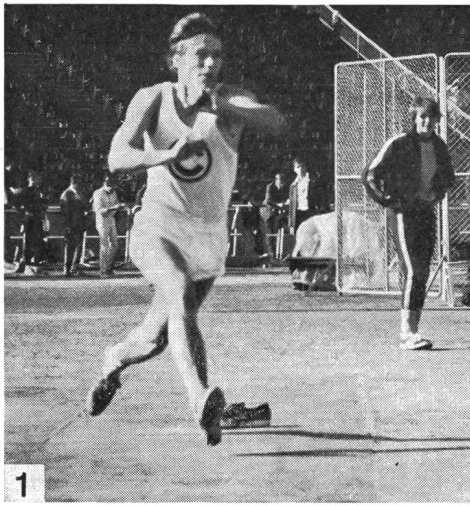


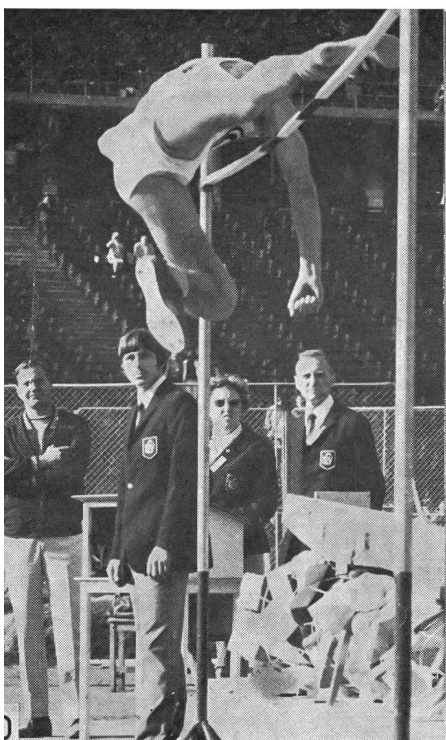
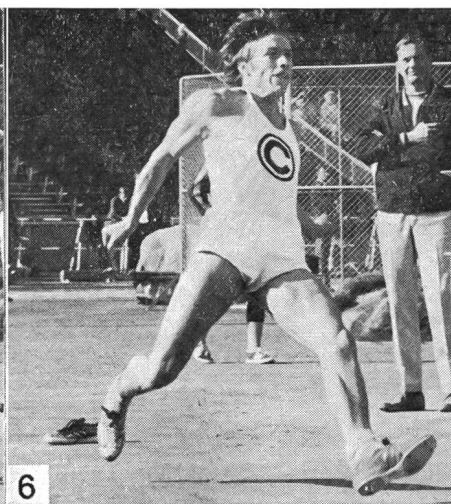
1. «Danza incrociando sopra il pallone»

Dapprima con un ritmo a tre tempi, indi senza passo intermedio. Scopo: mobilità delle anche (es. preparatorio per le finte del corpo).

2. «Bilanciamento laterale»

Esercizio a coppie, posizione seduti, gambe divaricate. Flessione laterale del tronco a sinistra e a destra. Palla sopra la testa, braccia tese. Scopo: rafforzamento dei muscoli trasversali ed obliqui (per il gioco di testa, con slancio laterale).





Salto in alto, tecnica in rotazione ventrale

La maggior parte dei saltatori in alto utilizzano, nei loro salti, un miscuglio di particolarità tecniche. Parecchi tendono specialmente verso il salto in rotazione ventrale vero e proprio, altri preferiscono il «tuffato», la maggior parte ha però la tendenza ad approfittare un pochino di ambedue gli stili. In questo cinegramma, non si può certo parlare di un salto in rotazione ventrale «tuffato»; ciò malgrado anche

Thomas Zacharias (RFT)

tende, con questo suo salto di m 2,06, in un certo qual modo, verso la tecnica citata. Le figure da 12 a 14 ne danno la prova. Zacharias è primatista tedesco con m 2,21; in palestra egli ha raggiunto m 2,22.

Il presente salto inizia con il penultimo passo. Il bacino è già assai abbassato e notevole è la preparazione per introdurre l'ultimo passo, che è il più lungo e il più importante. Il torso si mette in leggera posizione all'indietro (figure 6 e 7), l'atleta fa uso dello slancio contemporaneo di ambedue

le braccia. Così la gamba di slancio (tesa! figure 8 e 9) e le braccia diventano un'unica unità di movimento, che sostiene potentemente la spinta della gamba di stacco. Nel corso della rotazione, la testa «si tuffa» leggermente, mentre l'atleta avvicina il braccio sinistro al torso; in tal modo, la rotazione non è ostacolata, al contrario, essa è accelerata. Non appena il bacino ha raggiunto l'altezza dell'asticella, ossia quando l'atleta comincia a cadere, la gamba di stacco viene sollevata attivamente, per non mettere in pericolo l'asticella stessa (figura 12). Si faccia attenzione pure al leggero sollevamento del braccio destro, allo scopo di facilitare il passaggio del lato sinistro del corpo (figure 10, 11 e 13).

Si osservi la testa alta e la concentrazione del giovane saltatore durante tutta la fase di rincorsa.

Cinegramma: Toni Nett

Testo: Arnold Gautschi

3. «Saltellamenti»

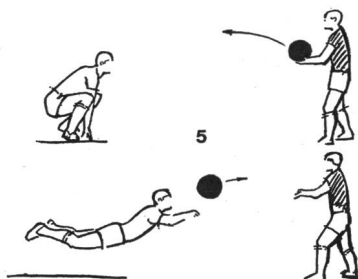
Saltellare sopra la palla, di fianco, indi in avanti e indietro.

Scopo: rafforzamento delle articolazioni per il salto (caviglie).

4. «Gioco di anche»

Seduti a gambe tese ed unite, rotolare il pallone davanti ai piedi, inarcare la schiena a ponte, passarlo sotto la schiena.

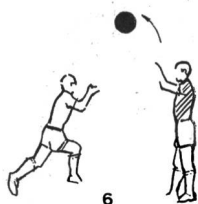
5. «Colpo di testa saltando a pesce»



Due giocatori, uno in posizione accosciata, l'altro alla distanza di 5 m, con la palla. Quest'ultimo lancia il pallone all'altezza delle anche, mentre quello accosciato esegue un salto a pesce in avanti, colpendo la palla di testa, per ridonarla al compagno. Ripetere diverse volte su una distanza di 20-30 m, inversione dei compiti.

Scopo: rafforzamento della forza di stacco, come pure della tecnica del colpo di testa.

6. «Prendi la palla!»



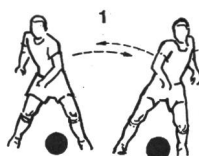
Esercizio a coppie. A lancia la palla in aria in una direzione qualsiasi (anche con finta). B deve correre e prendere la palla prima che questa tocchi terra, quindi ridonarla subito al compagno.

— Idem, controllando però la palla con un piede e di testa. Cambio.

Scopo: allenamento della reazione e della velocità, perfezionamento della tecnica sulla palla.

Terza serie di esercizi

1. «Finta col corpo»



Palla tra le gambe. Cadere con il passo a sinistra e a destra del pallone. Dapprima movimento ampio, poi più piccolo. Inizio a cadenza lenta, poi sempre più veloce.

Scopo: miglioramento del movimento delle gambe (es. preparatorio per una finta del corpo, allo scopo di ingannare l'avversario).

2. «Delfino»

Sul ventre, la palla è tenuta a braccia tese davanti al corpo, lanciare la stessa in aria, alzare il tronco e colpirla con la fronte per riprenderla in mano.

Scopo: rafforzamento della muscolatura dorsale e della nuca. Tecnica del colpo di testa.

3. «Buongiorno nel vuoto»

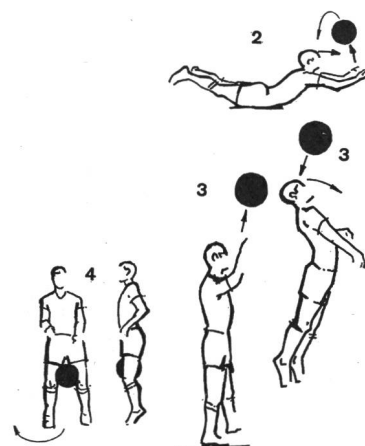
Lanciare la palla in aria, saltare e ammortirla di testa e di petto.

Scopo: forza di stacco, tecnica dell'ammortire.

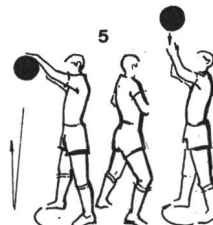
4. «Canguro»

Ritti, palla tra le ginocchia. Al comando: est, ovest, sud, nord, rapido saltello, con rotazione nella direzione indicata.

Reazione e attenzione. Rafforzamento delle articolazioni per il salto e dei muscoli adduttori delle coscie.



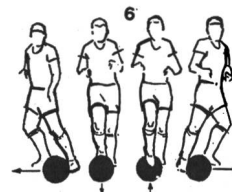
5. «La marionetta»



Ritti, palla tenuta davanti al corpo con ambedue le mani. Picchiare la palla a terra, $\frac{1}{2}$ giro sul posto e ritorno alla posizione iniziale per riprendere la palla.

Scopo: mobilità delle anche, velocità.

6. «L'agente di polizia»



Palla al piede; l'allenatore indica con la mano una direzione: condurre la palla nella direzione dovuta (in av, ind, a sin, a destra). Faccia girata verso l'allenatore e sguardo fisso sul dito indicatore.

Scopo: cadenza elevata dei passi, vista periferica, confidenza con la palla, reazione.