

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: 30 (1973)

Heft: 3

Rubrik: La lezione mensile

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: 26.04.2026

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



La lezione mensile

Calcio

Esempio di una lezione d'allenamento

Testo: Urs Weber
 Testo italiano: Sandro Rossi
 Disegni: Jürg Hefti
 Durata: da 85 a 105 minuti
 Materiale: palloni, bandierine, fischietto, cronometri, palloni pesanti, corde per saltare, elastici per la forza

Esecutori: Juniori A, 2° grado

Tema: Tecnica

Tattica
 Allenamento di condizione fisica

- perfezionamento
- passaggi
- libera
- velocità
- resistenza generale

1. Messa in moto 15-20 minuti

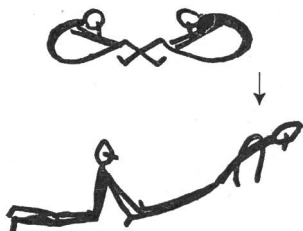
Correre a sciame in lunghezza, larghezza, diagonale del terreno, in avanti, indietro, di fianco.

Gli esercizi di ginnastica (a coppie) sono effettuati a semicerchio.

Appoggio facciale



Flessione del tronco in avanti di fianco



Flessione laterale



Circolo delle gambe



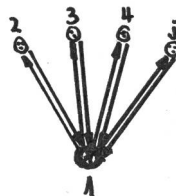
La pressa



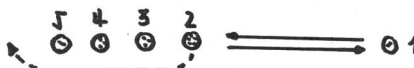
2. Tecnica 30 minuti

Si allenano e perfezionano i passaggi diretti.

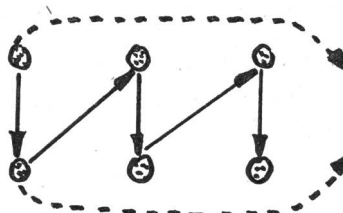
Gruppi di 5 giocatori. Passaggi diretti a ognuno alternativamente.



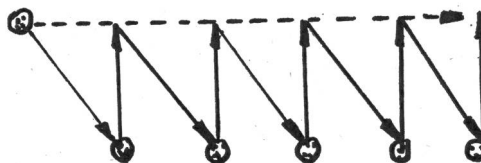
Il no. 1 passa al no. 2; quest'ultimo ripassa a 1 e scatta per mettersi in fondo alla colonna. Il no. 1 passa al no. 3, ecc., alternativamente.



Passare a zig-zag, poi corsa di spostamento a partire dalle retrovie.



Alternare passaggi diagonali e passaggi laterali.



Passaggi a zig-zag tra le bandierine.



Gli esercizi devono essere spiegati, dimostrati, svolti, corretti e ripetuti.

Legenda:



Traiettoria della palla



Tragitto del giocatore

Materiale:

Palloni
Bandierine

3. Tattica

30 minuti

Passaggi diretti 3 contro 1. Cambio delle parti al momento dell'intercezione di un passaggio. Secondo il principio dell'allenamento ad intervalli, 10 x 1 minuto. Nel frattempo: passaggi diretti sul posto o palleggiare per gruppi di 4 durante 30 secondi.

Palloni
Fischietto
Cronometro

4. Allenamento di condizione fisica

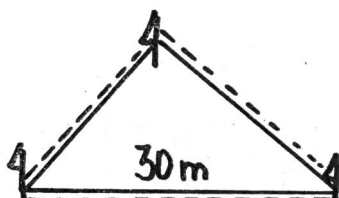
25-30 minuti

Si installano 4 cantieri, si formano i gruppi e si stabilisce la rotazione.

Corsa a triangolo (30 m) effettuata con e senza palla. Fischio ogni 10 secondi.

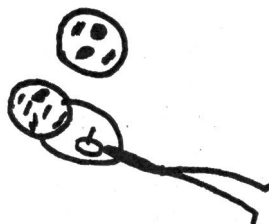
Primo percorso	senza palla
secondo percorso	con palla
terzo percorso	senza palla
ecc.	

ognuno 2 x 2 minuti



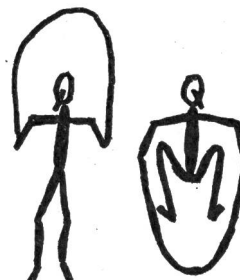
Palloni
Bandierine
Cronometri
Fischietto
Palloni pesanti
Corde per saltare
Elastici per la forza

Sollevarre un pallone pesante facendolo passare lateralmente sopra un altro 3 x 30 secondi; 30 secondi d'intervallo.



Corda per saltare — salto su una gamba, su tutte due, durante 2 minuti.

1 minuto d'intervallo (2 x ciascuno)

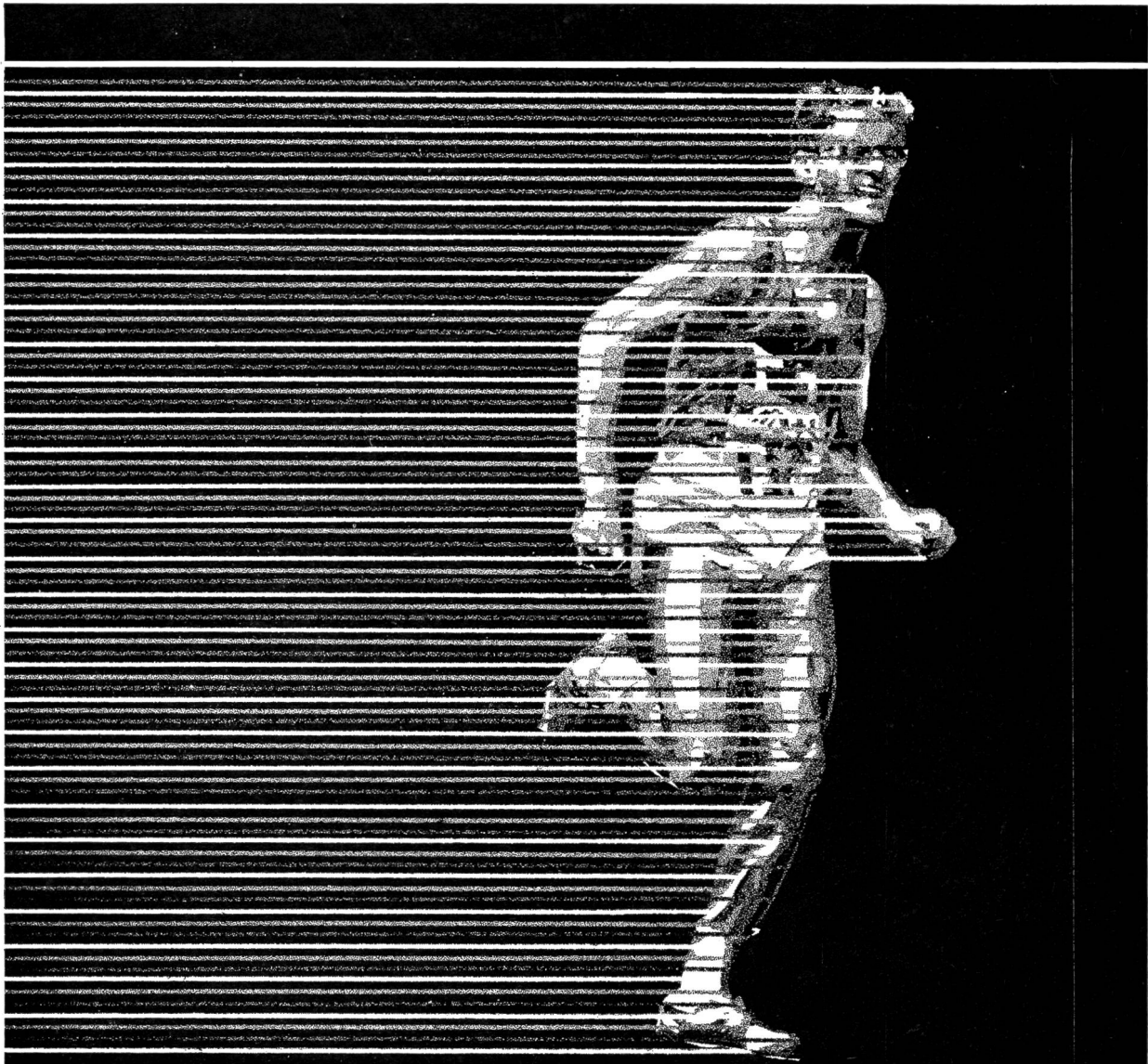


Elastico per la muscolatura tenuto con ambedue le mani, a braccia flesse: movimento del rematore con le gambe. 3 x 30 secondi; 30 secondi d'intervallo.



Gioco:

A squadre di 5 giocatori su un piccolo terreno delimitato, sotto forma di torneo. Formazione delle squadre e cambiamento volante ogni 2 o 3 minuti. Le squadre devono essere distinte.



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