

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:	9
Artikel:	Calcio : esami di disciplina sportiva G+S
Autor:	Rüegsegger, Hans
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000901

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: 12.01.2026

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

Calcio — Esami di disciplina sportiva G + S

Hans Rüegsegger

1. Scopo

1.1. A conclusione di un corso di disciplina sportiva, il responsabile come pure l'allievo vengono a conoscenza del livello raggiunto nelle capacità tecniche e nei fattori propri alla materia, tramite l'esame di disciplina sportiva, in questo caso di calcio. (L'attitudine fisica generale viene esaminata nel test di condizione fisica.)

1.2. Criteri dell'esame di disciplina sportiva

1.2.1. Esame delle capacità tecniche

- Senso del pallone
- Precisione
- Attitudine a giocare con i due piedi
- Controllo del pallone nelle condizioni di competizione

1.2.2. Esame delle capacità fisiche

- Concentrazione
- Volontà
- Padronanza

1.2.3. Esame dei fattori di condizione fisica specifici

- Velocità con il pallone
- Resistenza muscolare (locale)
- Potenza muscolare
- (Tenacia, vedi corsa di 2000 m nel test di condizione fisica)

1.3. Scelta degli esercizi

1.3.1. Al momento della scelta si è tenuto conto dei punti restrittivi seguenti:

- Durata massima dell'esame: 3 ore.
Per questa ragione il numero degli esercizi è stato limitato a 6

Osservazioni:

Esame di disciplina sportiva 1 = debole difficoltà, 1. grado

Esame di disciplina sportiva 2 = difficoltà media, 2. grado

Esame di disciplina sportiva 3 = difficoltà elevata, 3. grado

— L'esame deve poter essere organizzato ugualmente in condizioni modeste (materiale ridotto, nessun accessorio come per esempio la palla pendente, parete di tiro, pallone pesante, ecc.)

— Sono ammessi solo gli esercizi mobili (le parti dell'esame soggette a stima non permettono nessun paragone visto che le tabelle applicate divergono l'una dall'altra).

— L'organizzazione dell'esame dev'essere semplice (fattore tempo, demarcazione del terreno, ecc.). Per questa ragione la maggior parte degli esercizi sono stati adattati alle demarcazioni di un terreno di calcio prescritti dal regolamento e che si trovano un po' ovunque.

1.3.2. Il criterio di gioco e il gioco di squadra (tattica) non sono stati inseriti nell'esame poiché si tratta esclusivamente di valori stimabili. Partendo dal principio che un problema tattico non può essere risolto correttamente se non possedendo la tecnica e la condizione fisica di base acquisite, si è rinunciato intenzionalmente a un esame tattico.

Esame di disciplina sportiva 1:

Prescrizioni d'esecuzione

Legenda: percorso della palla
 percorso del giocatore con la palla (condotta della palla)
 percorso di corsa (senza palla)

1. Corsa spola a cronometro con la palla

Trasporto di 2 palle, condotta (con l'interno, con l'esterno e con il collo del piede) di 2 palle e ritorno al punto di partenza. Dopo che le palle sono state posate separatamente, il giocatore ritorna di corsa al quadro di partenza, dovrà toccarne con il piede l'interno.

Lunghezza totale: $8 \times 10 \text{ m} = 80 \text{ m}$

Prove: 2, conta la migliore

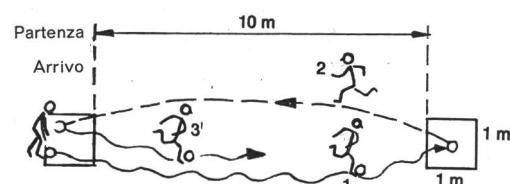
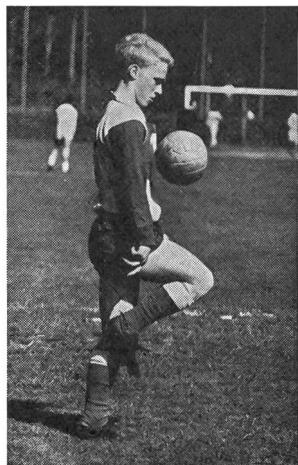
Cronometraggio: esatto al 1/10 di sec. Il tempo è preso quando la seconda palla è completamente ferma nel quadro di partenza.

2. Palleggiare 1 minuto

Posizione di partenza: palla in mano.

Numero dei tocchi senza far cadere la palla per terra, con il piede, ginocchio o la testa = punti.

La palla può toccare il suolo quanto vuole. Una palla che rotola può essere presa e palleggiata di nuovo. Una palla che saltella o che è in aria non potrà essere toccata con le mani. Ogni tocco di mano = 2 punti in meno.



Prove: 2, conta la migliore.

Valutazione: numero di punti in 1 minuto.

3. Passaggio di precisione

Luogo: cerchio di metà campo.

Porta di 4 m di larghezza, divisa in 3 parti:
sezione di mezzo = 2 m
sezioni laterali = 1 m ciascuna

4 passaggi al suolo con il piede destro, zona di rincorsa di 5 m

4 passaggi al suolo con il piede sinistro, zona di rincorsa di 5 m

— tiro libero, (dall'interno, dall'esterno o dal collo del piede)

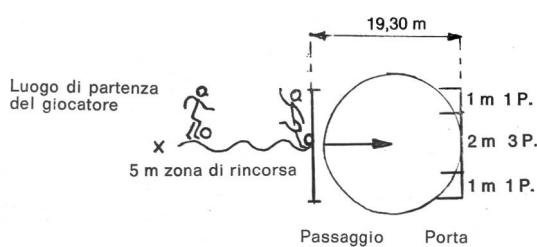
Disegno: la porta è marcata con la segatura o la calce; linea di tiro: nastro, calce o segatura. Si può anche utilizzare una panchina svedese.

Prove: 1 = 4 passaggi con ciascun piede.

Punteggio:
sezioni a metà della rete = 3 punti
sezioni laterali = 1 punto

} nel caso in cui la palla passi al limite tra le sezioni laterali e quella mediana, viene assegnato il massimo, ossia 3 punti.

Somma dei centri = risultato valevole.



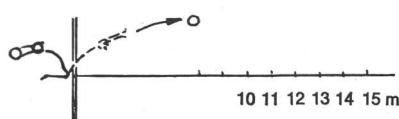
4. Rimessa in gioco dalla posizione in ginocchio (ricerca della distanza)

Luogo: linea laterale del campo, le due ginocchia dietro la linea. Dopo il tiro, la parte alta del corpo può cadere in avanti oltre la linea.

Tecnica di lancio: secondo la regola 15.

Prove: 3, conta la migliore.

Misurazione: dal bordo esterno (il più indietro) della linea laterale fino al punto d'atterraggio della palla; esatto fino al cm. Misurazione radiale.



5. Tiro di rigore

La rete è divisa in tre parti uguali di 2,44 m, marcata con camere d'aria di bicicletta, fissate alla traversa e tenute al suolo con un peso. La palla deve essere tirata al volo, tutta la sua circonferenza dovrà oltrepassare la linea di porta per essere valida. Se la palla si trova davanti o sulla linea di porta: 0 punti.



Prove: 1 = 6 tiri con il piede migliore

Punteggio: tiro nella parte centrale = 1 p.
tiro nell'angolo sinistro o destro = 3 p.
tiro raso-terra, indiretto = 0 p.
tiro sulla traversa o sui pali = 0 p.

Totale dei punti = risultato valevole.

6. Salto della corda sul posto

Durata: 2 minuti

Tecnica libera, la corda deve passare ogni volta sopra la testa.

Suolo: duro

Prova: 1

Punteggio:
Numero dei passaggi della corda sotto i piedi = risultato valevole.



Esame di disciplina sportiva 2:

Prescrizioni d'esecuzione

Legenda:

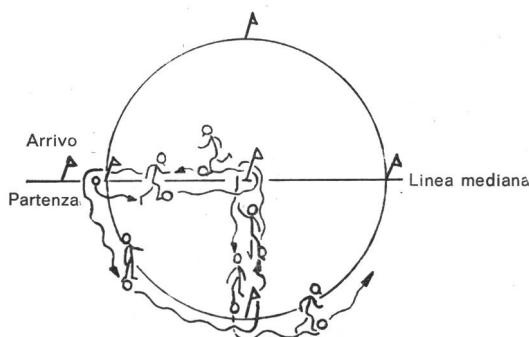
→ percorso del giocatore con la palla
(condotta della palla)

1. Corsa a cronometro con la palla

Luogo: cerchio di metà campo.

Percorso totale: un cerchio + 4 percorsi di andata e ritorno fino al centro del cerchio.

Partendo con palla ai piedi: agirare la bandierina posta al centro del cerchio (punto d'ingaggio), ritornare al punto di partenza, aggirare la bandierina e continuare verso il punto successivo; ricominciare e così di seguito intorno al cerchio. Durante il percorso intorno al cerchio, la palla deve restare all'esterno della linea o sulla stessa (non «tagliare»). Ogni infrazione comporta l'aggiunta di un secondo al tempo totale. Il giocatore ha la possibilità di aggirare il cerchio da sinistra o da destra.



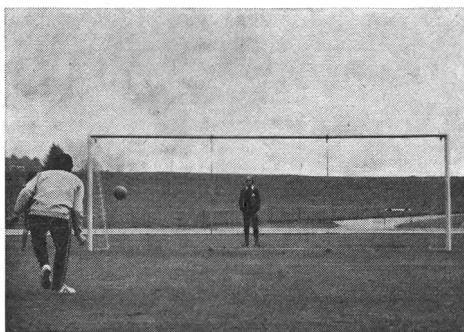
2. Tiro in porta

Luogo: linea dei 16 m, di fronte alla porta, palla ferma. Rete: divisa in tre parti di 2,44 m ciascuna (delimitazione: vedi l'esame della disciplina sportiva).

Prove: tiro nella parte centrale della rete = 1 p.
4 tiri con il piede sinistro
tiro libero

Punteggio: 1 = 4 tiri con il piede destro
tiro nelle parti laterali della rete
sinistra o destra = 3 p.
palla indiretta in rete (rimbalzo) = 0 p.
tiro sulla traversa o sui piedi = 0 p.

Risultato valevole: totale dei punti, piede destro e sinistro.



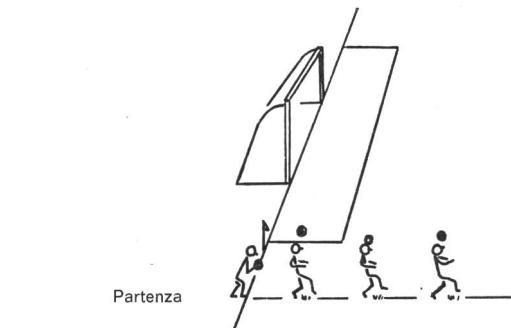
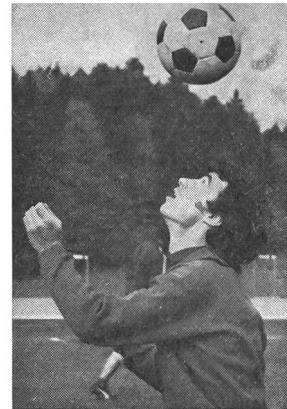
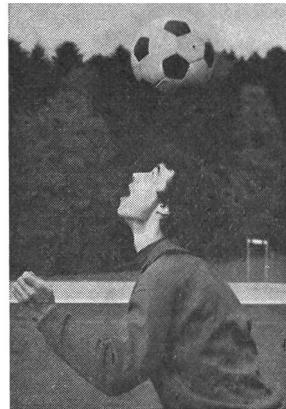
3. Palleggiare di testa in marcia

Luogo: linea di porta in direzione della metà campo (senza limite).

Osservazione: la palla deve essere giocata solo con la testa; il contatto con le altre parti del corpo o con il suolo indica interruzione e misurazione.

Prove: 3, conta la migliore.

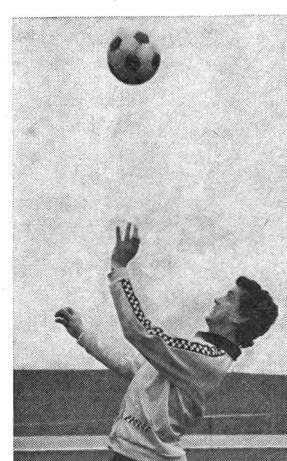
Misurazione: metri percorsi dal giocatore fino al momento dell'arresto.



4. Colpo di testa a distanza



Luogo:
sulla linea laterale in
direzione del centro
del terreno.



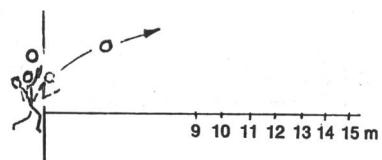
Osservazione:

postazione dietro la
linea, i piedi non
devono oltrepassare la
linea al momento del
colpo di testa (prova
non valida). Dopo il
colpo di testa è
permesso oltrepassarla.

La palla è lanciata in
aria con le mani e deve
essere colpita con la
fronte (tempie proibite).

Prove: 6, la migliore conta (la più lunga).

Misurazione: dal bordo esterno della linea laterale fino
al punto d'impatto della palla. Misurare al cm preciso.
Misurazione radiale.



5. Rinvio a distanza

Luogo: linea dei 5 m in direzione del centro-campo.

Installazione: a 40 e 50 m marcate le linee di distanza.

Prove: 3 con il piede migliore, conta la più lunga.

Misurazione: al metro preciso Misurazione perpendicolare.

(Frazioni dedotte o aggiunte. Esempio: 51,40 m = 51 m, 51,50 m = 52 m, 51,60 = 52 m.)



6. Salto dalla posizione seduti alla traversa della porta per 1 minuto

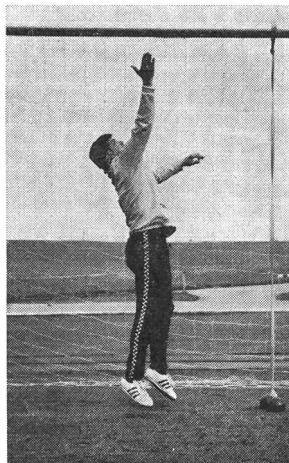
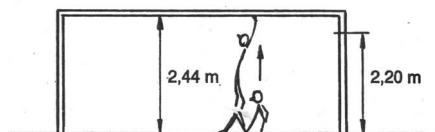
Esecuzione: seduti sulla linea di porta. Saltare e toccare con il palmo della mano, sedersi di nuovo.

Osservazione: le natiche toccano il suolo dopo ogni salto ogni qualvolta il **palmo della mano** tocca la traversa.

Per i giocatori di piccola taglia, che non possono raggiungere la traversa, si farà un segno a 2,20 m dal suolo sul montante. Lo stesso esercizio sarà eseguito da questi piccoli giocatori davanti al palo.

Prove: 1.

Punteggio: Numero dei tocchi della traversa in 1 minuto.



Esame di disciplina sportiva 3:

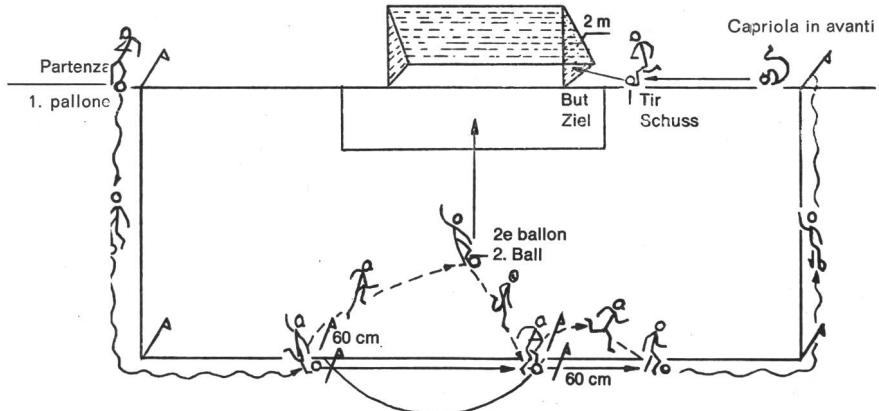
Prescrizioni d'esecuzione

Legenda:  percorso della palla

 percorso del giocatore con la palla (condotta della palla)

 percorso di corsa (senza palla)

1. Condotta della palla a cronometro



Luogo: 16-m-linea di fondo campo.

Partenza: vedi disegno.

Prove: 2, conta la migliore.

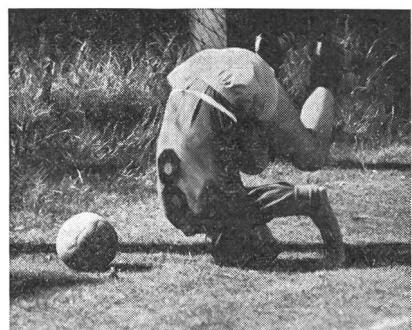
Punteggio:

- 11 m (rigore) non segnato = 2 secondi supplementari.
- 11 m: se la palla non arriva dietro la linea di porta = 2 secondi supplementari.
- All'arrivo della palla, penalizzare di 2 secondi, se questa non tocca esternamente la rete o la linea dei 2 m.

Tempo reale più eventualmente i secondi di penalizzazione = risultato valevole.

Cronometraggio:

Il tempo deve essere preso nell'istante in cui la palla tocca la parte esteriore della rete (o rotola oltre la linea). Tempo esatto al 1/10 di sec.



2. Palleggiare di piede e di ginocchio per 1 minuto in marcia

Luogo: 16 m di fondo campo.

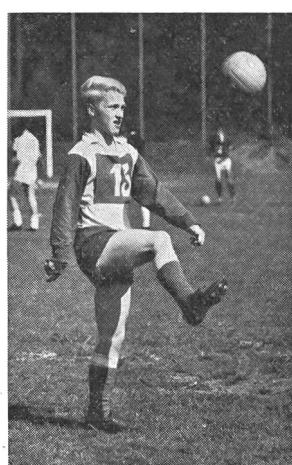
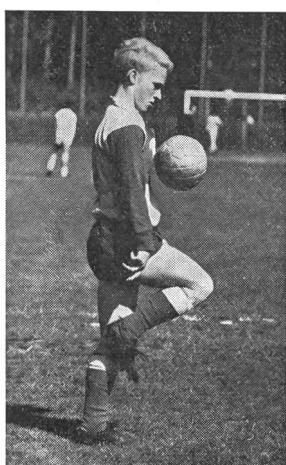
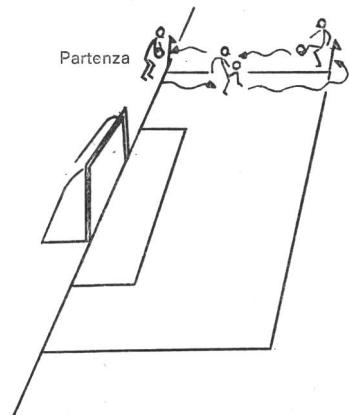
Palleggiare con il piede e il ginocchio; si può palleggiare una sola volta per prova con la testa (in caso di necessità).

Partenza: palla in mano, lasciarla cadere sul piede o sollevarla dal suolo con il piede.

Prove: 3, la migliore conta.

Punteggio: distanza in metri.

Se la palla tocca il suolo: misurazione della distanza. Misura esatta al metro preciso.



3. Tiro in porta dalla linea dei 16 m

(mezzo-volo)

Luogo:
linea dei 16 m, fare un segno nel mezzo, di fronte alla rete.

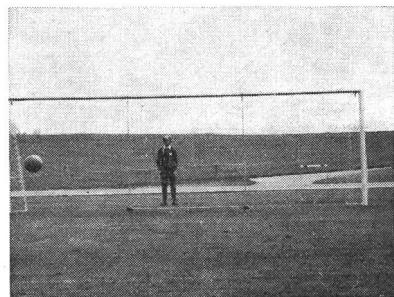
Porta:
Divisa in tre parti, vedi foglio d'esame N. 1.

Palla in mano, lasciarla cadere e tirarla di mezzo-volo. La palla deve arrivare senza toccare il suolo fino dietro la linea di porta. La palla deve essere colpita con l'esterno o con il collo del piede. Interno del piede = non valido.

Prove: 1, 4 tiri con ciascun piede.

Punteggio: tiro nel centro della porta = 1 p.
tiro nei riquadri laterali des. e sin. = 3 p.
tiro sulla traversa o i pali = 0 p.
palla che non oltrepassa in volo la linea di porta = 0 p.

Risultato valevole = totale dei punti dei tiri con il piede sinistro e destro.



4. Ammortire o arrestare la palla a cronometro

Luogo: Zona di porta, dalla linea di porta alla linea dei 5 m.

Partenza: Dietro la linea di fondo (prolungazione della linea di porta). Palla in mano, giocarla di piede e lanciarla oltre la linea dei 5 m. Rincorrere la palla per ammortizzarla o arrestarla al primo rimbalzo. Condurre poi la palla fin oltre la linea di partenza e ricominciare. Ripetizione dell'azione: 5 volte.

Prove: 2, conta la migliore.

Punteggio: Se la palla non oltrepassa la linea dei 5 m, bisogna ricominciare, l'azione non conta, ma il cronometraggio continua.

Se la palla non è fermata al primo rimbalzo, la prova non conta, ricominciare il cronometraggio continuo.



Cronometraggio:
Al termine della quinta ripetizione valevole, tempo esatto al 1/10 di sec.

5. Tiro di precisione in aria a 40 m

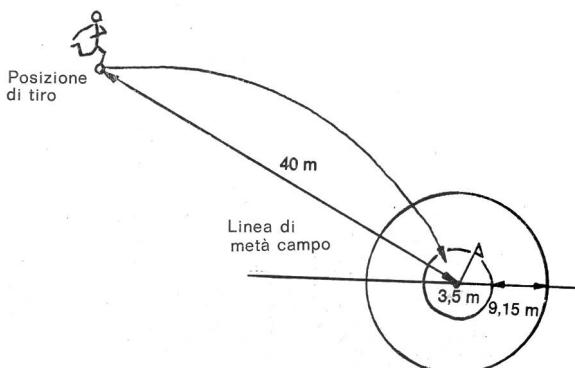
(diretto, palla ferma)

Bersaglio: Cerchio d'ingaggio, al centro del terreno.
Postazione del pallone: a 40 m in direzione dell'angolo del 16 m.

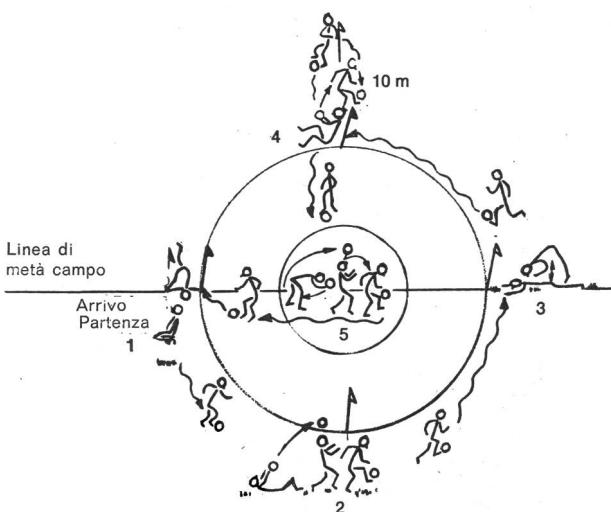
Prova: 1, ossia 4 tiri (con ogni piede).

Punteggio: La palla deve arrivare nel cerchio dall'alto. Se arriva nel cerchio in modo indiretto = 0 p.
Piccolo cerchio centrale: raggio 3,5 m = 3 p.
Cerchio grande: raggio 9,15 m = 1 p.

Risultato: Totale dei punti piede des. e sin.



6. Circuito a cronometro con il pallone

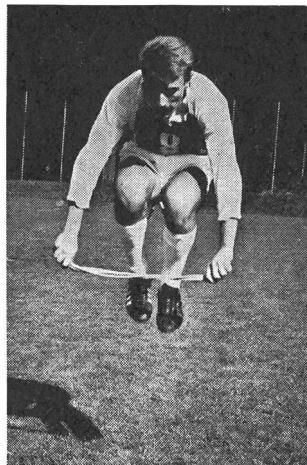


Luogo:
Cerchio al centro del campo.

Descrizioni:

— **Stazione 1**

- Corda per il salto piegata in 4. Dalla posizione raggruppata, tenendo la corda con le due mani, saltare 2 volte in avanti e 2 volte indietro, sopra la corda.
- Condurre la palla alla stazione 2.



— **Stazione 2**

Posizione supina, palla tenuta con le mani davanti al petto: lanciare la palla in aria, alzarsi, ammortire la palla con la testa, poi fermarla o ammortirla con il piede.

4 ripetizioni

La prova è nulla e dovrà essere ripetuta se la palla non viene prima ammortita con la testa e poi in seguito fermata con il piede.

- Condurre la palla alla stazione 3.



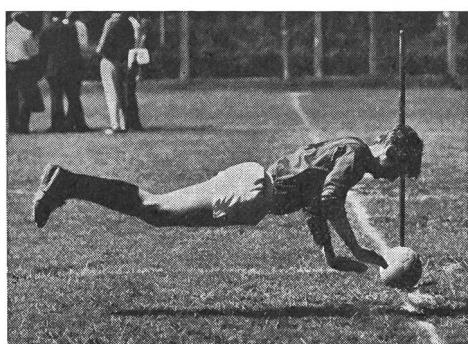
— **Stazione 3**

Dalla posizione sul ventre, staccarsi energicamente dal suolo (spingere tutto il corpo), battere le mani e ritornare alla posizione sul ventre.

4 ripetizioni

Ricominciare in caso di cattiva esecuzione.

- Condurre la palla alla stazione 4.

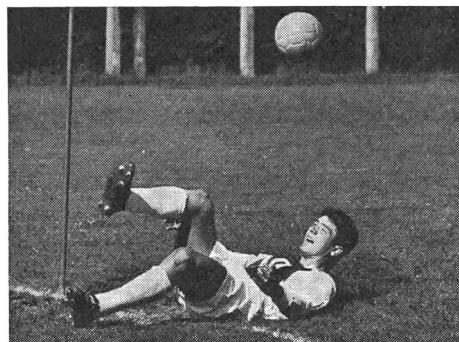


— **Stazione 4**

Seduti, palla nelle mani, giocare la palla facendola passare dal piede sopra la testa, alzarsi e girarsi, riprendere la palla, condurla attorno alla bandierina posta a 10 m e ritornare al punto di partenza.

4 ripetizioni

- Condurre la palla alla stazione 5.



— **Stazione 5**

Posizione a gambe divaricate, palla in mano, lanciare la palla indietro in alto passandola tra le gambe, girarsi, ammortirla con la testa e fermarla o ammortirla con il piede.

4 ripetizioni

La prova è nulla se l'ammortizzazione con la testa e l'arresto con il piede non sono riusciti, rifare.

- Condurre la palla alla stazione 6.

— **Stazione 6**

Posizione supini, spalle sulla linea mediana, braccia tese di fianco, tenendo le due bandierine. Lanciare alternativamente di fianco in alto la gamba destra, poi la gamba sinistra. Toccare ogni volta la linea mediana o la bandierina.

Esecuzione: 5 volte a sinistra, 5 volta a destra.

Un'esecuzione mal fatta non conta e dovrà essere ripetuta.

Prova: 1.

Cronometraggio: Tempo totale al secondo preciso, registrato alla fine dell'esecuzione alla stazione 6 (lancio della gamba).



Tenuta: per tutti questi esercizi: tenuta e scarpe da calciatore.

Palla: come nella regola 2: peso 396-453 g circonferenza 68-71 cm

Osservazione: Considerando che non si possiede una tabella di stima, la classifica si fa per **rango ai punti**.