

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: 31 (1974)
Heft: 4

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: 13.01.2026

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



La lezione mensile

Calcio

W. Jäger

Luogo: palestra

Durata: 90 minuti

Numero dei partecipanti: 16

Materiale: 8 palloni, 1 pallone pesante, 10 bandierine, 1 panchina svedese, 2 porte di pallamano (se non disponibili: 2 sbarre, tappeti o cavalli)

Spiegazione dei simboli:

♥ stimolo cardio-vascolare
♥ tenacia

⊕ destrezza
➡ velocità

△ mobilità
CV colonna vertebrale

1. Messa in moto e ginnastica

20 minuti

1.1 Messa in moto con il pallone: 10 minuti

8 giocatori conducono la palla in tutti i sensi attraverso la palestra, li seguono correndo gli altri 8, senza palla; al fischio cambiamento dei ruoli.

- all'inizio tutta la palestra
- poi solo metà
- infine nel cerchio centrale della palestra.

Passaggi rasoterra a breve distanza (circa 3 m) **in movimento:** i due giocatori si passano la palla senza disturbare le altre coppie

- dapprima con ricezione della palla
- in seguito gioco diretto.

A coppie: passaggi di testa (distanza 2-3 m). Quale coppia riuscirà a effettuare il maggior numero di passaggi senza lasciar cadere al suolo la palla?

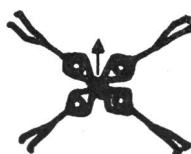
1.2 Ginnastica con compagno e pallone: 10 minuti



2 giocatori uno di fronte all'altro (distanza 3-4 m) in appoggio facciale, alternando mani sin e des lanciare risp. prendere.



4 giocatori, supini, in formazione a stella, i piedi si toccano, alternativamente 2 giocatori sollevano risp. abbassano il tronco passandosi la palla.



4 giocatori, posizione sul ventre, in formazione a stella, le mani leggermente tese trattengono la palla; al comando sollevano in alto la palla simultaneamente, tenerla in alto il più possibile per 2-3 secondi, infine abbassarsi lentamente.

Sim-
bolo



braccia

CV av.

CV ind.



2 giocatori seduti a gambe divaricate, schiena contro schiena, distanza 1 m, a vicenda rotazione del tronco e consegna della palla (guardarsi negli occhi).



Posizione supina, palla trattenuta fra i piedi, il compagno in ginocchio tiene le spalle, a fil di terra spostamenti laterali delle gambe alternati a sin e des.



2 giocatori sollevano contemporaneamente e in modo alternato la gamba des e sin e toccano con la punta del piede la parte superiore della palla ferma.

CV



CV lat.

gambe

2. Addestramento di prestazione

40 minuti

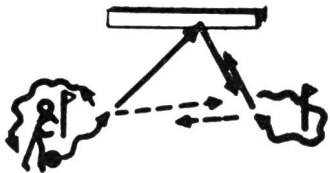
2.1 Allenamento a intervalli con la palla: 40 minuti

8 stazioni possibilmente ripartite in modo regolare. Gli 8 giocatori lavorano risp. recuperano negli intervalli di 1 minuto

- allenamento di 60 minuti = 1 giro
- allenamento di 80 minuti = 2 giri.

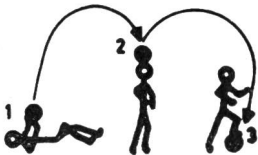
Fra il 1. e il 2. giro inserire una pausa attiva di ricupero.





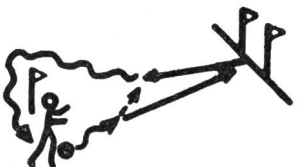
Stazione 1:

condurre la palla attorno alla bandierina, passaggio in corsa contro la panchina svedese, riprendere la palla, aggirare l'altra bandierina, passaggio in corsa, ecc.



Stazione 2:

posizione supina, tenere la palla con le due mani sopra il torace, lanciare in alto (1), alzarsi velocemente, ammortizzare la palla di testa (2) e arrestarla con i piedi (3).



Stazione 3:

condurre la palla attorno alla bandierina, in corsa tiro contro la piccola porta, ricezione della palla, condurla attorno alla bandierina, ecc.



Stazione 4:

palleggiare alternato sin e des in uno spazio esiguo.



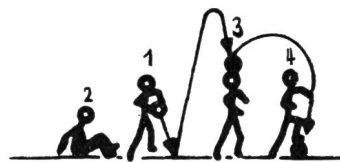
Stazione 5:

posizione sul ventre, alzarsi rapidamente, condurre la palla in slalom attraverso 5 bandierine, dietro la linea di demarcazione toccare il suolo con il petto e rialzarsi, ricondurre la palla in slalom, ecc.



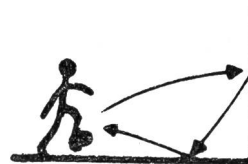
Stazione 6:

colpi di testa alla palla pendente con saltello intermedio.



Stazione 7:

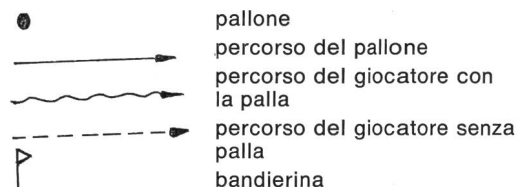
in piedi, palla tenuta con le due mani all'altezza del torace, battere con forza la palla al suolo (1), sedersi velocemente (2) e rialzarsi, ammortizzare la palla di testa, con la coscia o il piede e arrestarla.



Stazione 8:

in piedi a 4-5 metri dalla porta. Tiri al volo o mezzo-volo sin e des contro la parete. La palla può toccare il suolo al massimo una volta!

Legenda per i segni:



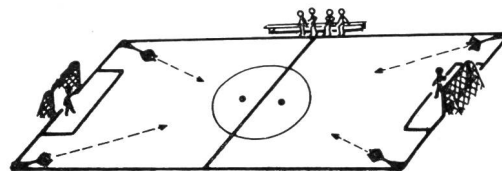
2.2 Gioco 1:1 come concorso di squadra: 25 minuti

Palestra divisa in due campi di gioco con ognuno 1 porta (porta della pallamano, sbarre, tappeti, cavalli). Secondo la grandezza: reti sorvegliate o no! 4 squadre di 4 giocatori. In ogni settore incontro fra 2 squadre.

Al fischio, un giocatore per squadra dall'angolo della palestra scatta da posizione sul ventre (o supina) verso la linea mediana dov'è posato il pallone. Il più veloce cercherà di segnare una rete all'avversario.

Il giocatore di una squadra lotta una volta contro quello della squadra avversaria. Vince la squadra che realizza il maggior numero di reti.

Se il tempo lo permette si organizzerà un incontro tra i vincitori e fra i perdenti per il 3. e 4. posto.



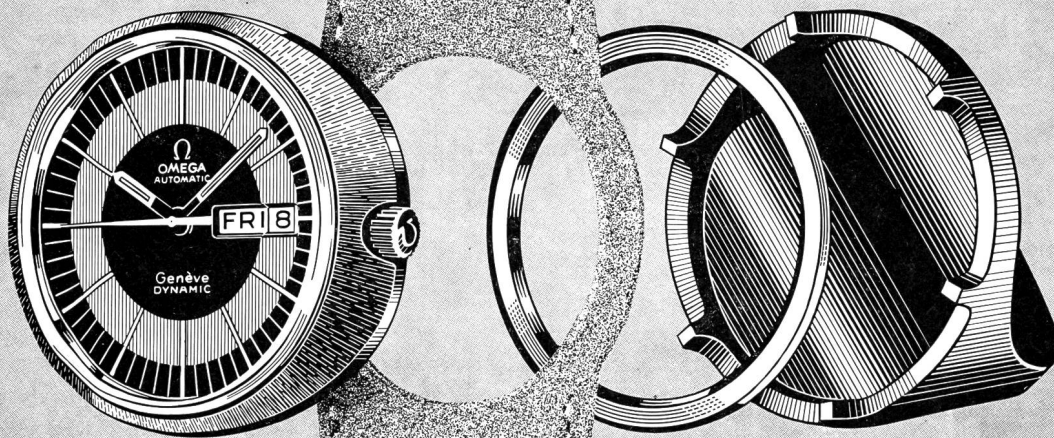
3. Ritorno alla calma

5 minuti

Comunicazioni, riordinare il materiale e doccia.

OMEGA DYNAMIC:

une montre-bracelet
de conception révolutionnaire



Les stylistes Omega ont étudié les lignes, les formes, les couleurs de l'Omega Dynamic pour en faire une montre à l'image de notre civilisation technique et rationnelle.

Ω
OMEGA

Son boîtier ovale a été dessiné en fonction du poignet humain. C'est pourquoi l'Omega Dynamic est plus qu'une montre-bracelet: c'est une montre-poignet. Pour comprendre ce terme il faut porter la Dynamic: nous vous invitons à aller l'essayer chez votre concessionnaire Omega.

Son cadran a été conçu pour que vous puissiez lire l'heure en un cinquième de seconde. Il est divisé en zones concentriques: l'une pour les heures, l'autre pour les minutes.

Son bracelet large est perforé pour ménager une parfaite hygiène de la peau. Fabriqué en 8 coloris, il est en Corfam, insensible à l'eau. Vous le changerez vous-même, en un tournemain au moyen de la clé remise avec chaque Dynamic, et l'adapterez ainsi à votre tenue ou à votre fantaisie.