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: 33 (1976)

Heft: 1

Rubrik: La lezione mensile

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 22.05.2025

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

La lezione mensile

Calcio

Grado 3 — H. Walder

Temi: **Messa in moto con pallone**

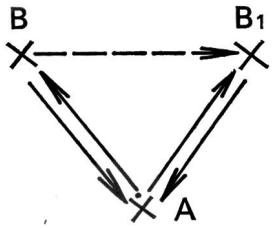
Tecnica: miglioramento dell'arresto e del passaggio con i due piedi
Tattica: allenamento d'appostamento nel terreno
Condizione fisica: velocità con pallone
Durata: 90 minuti

Messa in moto con pallone (20 minuti)

Tutte le forme di messa in moto e ginnastica soltanto con pallone (condotta del pallone, palleggio, lanciare il pallone in aria, rotolare con il pallone in mano, ginnastica ecc.).

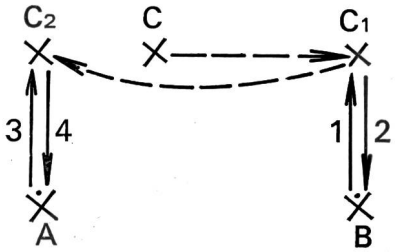
Tecnica (20 minuti)

1.



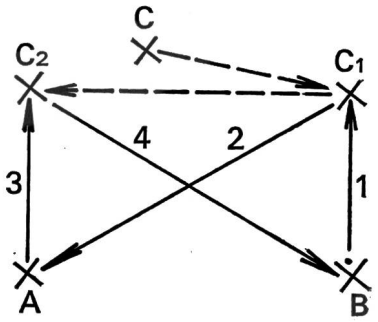
1 minuto di lavoro, 2-3 serie

2.



rinviare il pallone in movimento con il piede sinistro (destro) ad A e B.
1 minuto di lavoro, 1 serie

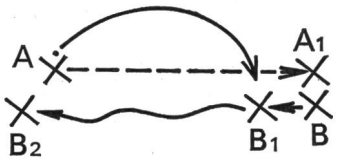
3.



posizione identica alla precedente, ma passaggi con rotazione in diagonale.
1 minuto di lavoro, 1 serie

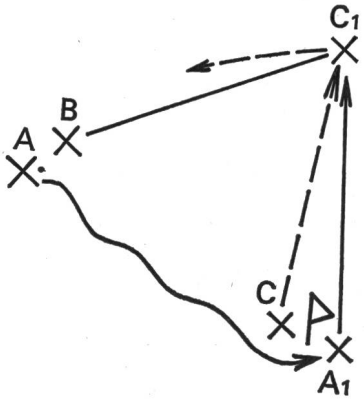
4. Forma d'esercizio identica a 2 o 3, ma passando di testa, al volo o mezzo-volo.

5.



A lancia il pallone verso B, effettua uno scatto e prende il posto di B.
B blocca o smorza il pallone lanciato da A e conduce il pallone al posto iniziale di A.
1 minuto di lavoro, 2-3 serie

6.

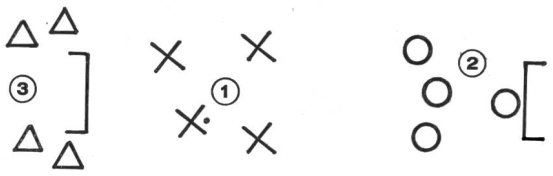


A conduce il pallone fino alla bandierina dove si trova C. Da quel punto passa a C_1. C scatta e rincorre il pallone che passerà a B in movimento ecc.
2 minuti di lavoro, 2 serie

Tattica (20 minuti)

Gioco brasiliano: 4 contro 4 oppure 3 contro 3

La squadra 1 attacca e cerca di segnare una rete alla squadra 2. Al momento che la squadra 1 perde il pallone, la squadra 2 attacca la squadra 3 (cambio continuo delle porte).



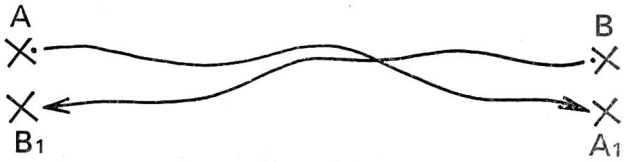
Variante: 2 giocatori della squadra in difesa possono già attaccare nella zona di difesa dell'avversario.

Condizione fisica (20 minuti)

Partendo da diverse posizioni e al segnale dell'allenatore, scattare con il pallone verso il luogo dove si trova il compagno.

— coricati sul ventre: battere il pallone al suolo con le mani
— seduti: rotolare il pallone attorno alle gambe tese
— seduti, le gambe non toccano il suolo: rotolare il pallone sotto le gambe
— posizione gambe divaricate lateralmente: eseguire un otto con il pallone attorno alle gambe
— saltare in avanti, indietro, di lato, sopra il pallone posato al suolo

10-15 ripetizioni per ogni posizione



Ritorno alla calma (10 minuti)

Calcio-tennis su terreno piccolo o partita 5 contro 5 / 6 contro 6 su terreno a porte piccole.

!

diffondete

GIOVENTÙ
e
SPORT!