

**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:** 5

**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:** 27.04.2026

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



## La lezione mensile

### Calcio (grado 2)

René Kunz

Messa in moto: 20 minuti

Condizione: 20 minuti

Tecnica: 20 minuti

Tattica: 20 minuti

Epilogo: 10 minuti

### Messa in moto

#### Ambientamento (con pallone)

condurre la palla in uno spazio delimitato (per es. nell'area dei 16 m), al comando:

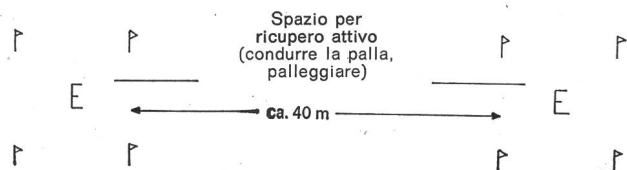
- arresto della palla e passaggio a un compagno
- con la suola rotolare morbidamente indietro la palla all'interno del piede (sin/des)
- scartare (per es. finta a sin. e partenza sulla des.)
- cadere in posizione raggomitolata profonda (le mani appoggiate sul pallone) 2 X molleggiamenti
- tirare in alto la palla e controllarla immediatamente
- trattenere la palla fra i piedi e capriola avanti

#### Ginnastica mobilità e destrezza

- posizione supina, pallone dinnanzi al torace: lancio in alto della palla con le due mani, alzarsi e riprenderla
- stesso esercizio sotto forma di gara: chi riesce a riprendere il pallone più alto
- stesso esercizio con immediato controllo del pallone con i piedi o di testa (arrestare, se possibile ammortizzare!)
- seduti, pallone nelle mani, tiro verticale in alto con i piedi, alzarsi e controllare immediatamente
- seduti gambe tese, pallone trattenuto fra i piedi, dopo una capriola ind. porre dietro la testa il pallone nelle mani (ginocchia tese!), capriola in av. e con una profonda flessione del tronco rimettere il pallone fra le gambe (ev. con molleggiamento)
- esercizio di reazione: dalla posizione rilassata a gambe divaricate, al fischio, velocissima esecuzione di mezzo giro e immediato salto indietro alla posizione di prima (des./sin.)

### Condizione

#### Stimolo dell'elasticità (potenza di salto)



I giocatori sono ripartiti nelle due zone demarcate (E). Tutti conducono o palleggiano un pallone. Al comando cambiamento di zona con:

- passo saltellato in avanti sviluppo in altezza
- passo saltellato in avanti sviluppato in larghezza
- salti in corsa
- saltellare su una gamba, a metà distanza è permesso cambiare gamba
- saltellare a gambe unite a sin./des. avanzando
- saltellare in posizione di base - posizione gambe divaricate avanzando
- salti della rana (buona estensione delle anche!)

Adattare la fase di ricupero (condurre il pallone, palleggiare) all'affaticamento ed efficienza del giocatore.

#### Calcio-cavallo

campo piccolo: 2 porte di circa 2-3 m

squadre: 2 squadre di 6-8 giocatori (3-4 coppie)

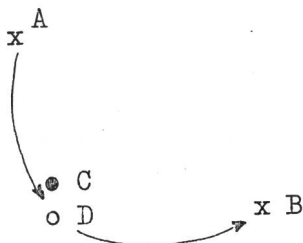
2 giocatori della stessa costituzione compongono un «cavaliere». Uno in groppa all'altro. Si può solo giocare se il cavaliere è in sella. Anche il gioco senza palla è permesso solo con il cavaliere. I giocatori possono comunque, in ogni momento, scambiarsi le posizioni (cavallo, cavaliere). Per questa ragione occorre badare che i due giocatori accoppiati siano sempre di costituzione simile.

## Tecnica

**Addestramento del colpo di testa in salto**, anche con una rotazione della parte superiore del corpo

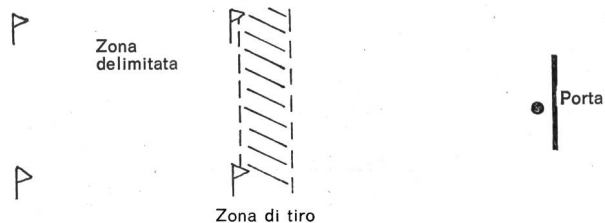
Formare gruppi di 4

- il giocatore A lancia la palla a D (il giocatore C funge da ostacolo). D sale alto, effettua una rotazione con la parte superiore del corpo e di testa manda la palla a B. D si rimette subito dietro a C e rinvia di testa ad A la palla che riceve da B. Dopo 4 tiri di testa cambiano i ruoli fra C e D, e dopo 16 ripetizioni fra CD e AB



- duello: un giocatore lancia la palla, saltano due giocatori. Quello che raggiunge il pallone lo manda di testa al quarto giocatore
- stesso esercizio, ma il quarto giocatore può muoversi e chiamare la palla
- concorso: quale quartetto riuscirà a mantenere più a lungo la palla in aria giocandola di testa? (è permesso un solo tocco di testa per volta, poi passaggio al compagno).

**Addestramento del tiro in porta** (con portiere)



Condurre la palla o palleggiare nella zona delimitata a circa 20 m dalla porta. Al richiamo (per es. nominale) il giocatore prepara la palla e tira in porta. Definire la zona di tiro.

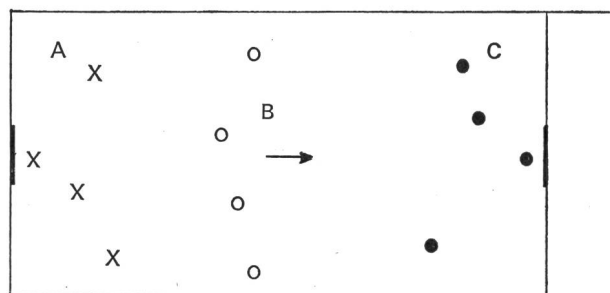
- stesso esercizio, la palla però dev'essere giocata dapprima attraverso due bandierine. Il giocatore le aggira e tira
- stesso esercizio, la palla e il giocatore però devono dapprima superare un ostacolo (per es. una panchina) e, subito dopo, tiro in porta
- stesso esercizio, il giocatore deve però dapprima servire l'allenatore o un compagno prescelto. Questi effettua un passaggio corretto, in seguito avviene il tiro in porta.

## Tattica

**Marcare e smarcare.** L'attacco con un uomo in più

Campo di gioco: tutto il terreno di calcio.

Si formano 3 gruppi di 4 giocatori. Ogni gruppo è distinto in modo chiaro da magliette, pettorali, ecc.



I 4 giocatori del gruppo B attaccano in direzione del gruppo C. La squadra C impegnata nella difesa ha a disposizione un portiere ma, di conseguenza, ha un uomo in meno sul terreno. Quando un attacco vien fermato, oppure termina con un tiro in porta o la palla finisce oltre la linea di fondo, il gruppo C inizia immediatamente un attacco in direzione del gruppo A, ecc.

## Epilogo

- Colloquio sull'allenamento.
- Riordinare il materiale.
- Doccia.

## Abbonatevi

e procurate nuovi abbonati  
alla rivista di educazione sportiva  
della SFGS di Macolin

# GIOVENTÙ E SPORT

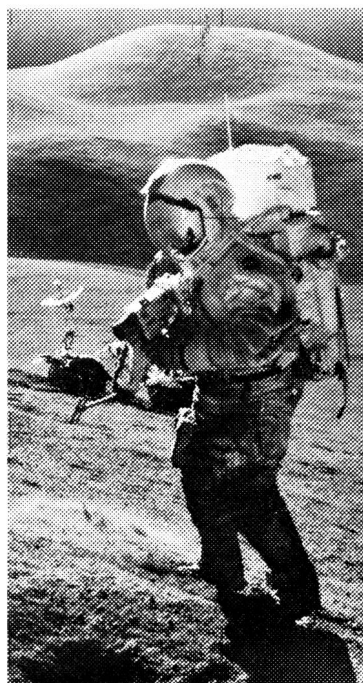
# Omega Speedmaster: la première montre portée sur la Lune.

L'Omega Speedmaster est, par excellence, la montre-instrument de tous ceux qui doivent compter sur une montre à toute épreuve dans les activités les plus rudes. Elle est la montre d'élection des pilotes des grands circuits, des ingénieurs des grands travaux, des sportifs, etc.

Ses qualités exceptionnelles étaient depuis longtemps reconnues. Ce n'est pas sans raisons que la NASA l'a sélectionnée avec d'autres montres des

marques les plus connues pour la soumettre à des tests impitoyables. Seule, la Speedmaster a triomphé de ces épreuves. Montre officielle des astronautes américains, elle a à jamais attaché son nom à la plus prodigieuse épopée de notre temps: le débarquement de l'homme sur la Lune. Pour une montre de série, identique à celle que nous vous présenterons chez nous, c'est une référence... qui va loin.

Venez lui donner la préférence.



145 0022 - Seamaster, Speedmaster professional, remontage manuel, étanche.

145 0014 - Seamaster, Speedmaster professional Mark II, remontage manuel, étanche.

  
**OMEGA**