

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: 34 (1977)

Heft: 3

Rubrik: Le lezione

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

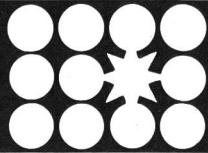
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 24.01.2026

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



LA LEZIONE

Calcio

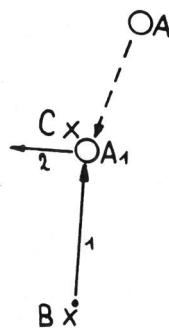
Tema: contrasto
Luogo: campo sportivo
Durata: 40 minuti

Scatto

Numero di giocatori: 3 (2:1)

Svolgimento: B passa rasoterra a C. A (avversario) tenta immediatamente d'intercettare il pallone con un contrasto scivolato

Osservazione: variare le distanze fra A e C (da 2 a 4 m)

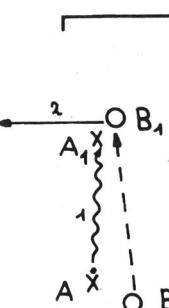


Duello in corsa

Numero di giocatori: 2

Svolgimento: A conduce il pallone in direzione della rete. B lo insegue e cerca, con un contrasto scivolato, d'impedire ad A di tirare in porta

Osservazione: liberare verso l'esterno

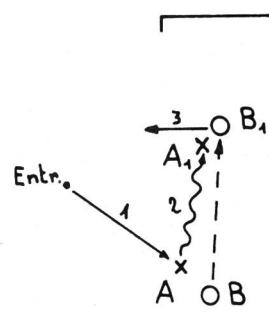


Ricezione del pallone e duello in corsa

Numero di giocatori: 2+allenatore (Entr.)

Svolgimento: come prima, ma l'esercizio inizia con un passaggio dell'allenatore ad A

Osservazione: B può perturbare l'azione dal momento in cui A controlla il pallone



Giocare all'esterno

Numero di giocatori: 4+allenatore

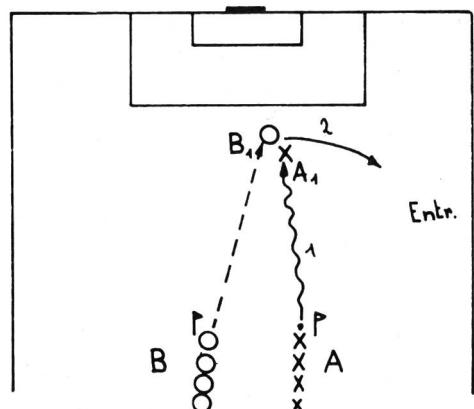
Svolgimento: l'allenatore gioca in direzione della porta. A e B scattano verso il pallone: contrasto. Il giocatore che ha avuto il sopravvento gioca il pallone verso l'esterno (a C o a D). Rinviarla infine all'allenatore

Osservazione: cambiare i ruoli

penetrato in area. B (difensore) insegue A e cerca, con un contrasto, d'impedire ad A di tirare in porta

Osservazione: liberare verso l'esterno, cambiare lato

Variante: scatto iniziale verso il pallone calciato dall'allenatore

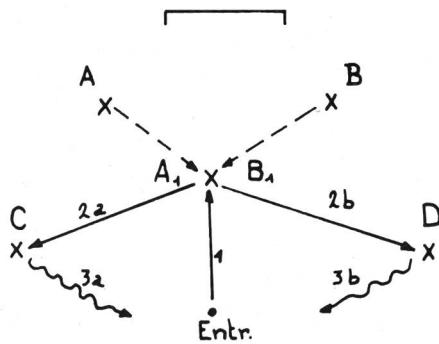


Duello

Numero di giocatori: 2

Svolgimento: gioco 1:1 su porte larghe. Il pallone dev'essere condotto attraverso la porta (e non calciato)

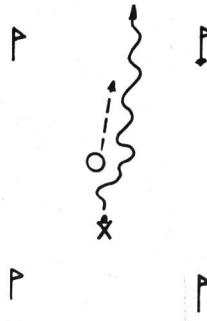
Osservazioni: preparare il contrasto con degli scontri. Porte molto larghe (10 m)



Impedire il tiro

Numero di giocatori: due gruppi (difensori contro attaccanti)+portiere+allenatore

Svolgimento: A (attaccante) parte con il pallone in direzione della porta, tira in rete soltanto quand'è



Osservazione generale

Si tratta di un **tema principale** da inserire nel quadro di una serata d'allenamento. Occorrerà quindi completare questa parte di lezione con la messa in moto, l'insegnamento della tecnica e l'allenamento della condizione fisica.

AIREX®

Più di 20 anni d'esperienza con il programma di tappeti (da ginnastica) AIREX®

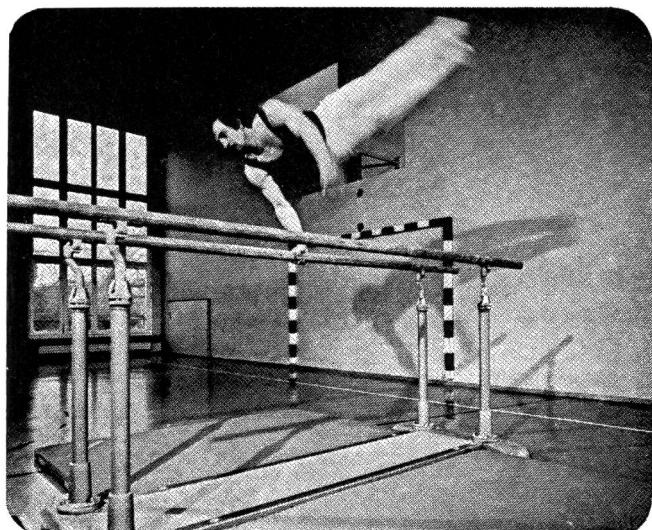
I tappeti AIREX® sono calcolati per soddisfare le varie esigenze poste dalle molteplici utilizzazioni e specialmente studiati

- per ginnastica di competizione e agli attrezzi: STAR e STELLA
- per ginnastica generica come viene praticata nelle associazioni femminili, associazioni di anziani e circoli ginnici: OLYMPIA, DIANA, STANDARD e LONGA
- per ginnastica medica e terapeutica: CORONA, CORONELLA e ATLAS
- per il tempo libero ed il campeggio: FITNESS e CAMPING

I tappeti AIREX® sono caratterizzati dalla loro straordinaria resistenza e lunga durata. Soddisfano al massimo ogni esigenza igienica (assorbimento d'acqua e di polvere è escluso).

I tappeti AIREX® sono i più venduti in tutta Europa
AIREX S.A., Schiuma in espanso speciale, 5643 Sins
Telefono 042/661477

®marchio registrato



Vogliate inviarci gratuitamente la documentazione
AIREX®

Cognome:

Indirizzo:



Lotto chaussures de sport et de détente ... c'est vraiment tout autre chose!

Renseignements et documentation:
LOTTO SPORTS AG, 8603 Schwerzenbach
Téléphone: 01 825 10 15

LOSINGER POLYmatch®

Rivestimento moderno per lo sport e i giochi in palestra e all'aperto

LOSINGER presenta un nuovo e coerente sistema di rivestimento agibile per ogni esigenza e natura della disciplina sportiva.

Istallazioni all'aperto: dal semplice rivestimento granulato di gomma a quello plastico che regge gli sforzi intensi dello sport competitivo, nonchè rivestimento sintetico e sofisticato per i campi da tennis.

Il sistema LOSINGER POLYmatch® permette la scelta precisa del rivestimento valido per ogni campo sportivo, palestra di ginnastica e omnisports, aule da gioco, d'atletismo o tennis coperti.

Rivestimenti LOSINGER per ogni occorrenza e bilancio; rispondono alle norme consuete ed alle esigenze della moderna medicina sportiva.



LOSINGER è valida garanzia per accorti consigli, adatte sistemazioni e continuità d'azione.



LOSINGER e Filiali in tutta la Svizzera

LOSINGER LUZERN AG, Spitalstrasse 19,
6004 Lucerna, telefono 041 36 73 13

Vogliate indirizzarmi, senza impegno, la documentazione del sistema LOSINGER POLYmatch®

Nome _____

Indirizzo _____

NA e località _____

Da indirizzare a
LOSINGER LUZERN AG,
Spitalstrasse 19, 6004 Lucerna

G+S