

**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:** 35 (1978)

**Heft:** 5

**Rubrik:** La 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**

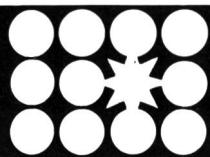
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 22.02.2026

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



# LA LEZIONE

## Calcio

Tema: smarcamento

Luogo: campo di calcio

Durata: 40 minuti

Testo e disegni: Commissione di disciplina Calcio

### 2:1

*Numero dei giocatori: 3*

**Svolgimento:**

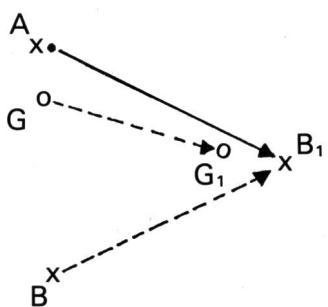
due giocatori, un pallone, un avversario. I due giocatori devono restare in possesso del pallone smarcandosi, passandosi la palla e fintando. L'avversario cerca d'impadronirsi del pallone.

**Accento:**

smarcamento; avversario: contrasto

**Osservazione:**

cambiamento dei ruoli quando l'avversario s'è impadronito del pallone.



### Smarcamento e marcatura a zona

#### 3:1

*Numero dei giocatori: 4*

**Svolgimento:**

tre giocatori di passano il pallone e si smarcano dopo ogni passaggio. Un quarto giocatore (avversario) tenta d'impadronirsi del pallone.

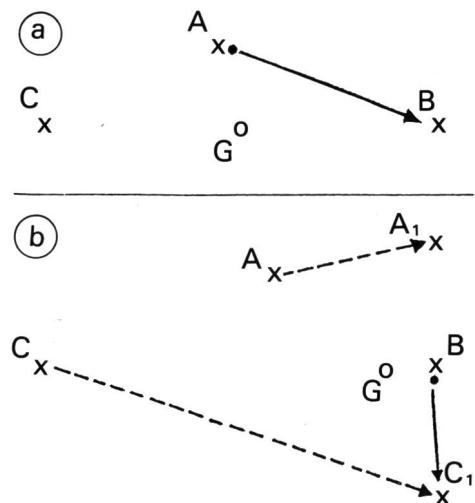
**Accento:**

smarcamento nello spazio libero

**Osservazioni:**

primo grado: il giocatore in possesso del pallone allarga le braccia indicando in questo modo ai suoi compagni i rispettivi appostamenti.

Cambiare i ruoli quando il pallone è conquistato dall'avversario.



### 4:2

*Numero dei giocatori: 6*

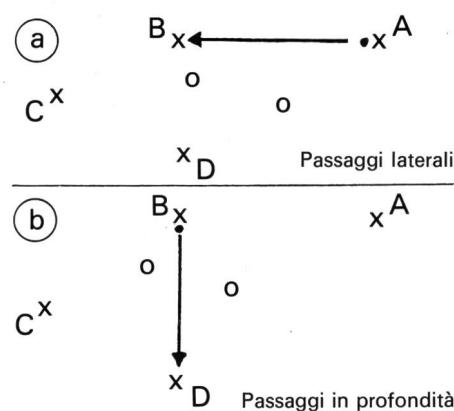
**Svolgimento:**

i quattro giocatori che hanno il pallone devono cercare di restare in suo possesso facendo dei passaggi laterali e in profondità.

Gli avversari cercano di conquistare il pallone.

**Accento:**

attaccanti: passaggi laterali e in profondità  
difensori: scaglionamento, marcatura a zona e contrasto.



### Smarcamento e marcatura a uomo

#### 2:1

*Numero dei giocatori: 3*

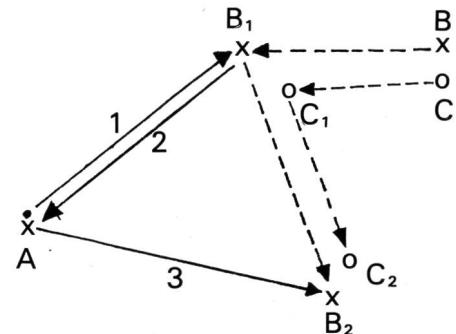
**Svolgimento:**

A e B giocano contro C. C marca soltanto B! A, libero, passa sempre a B che continuamente si smarca

**Accento:**

B: smarcamento

C: marcatura a uomo



#### 3:2

*Numero dei giocatori: 5*

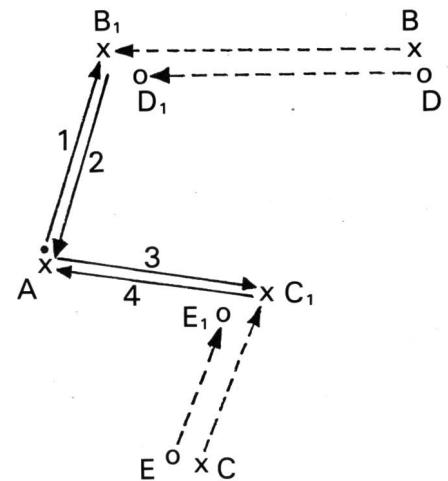
**Svolgimento:**

come sopra: A, B e C giocano contro D ed E. D marca costantemente B, E sempre C; A, libero, passa alternativamente il pallone a B e a C, i quali lo rinviano sempre ad A

**Accento:**

B e C: smarcamento

D ed E: marcatura a uomo



Osservazione:

superficie di gioco: circa  $\frac{1}{4}$  del campo.

**7:5**

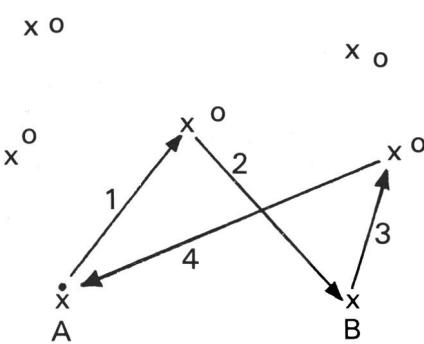
*Numero dei giocatori: 12*

*Svolgimento:*

i giocatori A e B sono liberi, gli altri dieci formano 5 coppie. A passa il pallone a un compagno che si smarca, quest'ultimo lo rinvia a B. B gioca nuovamente il pallone a un compagno smarcato, che ritorna il pallone poi ad A ecc.

*Accento:*

*copie: smarcamento e marcatura a uomo.*



### **Gioco numerato**

*Numero dei giocatori:*

2 squadre di 3–5 giocatori

*Svolgimento:*

si gioca su due porte. I giocatori, numerati, devono segnare le reti nell'ordine dei loro numeri

*Osservazione:*

il pallone può essere colpito solo limitatamente

*Varianti:*

– stesso gioco su quattro porte

– stesso gioco con due portieri e porte regolamentari.



**LOSINGER**  
**POLYmatch®**

**Rivestimento  
moderno  
per  
giochi e sport  
all'aria aperta e palestre**



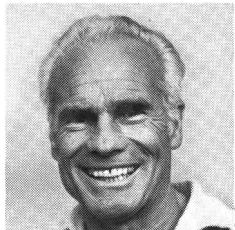
**LOSINGER**  
Garanzia

Informazioni e  
documentazione senza impegno presso  
6004 Lucerna, tel. 041 36 73 13  
Imprese Losinger e filiali  
in tutta la Svizzera

G+S

S&P

## Famosi allenatori giudicano Top Ten, la carica d'energia dello sportivo.



Ecco il parere di  
Jack Günthard (allenatore  
della Nazionale di ginnastica):

**“Abbiamo sperimentato Top Ten per la prima volta circa 9 mesi prima dei Giochi olimpici di Montreal e poi anche durante le Olimpiadi. Con un successo inequivocabile. Debbo proprio riconoscere: i noti fenomeni della stanchezza e delle sue conseguenze si sono fatti sentire molto più tardi. Top Ten dà forza. È un fatto.”**

**TOP** *Jack Günthard*  
**TEA**

In vendita nelle farmacie e drogherie come flacone tascabile e come economico flacone-ricambio.

Galactina SA, 3123 Belp

**Der neue  
Katalog  
ist da!**



Wir haben für unsere Gymnastikanzüge neue Stoffe entwickelt: Polyamid glänzend.

Wir zeigen Ihnen unser Modell Anni aus 100% Polyamid glänzend mit weißem V-Ausschnitt und weißen Manschetten. Diesen Anzug bekommen Sie in den Grundfarben schwarz, rot, blau.

Außer unseren bekannten Modellen finden Sie in unserem Katalog 1978 viele Modelle aus glänzendem Polyamid und aus Nicki-Velour.

Verlangen Sie unseren Katalog.

**HANS JUNG**  
MODISCHE SPORT- UND FREIZEITKLEIDUNG  
Postfach 295, 4800 Zofingen, Tel. 062/51 19 36



**Nissen Trampoline SA**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen per:

- trampolini
- mini-trampolini
- imbottiture per mini-trampolini
- doppi-minitrampolini
- tavole da tennis
- tappeti da ginnastica
- tappeti in gomma-piuma
- attrezzi sollevamento pesi

Chiedete il catalogo NISSEN dettagliato



**Nissen Trampoline SA**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé

# Ovomaltine

rende più efficienti



Per restare in forma nella vita di ogni giorno e nello sport, è molto importante un'alimentazione equilibrata. L'Ovomaltine è una miscela ideale di tutto ciò che fortifica e sostituisce l'energia consumata. Ecco perché l'Ovomaltine è buona e dà una carica vitale per tutta la giornata.

WANDER