

**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:** 37 (1980)

**Heft:** 2

**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

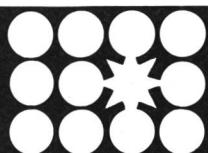
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

### Lezione parziale: fase di prestazione

Tema: allenamento delle punte  
Durata: 40 minuti  
Autori: Hasler/Schadegg

### Azioni solitarie

Per tutti gli attaccanti (punte) lo stesso esercizio, uno dopo l'altro; si lavora comunque in relazione alle posizioni tradizionali.

*2 portieri, 3-4 giocatori, allenatore*

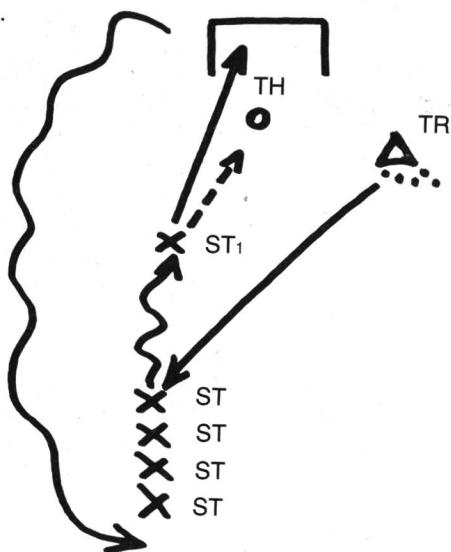
### Spiegazione delle abbreviazioni:

TH = portiere  
ST = attaccante  
V = difensore  
TR = allenatore

### Perfezionamento

*Scopo:* ripetuta e ordinata successione dei movimenti, conclusione ponderata, reazione nella fase finale.

1.



### 1. esercizio: svolgimento

- passaggio dell'allenatore per il primo attaccante
- ricezione della palla, condotta della palla, tiro in porta, rincorrere il pallone
- passaggio dell'allenatore per il secondo attaccante (passaggi possibili da diverse posizioni) ecc.

2. come 1. ma con tiro di ritorno forzato.

3. come 2. ma l'attaccante è contrastato da un difensore. Quest'ultimo dovrà essere fintato o dribblato.

### 2. e 3. esercizio: svolgimento

Come 1. ma dopo il tiro in porta dev'essere impiegato un secondo pallone.  
L'allenatore o il portiere di riserva lanciano in campo i palloni per i tiri di ritorno (variare).

Posizione dell'attaccante:  
sinistra, mezza-sinistra, centro, mezza-destra, destra.

### Allenamento

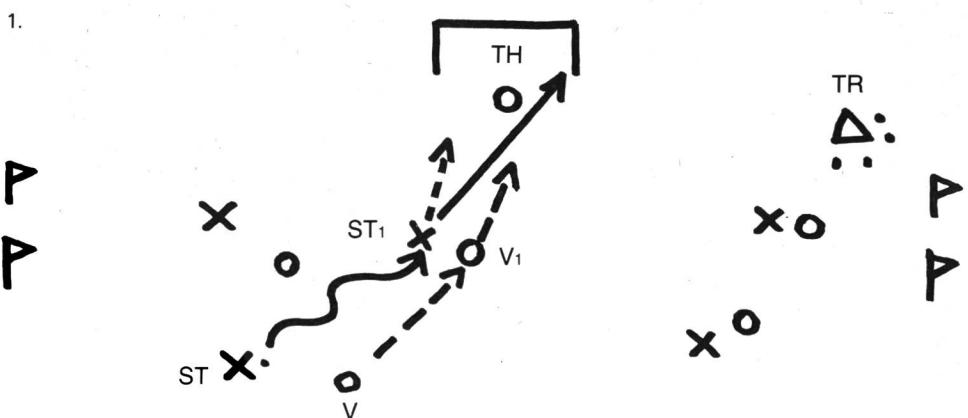
*Scopo:* penetrazione, iniziativa, coraggio di fronte al rischio, copertura del pallone, conclusione ragionata in condizioni simili a quelle in partita.

#### Svolgimento dell'esercizio

- gioco libero 4:4 (3:3) con conseguente copertura sull'uomo su due piccole porte.

- al richiamo dell'allenatore, l'attaccante in possesso del pallone si dirige verso la porta grande, i difensori l'inseguono.
- tentativo di conclusione:  
attaccanti e difensori devono inseguire il pallone.
- l'allenatore manda in campo il pallone seguente per la continuazione del gioco sulle porte piccole.

1.



## Attacco a due

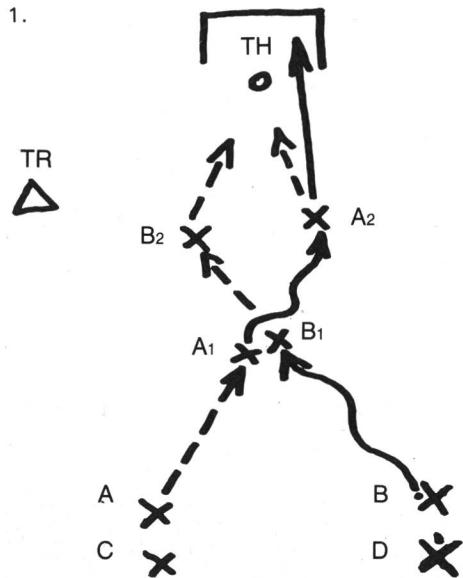
Due punte svolgono assieme l'azione d'attacco. Occorre tener conto della posizione abituale, per esempio alla destra e centromediano.

1 portiere, 4 attaccanti, 4 difensori, 1 allenatore.

## Perfezionamento

**Scopo:** miglioramento e automatizzazione del gioco d'assieme e della conclusione (intesa reciproca, conclusione ragionata).

1.



### Esercizio 1: svolgimento

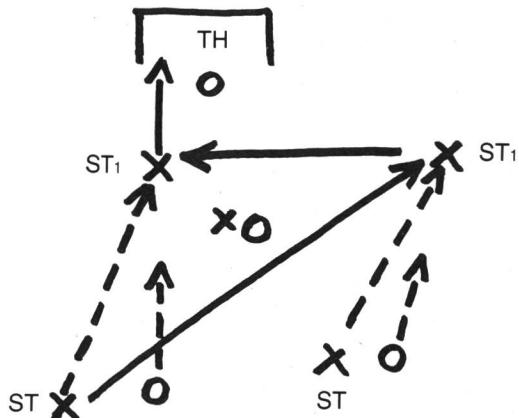
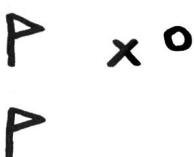
- corrersi incontro, consegna del pallone (scambio), cambiamento di ritmo.
- conclusione
- ambedue gli attaccanti rincorrono scaglionati il pallone.

2. come 1., ma B dopo lo scambio del pallone scatta in avanti (ev. raggiungendo un picchetto) in direzione della porta, in seguito colpo di testa sul lancio del portiere di riserva o dell'allenatore.

3. Inserire un difensore per disturbare lo scambio del pallone fra i due attaccanti.

Gioco 4:4 (3:3) su due piccole porte. Al richiamo dell'allenatore, l'attaccante in possesso del pallone effettua un tiro in profondità sulla posizione dell'ala; un secondo attaccante (designato in precedenza) corre sul pallone, centra sul primo attaccante che cerca di concludere.

4. TR  
△  
...



### Svolgimento del 4. esercizio

- al momento del richiamo, l'allenatore può mettere in gioco il pallone seguente. Il gioco continua immediatamente e l'allenatore può seguire l'azione degli attaccanti e correggere ev. errori.
- gli attaccanti rientrano velocemente.
- tutti gli attaccanti partecipano all'azione intrapresa.





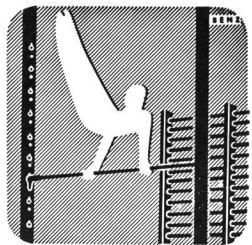
# Alder & Eisenhut AG



8700 Küsnacht (ZH)      0 01 9 10 56 53  
9642 Ebnet-Kappel (SG)      0 074 3 24 24

Fabbrica di attrezzi per la ginnastica,  
lo sport e il giuoco

90 anni di progresso nella costruzione di  
attrezzi per la ginnastica



Fornitrice di tutte le apparecchiature per  
competizione e dei materassi ai Campionati  
europei di ginnastica artistica, Berna 1975.  
Vendita diretta dalla fabbrica alle autorità,  
scuole, società e privati.



## Divertente settimana di ballo

dal 12 al 19 luglio 1980

**Rock'n Roll**  
per debuttanti, progrediti e acrobatica

**Ballo da società**  
per debuttanti, progrediti e classe hobby

**Latul-Hustle**  
nuova ed elegante danza americana

**Danza folcloristica e party**  
ricreazione amichevole e piacevole

**Passeggiata anche in bicicletta, bagno**

Chiedete prospetti presso il signor Heinz Helm  
Centro sportivo, 6648 Minusio, tel. 093/33 45 59



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

Nissen per:  
- trampolini  
- mini-trampolini  
- imbottitura 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

**Lo sportivo legge: Gioventù e Sport**

**La rivista di  
educazione sportiva  
della**

**Scuola federale  
di ginnastica e sport  
di Macolin**