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: 08.08.2025

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

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

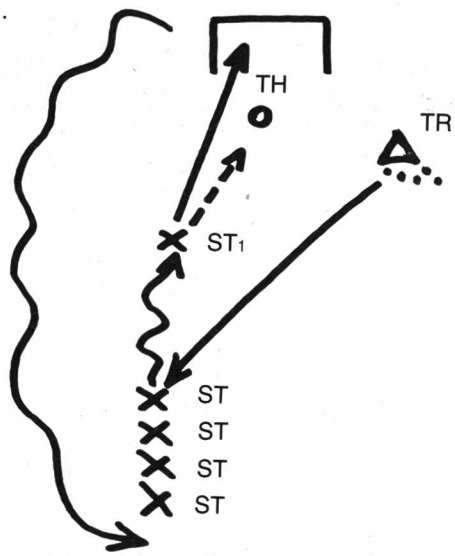
Spiegazione delle abbrevazioni:

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.

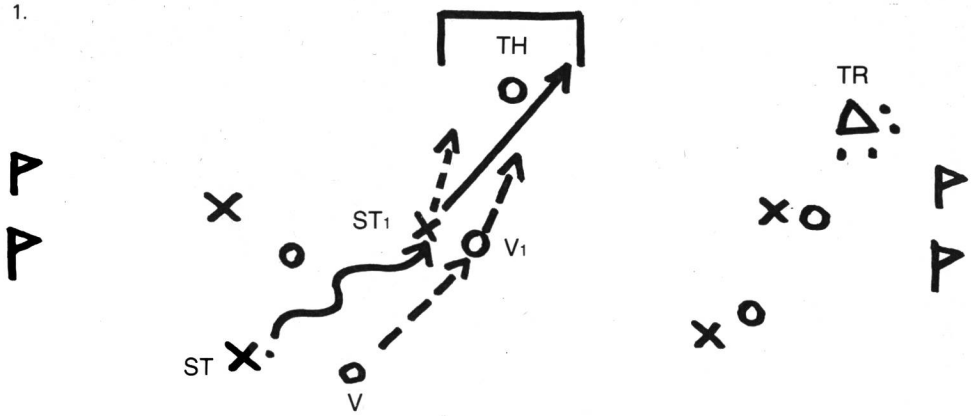
Allenamento

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

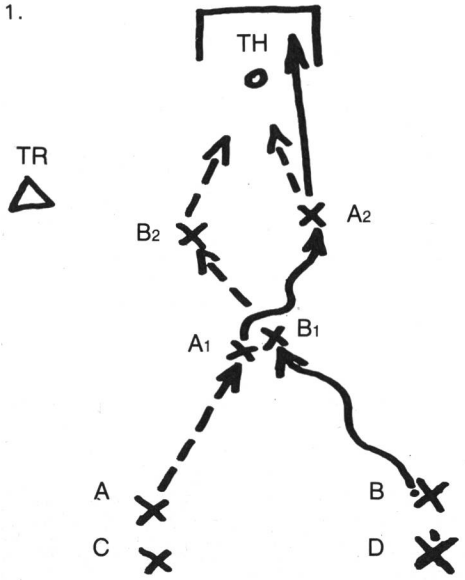
Due punte svolgono assieme l'azione d'attacco. Occorre tener conto della posizione abituale, per esempio alla destra e centromediano.

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

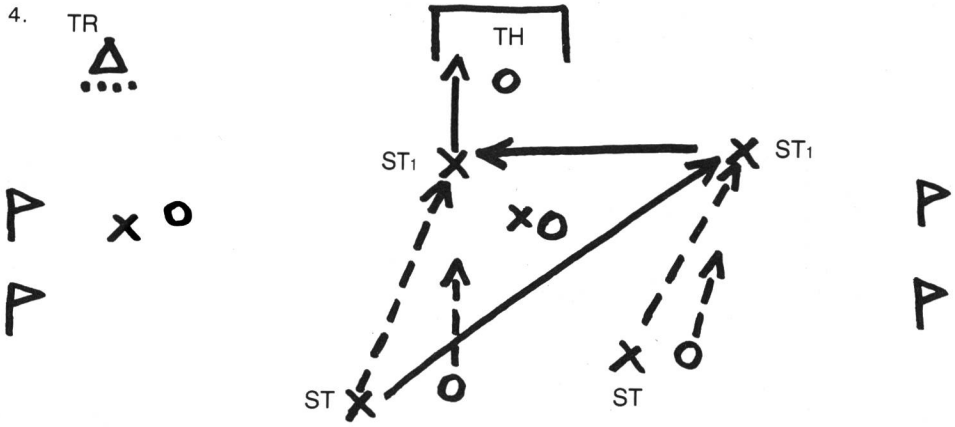
- corrersi incontro, consegna del pallone (scambio), cambiamento di ritmo.
- conclusione
- ambedue gli attaccanti rincorrono scaglionati il pallone.

2. come 1., ma B dopo lo scambio del pallone scatta in avanti (ev. raggirando 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.



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 partecipanto all'azione intrapresa.

Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht (ZH) ✆ 01 9 10 56 53
9642 Ebnat-Kappel (SG) ✆ 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

Latui-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 Heim**
Centro sportivo, 6648 Minusio, tel. 093/33 45 59

NISSEN

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

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