

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: 38 (1981)

Heft: 11

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

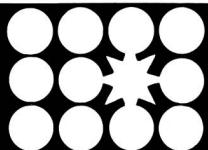
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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 Serie metodologica Esempio 3:1

Autori:

Fässler, Bruggmann, Hasler E., Hasler H. R.

Pausa attiva:

*tenere la palla in alto in diversi modi
cambio dopo errore oppure per intervalli
campo da gioco: 15×15 m*

Esempi

3:1 senza delimitazioni e compiti:

- introduzione nello smarcamento giusto

3:1 su terreno delimitato senza compiti:

- calcio/pallamano

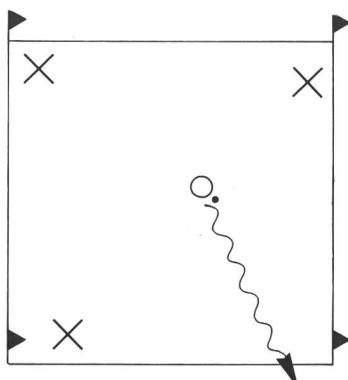
3:1 su terreno delimitato e con compiti:

- 2 tocchi di palla
- gioco diretto
- gioco d'interno, ecc.

3:1 su terreno delimitato/l'attaccante è il portiere

3:1 su terreno delimitato:

- quando l'attaccante riesce a impossessarsi della palla, cerca di lasciare il campo con la palla al piede



1. Forme di gioco senza porte

Obiettivi

per attaccanti

- smarcamento
- passaggi precisi (gioco diretto)
- tenacia velocità

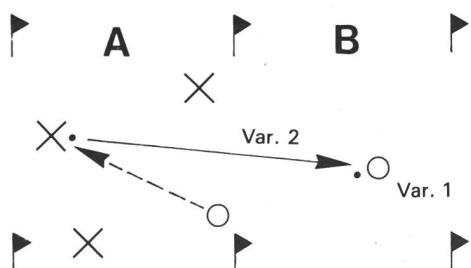
per i singoli difensori

- contrasto
- conservare la palla
- tenacia-velocità

Osservazioni didattiche

*lavoro a intervalli:
più volte 30-120"*

3:1 con cambio di campo



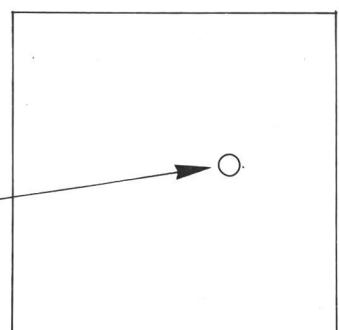
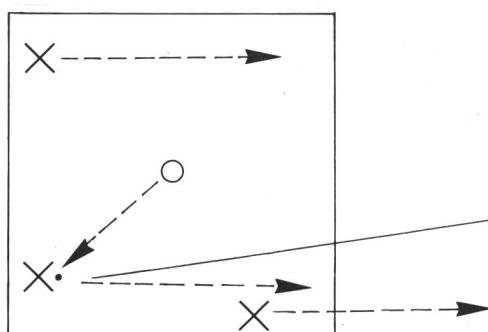
Il cambio di campo avviene al fischio o in seguito a passaggio sbagliato. L'ultimo giocatore del trio, che cambia il campo, diventa attaccante. Al cambio s'impiega il 2. pallone in possesso dei giocatori in pausa nel campo B (variante 1).

Al cambio, la palla del campo A viene giocata nel campo B (variante 2).

L'attaccante nel campo A fa pausa fino al prossimo cambio.



*3:1 su due campi da gioco con spostamenti di gioco
(passaggi lunghi)*



2. Forme di gioco con neutri

Obiettivi

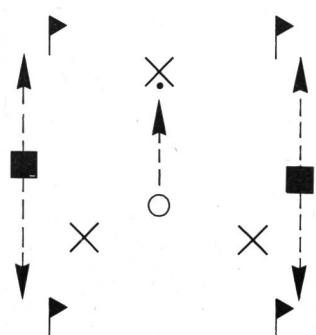
- a complemento: comprensione rapida di nuove situazioni di gioco

Osservazioni didattiche:

Intervallo:
più volte 30–120''
Cambio a intervalli
Pausa attiva

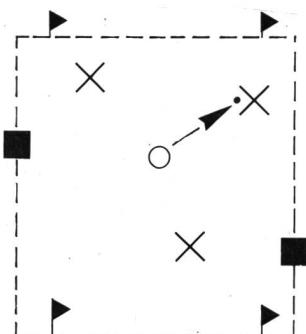
3:1 con 2 neutri

che si possono muovere su un lato del campo da gioco.

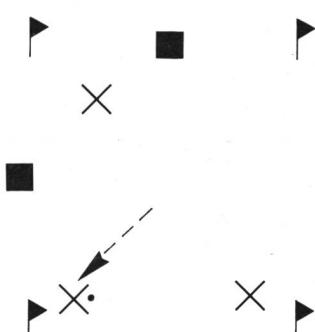


I difensori possono anche giocare con i neutri. I neutrari devono giocare diretto.

3:1 con 2 neutrari
che si muovono liberamente al di fuori del campo da gioco.



3:1 con 2 neutrari e cambio dei ruoli



I tre attaccanti giocano in campo. In caso di passaggio sbagliato, il difensore con due neutrari diventa attaccante.

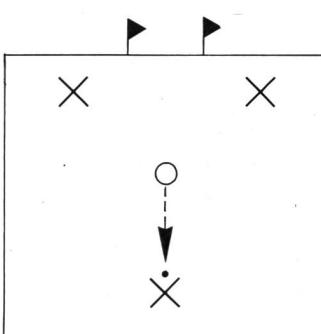
3. Forme di gioco sulle porte

Obiettivi:

- a complemento:
 - creare posizioni di tiro
 - impedire le conclusioni

Esempi:

3:1 su piccola porta con campo delimitato

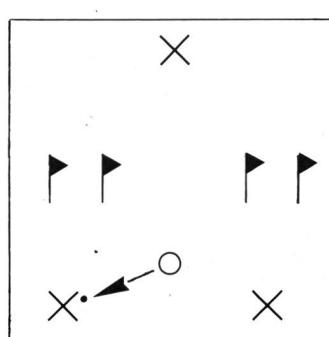
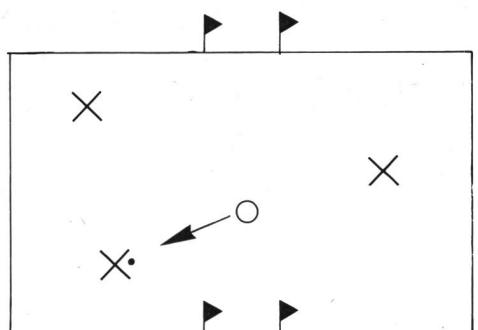


Piccola porta: 2–3 m
Campo da gioco: 20×20 m

Il giocatore che provoca un passaggio sbagliato diventa difensore. Dopo tre attacchi riusciti si cambiano i ruoli.

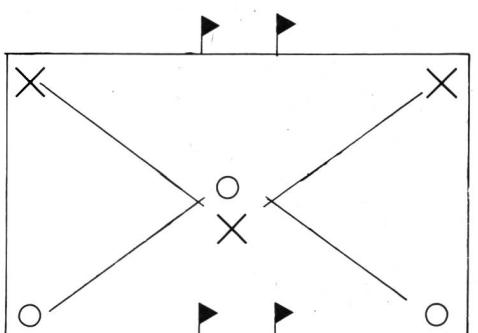
3:1 su due piccole porte con campo delimitato

Prescrizioni con esempio precedente, piccola porta e campo delimitato.



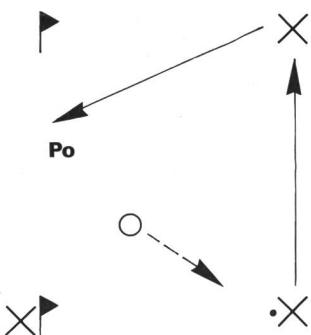
Campo da gioco: 20×20 m
Porte: 2–3 m

3:1 su due piccole porte con «giocatori-corner»



Senza portiere/con portiere
La squadra che incassa una rete può cambiare un giocatore in campo con un «giocatore-corner».
I «giocatori-corner» giocano in modo statico e diretto.

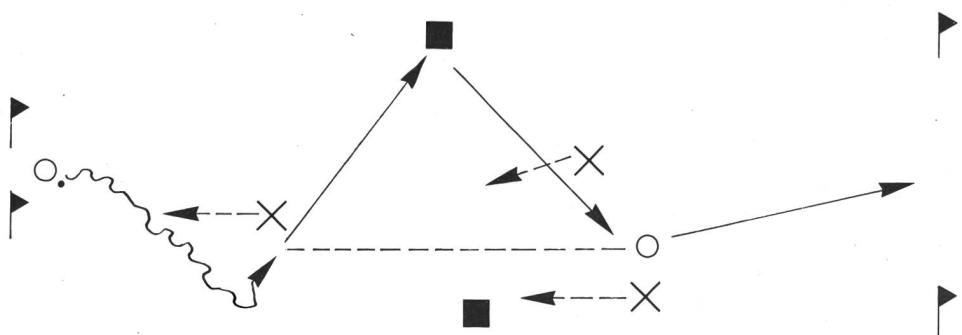
3:1 con una porta e portiere



Si può segnare d'ambidue le parti della porta. Non si può transitare sulla linea di porta.

Larghezza della porta: 5–7 m

3:1 con due porte, due neutri e senza portiere



I neutri mantengono le loro posizioni e giocano diretto.

Compito del trio: 2 tocchi di pallone, gioco diretto, ecc.

Diverse larghezze delle porte

Piccola porta: 2–3 m

Grande porta: 5–7 m

Larghezza del campo: 30–40 m

3:1 con due porte e portiere (6 giocatori)



Dopo 5 attacchi cambio delle squadre.
Elaborare diverse varianti d'attacco.

Larghezza della porta: 5–7 m
Larghezza del campo: 30–40 m

Importante:

smarcamento risoluto/chiamare la palla/formare triangolo d'attacco

Compiti:

- conclusione dopo scambio
- conclusione di testa dopo centro
- gioco diretto, ecc.



Lo sportivo legge: **Gioventù e Sport**

**La rivista di
educazione sportiva
della**

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

868 s./m.
sopra Twann e lago
di Bienne



TWANBERG

Villaggio di vacanze per andicappati ed altri.
25 padiglioni a 4 letti parzialmente separati,
con docce/WC, per uso carrozzelle
Locali di soggiorno, sala con camino
Prezzo: secondo il numero degli occupanti
Installazioni sportive: piscina (30°), palestra
polivalente, campi per calcio, pallacanestro,
pallavolo e pallamano.
Punto ideale per: sport, passeggiate, sci di
fondo (Chasseral/Les Prés-d'Orvin), corsi sco-
lastici e di perfezionamento, vacanze per fa-
miglie.

Informazioni: Villaggio di vacanze Twanberg
CH-2516 Twanberg, tel. 032 85 21 85