

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: 39 (1982)

Heft: 6

Artikel: Calcio : allenamento tecnico

Autor: Hasler, Hansruedi

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000396>

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

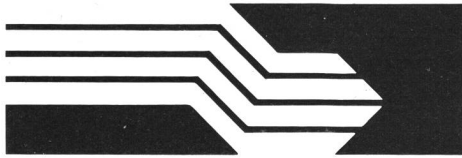
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 27.04.2026

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



Calcio: allenamento tecnico

di Hansruedi Hasler

Questo articolo ha per scopo di aiutare gli istruttori a elaborare un modello di progressione metodologica per mezzo dell'esempio del tiro a rete, nel quadro della lezione «Principi della progressione metodologica».

Capacità fisiche di base

Introduzione teorica

La soluzione tecnica, qualunque essa sia, di un compito risultante da una situazione di gioco, implica tre aspetti complementari del comportamento

Essa presuppone quindi gli elementi seguenti:

- **PERCEZIONE** (generalmente visiva)
- **MOVIMENTO senza pallone** ricerca della buona posizione
- **DESTREZZA con il pallone** esecuzione tecnica propriamente detta.

La questione fondamentale che il monitore di calcio si pone è la seguente:

Quale dev'essere la struttura progressiva di un allenamento che si estende su un periodo prolungato?

Alla base di questi tre settori si trova la destrezza, fattore che permette al giocatore d'imparare rapidamente i nuovi svolgimenti di movimenti e di adattarli senza fatica a situazioni modificate.

Essa comprende le caratteristiche essenziali della tecnica:

In una prima fase, il principiante deve dunque migliorare la sua destrezza.



Destrezza

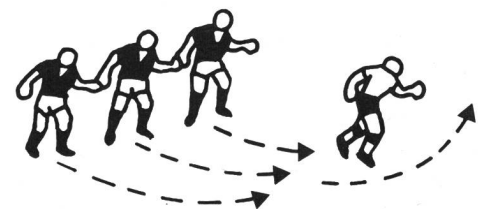
- ⇒ Capacità di regolazione
- ⇒ Equilibrio
- ⇒ Facoltà d'adattamento
- ⇒ Capacità di reazione
- ⇒ Agilità
- ⇒ Senso dell'orientamento

Esempi pratici

Le forme di gioco si prestano particolarmente bene al *miglioramento generale della destrezza*, poiché rispondono a un grande bisogno ludico del giocatore, facendo però appello all'insieme degli aspetti di questo fattore di condizione fisica.

Varianti d'inseguimento a coppie

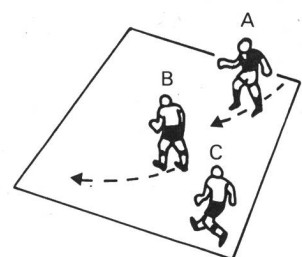
- a) i giocatori formano gruppi di due che si tengono per la mano. Una coppia insegue le altre, che non devono lasciare la presa, sotto pena di diventare esse stesse una coppia inseguitrice;
- b) l'inseguitore è solo. Prende il posto, nel gruppo interessato, di quello che ha preso;



- c) l'inseguitore forma una «coppia» con il giocatore che ha preso. I due formano una catena di tre con colui che riescono a toccare. Presone un altro, i quattro si separano in due gruppi e così di seguito. Vince il giocatore preso per ultimo.

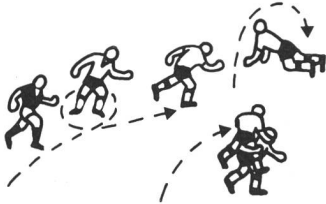
Inseguimento a gruppi di tre

Su una superficie ben delimitata, tre giocatori: A, B e C si inseguono secondo la seguente formula: A cerca di toccare B mentre C si riposa. Una volta preso, B cerca di prendere C mentre A recupera.



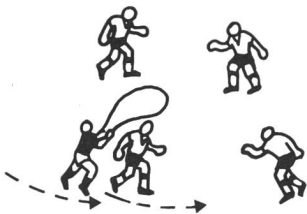
Inseguimento a ostacoli

La metà dei giocatori si ripartisce sulla superficie di gioco, gambe divaricate, accovacciati, in appoggio sulle mani e sulle ginocchia, ecc. Passando sopra o sotto tali ostacoli, l'altra metà del gruppo fugge l'inseguitore che, per toccare un giocatore in modo valido, deve aver superato almeno un ostacolo nel corso della caccia.



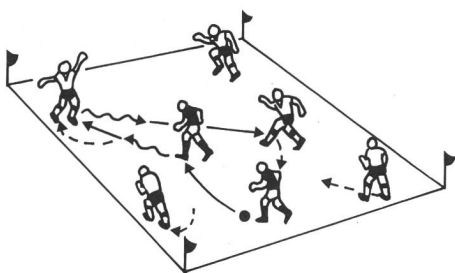
Lancio del lasso

Lasso in mano, un giocatore insegue i suoi compagni e cerca di catturarli. Presone uno, i due si scambiano i ruoli.



Palla al cacciatore

Su una piccola superficie, pallone al piede, un cacciatore dribbla fra gli altri giocatori e cerca di colpirne uno. Preso, quest'ultimo diventa lui pure cacciatore e i due, ognuno con un pallone, cercano di colpire altri giocatori.



Iniziazione

Principi teorici

Nella fase d'iniziazione, bisogna ricercare direttamente una forma elementare variabile del movimento da eseguire, forma che deve contenere tutte le caratteristiche principali della versione definitiva. L'apprendimento non si limiterà dunque a elementi isolati da assimilare successivamente, ma si svolgerà in modo globale, in condizioni semplici.

A questo stadio, le forme ludiche predominano: infatti, non si tratta di consolidare elementi di movimento tramite compiti stereotipi da ripetersi, bensì di elaborare degli schemi motori fondamentali applicabili in modo sciolto, in vista delle ulteriori fasi.



Ne scaturiscono i seguenti principi:

Compito/presentazione

Far sentire il movimento tramite una presentazione giudiziosa del compito o, tramite una dimostrazione esemplare, offrire una rappresentazione chiara di questo movimento.

Scelta della materia

Tramite un approccio globale, permettere una ricca esperienza motoria.

Questo passo deve comprendere tutti i tratti essenziali del movimento. Bisogna porli in evidenza per in seguito allenarli. In quest'ottica, l'iniziazione al tiro in porta dovrebbe distinguersi per i seguenti punti:

il tiratore è in movimento (si sposta verso il pallone e generalmente in direzione della porta)

il suo tiro è preceduto da un'azione preliminare (ricezione del pallone, dribbling, finta, centro, passaggio, rimbalzo, ecc.)

la sua percezione si concentra sul pallone, la porta e il portiere, ma abitualmente è resa più difficile dai compagni di squadra e dagli avversari

deve eseguire il suo tiro da diverse posizioni e con l'aiuto di tecniche differenti (d'interno, di collo del piede).

Correzione

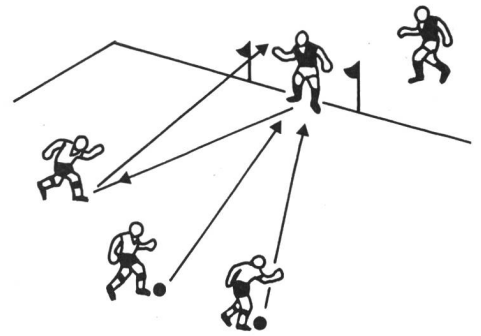
Ha per scopo d'eliminare gli elementi male assimilati.

Esempi pratici: tiri a rete

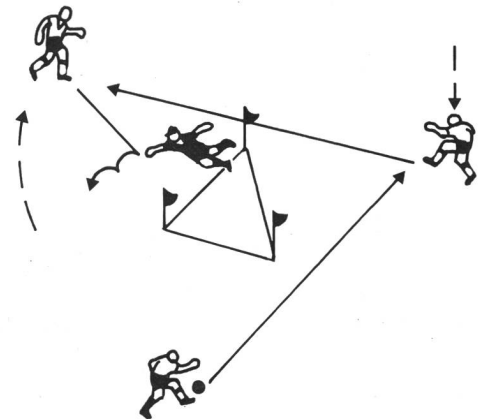
Le seguenti forme ben si prestano all'assimilazione globale della forma elementare del tiro a rete:

a) a gruppi di 2, 3 o 4, i giocatori rinviano direttamente a rete, di collo di piede, il pallone che il portiere rinvia con la mano rasoterra. L'esecuzione avviene pri-

ma con il piede migliore, poi con l'altro. L'angolo e le distanze di tiro saranno variate;



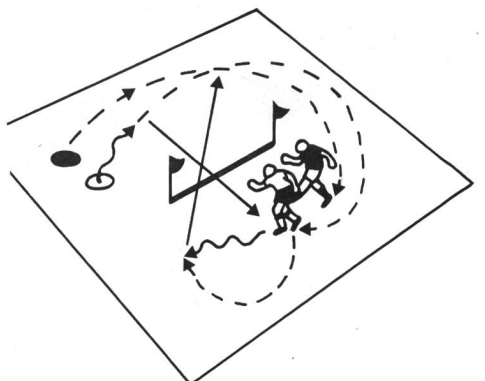
b) un triangolo i cui lati di 3 m formano delle porte è posto al centro della superficie di gioco. Da 2 a 4 giocatori si passano liberamente il pallone e tirano al momento opportuno (questo esercizio richiama il loro senso dell'antico);



c) una porta di 3-5 m è posta al centro della superficie di gioco. È permesso tirare dai due lati. Colui che s'impadronisce del pallone può attaccare (questo esercizio può ugualmente svolgersi con un portiere).

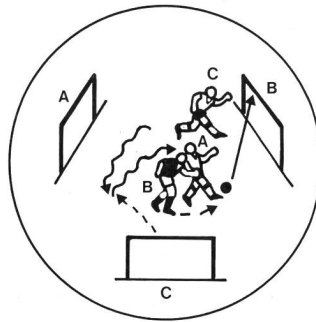
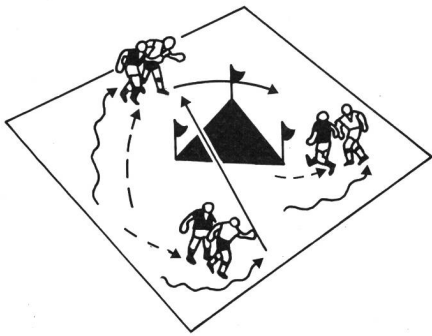
Forme semplici di gioco con avversari passivi sono pure efficaci nell'ottica di un approccio globale.

Tre coppie di giocatori evolvono indipendentemente l'una dall'altra all'interno di una superficie delimitata. Gli attaccanti possono tirare in qualsiasi porta (questo esercizio può svolgersi con uno o due portieri).



Su una superficie delimitata, ognuno dei tre giocatori difende una porta e può tirare nelle altre due. Si può passare dietro le porte, ma si può segnare solo tirando dal

davanti. L'istruttore *non deve accontentarsi di mostrare degli esercizi*: ogni tanto spiegherà pure come eseguirli con tutta la squadra.



Perfezionamento

Principi teorici

La fase di perfezionamento serve ad affinare l'esecuzione del movimento, sempre su una tela di fondo «globale». Ciò significa che occorre incessantemente integrare al gioco gli esercizi scelti. L'allenatore può certamente staccarne degli elementi isolati (per esempio la posizione del piede) e farli allenare separatamente, ma a condizione di reintergrarli nel tutto.

Il procedimento metodologico si caratterizza con un'elaborazione minuziosa di forme differenziate di movimenti. L'esecutore è ora capace di afferrarne i particolari (percezione dell'informazione) in modo più preciso, di assimilarli mentalmente (trattamento dell'informazione) e di plasmarli concretamente (reazione motoria).

In questa fase bisogna controllare scrupolosamente l'esecuzione del movimento e, se necessario, correggerla (retroazione esterna), ma anche attirare l'attenzione del giocatore sulle forme di autocontrollo (retroazione interna), tramite esercizi funzionali.

Da quanto precede provengono i seguenti principi:

Compito/presentazione

Il compito da risolvere deve indurre l'allievo a esercitare coscientemente il movimento. Nello spirito dell'allenatore esiste sicuramente una tecnica ideale che vorrebbe inculcare nel giocatore, ma questi deve pure imparare a controllare da solo l'esecuzione dei suoi movimenti (lavoro riflettuto).

Scelta della materia

Anche gli esercizi che portano unicamente su un aspetto parziale devono essere basati su una situazione tattica corretta. Il lavoro statico è pericoloso!

L'elemento in questione (per esempio inclinazione del corpo verso l'avanti) dev'essere subito integrato nel contesto del gioco.

Correzione

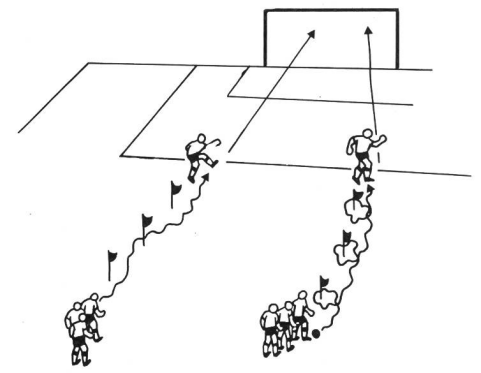
L'allenatore non deve limitarsi a una correzione che costituisce soltanto un'azione

proveniente dall'esterno: deve sforzarsi di portare l'allievo a trovare da solo una soluzione appropriata. Quantità e qualità: troppo spesso il lavoro di perfezionamento è insufficiente e troppo poco sistematico.

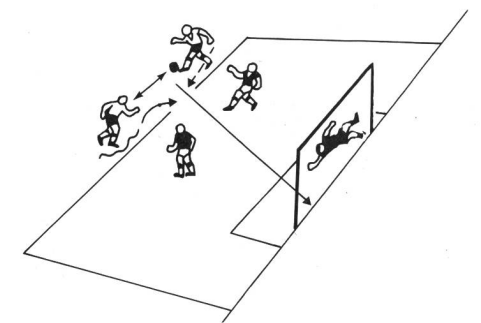
Esempi pratici: tiri a rete

Gli esercizi che descriviamo in seguito non formano una successione completa. Hanno lo scopo di mostrare che l'allenatore si propone di lavorare un elemento del tiro in porta: in questo caso, il tiro dai 16 m, d'interno o di collo di piede.

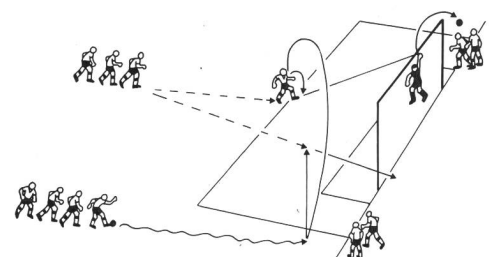
Sono di fronte due squadre. A un segnale dell'allenatore, i primi due giocatori di ogni squadra conducono il pallone su una distanza di 25-30 m su un percorso-slalom di 5-6 ostacoli e tirano in porta dalla linea dei 16 m.



Allenamento del tiro in porta attraverso uno spiraglio della difesa: due difensori, appostati all'interno dell'area di rigore, possono spostarsi su una linea parallela alla linea di fondo, per impedire ogni tiro in rete. Al limite dei 16 m, due attaccanti si passano il pallone lateralmente e tirano non appena l'occasione si presenta.

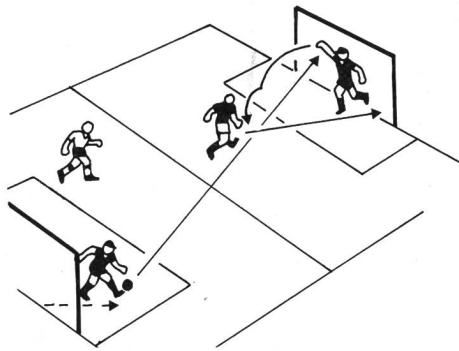


A partire da diverse posizioni, i giocatori riprendono direttamente o in due tempi, i centri o i passaggi indietro.



Allenamento del tiro in porta dopo rimbalzo:

Una porta mobile è posta a 16 m dall'area di rigore, di fronte all'altra porta (vedi illustrazione). Il pallone è tirato dalla linea dei 5 m. A una decina di metri da ogni porta si trova un avversario che, al momento in cui il pallone arriva verso il portiere, si slancia per riprendere la palla rinviata da quest'ultimo.



Panoramica sistemática dei fattori che intervengono nel tiro a rete

Lo schema che segue mostra la moltitudine delle situazioni nelle quali si può allenare il tiro in porta. L'allenatore avrà cura di operare sempre una scelta bene adatta ai suoi giocatori. Alla fine di questa fase i movimenti dovrebbero essere automatizzati.

Tiro a rete

Collo del piede	Interno del piede	Esterno del piede	Punta del piede
-----------------	-------------------	-------------------	-----------------

Piede sinistro	Piede destro
----------------	--------------

Dopo un dribbling	Dopo un passaggio	Dopo un centro	Dopo uno scambio	Dopo un rimbalzo	Dopo un contr. d. pall.
-------------------	-------------------	----------------	------------------	------------------	-------------------------

In movimento	Saltando	Da fermo
--------------	----------	----------

Pallone fermo (calcio franco)	Pallone in circolazione
-------------------------------	-------------------------

Ripresa diretta	Tiro in due tempi (controllo preliminare)
-----------------	---

Pallone a terra	Ripresa al volo	Ripresa a mezzovolo
-----------------	-----------------	---------------------

Tiro rasoterra	Tiro alto	Pallonetto
----------------	-----------	------------

Assenza d'avversari	Presenza d'avversari
---------------------	----------------------

Distanza	Variazioni Potenza	Traiettoria
----------	-----------------------	-------------

Applicazione

Principi teorici

Soltanto quando gli automatismi «funzionano» nelle situazioni di gioco più disparate, si può allora parlare di padronanza di un movimento. Questa qualità presuppone un allenamento eseguito in condizioni difficili e simili alla competizione.

Il buon giocatore dovrebbe arrivare a scegliere, nel suo repertorio, il movimento più appropriato per risolvere il compito inerente alla situazione che gli si presenta.



Giunto a questo stadio, e non prima, sarà capace di tradurre la sua intelligenza tattica in azione concreta. Fin che il pallone accaparra ancora il suo spirito, non ne sarà capace.

Questa fase rivela pure la ricchezza e la diversità del lavoro effettuato in quelle precedenti. Buone capacità di reazione e d'adattamento, acquisite nel quadro della formazione di base, dovrebbero facilitare il compito del giocatore al momento dell'applicazione.

Da queste osservazioni deduciamo i seguenti principi per la fase d'allenamento:

Compito/presentazione

Il compito sarà presentato in modo di portare l'allievo a meglio risolvere il problema nelle situazioni prossime al gioco.

Scelta della materia

Solo quando i movimenti saranno sufficientemente consolidati nella fase di perfezionamento, essi potranno essere eseguiti «in situazione».

Si tratta di eliminare i punti deboli e di migliorare ancora i punti forti.

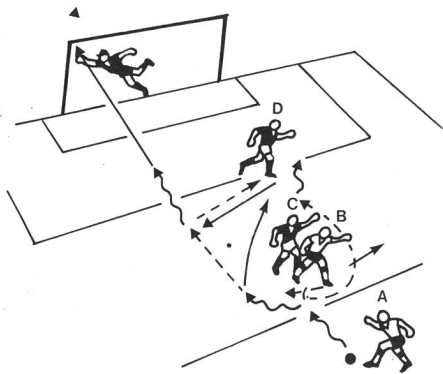
D'altronde, il giocatore d'élite può affinare la sua tecnica tramite forme di allenamento mentale.

Correzione

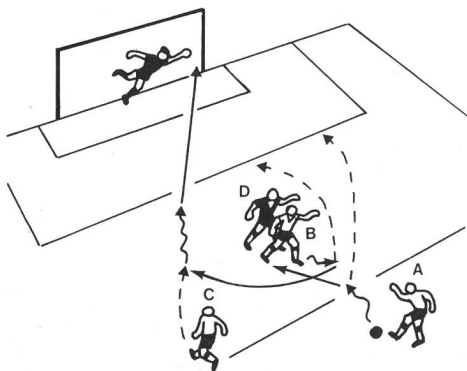
L'allenatore si sforzerà di scoprire le cause delle cattive esecuzioni di movimenti. Tramite adeguate misure di correzione (in particolare altre forme di perfezionamento) può aiutare l'allievo ad arricchire e consolidare il suo bagaglio tecnico.

Esempi pratici: tiri a rete

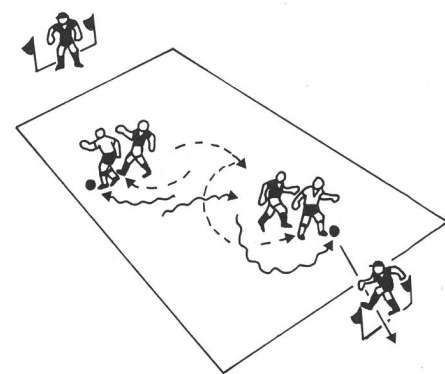
Due attaccanti giocano contro un difensore, che adotta una marcatura stretta, e contro un portiere. A effettua un dribbling in direzione di B marcato da C. Gli passa il pallone, B finta di ritornarglielo, fa rapidamente perno e dribbla l'avversario oppure finta di fare perno e ritorna il pallone con un colpo di tallone ad A che arriva in corsa, o ancora, dopo aver fatto perno con il pallone, lo restituisce ad A dopo essersi girato rapidamente. A seconda della variante scelta, è A o B a tirare in porta.



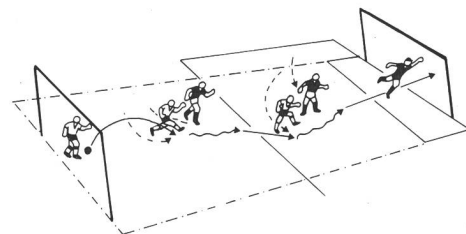
Tre attaccanti giocano contro un difensore e un portiere. A conduce la palla, la passa a B e parte sulla destra, mentre B passa il pallone, eventualmente con un colpo di tallone a C che sopraggiunge da dietro e si avvia verso il centro per tirare in porta dalla linea dei 16 m.



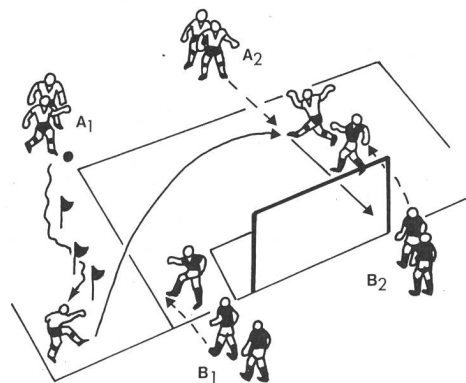
Due porte della larghezza di 5 m sono disposte da 3 a 5 m oltre le due estremità di una superficie rettangolare. 2-4 coppie di giocatori, ognuna un pallone, possono evolvere simultaneamente nell'area di gioco, senz'aver il diritto di uscirne, né i portieri di penetrarvi.



Il portiere passa il pallone al suo primo compagno di squadra. Costui lo trasmette al suo partner in modo che quest'ultimo possa tirare a rete nel modo più diretto possibile.



Questo esercizio vede di fronte una linea d'attacco e una linea di difesa. A₁ conduce il pallone passando fra gli ostacoli e centra su A₂ che lo ha seguito alla stessa altezza. Al momento in cui partono, B₁ si ap-



posta nel luogo designato per tentare di intercettare il centro, mentre che B₂ si sforza d'impedire ad A₂ di tirare in porta.