

**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

**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**

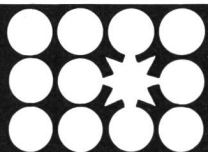
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

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



## Calcio in palestra

di Bruno Quadri

*Seduta d'allenamento a stazioni per gruppi di 3 giocatori*

**Obiettivi:**

- allenare e migliorare la TE di base
- attività invernale (periodo di transizione)

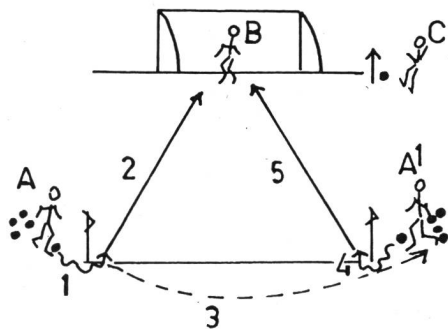
*Lavoro a intervalli: 30-45" per giocatore, poi rotazione - pausa attiva.*

### 1. Messa in moto

Corsa, esercizi di mobilità coordinazione, scioltezza, saltelli, esercizi di agilità.

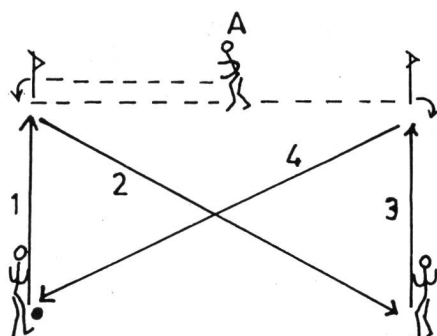
### 2. Esercizi di tecnica a stazioni

Tiro in porta di destro e di sinistro



A. prende il pallone, lo porta fino al paletto e calcia di destro, poi corre sull'altro paletto, prende il pallone e calcia di sinistro  
B. è in porta e cerca di arrestare il pallone  
C. pausa attiva (esercizi al muro)

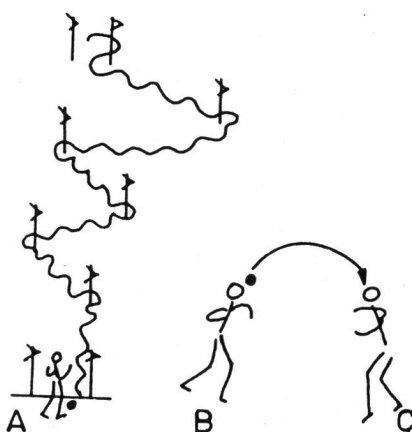
Passaggio di destro e di sinistro



B. e C. servono il pallone all'altezza del paletto

A. corre tra i due paletti e ritorna il pallone trasversalmente al compagno che è sull'altro paletto

Condotta del pallone e palleggio



A. conduce in corsa il pallone nel percorso tra i paletti - condotta di destro e di sinistro

B. e C. palleggiano con la testa

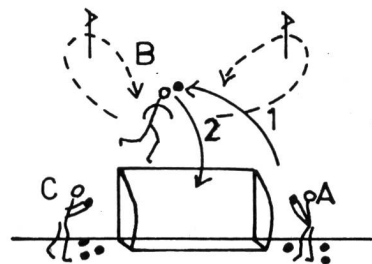
Colpo di testa



A. e B. servono con le mani il giocatore C. che corre tra i due paletti e colpisce di testa

1. colpo di testa senza elevazione
2. colpo di testa in elevazione

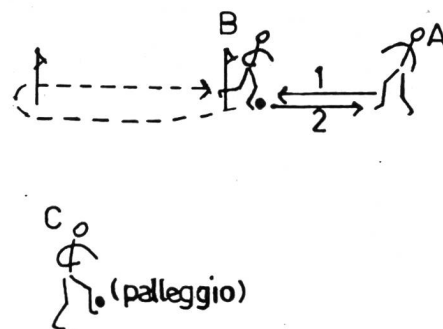
Colpo di testa in porta



A. e C. servono alternativamente con le mani

B. che colpisce di testa e schiaccia a rete, poi gira attorno al paletto e scolpisce di nuovo (corre una volta sull'altro)

Anticipo e passaggio



B. corre tra i paletti

A. serve sul 1. paletto

B. cerca di colpire il pallone prima che arrivi all'altezza del 1. paletto e ritorna il pallone ad A.

C. palleggio su piede, destro e sinistro  
Tempo di lavoro: 30-45" poi cambio