Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 8

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

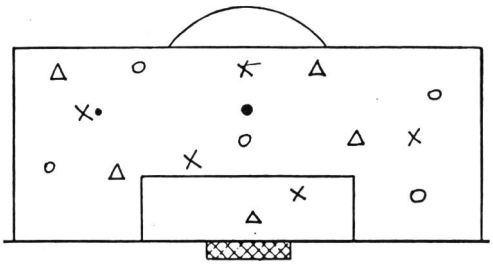
Download PDF: 11.08.2025

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

Calcio per allievi D/C

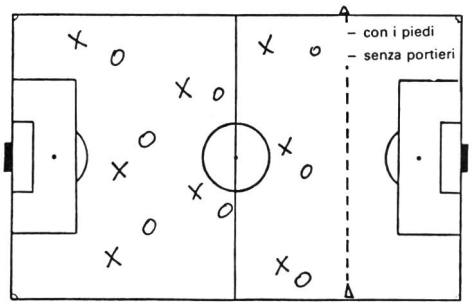
di Bruno Quadri

①	**Messa in moto / gioco a 3 squadre / × ○ △ tre colori**



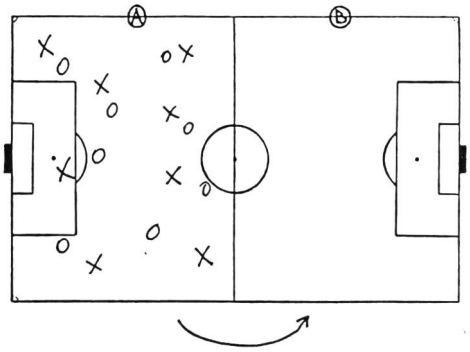
× + ○ contro △
- con le mani. Controllare il tempo che la squadra △ impiega per colpire le due squadre avversarie × + ○.
- Varianti.
- poi ○ + △ contro × ... e così di seguito.

②	**8/8 su 3/4 di campo**



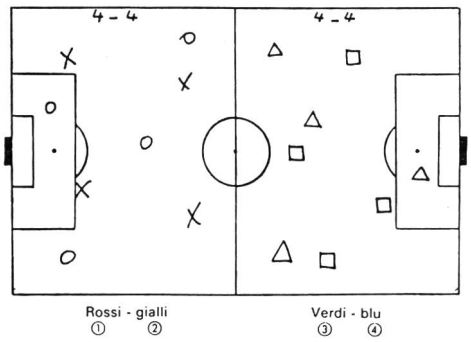
Scopo: occupazione razionale dello spazio; cercare di essere equilibrati e ben distribuiti sul campo. Mantenere le distanze / Tenere il pallone in squadra (possesso del pallone).

③	**8/8 su 1/2 campo**



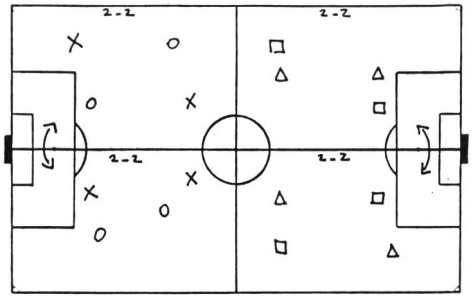
- lo stesso obiettivo dell'esercizio 2 però in uno spazio più ridotto.
- al comando passare da una metà campo all'altra e viceversa (rapidità di occupare un nuovo spazio).

④	**4-4 // 4-4**



- al comando le squadre ② e ④ si scambiano; poi le squadre ① e ③ e così via.

⑤	**2-2 // 2-2 2-2 // 2-2**

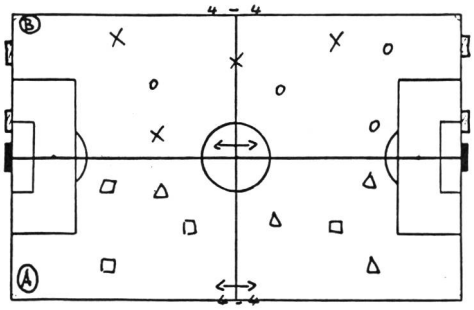


- 2 contro 2 su 1/4 di campo

Scopo: marcamento - smarcamento. Al comando scambio di posizione ↑↓.

Variante: 1-1 // 1-1 in ogni metà di rettangolo, ...

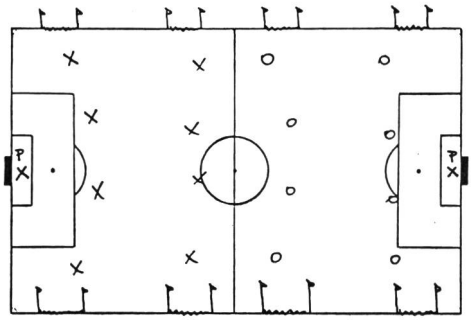
⑥	**4-4 // 4-4**



- 4 contro 4 nella direzione ↔ introducendo delle porte (5 m) nel campo Ⓑ.
- 4 contro 4 nella direzione ↔ nel campo Ⓐ senza porte.

Al comando scambiare le posizioni Alternare il gioco con porte al gioco senza porte.

⑦	**8-8 con porte nelle due direzioni (↔ e ↑ ↓)**



- 8 contro 8 più il portiere nella direzione ⟷ su grandi porte.

Al comando: 8 contro 8 con porte piccole (5 m) nella direzione ↑ ↓ senza portieri.

Varianti:
- limitare il numero dei tocchi
- tipi di marcamento (a zona / a uomo / misto / ...).

Osservazione Tra una esercitazione e l'altra fare esercizi abilità e agilità / mobilità articolare e muscolare / esercizi di coordinazione.

⑧	**Conclusione**

Esercizi di stretching; comunicazioni e commento all'allenamento.

La lezione è una proposta di un allenamento basato sui moderni principi metodologici i quali prevedono non la presentazione di più esercitazioni senza collegamento tra loro ma la costruzione della seduta sul campo partendo da una forma di base (esempio: 8/8) ed introducendo in progressione, nel medesimo esercizio, gli elementi comuni al gioco. Ogni forma d'allenamento per essere valida ed efficace, deve riprodurre il più possibile situazioni reali del gioco del calcio. Partendo da una forma di gioco nella quale gli elementi di TE/TA/CO sono integrati e combinati, modificando la grandezza degli spazi (grandi spazi; spazi brevi), il numero dei giocatori (8/8 - 4/4 - ...), il numero e la grandezza delle porte, possiamo raggiungere gli obiettivi prefissati dell'allenamento. Il monitore deve essere attento a modificare a seconda di quello che intende allenare, la durata dell'esercizio, l'intensità ricercata, il numero delle ripetizioni ed il tempo di recupero tra un'esercitazione e l'altra. Molte varianti possono essere introdotte durante lo svolgimento della lezione (contributo personale). L'importante è saper adattare, regredire o progredire a seconda del livello e delle capacità degli allievi.