

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 45 (1988)

**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

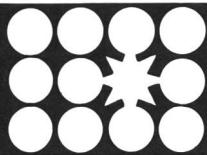
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 20.01.2026

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



# LA LEZIONE

## Allenamento di calcio con i giovani

di Bruno Quadri

### Esercizi per la tecnica, la velocità e forme d'allenamento sotto pressione

Della struttura di una seduta d'allenamento ne abbiamo ripetutamente parlato su queste colonne. Per questo motivo «dimentichiamo» la messa in moto e/o riscaldamento e la parte conclusiva chiamata «ritorno alla calma». Questa

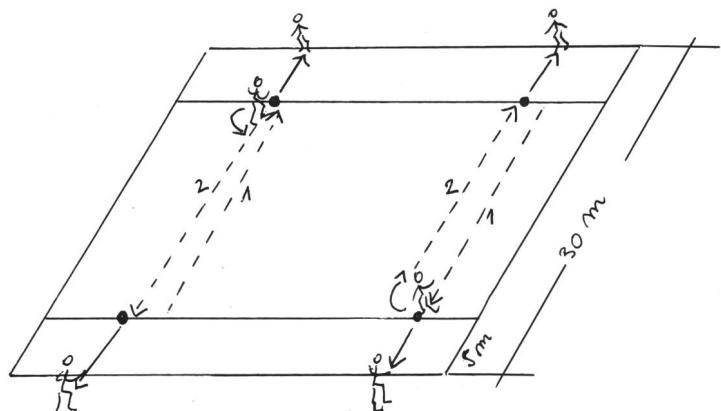
#### Fase di prestazione

costituisce il nocciolo tecnico e di condizione fisica di un ipotetico secondo periodo (o fase) di preparazione.

#### Esercizio 1°

4 palloni  
6 giocatori

I due giocatori all'interno devono passare la palla ai compagni all'esterno (i palloni dovranno poi essere riportati allo stesso posto) e poi, girandosi di scatto, dovranno percorrere alla massima velocità il tragitto fra un pallone e l'altro, per 5 volte.



#### Recupero

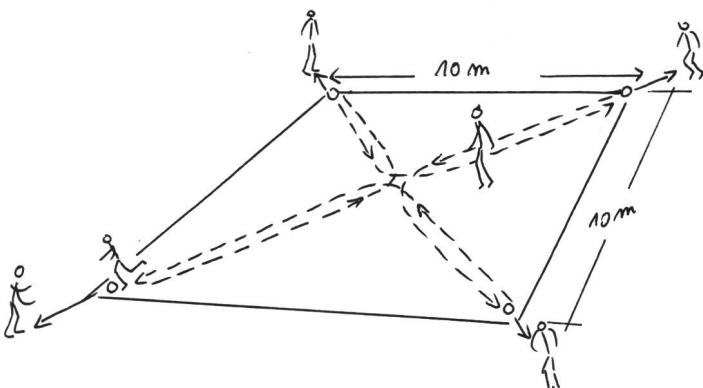
1:2/3 ripetizioni (eventualmente recupero fisiologico 120 F.C.)

#### Esercizio 2°

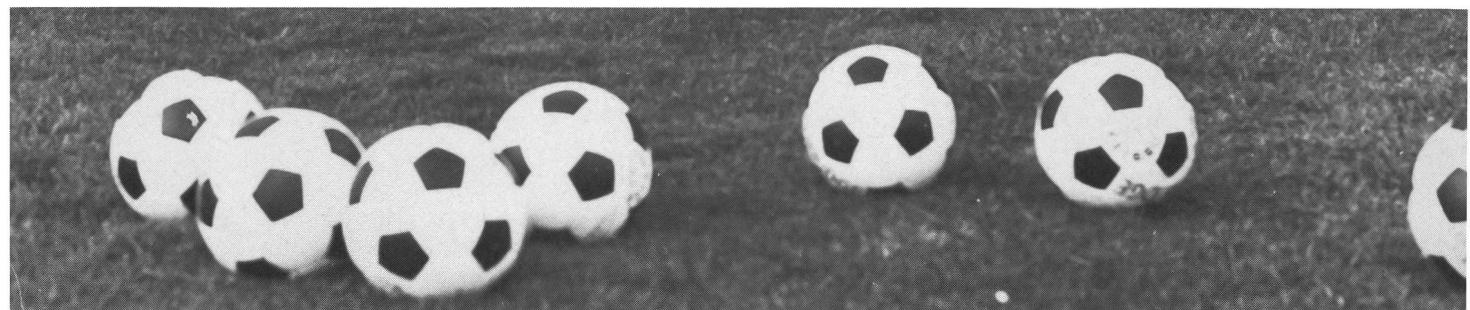
4 palloni  
5 giocatori + allenatore

Il giocatore al centro, senza pallone, sollecitato a voce dai compagni (indicati per esempio dall'allenatore) raggiunge in velocità il pallone posto a un'estremità e lo passa al compagno appostato a circa 2 m all'esterno. Poi torna rapidamente al centro per riprendere il movimento nella stessa o in un'altra direzione.

Tempo di lavoro:  
45''-60''



Recupero:  
1:4 (eventualmente recupero fisiologico 120 F.C.)





### **Esercizio 3°**

*Terreno di gioco 20 x 15 m*

*5 palloni*

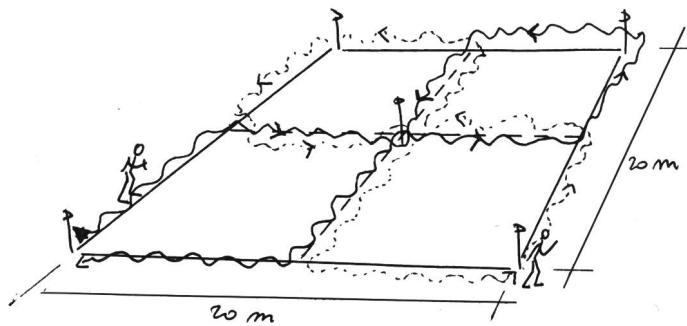
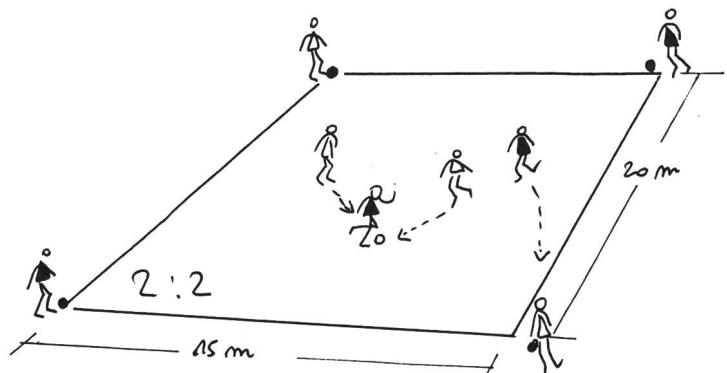
*8 giocatori (4 che giocano e 4 negli angoli)*

Si gioca 2 contro 2 per 60'' (senza interruzione); se un pallone esce, uno dei quattro giocatori che si trovano negli angoli, rimette immediatamente il pallone in campo.

2 ripetizioni

*Recupero*

*recupero fisiologico 120 F.C.*



### **Esercizio 5°**

*Aera di rigore*

*4 palloni*

*5 giocatori*

*4 picchetti o coni*

Il giocatore A, partendo e ritornando sempre sul punto del rigore, deve toccare le quattro basi. Nelle prime tre basi, la palla inviatagli dai compagni dev'essere giocata al volo con i piedi. Al quarto punto deve cercare di segnare di testa.

Ripetere 2 volte.

*Recupero*

*(fisiologico 120 F.C.)*

### **Esercizio 4°**

*Terreno di gioco 20 x 20 m*

*5 picchetti o coni*

*2 palloni*

I giocatori partono contemporaneamente guidando la palla e seguendo le linee «a otto».

Ripetere consecutivamente 2 volte.

*Recupero*

*(fisiologico 120 F.C.)*

