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: 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: 04.12.2025

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

LA LEZIONE

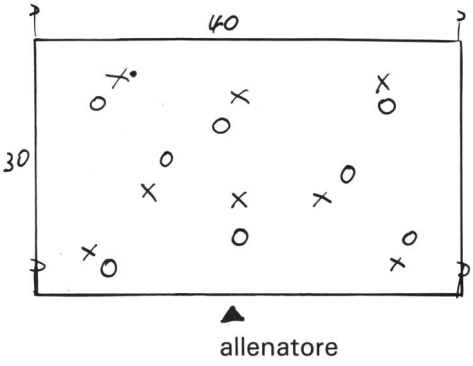
Calcio

Esempio d'allenamento per una squadra di allievi C

di Bruno Quadri, istruttore ASF

Durata: 90 minuti
Accento: tecnica – il passaggio
Materiale: palloni, coni, picchetti, colori di maglie
Giocatori: 16
Tempi di lavoro:
15' messa in moto
65'fase di prestazione
10'ritorno alla calma

1. Messa in moto con un gioco

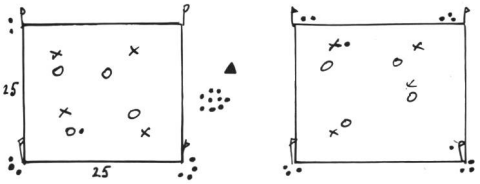


8:8; rossi contro verdi; giocare con le mani; una squadra deve colpire con il pallone i giocatori avversari; contare i colpiti durante 2', poi cambio; punteggio finale.
Tra ogni ripetizione recupero attivo con esercizi di mobilità articolare e muscolare e di coordinazione.

2. Fase di prestazione

Accento: il passaggio
Metodo d'insegnamento utilizzato: GAG
G *globale* (forma di gioco)
A *analitico* progressivo (serie di esercizi con difficoltà crescente)
G *globale* (forma di gioco finale)

2.1 Gioco



- giocare con i piedi 4:4 in uno spazio di 25 × 25 m; dopo 5 passaggi consecutivi in squadra si ottiene 1 punto.
- *regola:* non si può attaccare il giocatore che ha il pallone (così da permettere la possibilità di preparare il passaggio), si può intercettare.

3. Esercizi analitici progressivi

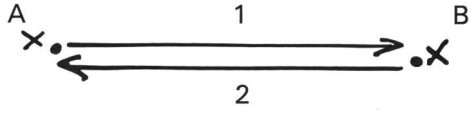
3.1 Passaggio a 2 giocatori con 2 palloni

- condotta del pallone a una distanza di circa 15 m l'uno dall'altro, al comando dell'allenatore A passa a B e viceversa, scambio del pallone e si continua nella condotta.

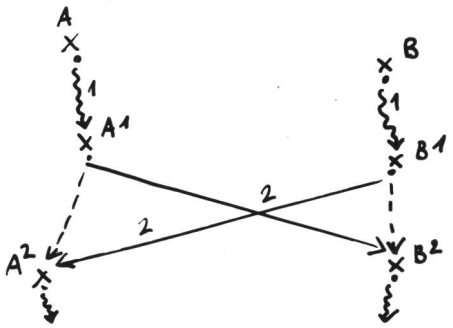
3.2 Idem 3.1, ma utilizzare solo il piede destro per il passaggio

3.3 Idem 3.2, ma utilizzare solo il piede sinistro per il passaggio

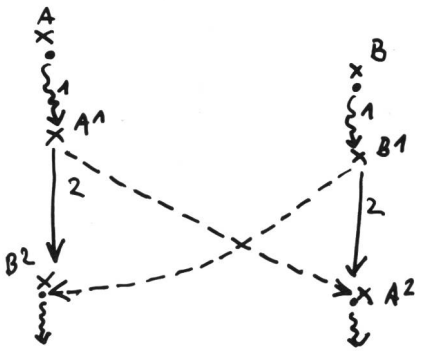
3.4 Scambio a 2 con 2 palloni; rasoterra di destro e di sinistro



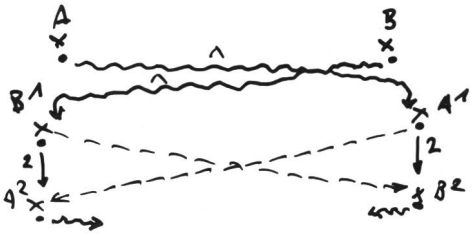
3.5 Condotta del pallone a 2 giocatori e 2 palloni + scambio del pallone con passaggio in diagonale



3.6 Condotta del pallone a 2 giocatori e 2 palloni + passaggio in profondità + scambio della posizione dei 2 giocatori



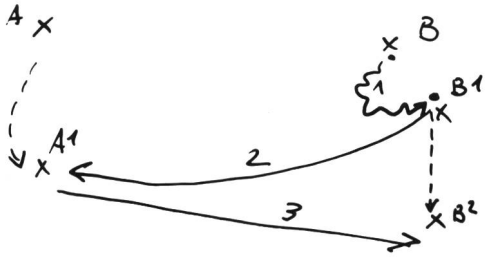
3.7 Condotta del pallone a 2 giocatori e 2 palloni; scambio di posizione con condotta del pallone + passaggio in profondità + scambio di posizione del giocatore



3.8 2 giocatori – 1 pallone

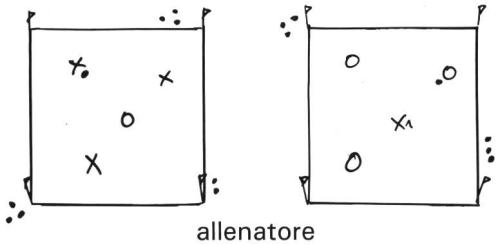
Il giocatore B gioca a più tocchi; al comando dell'allenatore, passaggio ad A, il quale gioca diretto a 1 tocco. All'inizio distanze brevi (10/15 m, poi aumentare le distanze)

- utilizzare il piede destro, poi il piede sinistro, poi alternare.

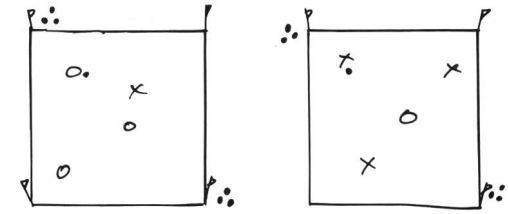


4. Scomposizione a partire dall'esercizio 3:1

4 giocatori 4 giocatori
3:1 3:1



allenatore

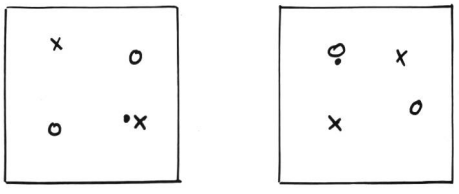


3:1 3:1
4 giocatori 4 giocatori

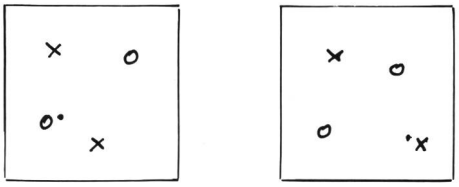
Totale: 16 giocatori
3:1 in ogni quadrato di 16 × 16 m
Nell'esercizio 3:1, i 3 giocatori eseguono principalmente un esercizio di smarcamento; chi ha il pallone deve avere 2 possibilità di passaggio laterale. Il giocatore solo esegue un esercizio di tackle (temporeggiare) e quando ha il pallone esercita la copertura del pallone, il dribbling e la finta e ritrova una situazione d'inferiorità numerica 1:3.
In questa fase d'allenamento proposto, l'obiettivo è quello di eseguire passaggi corti in uno spazio delimitato.

4.1 Prima variante al gioco 3:1 → 2:2

4 giocatori 4 giocatori
2:2 2:2



allenatore

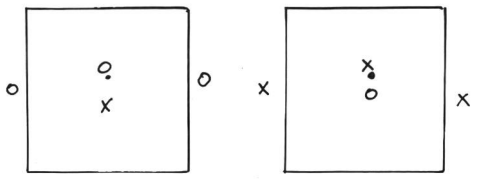


4 giocatori 4 giocatori
2:2 2:2

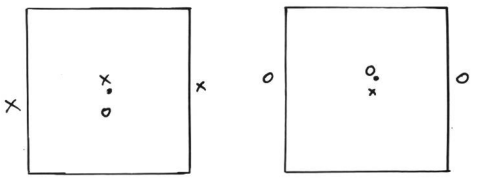
Nell'esercizio 2:2 si allena in modo particolare il marcamento e lo smarcamento; la possibilità di fare dei passaggi è un po' più difficile che nel 3:1, non c'è più la superiorità numerica, ogni squadra ha le stesse possibilità.

4.2 Seconda variante al gioco
3:1 → 1:1 + 2 appoggi laterali

4 giocatori 4 giocatori
1:1 1:1
+2 +2



allenatore



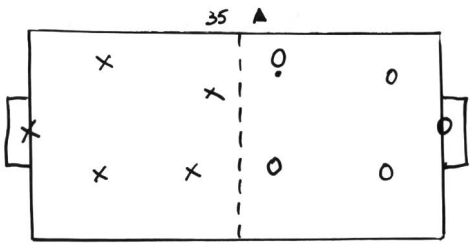
4 giocatori 4 giocatori
1:1 1:1
+2 +2

All'interno del quadrato 1:1 (ogni giocatore in questa situazione allena il tackle [temporeggiare], il tackling [attaccare il pallone], il dribbling, la finta, la copertura del pallone).
Ogni giocatore ha la possibilità di giocare con i 2 appoggi laterali per creare un possibile uno-due.

4.3 Gioco finale

2 campi 4:4 / 4:4
+ porte
+ portiere
allenatore
(disegno)

- idem 2. terreno



Regole: si può concludere dopo aver fatto 5 passaggi in squadra cambiando sempre compagno.
Varianti: per esempio
giocare di destro
giocare di sinistro
gioco libero

5 Ritorno alla calma

- esercizi individuali di tecnica (condotta libera del pallone in movimento, palleggio)
- esercizi di stretching (Easy-Stretching, 7''-10'')
- comunicazioni e riordino del materiale. □