

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

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

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Le 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**

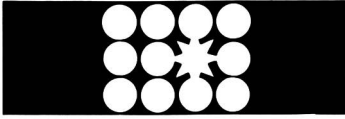
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 02.05.2026

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



## Tre proposte

di Bruno Quadri

*Si tratta di proposte suggerite dall'attività della Scuola di calcio del Football club Lugano, dunque non di lezioni vere e proprie. V'è di tutto un po', dalla condizione fisica ai giochi, da esercizi di coordinazione a quelli specifici del calcio. Al lettore la libertà d'applicazione.*

(red.)

### Messa in moto

Individuale con pallone

→ con le mani; a terra e aereo

→ con i piedi: - terra

- su una linea

- a zig zag

- con figure geometriche



(nelle due direzioni)

Attenzione: provare gli stessi movimenti con destro e sinistro.

### Gioco

In spazi ridotti; se possibile a piccoli gruppi.

A gruppi extra calcio:

Esempi: «Il muro cinese»

«Il gatto e il topo»

«Prendere la coda» ecc.

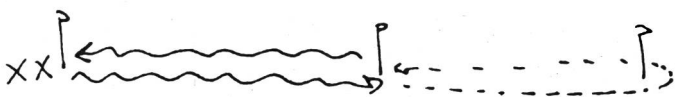
### Tecnica - esempi di coordinazione

a) Esercizi a coppie (2 giocatori, 1 pallone)



Condotta e cambiamento di direzione

b)

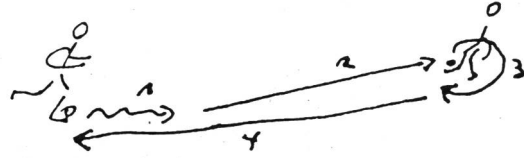


condotta

corsa

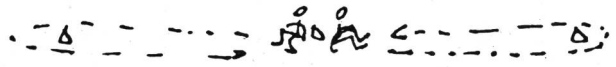
c) Condotta del pallone; al comando passaggio al compagno, rasoterra e...

d)



Passaggio, rotazione completa e passaggio al compagno

Esercizio di reazione con e senza pallone



### Gioco

A piccoli gruppi con regole semplici.

a) con le mani con conclusione

b) con i piedi con conclusione

(6:6 - 7:7 - 5:5 - ...)

### Circuito

A turno: circuito dietro la porta

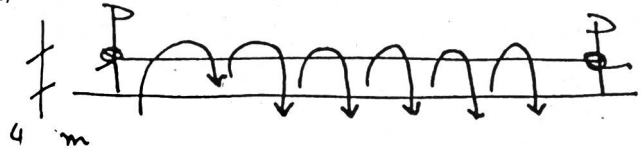
→ senza pallone

→ con pallone

\* \* \*

### Esercizi con la cordicella

a)



- saltellare, trovando un ritmo, sopra la cordicella

- alternare: → piedi uniti

→ su un piede

→ ecc.

b)

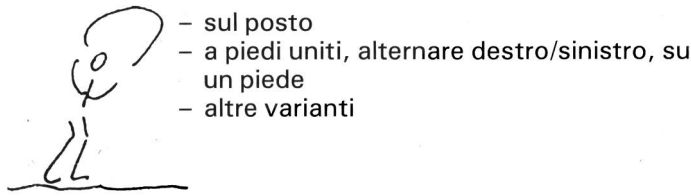


- far girare la cordicella e far passare in fila indiana i ragazzi

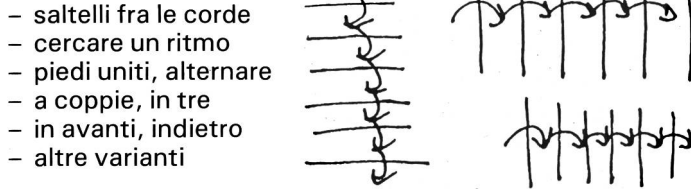
→ varianti: - rimanere all'interno per saltelli

- a coppie ecc.

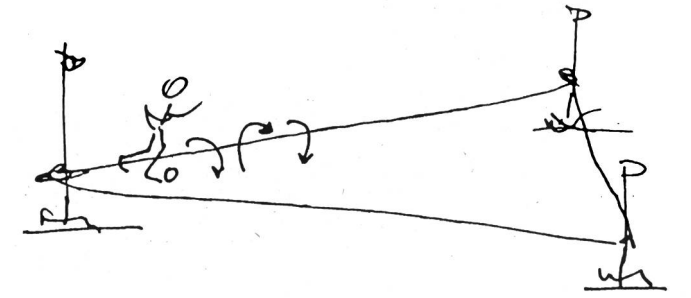
c) saltelli individuali



d)



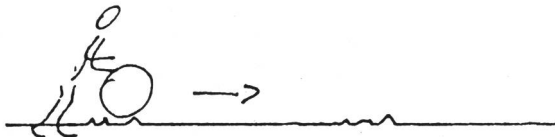
e)



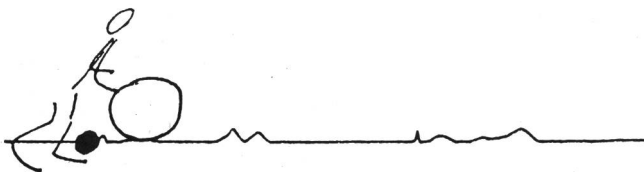
\* \* \*

**Esercizi con cerchi**

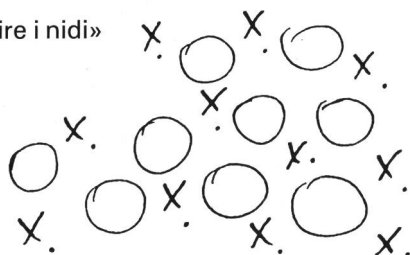
a) far rotolare il cerchio



b)

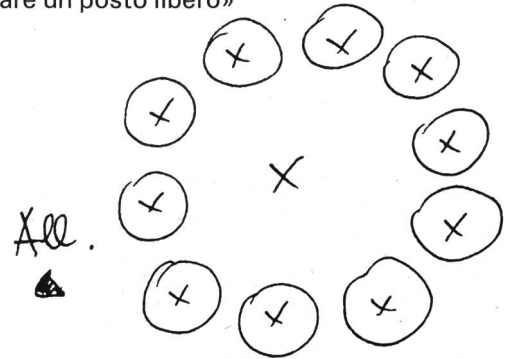


c) Gioco: «riempire i nidi»



→ i giocatori conducono il pallone; c'è un cerchio in meno del numero dei giocatori. Al comando dell'allenatore, occupare l'interno di un cerchio con il pallone  
→ varianti possibili (orientamento, reazione)

d) Gioco: «trovare un posto libero»



Ogni cerchio è occupato da un giocatore, uno cerca posto. L'allenatore dà l'ordine di cambiamento. Tutti, nello stesso momento, devono cambiare cerchio, il giocatore X in mezzo cercherà allora di trovare un cerchio libero (orientamento, reazione).

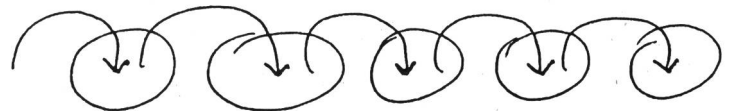
e) A coppie



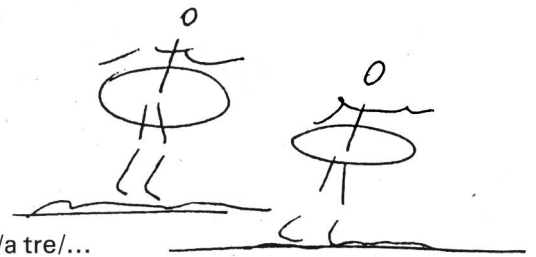
f) Buttarsi nel cerchio



g) Saltelli, ricerca dell'equilibrio



h) Hoola-Hop



i) Far rotolare due cerchi

