

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Modello di allenamento  
**Autor:** Quadri, Bruno  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999603>

### **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:** 30.04.2026

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

## Modello di allenamento

### gruppo (P) per perfezionamento, (A) allenamento

di Bruno Quadri, istruttore A.S.F

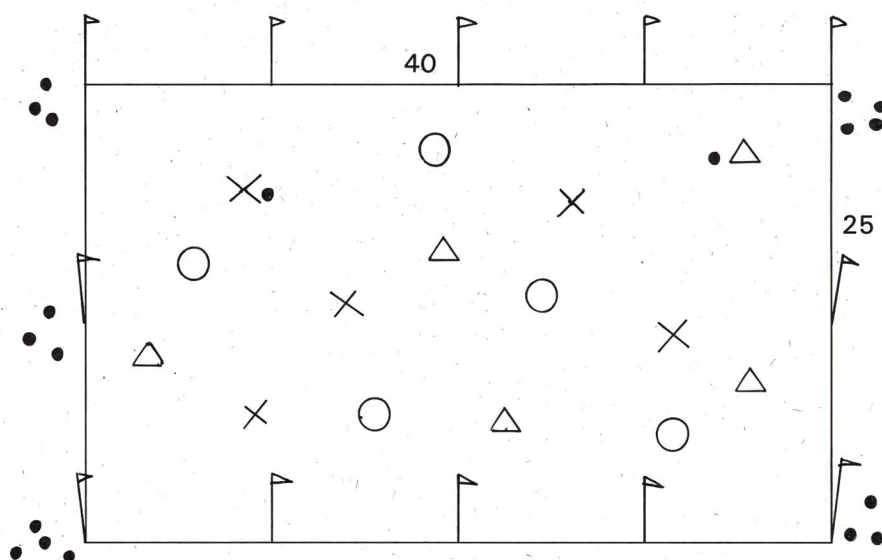
**Obiettivo:** TA in forma integrata/concludere l'azione (TA/TE/CO)

#### 1. Fase di messa in moto (a 3 colori: X ○ Δ).

X + ○ contro Δ

- con le mani. Controllare il tempo che la squadra Δ impiega per colpire le due squadre X + ○,
- introdurre delle varianti (es. introdurre più palloni),
- poi ○ + Δ contro X... e così di seguito,
- idem con i piedi.

Oss: i giocatori colpiti escono dallo spazio delimitato e vanno in condotta di palla tra i picchetti posti al delimitare del terreno.



#### 2. Fase di prestazione

**Organizzazione:** su metà-campo (50 m. - 40 m.)

##### a. Forma di gioco (G)

**Obiettivo TA:**

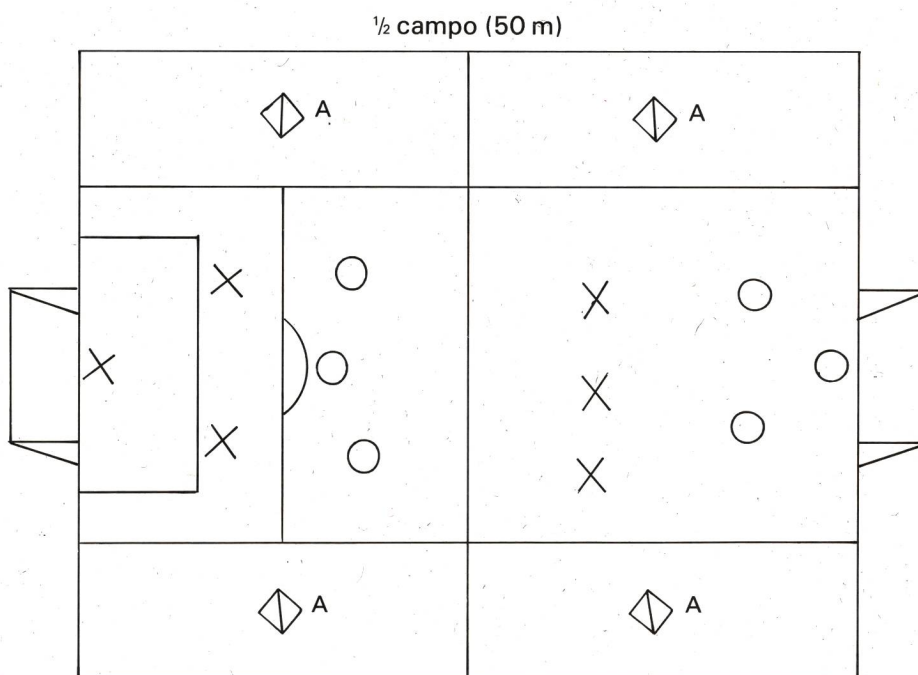
fase offensiva degli attaccanti.

- Osservare il comportamento TA solo degli attaccanti.

**Sviluppo della fase di gioco:**

3:2 su ogni porta + appoggi laterali (□ A)

Il P (portiere) gioca con le mani sempre sugli appoggi a destra o a sinistra; gli appoggi restano nello spazio loro assegnato.



**Obiettivo:**

- per i 3 attaccanti smarcamento in zona offensiva (vicino alla porta avversaria) e conclusione. Lavoro di piazzamento e di collaborazione dei 3 attaccanti,

- allenare il cross dalle fasce laterali per gli appoggi esterni (cercare la variazione dei cross),
- posizione degli attaccanti che devono essere in movimento, sincronizzare i movimenti tra loro (corsa

- uno in direzione del 1° palo; un altro in direzione del 2° palo; il 3° dietro i due, parte da dietro verso il centro),
- movimento di anticipo in rapporto al centro sul difensore.

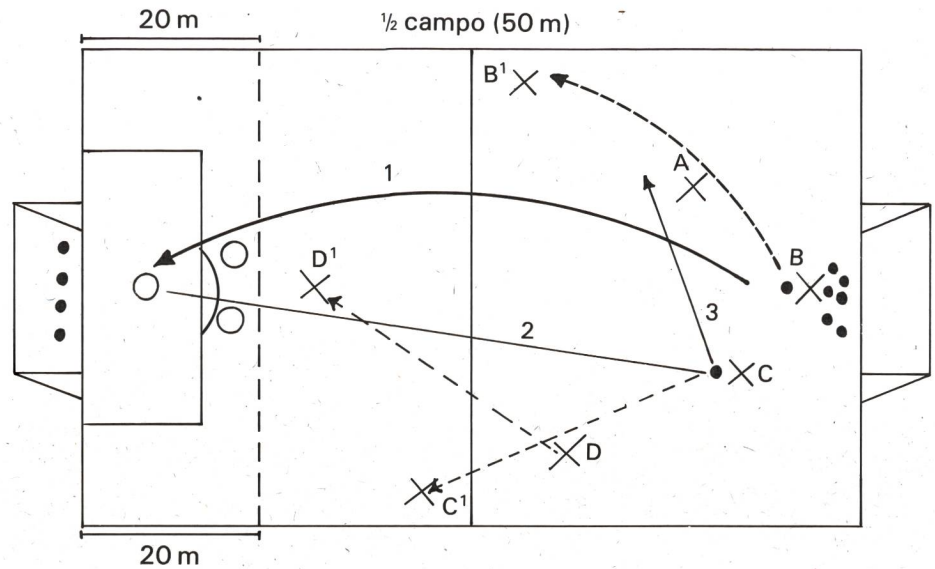
## b. Esercizi analitici (A)

Obiettivo: la conclusione in fase TA

4/2 + P  
X (entra a turno)

### Sviluppo della fase TA:

- passaggio aereo per il P (1), il quale blocca il pallone *solo* con i piedi (! nuova regola per il P) e rimette il pallone su uno dei 4 attaccanti (A/B/C/D) i quali iniziano una fase offensiva con lo scopo di concludere,
- i due difensori ○ giocano nella zona tra la porta e la linea tratteggiata (20 m.),



- osservare il comportamento degli attaccanti vicini alla porta avversaria,
- osservazione del comportamento dei 2 difensori + il P in fase difensiva vicino alla propria porta,
- esercitare il movimento degli attac-

canti senza pallone per permettere di liberarne uno alla conclusione e di utilizzare la lunghezza del terreno da gioco.

*Variante:* stessa forma di esercitazione con 5/3 senza passaggio al portiere.

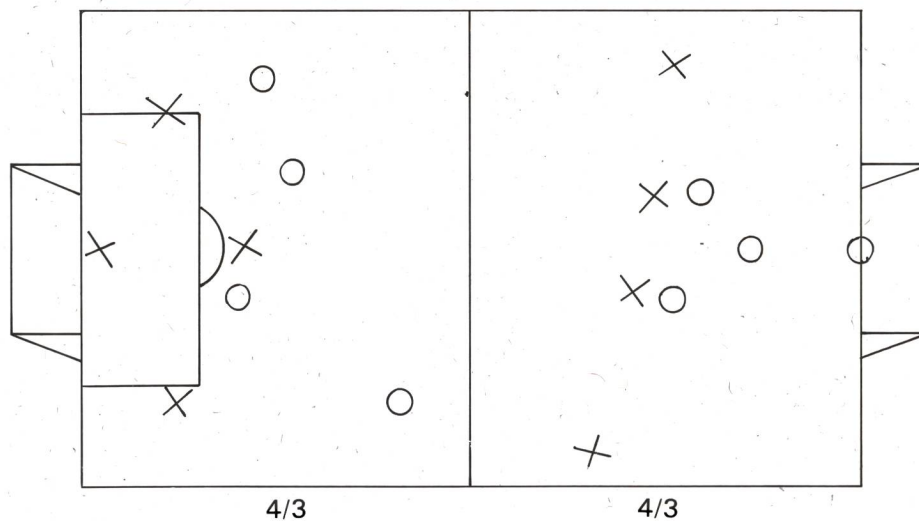
## c. Forma di gioco (G)

Sempre nella stessa organizzazione.

Obiettivo: fase TA concludere.

4/3 su metà campo con 2 porte

1/2 campo (50 m)



- Gioco su 2 parti.
- I giocatori rimangono nella loro metà campo.
- Il P serve con le mani ai suoi difensori nella propria metà campo.
- Osservare la fase offensiva dei difensori in possesso della palla che cercano di servire i loro compagni attaccanti sull'altra parte del campo.
- Osservare il comportamento degli attaccanti (4 contro 3 dif.) per cercare di recuperare il pallone vicino alla porta avversaria e tentare la conclusione.

Oss: tra una esercitazione e l'altra, recupero attivo con esercizi di TE individuale o a coppie e esercizi di allungamento muscolare (stretching). ■

# TELL & Co.

HANSPETER WYSS



Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi