La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 9

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La lezione mensile

Calcio

Hansruedi Hasler Luogo: campo di calcio Durata: 90 minuti Classe: 12 allievi

Introduzione: messa in moto con esercizi preliminari per le finte di corpo
ginnastica di elongazione a coppie

Fase di prestazione: CO - esercizi di rafforzamento in circuito
TE - finte di corpo alla ricezione del pallone
TA - applicazione della finta nelle situazioni di gioco

Simboli:
♡ stimolo cardiocircolatorio
♥ tenacia
⊕ destrezza
▶▶ velocità
△ mobilità
CV colonna vertebrale
forza
gambe
dorso
braccia
ventre

1. Messa in moto — 20 minuti

Scopo:

riscaldamento, stimolo del sistema cardiocircolatorio, preparazione alla fase di prestazione, motivazione per la prestazione

Materia:

— diversi esercizi di corsa e rilassamento (5 minuti) ♡

— percorrere uno slalom a picchettaggio stretto (distanza tra i paletti: 1 m) ⊕

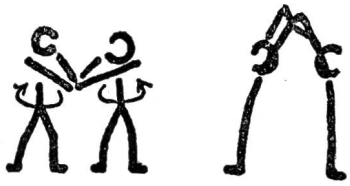
— di fronte, gambe divaricate, braccia sulle spalle del compagno: flessione del tronco in avanti con più movimenti di molleggiamento △

— secondo percorso slalom con accento sul lavoro della parte superiore del corpo ⊕

— seduti uno di fronte all'altro, gambe divaricate, presa alle mani: flessione del tronco in avanti, rispettivamente trazione indietro del compagno △ CV av.

— corsa nell'ombra del compagno ⊕

— stazione uno accanto all'altro, presa reciproca alle mani: eseguire 1/4 di giro verso l'esterno e alzare le braccia sopra la testa △ CV ind.



— 2. corsa all'ombra del compagno con cambiamento di ritmo ⊕

— affiancati, appoggio sul ginocchio esterno, gamba interna tesa verso il compagno, presa delle mani in alto sopra la testa: flessioni laterali △ CV lat.

— salto del montone a coppie; dopo l'atterraggio piccoli scatti (finte di corpo a destra e a sinistra) ⊕

— seduti di fronte, gambe divaricate, presa delle mani: rotazione del tronco, gambe tese △ CV rot.

— correre liberamente in uno spazio ristretto (schivarsi!) ⊕

— tenere con la mano sinistra la gamba destra del compagno, la mano destra sulla spalla del compagno: saltellare in circolo △

— l'uomo nero ⊕

2. Fase di prestazione — 65 minuti

Tecnica: (15 minuti)

finte di corpo alla ricezione del pallone

Scopo:

imparare l'esecuzione corretta di **una** finta di corpo al momento della ricezione del pallone

Materia: (successione del movimento)

correre incontro al pallone, fintare una ripresa del pallone verso destra (sinistra) con un movimento della parte supe-

riore del corpo corrispondente, riprendere il pallone verso sinistra (destra)

senza pallone:

— piccoli passi di corsa, finta a destra (sinistra) corsa a sinistra (destra)

— idem, dopo la finta cambiamento di ritmo

— forma di gioco: la volpe e le galline

I giocatori sono in colonna per uno, mani sulle anche del compagno che precede. Il primo della colonna (la volpe) si gira verso il resto della colonna e tenta, con finte e scatti, di toccare l'ultimo della fila; la colonna cerca d'impedirglielo. Se riesce o se la colonna si spezza, la volpe si mette dietro la colonna e la gallina diventa volpe

con il pallone:

— A passa a B che corre incontro al pallone, esegue la finta di corpo, riprende il pallone e lo conduce al punto di partenza

— idem, cambiamento del ritmo dopo la finta di corpo

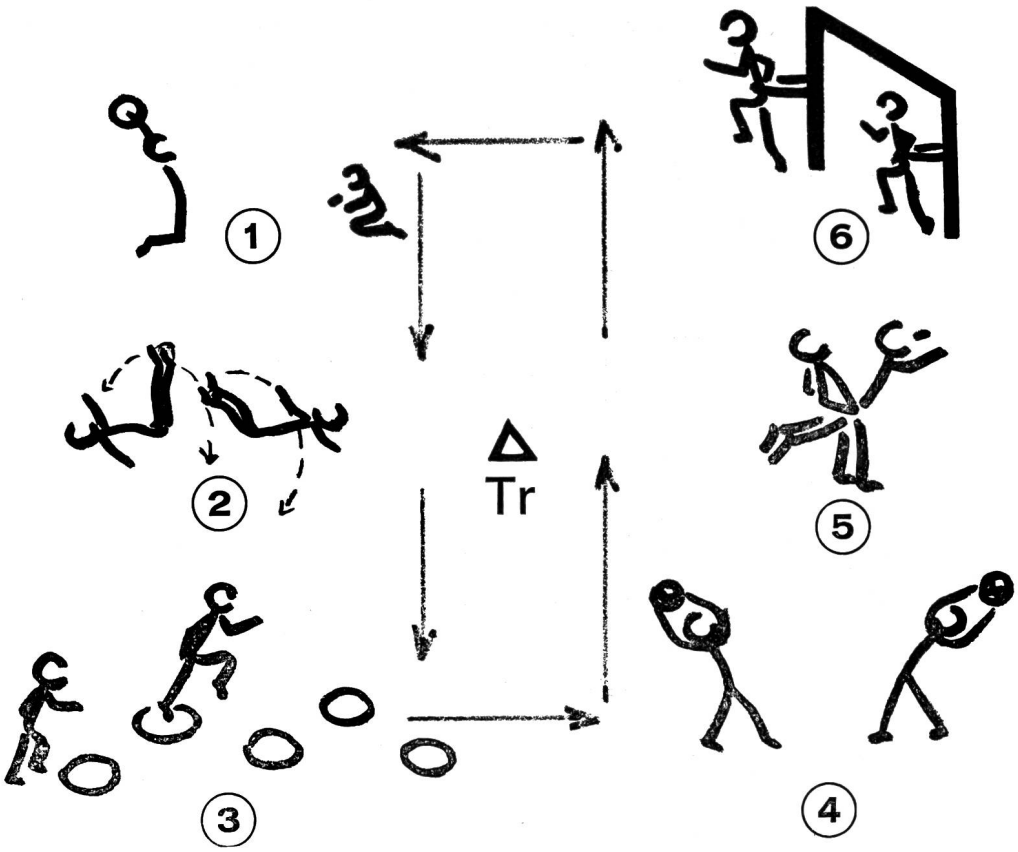
Condizione fisica (35 minuti)

Scopo:

rafforzamento della muscolatura del tronco (forza e resistenza locale)

Materia:

a) **Circuit-training:**



Descrizione degli esercizi:

1. In ginocchio: rimessa in gioco con il pallone pesante verso un compagno; esecuzione rapida e movimenti esplosivi!
2. Coricati sulla schiena, braccia tese di fianco, alzare le gambe in verticale tenendo un pallone di calcio fra i piedi: posare i piedi al suolo a destra e a sinistra (tergicristallo)
3. Saltare nei cerchi
4. Posizione gambe divaricate, pallone pesante tenuto alto sopra la testa: flessione laterale del tronco con molleggiamento
5. A in appoggio facciale, gambe leggermente divaricate, B tiene le anche di A: B cerca di sollevare A più in alto possibile, A l'aiuta con una vigorosa spinta delle braccia
6. Camera d'aria attaccata al montante e passata attorno al ventre del giocatore: skipping, tecnica di corsa corretta!

b) **Calcio-cavallo:**

un giocatore in groppa al compagno. Ogni squadra è formata da tre coppie (cavallo e cavaliere). Considerate le difficili condizioni per il «cavallo», si giocherà su un piccolo campo di calcio

av.

rot.

lat.

Tattica: (15 minuti)

Scopo:

corretta applicazione in gioco delle finte imparate nella parte «tecnica» (finta sull'avversario)

Materia:

attaccante e difensore si trovano vicino al dischetto del rigore. I due entrano in azione in seguito a passaggio che può giungere da qualsiasi direzione. L'attaccante tenta, con una finta di corpo, di smarcarsi e tirare a rete.

3. Ritorno alla calma (5 minuti)

Scopo:

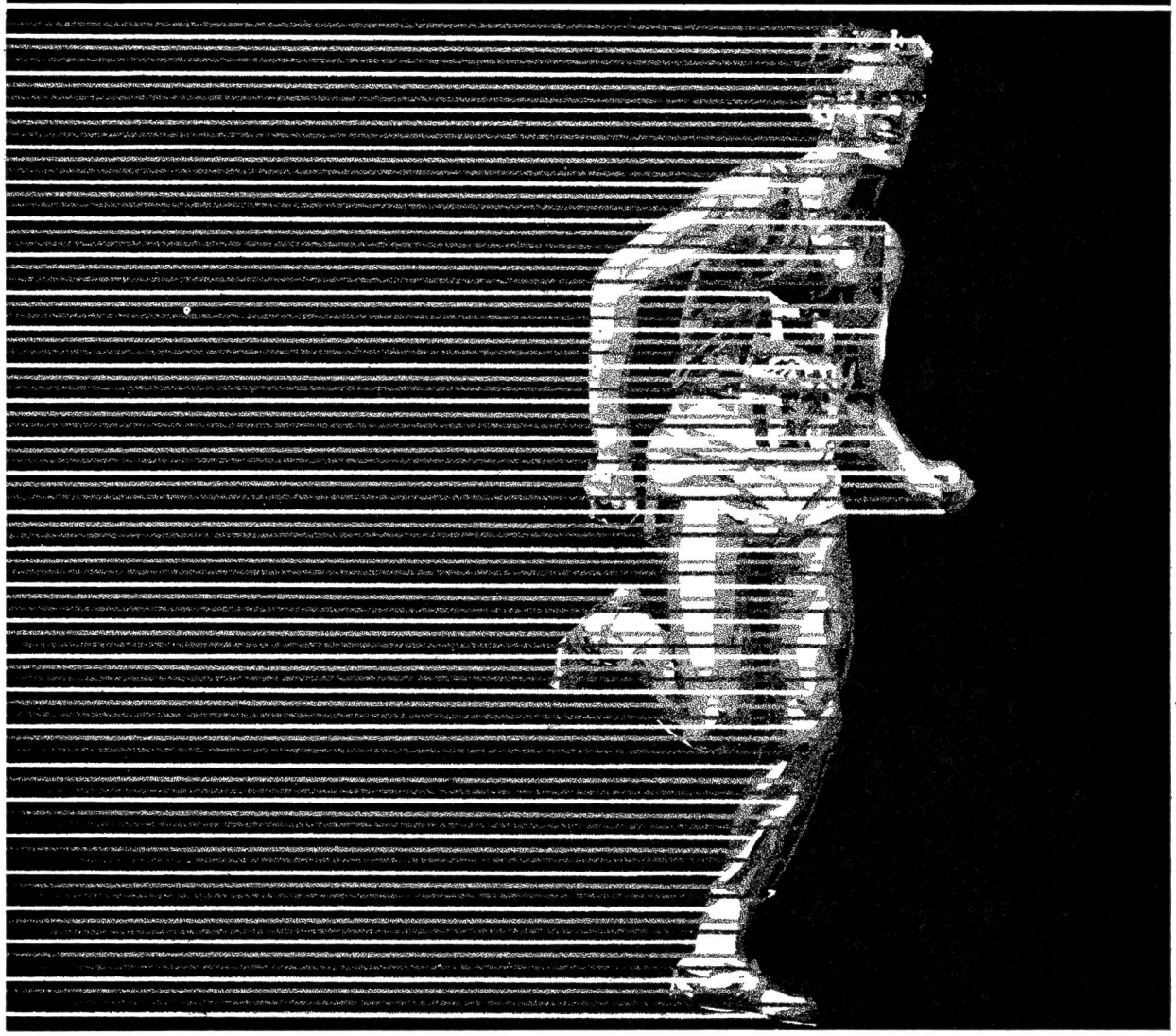
ritorno alla calma e rilassamento del giocatore

Materia:

— 1 giro del campo in corsa sciolta e respirando profondamente

— seduti, gambe allungate: decontrazione delle gambe scuotendole e distensione con leggere flessioni del tronco in avanti

— ultimo giro, leggera corsa sciolta



Ovomaltine

WANDER

rende più efficienti

Partenza scattante e
tenacità, precisione
e sangue freddo
contribuiscono anche
al successo d'ogni giorno

Ovomaltine per una
forza equilibrata