

La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 3

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Nutzungsbedingungen

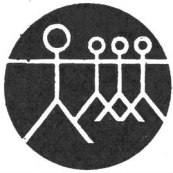
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



La lezione mensile

Calcio

Esempio di una lezione d'allenamento

Testo: Urs Weber
 Testo italiano: Sandro Rossi
 Disegni: Jürg Hefti
 Durata: da 85 a 105 minuti
 Materiale: palloni, bandierine, fischietto, cronometri, palloni pesanti, corde per saltare, elastici per la forza

Esecutori: Juniori A, 2° grado
 Tema: Tecnica

Tattica
 Allenamento di condizione fisica

- perfezionamento
- passaggi
- libera
- velocità
- resistenza generale

1. Messa in moto 15-20 minuti

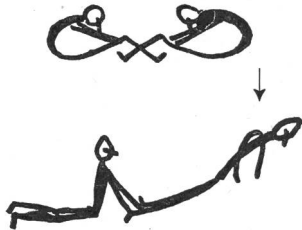
Correre a sciame in lunghezza, larghezza, diagonale del terreno, in avanti, indietro, di fianco.

Gli esercizi di ginnastica (a coppie) sono effettuati a semicerchio.

Appoggio facciale



Flessione del tronco in avanti di fianco



Flessione laterale



Circolo delle gambe



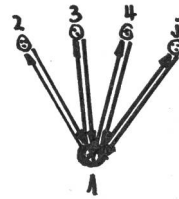
La pressa



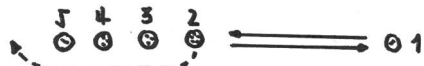
2. Tecnica 30 minuti

Si allenano e perfezionano i passaggi diretti.

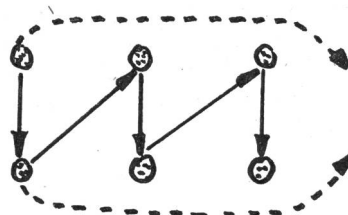
Gruppi di 5 giocatori. Passaggi diretti a ognuno alternativamente.



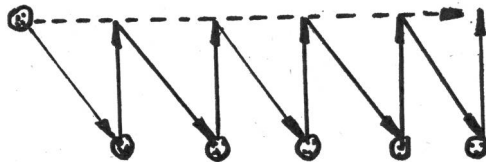
Il no. 1 passa al no. 2; quest'ultimo ripassa a 1 e scatta per mettersi in fondo alla colonna. Il no. 1 passa al no. 3, ecc., alternativamente.



Passare a zig-zag, poi corsa di spostamento a partire dalle retrovie.



Alternare passaggi diagonali e passaggi laterali.



Passaggi a zig-zag tra le bandierine.

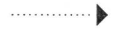


Gli esercizi devono essere spiegati, dimostrati, svolti, corretti e ripetuti.

Legenda:



Traiettoria della palla



Tragitto del giocatore

Materiale:

Palloni
 Bandierine

3. Tattica

30 minuti

Passaggi diretti 3 contro 1. Cambio delle parti al momento dell'intercezione di un passaggio. Secondo il principio dell'allenamento ad intervalli, 10 x 1 minuto. Nel frattempo: passaggi diretti sul posto o palleggiare per gruppi di 4 durante 30 secondi.

Palloni
Fischietto
Cronometro

4. Allenamento di condizione fisica

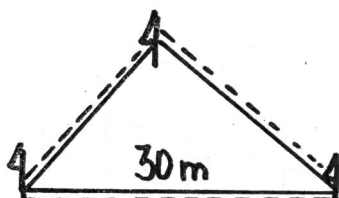
25-30 minuti

Si installano 4 cantieri, si formano i gruppi e si stabilisce la rotazione.

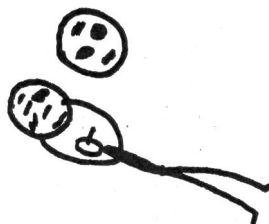
Corsa a triangolo (30 m) effettuata con e senza palla. Fischio ogni 10 secondi.

Primo percorso	senza palla
secondo percorso	con palla
terzo percorso	senza palla
ecc.	

ognuno 2 x 2 minuti

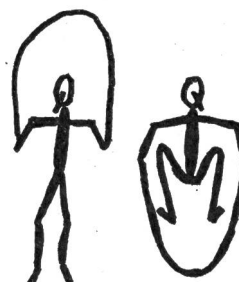


Solleverare un pallone pesante facendolo passare lateralmente sopra un altro 3 x 30 secondi; 30 secondi d'intervallo.



Corda per saltare — salto su una gamba, su tutte due, durante 2 minuti.

1 minuto d'intervallo (2 x ciascuno)

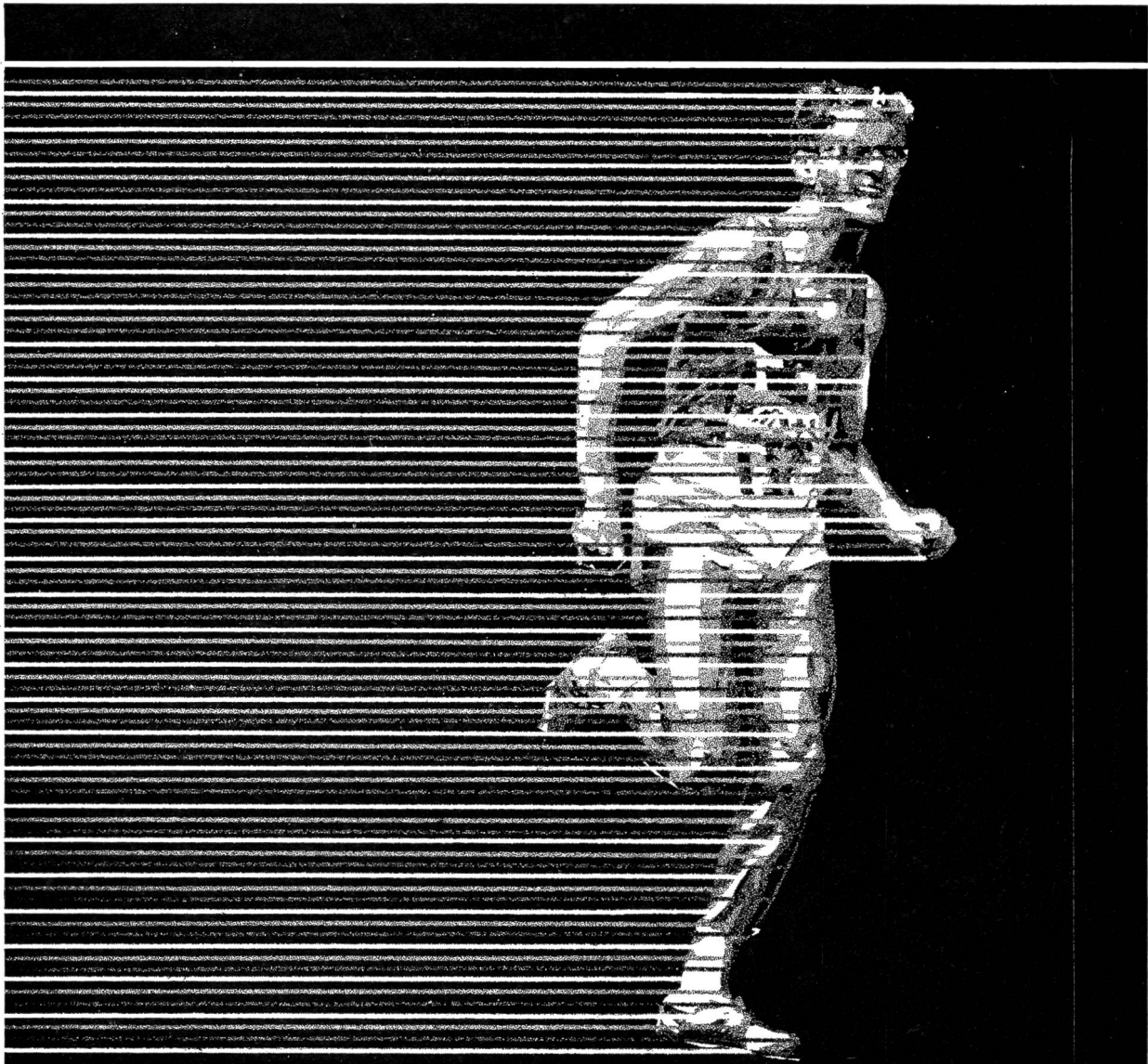


Elastico per la muscolatura tenuto con ambedue le mani, a braccia flesse: movimento del rematore con le gambe. 3 x 30 secondi; 30 secondi d'intervallo.



Gioco:

A squadre di 5 giocatori su un piccolo terreno delimitato, sotto forma di torneo. Formazione delle squadre e cambiamento volante ogni 2 o 3 minuti. Le squadre devono essere distinte.



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