

La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 1

PDF erstellt am: **16.07.2024**

Nutzungsbedingungen

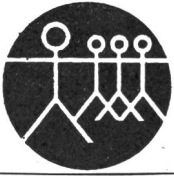
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

Grado 3

H. Walder

Temi: **Messa in moto con pallone**

Tecnica: miglioramento dell'arresto e del passaggio con i due piedi
Tattica: allenamento d'appostamento nel terreno
Condizione fisica: velocità con pallone
Durata: 90 minuti

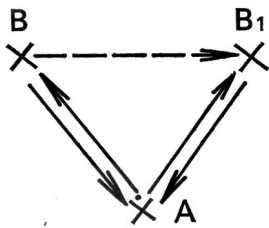
Messa in moto con pallone (20 minuti)

Tutte le forme di messa in moto e ginnastica soltanto con pallone (condotta del pallone, palleggio, lanciare il pallone in aria, rotolare con il pallone in mano, ginnastica ecc.).

4. Forma d'esercizio identica a 2 o 3, ma passando di testa, al volo o mezzo-volo.

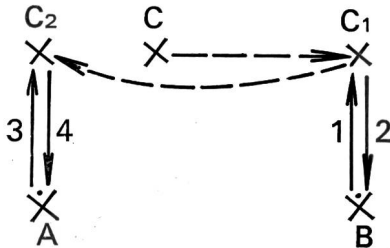
Tecnica (20 minuti)

1.



1 minuto di lavoro, 2-3 serie

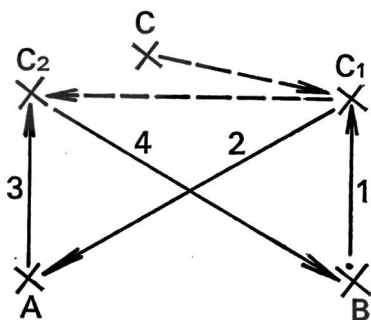
2.



rinvia il pallone in movimento con il piede sinistro (destra) ad A e B.

1 minuto di lavoro, 1 serie

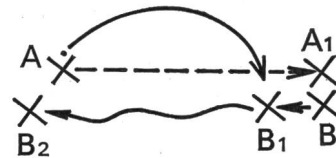
3.



posizione identica alla precedente, ma passaggi con rotazione in diagonale.

1 minuto di lavoro, 1 serie

5.

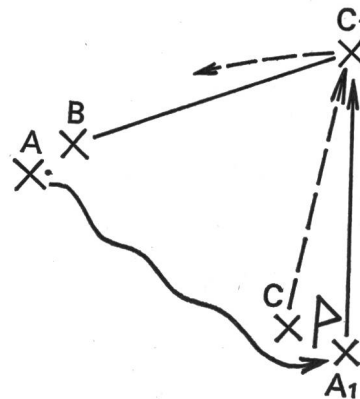


A lancia il pallone verso B, effettua uno scatto e prende il posto di B.

B blocca o smorza il pallone lanciato da A e conduce il pallone al posto iniziale di A.

1 minuto di lavoro, 2-3 serie

6.



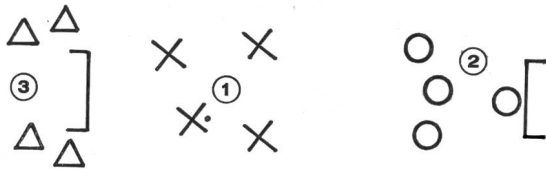
A conduce il pallone fino alla bandierina dove si trova C. Da quel punto passa a C1. C scatta e rincorre il pallone che passerà a B in movimento ecc.

2 minuti di lavoro, 2 serie

Tattica (20 minuti)

Gioco brasiliano: 4 contro 4 oppure 3 contro 3

La squadra 1 attacca e cerca di segnare una rete alla squadra 2. Al momento che la squadra 1 perde il pallone, la squadra 2 attacca la squadra 3 (cambio continuo delle porte).



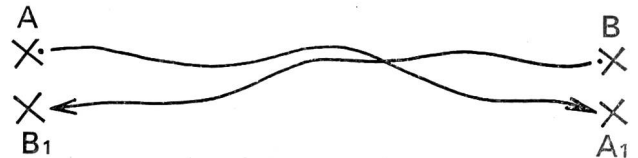
Variante: 2 giocatori della squadra in difesa possono già attaccare nella zona di difesa dell'avversario.

Condizione fisica (20 minuti)

Partendo da diverse posizioni e al segnale dell'allenatore, scattare con il pallone verso il luogo dove si trova il compagno.

- coricati sul ventre: battere il pallone al suolo con le mani
- seduti: rotolare il pallone attorno alle gambe tese
- seduti, le gambe non toccano il suolo: rotolare il pallone sotto le gambe
- posizione gambe divaricate lateralmente: eseguire un otto con il pallone attorno alle gambe
- saltare in avanti, indietro, di lato, sopra il pallone posato al suolo

10-15 ripetizioni per ogni posizione



Ritorno alla calma (10 minuti)

Calcio-tennis su terreno piccolo o partita 5 contro 5 / 6 contro 6 su terreno a porte piccole.



diffondete

GIOVENTÙ

e

SPORT!