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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 38 (1981)

Heft: 7

Rubrik: La 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: 12.07.2025

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

LA LEZIONE

Calcio

Testo e disegni

Despond/Pellaud/Gioria/Hasler

Tema

Elaborazione della forma di gioco 3:1. Esempio tipo di progressione adattabile a diverse forme giocate, simili alla competizione:

- esercizi metodologici preliminari
- forme giocate propriamente dette:
  - generali
  - specifiche

Obiettivi

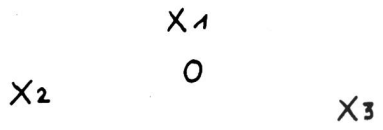
- senso dello smarcamento
- appoggio al portatore del pallone
- miglioramento del comportamento tattico (visione del gioco, adattamento rapido a una nuova situazione)
- miglioramento della tecnica di base che sfoci nel gioco diretto
- miglioramento della condizione fisica (difensori: resistenza; attaccanti: tenacia)

Esercizi metodologici preliminari

Forma di gioco (pallamano)

- dapprima senza limitazioni precise
- poi con settore di gioco limitato e sempre più piccolo

1. Senza porta



- il triangolo si sposta dapprima liberamente poi: direzione prescritta e passaggio obbligatorio del pallone
- il pallone non deve toccare il suolo
- passaggio di volée: controllo con la mano
- passaggio in mezza-volée: controllo con la mano
- eventualmente passaggio di testa: controllo con la mano
- questi esercizi a scelta o combinati: controllo con la mano

2. Con porta

Stesse consegne

Due squadre di 3

- XI marca, poi X2, X3
- rete mancata: 01 02 03 contro X1 (portieri: X2 e X3)
- dapprima nel settore delimitato
- poi con settore delimitato e sempre più ristretto

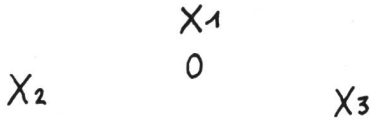
Obiettivo della prima fase

- acquisizione d'automatismi tattici
- scelta dello spostamento più razionale per creare l'appoggio
- ripetizione dei gesti tecnici di base

Forma di gioco (al piede)

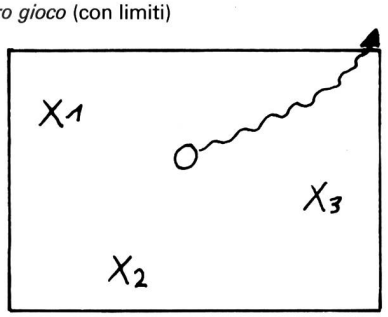
- dapprima senza limite di gioco
- poi con settore di gioco limitato e sempre più piccolo

1. Senza porta



- sul posto (numero di controlli e di tocchi: liberi)
- stesso esercizio, ma con passaggi con il piede debole
- il triangolo si sposta liberamente
- il triangolo si sposta con passaggio obbligatorio del pallone
- passaggio aereo
- controllo e passaggio
- due tocchi e passaggio diretto
- numero di passaggi in 1 minuto
- X1 passa a X2, X2 a X3, X3 a X1

Altro gioco (con limiti)



O intercetta e tenta di uscire dai limiti con la palla al piede
- cambiare i ruoli

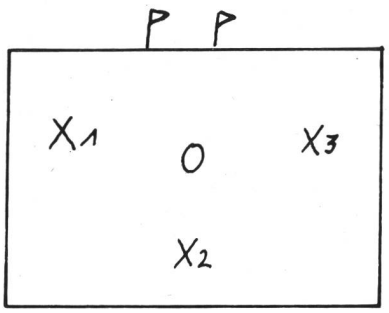
Scopo: obbligare le X a riprendere possesso del pallone velocemente

Obiettivi della seconda fase

- identici a quelli della prima

2. Con porta (e limiti)

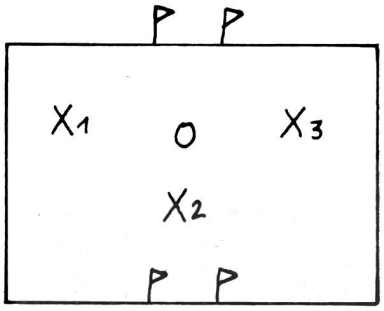
a) 1 porta



- X1 segna per primo, poi X2 e X3
- quanto tempo occorrerà loro per segnare 3 reti?

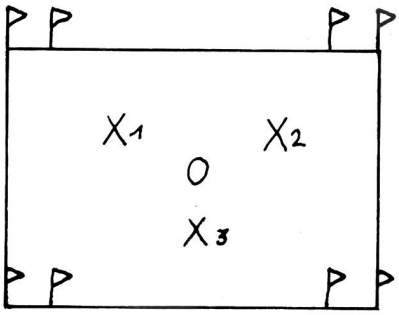
- senza fuori gioco
- con fuori gioco segnalato
- gioco libero – 2 tocchi – gioco diretto ecc.

b) 2 porte (con limiti)



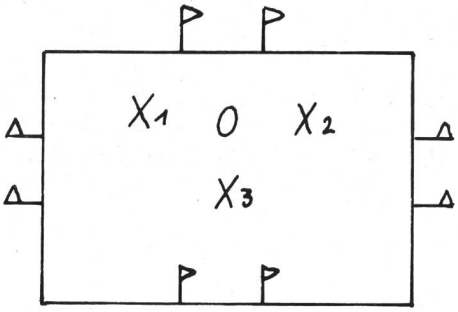
- O intercetta e tenta di segnare (2 reti)
- X non segnano, ma conservano il pallone il più a lungo possibile. Se lo perdono, tentano di riprenderlo prima che O possa segnare
- gioco libero – 2 tocchi – gioco diretto ecc.
- stesso esercizio, ma con il piede debole

c) 4 porte negli angoli



- stesse consegne

d) 4 porte nel mezzo delle linee

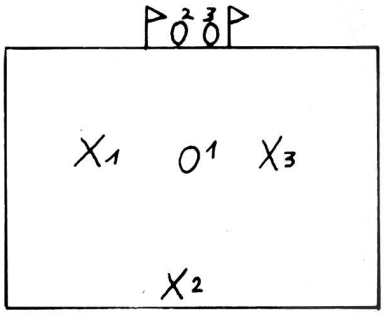


- stesse consegne

Forme di gioco propriamente dette

Forme generali

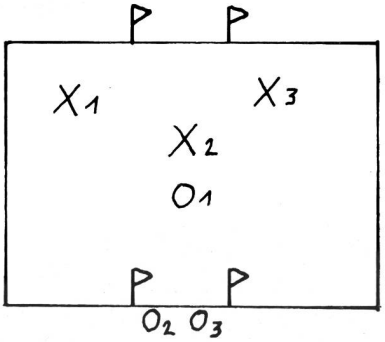
a)



Le X attaccano e segnano tramite X1, poi tramite X2
In caso d'insuccesso, X1 affronta 01, 02, 03

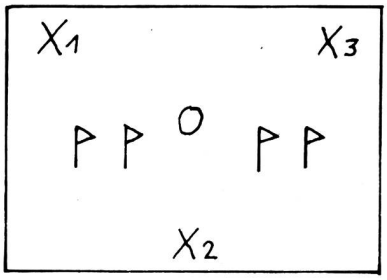
- 2 tocchi
- gioco diretto
- porta di ridotte dimensioni
- porta normale (con portiere)

b)



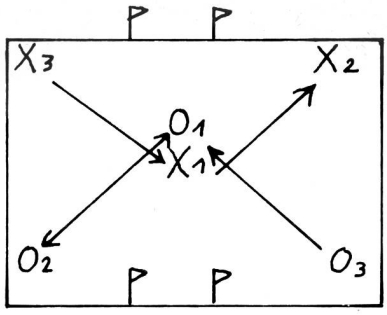
- forma brasiliana
- consegne progressive, secondo il valore dei giocatori
- porta di dimensioni ridotte (senza portiere)
- porte normali (con portieri)

c)



- porte aperte dai due lati
- consegne libere
- dapprima a una sola porta
- in seguito due porte

d)



- gioco senza appoggi fissi
- X1 contro 01 (X1 prende appoggio su X2 e X3 che sono fissi)
- 01 prende appoggio su 02 e 03, fissi

Progressione:

- X2 e X3 danno sempre a X1
- X2 può porgere a X3
- senza portiere
- con portieri
- con 4 porte

Osservazione:

Se si dispone di juniori in buona forma e familiarizzati con questi giochi, si può prevedere, nell'allenamento, una rotazione passando, ogni 5 minuti, da un settore all'altro.

Forme specifiche

Per l'ala e il laterale

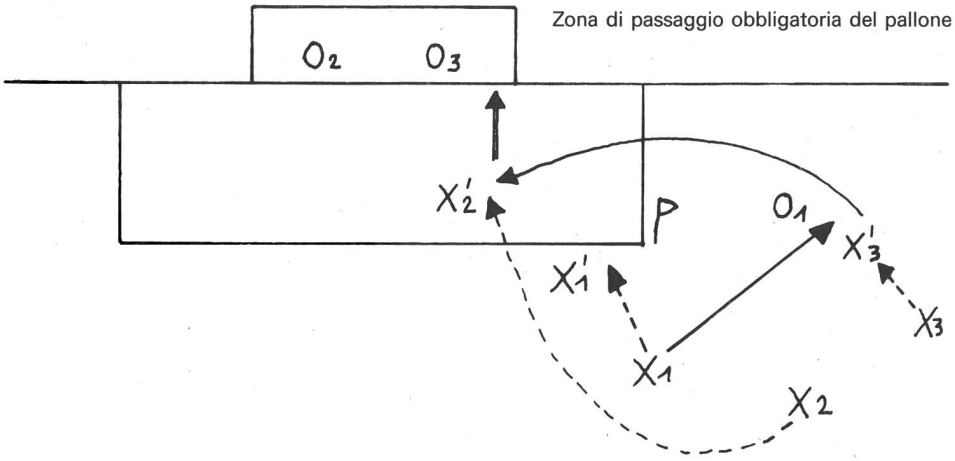
Consegne:

- 01, laterale alla zona di passaggio obbligatoria del pallone: deve impedire a X1, X2 o X3 di centrare
- X1, X2, X3 devono spedire dei centri:
  - al primo palo per X in posizione di centravanti
  - indietro per X in posizione d'appoggio
  - 02 e 03 sono portieri

Progressione

- senza fuori-gioco, alternando dai 2 lati
- con fuori-gioco, alternando dai 2 lati

Cambiamento dopo 2 centri d'ogni lato.



Per il centravanti e lo stopper

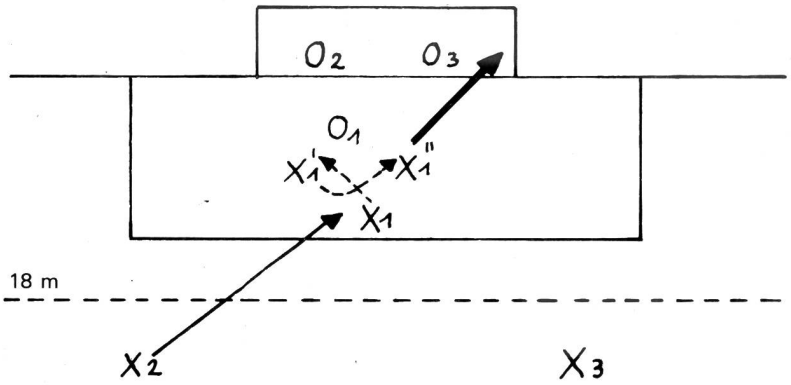
Consegne:

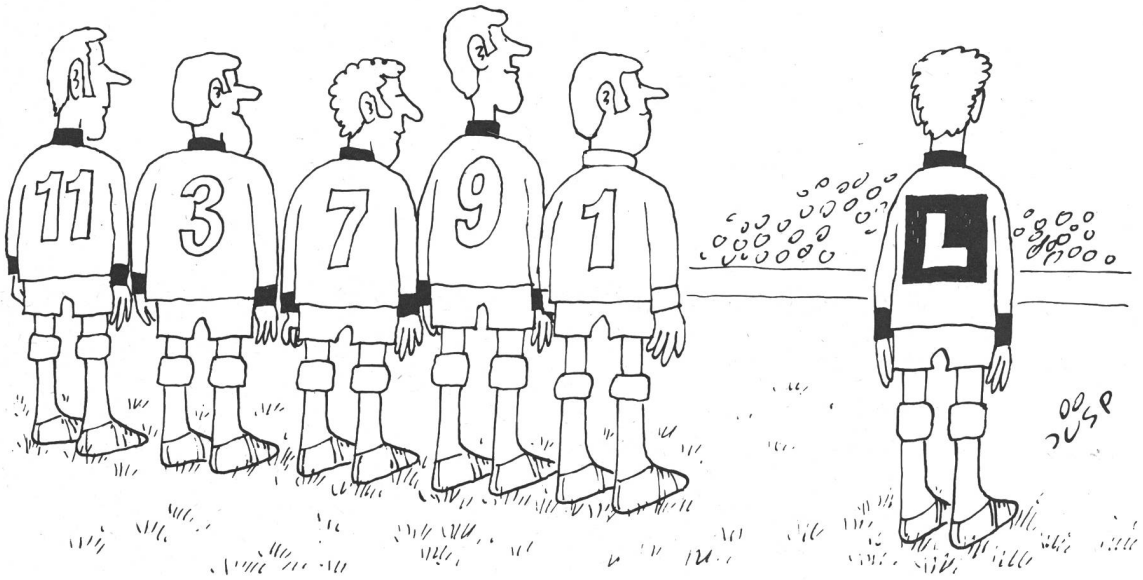
- due X si trovano sempre dietro i 18 m
- una X, poco importa quale, assume il ruolo di centravanti (rotazione possibile)

Cambiamento dei ruoli dopo la segnatura di due reti.

Progressione

- il centravanti chiama il pallone e parte di lato
- X, che fa il passaggio, gli manda il pallone intenzionalmente sulla schiena
- il centravanti si gira immediatamente, mette il suo avversario diretto alle sue spalle e tira in rete





Per l'assieme

Sui centri provenienti da destra e da sinistra, X1, centravanti, si accontenta di dare a X2 o a X3 in appoggio.

Progressione:

- centri al primo palo
- centri al secondo palo
- centri alternando il primo e il secondo palo

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di educazione sportiva della

Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin

Ovomaltine®

Service sportif Wander

Le secret de l'Ovomaltine, cette boisson incomparable, c'est la nature. De précieux produits naturels sont apprêtés avec ménagement afin d'en préserver la haute valeur biologique.

L'extrait de malt, le lait et les œufs sont les produits de base de l'Ovomaltine. Voilà pourquoi l'Ovomaltine fournit à l'organisme ce dont il a besoin chaque jour: de nouvelles forces pour rester en forme dans la vie quotidienne et dans la pratique du sport.

iso star®

le desaltérant à effet immédiat

Pendant l'entraînement et les compétitions, les sportifs qui réussissent boivent de l'ISOSTAR, afin d'éviter les diminutions de performances que provoque la perte de liquides par transpiration.

WANDER