

# La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 6

PDF erstellt am: **11.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

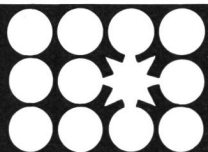
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



## Calcio in palestra

di Bruno Quadri

*Seduta d'allenamento a stazioni per gruppi di 3 giocatori*

**Obiettivi:**

- allenare e migliorare la TE di base
- attività invernale (periodo di transizione)

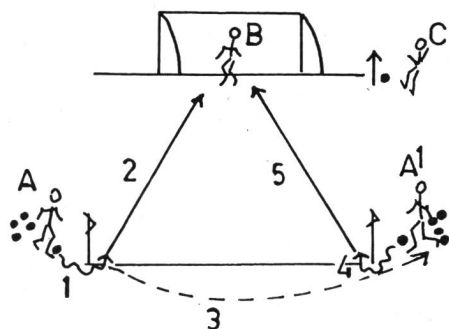
*Lavoro a intervalli: 30-45" per giocatore, poi rotazione - pausa attiva.*

### 1. Messa in moto

Corsa, esercizi di mobilità coordinazione, scioltezza, saltelli, esercizi di agilità.

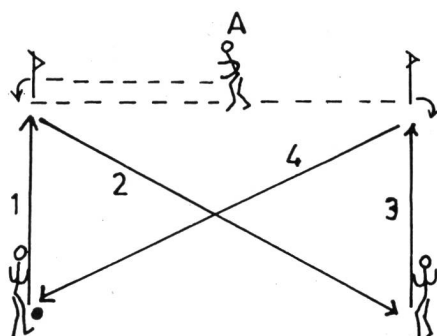
### 2. Esercizi di tecnica a stazioni

Tiro in porta di destro e di sinistro



A. prende il pallone, lo porta fino al paletto e calcia di destro, poi corre sull'altro paletto, prende il pallone e calcia di sinistro  
 B. è in porta e cerca di arrestare il pallone  
 C. pausa attiva (esercizi al muro)

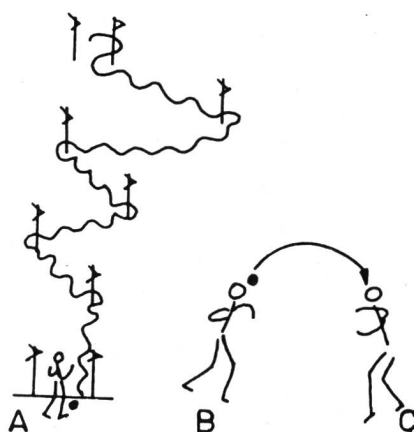
Passaggio di destro e di sinistro



B. e C. servono il pallone all'altezza del paletto

A. corre tra i due paletti e ritorna il pallone trasversalmente al compagno che è sull'altro paletto

Condotta del pallone e palleggio



A. conduce in corsa il pallone nel percorso tra i paletti - condotta di destro e di sinistro

B. e C. palleggiano con la testa

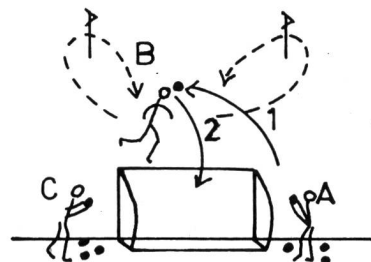
Colpo di testa



A. e B. servono con le mani il giocatore C. che corre tra i due paletti e colpisce di testa

1. colpo di testa senza elevazione
2. colpo di testa in elevazione

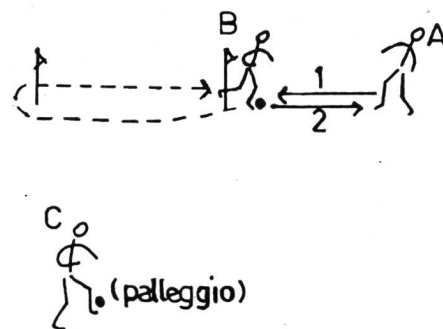
Colpo di testa in porta



A. e C. servono alternativamente con le mani

B. che colpisce di testa e schiaccia a rete, poi gira attorno al paletto e scolpisce di nuovo (corre una volta sull'altro)

Anticipo e passaggio



B. corre tra i paletti

A. serve sul 1. paletto

B. cerca di colpire il pallone prima che arrivi all'altezza del 1. paletto e ritorna il pallone ad A.

C. palleggio su piede, destro e sinistro  
 Tempo di lavoro: 30-45" poi cambio