

# La lezione

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 8

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

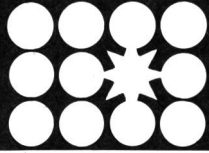
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



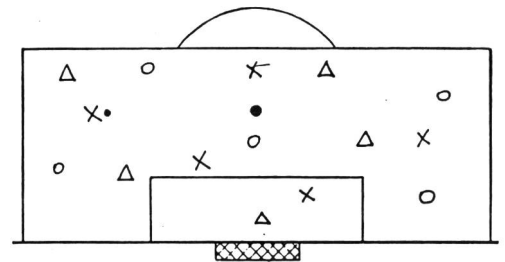
## Calcio per allievi D/C

di Bruno Quadri

①

**Messa in moto / gioco a 3 squadre / × ○ △ tre colori**

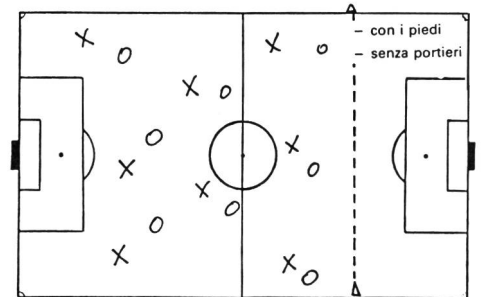
- × + ○ contro △
- con le mani. Controllare il tempo che la squadra △ impiega per colpire le due squadre avversarie × + ○.
- Varianti.
- poi ○ + △ contro × ... e così di seguito.



②

**8/8 su 3/4 di campo**

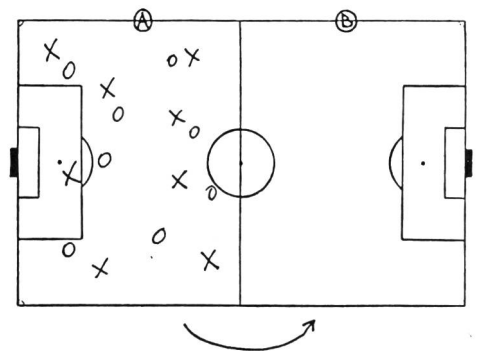
*Scopo:* occupazione razionale dello spazio; cercare di essere equilibrati e ben distribuiti sul campo. Mantenere le distanze / Tenere il pallone in squadra (possesso del pallone).



③

**8/8 su 1/2 campo**

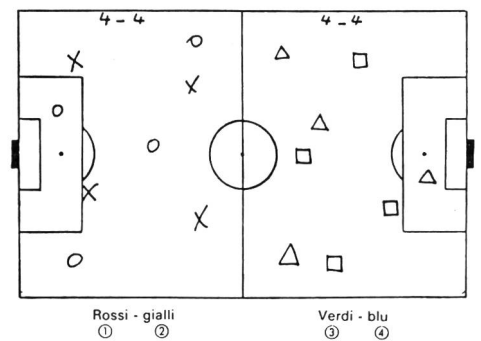
- lo stesso obiettivo dell'esercizio 2 però in uno spazio più ridotto.
- al comando passare da una metà campo all'altra e viceversa (rapidità di occupare un nuovo spazio).



④

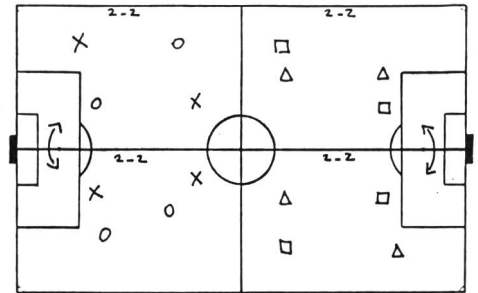
**4-4 // 4-4**

- al comando le squadre ② e ④ si scambiano; poi le squadre ① e ③ e così via.



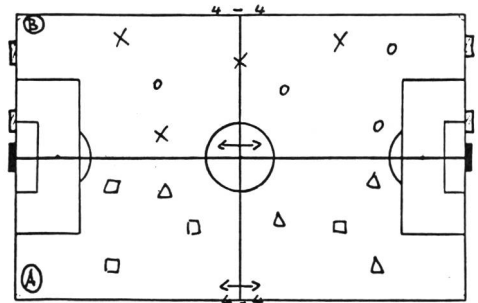
⑤	<b>2-2 // 2-2</b>	<b>2-2 // 2-2</b>
---	-------------------	-------------------

- 2 contro 2 su 1/4 di campo
- Scopo: marcamento - smarcamento. Al comando scambio di posizione ↑↓.
- Variante: 1-1 // 1-1 in ogni metà di rettangolo, ...



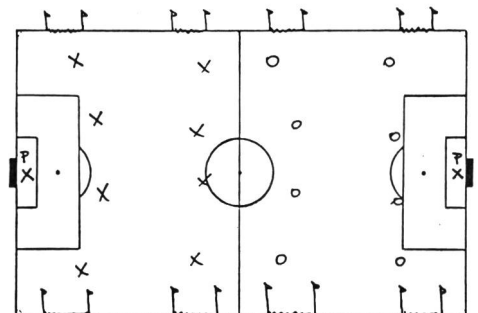
⑥	<b>4-4</b>	<b>//</b>	<b>4-4</b>
---	------------	-----------	------------

- 4 contro 4 nella direzione ↔ introducendo delle porte (5 m) nel campo ⑥.
- 4 contro 4 nella direzione ↔ nel campo ⑥ senza porte.
- Al comando scambiare le posizioni Alternare il gioco con porte al gioco senza porte.



⑦	<b>8-8 con porte nelle due direzioni ( ↔ e ↑↓ )</b>	
---	---	--

- 8 contro 8 più il portiere nella direzione → su grandi porte.
- Al comando: 8 contro 8 con porte piccole (5 m) nella direzione ↑↓ senza portieri.
- Varianti:
- limitare il numero dei tocchi
- tipi di marcamento (a zona / a uomo / misto / ...).



**Osservazione** Tra una esercitazione e l'altra fare esercizi abilità e agilità / mobilità articolare e muscolare / esercizi di coordinazione.

⑧	<b>Conclusione</b>	
---	--------------------	--



Esercizi di stretching; comunicazioni e commento all'allenamento.

La lezione è una proposta di un allenamento basato sui moderni principi metodologici i quali prevedono non la presentazione di più esercitazioni senza collegamento tra loro ma la costruzione della seduta sul campo partendo da una forma di base (esempio: 8/8) ed introducendo in progressione, nel medesimo esercizio, gli elementi comuni al gioco. Ogni forma d'allenamento per essere valida ed efficace, deve riprodurre il più possibile situazioni reali del gioco del calcio. Partendo da una forma di gioco nella quale gli elementi di TE/TA/CO sono integrati e combinati, modificando la grandezza degli spazi (grandi spazi; spazi brevi), il numero dei giocatori (8/8 - 4/4 - ...), il numero e la grandezza delle porte, possiamo raggiungere gli obiettivi prefissati dell'allenamento. Il monitore deve essere attento a modificare a seconda di quello che intende allenare, la durata dell'esercizio, l'intensità ricercata, il numero delle ripetizioni ed il tempo di recupero tra un'esercitazione e l'altra. Molte varianti possono essere introdotte durante lo svolgimento della lezione (contributo personale). L'importante è saper adattare, regredire o progredire a seconda del livello e delle capacità degli allievi.