

# La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **45 (1988)**

Heft 2

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

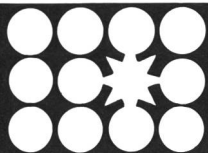
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



## Allenamento di calcio con i giovani

di Bruno Quadri

### Esercizi per la tecnica, la velocità e forme d'allenamento sotto pressione

Della struttura di una seduta d'allenamento ne abbiamo ripetutamente parlato su queste colonne. Per questo motivo «dimentichiamo» la messa in moto e/o riscaldamento e la parte conclusiva chiamata «ritorno alla calma». Questa

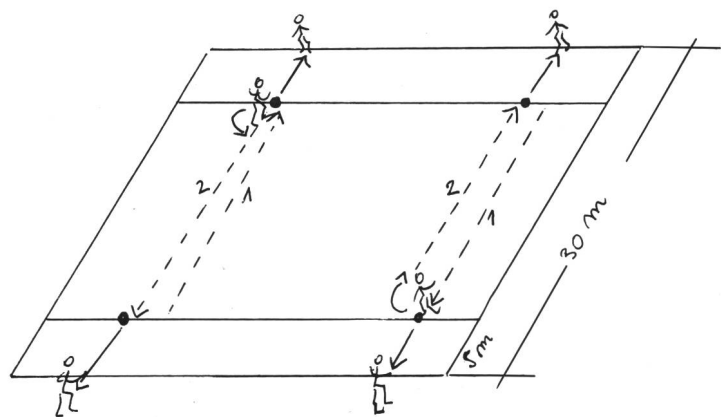
#### Fase di prestazione

costituisce il nocciolo tecnico e di condizione fisica di un ipotetico secondo periodo (o fase) di preparazione.

#### Esercizio 1°

4 palloni  
6 giocatori

I due giocatori all'interno devono passare la palla ai compagni all'esterno (i palloni dovranno poi essere riportati allo stesso posto) e poi, girandosi di scatto, dovranno percorrere alla massima velocità il tragitto fra un pallone e l'altro, per 5 volte.



#### Recupero

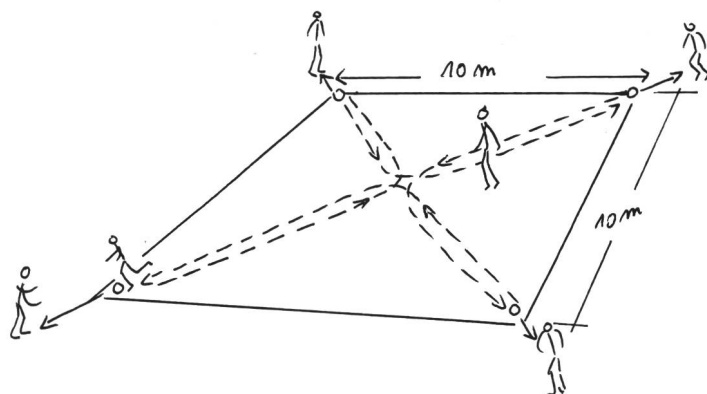
1:2/3 ripetizioni (eventualmente recupero fisiologico 120 F.C.)

#### Esercizio 2°

4 palloni  
5 giocatori + allenatore

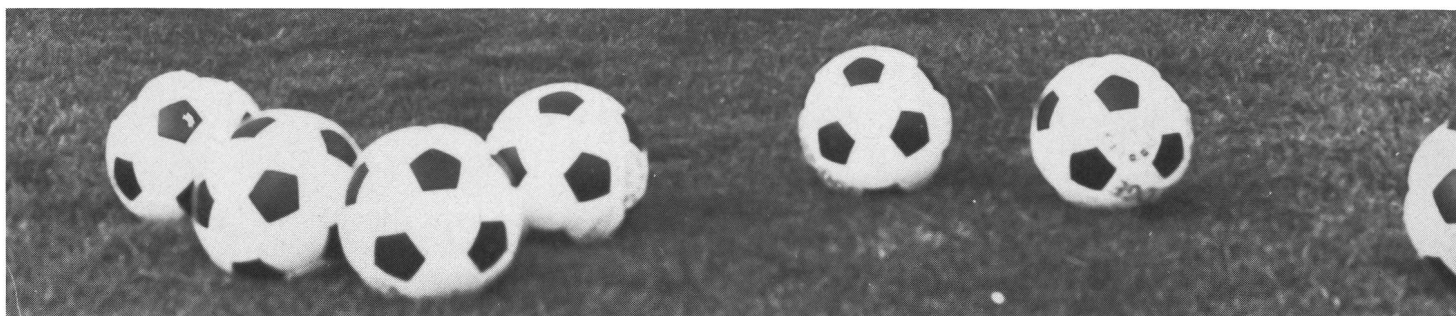
Il giocatore al centro, senza pallone, sollecitato a voce dai compagni (indicati per esempio dall'allenatore) raggiunge in velocità il pallone posto a un'estremità e lo passa al compagno appostato a circa 2 m all'esterno. Poi torna rapidamente al centro per riprendere il movimento nella stessa o in un'altra direzione.

Tempo di lavoro:  
45''-60''



#### Recupero:

1:4 (eventualmente recupero fisiologico 120 F.C.)





### Esercizio 3°

Terreno di gioco 20 × 15 m

5 palloni

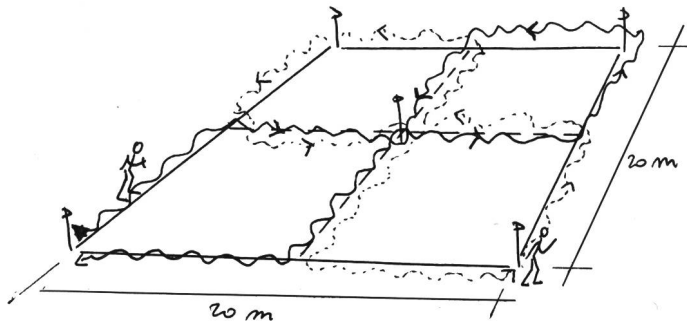
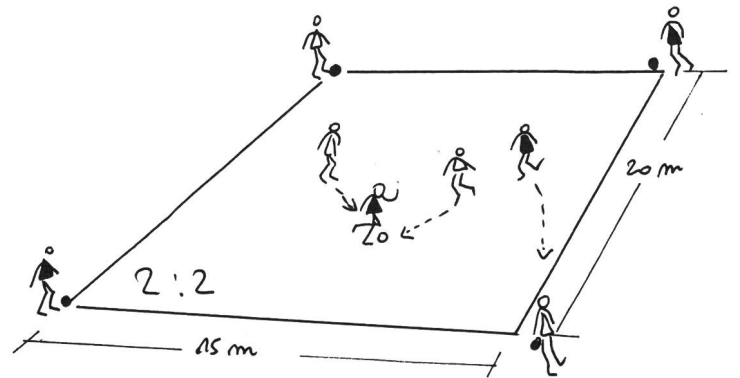
8 giocatori (4 che giocano e 4 negli angoli)

Si gioca 2 contro 2 per 60'' (senza interruzione); se un pallone esce, uno dei quattro giocatori che si trovano negli angoli, rimette immediatamente il pallone in campo.

2 ripetizioni

Recupero

recupero fisiologico 120 F.C.



### Esercizio 4°

Terreno di gioco 20 × 20 m

5 picchetti o coni

2 palloni

I giocatori partono contemporaneamente guidando la palla e seguendo le linee «a otto».

Ripetere consecutivamente 2 volte.

Recupero

(fisiologico 120 F.C.)

### Esercizio 5°

Aera di rigore

4 palloni

5 giocatori

4 picchetti o coni

Il giocatore A, partendo e ritornando sempre sul punto del rigore, deve toccare le quattro basi. Nelle prime tre basi, la palla inviata dai compagni dev'essere giocata al volo con i piedi. Al quarto punto deve cercare di segnare di testa.

Ripetere 2 volte.

Recupero

(fisiologico 120 F.C.)

