

# La lezione

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 8

PDF erstellt am: **29.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

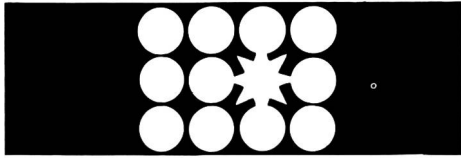
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

### Esempio d'allenamento per una squadra di allievi C

di Bruno Quadri, istruttore ASF

Durata: 90 minuti

Accento: tecnica - il passaggio

Materiale: palloni, coni, picchetti, colori di maglie

Giocatori: 16

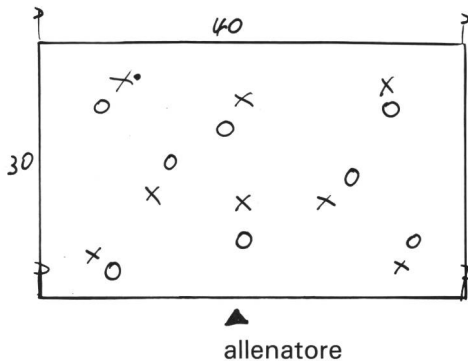
Tempi di lavoro:

15' messa in moto

65' fase di prestazione

10' ritorno alla calma

### 1. Messa in moto con un gioco



8:8; rossi contro verdi; giocare con le mani; una squadra deve colpire con il pallone i giocatori avversari; contare i colpiti durante 2', poi cambio; punteggio finale.

Tra ogni ripetizione recupero attivo con esercizi di mobilità articolare e muscolare e di coordinazione.

### 2. Fase di prestazione

#### Accento: il passaggio

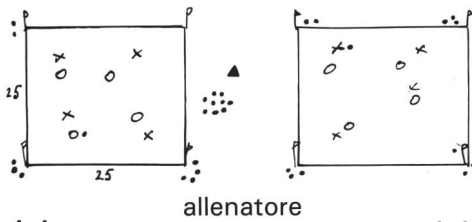
Metodo d'insegnamento utilizzato: GAG

G *globale* (forma di gioco)

A *analitico* progressivo (serie di esercizi con difficoltà crescente)

G *globale* (forma di gioco finale)

### 2.1 Gioco



4:4

4:4

- giocare con i piedi 4:4 in uno spazio di 25 x 25 m; dopo 5 passaggi consecutivi in squadra si ottiene 1 punto.

- *regola*: non si può attaccare il giocatore che ha il pallone (così da permettere la possibilità di preparare il passaggio), si può intercettare.

### 3. Esercizi analitici progressivi

#### 3.1 Passaggio a 2 giocatori con 2 palloni

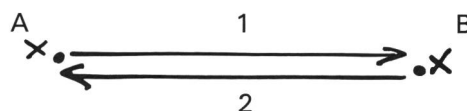


- condotta del pallone a una distanza di circa 15 m l'uno dall'altro, al comando dell'allenatore A passa a B e viceversa, scambio del pallone e si continua nella condotta.

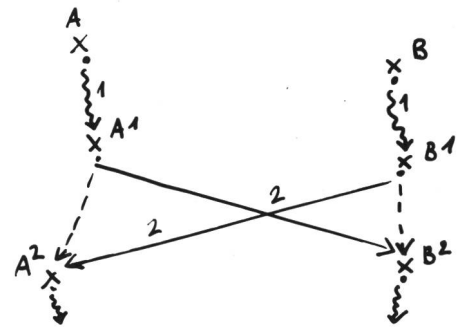
3.2 Idem 3.1, ma utilizzare solo il piede destro per il passaggio

3.3 Idem 3.2, ma utilizzare solo il piede sinistro per il passaggio

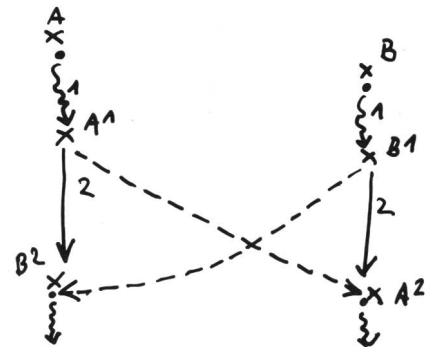
3.4 Scambio a 2 con 2 palloni; rasoterra di destro e di sinistro



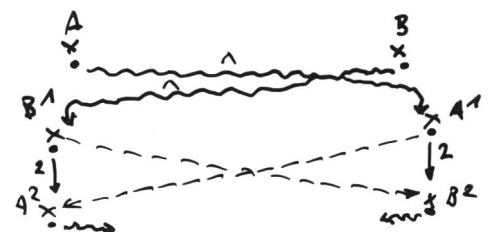
3.5 Condotta del pallone a 2 giocatori e 2 palloni + scambio del pallone con passaggio in diagonale



3.6 Condotta del pallone a 2 giocatori e 2 palloni + passaggio in profondità + scambio della posizione dei 2 giocatori



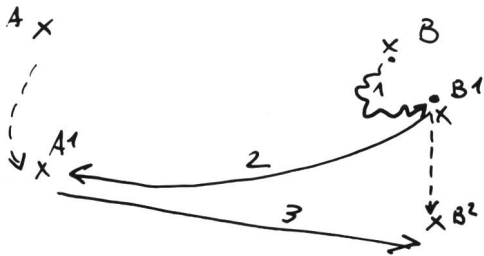
3.7 Condotta del pallone a 2 giocatori e 2 palloni; scambio di posizione con condotta del pallone + passaggio in profondità + scambio di posizione del giocatore



### 3.8 2 giocatori - 1 pallone

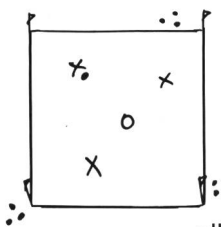
Il giocatore B gioca a più tocchi; al comando dell'allenatore, passaggio ad A, il quale gioca diretto a 1 tocco. All'inizio distanze brevi (10/15 m, poi aumentare le distanze)

- utilizzare il piede destro, poi il piede sinistro, poi alternare.



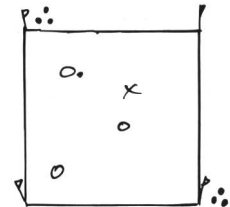
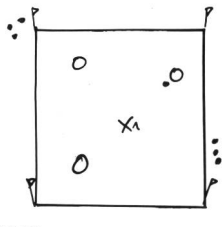
### 4. Scomposizione a partire dall'esercizio 3:1

4 giocatori  
3:1



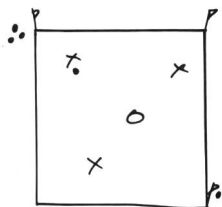
allenatore

4 giocatori  
3:1



3:1

4 giocatori



3:1

4 giocatori



Totale: 16 giocatori

3:1 in ogni quadrato di 16 x 16 m

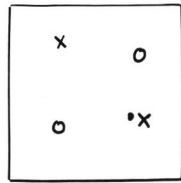
Nell'esercizio 3:1, i 3 giocatori eseguono principalmente un esercizio di smarcamento; chi ha il pallone deve avere 2 possibilità di passaggio laterale. Il giocatore solo esegue un esercizio di tackle (temporeggiare) e quando ha il pallone esercita la copertura del pallone, il dribbling e la finta e ritrova una situazione d'inferiorità numerica 1:3.

In questa fase d'allenamento proposto, l'obiettivo è quello di eseguire passaggi corti in uno spazio delimitato.

#### 4.1 Prima variante al gioco 3:1 - 2:2

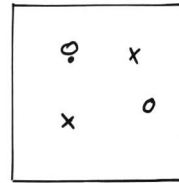
4 giocatori

2:2

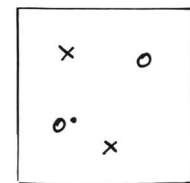


4 giocatori

2:2

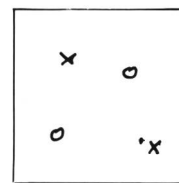


allenatore



4 giocatori

2:2



4 giocatori

2:2

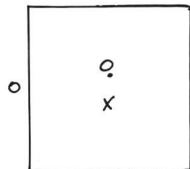
Nell'esercizio 2:2 si allena in modo particolare il marcamento e lo smarcamento; la possibilità di fare dei passaggi è un po' più difficile che nel 3:1, non c'è più la superiorità numerica, ogni squadra ha le stesse possibilità.

#### 4.2 Seconda variante al gioco 3:1 - 1:1 + 2 appoggi laterali

4 giocatori

1:1

+ 2



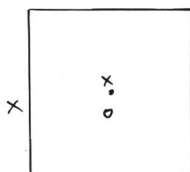
4 giocatori

1:1

+ 2



allenatore



4 giocatori

1:1

+ 2



4 giocatori

1:1

+ 2



All'interno del quadrato 1:1 (ogni giocatore in questa situazione allena il tackle [temporeggiare], il tackling [attaccare il pallone], il dribbling, la finta, la copertura del pallone).

Ogni giocatore ha la possibilità di giocare con i 2 appoggi laterali per creare un possibile uno-due.

#### 4.3 Gioco finale

2 campi

4:4 / 4:4

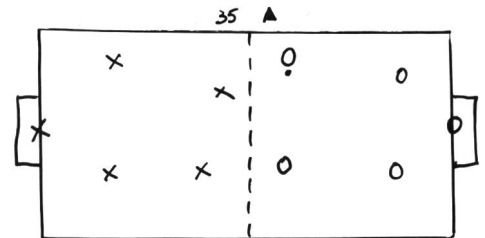
+ porte

+ portiere

allenatore

(disegno)

- idem 2. terreno



Regole: si può concludere dopo aver fatto 5 passaggi in squadra cambiando sempre compagno.

Varianti: per esempio

giocare di destro

giocare di sinistro

gioco libero

#### 5 Ritorno alla calma

- esercizi individuali di tecnica (conduzione libera del pallone in movimento, palleggio)

- esercizi di stretching (Easy-Stretching, 7''-10'')

- comunicazioni e riordino del materiale. □