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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 4

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: 04.07.2025

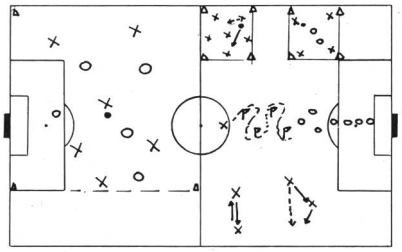
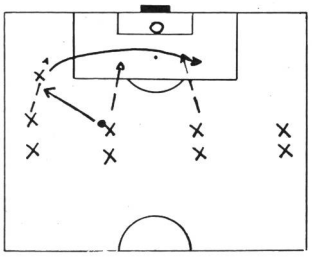
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

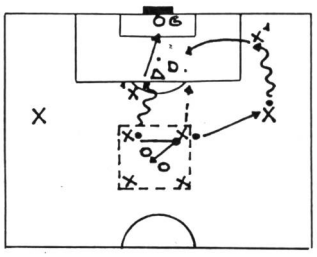
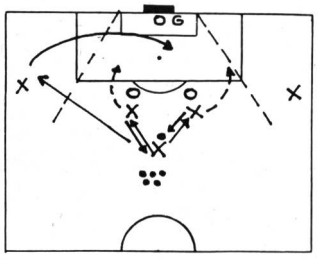
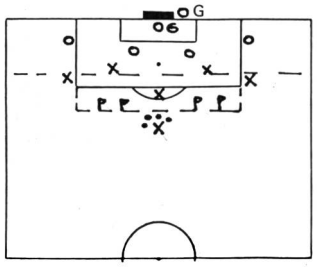
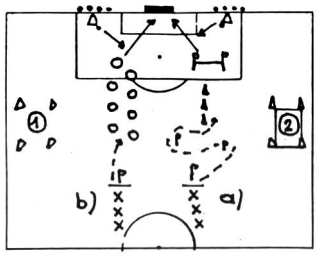
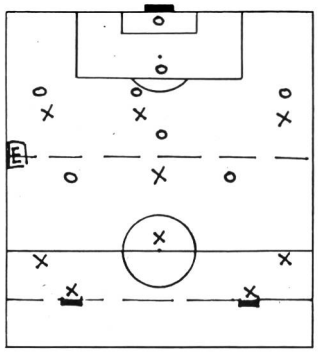
Esempio pratico di allenamento con i giovani

Forme per migliorare gli aspetti tecnico-tattici e fisici con un accento sulla velocità

di Michel Ritschard, istruttore ASF

Questa lezione pratica è l'appendice all'articolo *L'allenamento tecnico dei giovani calciatori* presentato sull'edizione di marzo. Sappiamo che tali contributi, appunto pratici, sono molto apprezzati dai nostri lettori (e non limitatamente al calcio). La nostra rivista è aperta anche a contributi simili *nostrani* per cui invitiamo tutti i monitori G + S, istruttori, allenatori, insegnanti d'educazione fisica e maestri di sport che avessero nel cassetto esempi di lezione o d'allenamento, di elaborarli per la pubblicazione su queste colonne. (red.)

Fase	Obiettivo	Attività	Organizzazione	Durata	Intensità
Leggenda: TE = tecnica TA = tattica					
1 Messa in moto	TE di base Smarcamento agilità/mobilità/coordinazione. Capacità aerobica		1.1 passare il pallone nei quadrati 1.2 corsa, spostamento, mezzo giro 1.3 TE a due (gesti semplici e precisi) 1.4 4:2 1.5 Slalom + equilibrio (basi motorie)	15-20'	40% 40-50% 50% 50-60% 60%
2 Prestazione	TE – passaggi e controllo smarcamento Contropiede Capacità organica (aerobica-anaerobica)	2.1 *Passaggi lunghi:* 1 punto per passaggio lungo aereo controllato *Varianti:* – limite di fondo campo – 5 passaggi corti, e lungo 2.2 *Passaggi lunghi:* 1 punto quando il pallone oltrepassa la linea di fondo avversaria	2. *Gioco a 6:6* – metà campo – 1/3 di campo I portieri giocano con le mani – 1/4 di campo	10'	80%
	TA – conservare il pallone Smarcarsi Resistenza/velocità TE – controllo della velocità gioco diretto	2.3 *Cambiamento di ritmo:* – dopo 10 passaggi liberi, 4 passaggi diretti *Variante:* – marcamento individuale con 3 giocatori 2.4 *Cambiamento di ritmo su un terreno a due campi:* – nella zona di difesa, i giocatori mantengono il pallone (6 passaggi), nel campo avversario, 4 passaggi con 2 tocchi = 1 punto – La squadra avversaria tenta di disturbare il gioco *Variante:* – dopo 4 passaggi, possibilità di tirare in porta	– metà campo – 1/4 di terreno Modificare ulteriormente le dimensioni Terreno con porte	5-10'	90% 80-90%
3 Allenamento	TE gestuale Passaggi corti e lunghi Controllo dei passaggi al centro Ritmo	 3. *Gioco a rete:* – azioni di gioco – realizzazione di reti – posizioni davanti alla porta *Varianti:* – passaggio indietro – 4:2 con una porta (libera)	*A gruppi di tre* Precisione ed efficacia Progressione a onde Aumentare il ritmo di esecuzione	10'	50% 60-70%

Fase	Obiettivo	Attività		Organizzazione	Durata	Intensità
3 Allenamento	TE – slalom e tiri Velocità d'esecuzione TA – Cambiamento di ritmo		3.1 4:2 in un quadrato: dopo 4 passaggi, X affronta il difensore *Varianti:* – con appoggio sull'ala ds o sin. – inversione con l'ala	*Con due porte* – Difesa passiva – Precisione – Velocità d'esecuzione	10'	60-80%
	TE – passaggi, rimesse, tiri TA – gioco con le ali Gioco corto Marcamento individuale Velocità d'esecuzione		3.2 Tre attaccanti contro due difensori: – cercare appoggi – creare spazi – istinto e creatività *Varianti:* – dopo la rimessa, gioco sulle ali – centro sul primo o sul secondo palo	– restare nei limiti di gioco – limitare il numero di passaggi (4), prima di tirare – i difensori non sono completamente attivi – lavorare a onde o ripetere l'azione 5 volte	10'	70%
	TE – conclusione, passaggio e tiro, finta TA – appoggi, creare spazi Capacità aerobica/anaerobica		3.3 Tre attaccanti contro due difensori e un portiere; con una porta normale e due piccole – con appoggi in recupero; rimessa con 1 o 2 tocchi	*Gruppo di 12 giocatori:* – limitare il numero di passaggi – limitare la zona di tiro dei difensori	12' (3 x 2')	90-100%
	Agilità, mobilità, destrezza, coordinazione dei movimenti, percezione (appoggi, equilibrio) Velocità d'esecuzione TE – controllo del pallone		3.4 *In due gruppi:* a) percorso «slalom + salto» e tiro in porta diretto b) corsa indietro, mezzo giro, salti da un cerchio all'altro, tiro in porta diretto *Variante:* Salti «esplosivi» a piedi uniti, su una gamba, intercalati, ecc.	*Gruppo 1* – percorso per la coordinazione dei movimenti *Gruppo 2* – terreno limitato (n. 1 e 2) – salto con la funicella	15'	60-80%
	Gioco TA – attacco organizzato Combinazioni Contropiede sulle fasce Marcamento TE – tiro, controllo Velocità di gioco		4. Attacco/difesa 7:7 + portieri Gli attaccanti giocano con la porta grande, i difensori con le 2 più piccole *Varianti + Regole:* – reti segnate su ripresa diretta (2 punti) – un massimo di 4 passaggi nel settore d'attacco – la rete è valida solamente se tutti i difensori si trovano nel campo avversario	Formare due squadre *Attenzione:* in questo gioco, l'allenatore commenta, spiega, corregge e rende dinamico il gioco	15'-20'	90%
4 Ritorno alla calma		a) corsa di defaticamento attorno al terreno b) allungamenti (stretching) in gruppo		Ritmo lento 5 esercizi di base	3'-5'	