

LAVORARE CON I GIOVANI PORTIERI

CAT. PULCINI ED ESORDIENTI



ISCRITTO A.I.A.P
Associazione italiana
allenatori Portieri

MASSIMO GERVASONI
ALLENATORE UEFA B
PREPARATORE DEI PORTIERI – CITTÀ DI BAVENO ECCELLENZA

INTRODUZIONE



Il seguente lavoro, è frutto, oltre che della mia esperienza di ex portiere, di quella di allenatore dei portieri del settore giovanile e della prima squadra, della personale ricerca di apprendere da altre esperienze sicuramente più importanti, attraverso corsi di aggiornamento sul campo e/o su internet .

INTRODUZIONE

Per prima cosa penso sia importante ricordare che chi lavora con i bambini debba avere una grande dose di pazienza oltre che provare, in prima persona, grande piacere nel fare ed insegnare questo sport.

L'attività sportiva con i piccoli portieri deve perseguire alcuni **obiettivi** chiari:

- LO SVILUPPO GENERALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE DELL'INDIVIDUO;
- LA FORMAZIONE DELLA PERSONALITÀ, NEL RISPETTO DELLE TAPPE EVOLUTIVE;
- LO STAR BENE CON SE STESSO E GLI ALTRI.

INTRODUZIONE



In questi anni il ruolo del portiere ha subito trasformazioni e cambiamenti a causa di continue modifiche dei regolamenti.

Il portiere di oggi, rispetto a qualche anno fa, deve essere molto più propositivo anche nella fase di attacco e di possesso palla.

Da qui la necessità di curare, nell'allenamento specifico, i fondamentali tecnici di base quali calciare, il controllare e guidare la palla.

L'aspetto psicologico, specialmente nel giovane portiere è di grande importanza, poiché il suo rendimento sul campo dipende spesso da questo fattore.

INTRODUZIONE

I portiere, fin da piccolo, si rende conto di ricoprire un ruolo particolare: solo tra i pali di una porta che può sembrare enorme, è a lui che, molto spesso, spetta rimediare ad un errore del compagno.

I suoi interventi, di norma, sono indipendenti da quelli del resto della squadra, e ciò gli fa capire di poter contare solo su se stesso.

La preparazione e l'allenamento del portiere, ha quindi bisogno di tecnici specializzati che lo allenino in modo specifico.

La figura del preparatore dei portieri ha avuto in questi ultimi anni sempre maggiore considerazione tant'è che anche nei dilettanti vi sono nello staff tecnico preparatori specifici delle varie categorie.

L'ALLENAMENTO



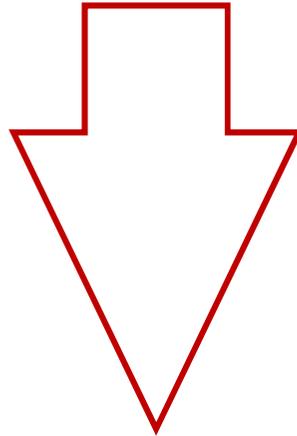
- L'**errore numero uno** che un preparatore dei portieri può commettere è quello di allenare i giovani portieri come se allenasse gli adulti od allo stesso modo in cui si allena le altre fasce di età.
- E' importantissimo recepire che, fino ai giovanissimi, la preparazione fisica impostata sul potenziamento della **FORZA** va evitata.

L'ALLENAMENTO

- Fino alla categoria Giovanissimi i portierini devono essere allenati sulla coordinazione e sulla tecnica di base, con esercitazioni in forma di gioco, in modo da aumentare la partecipazione dei giovani portieri ed il loro coinvolgimento all'allenamento.
- Il miglioramento delle capacità coordinative potrà avvenire, ad esempio, inserendo altri sport (basket, utilizzo di palla da rugby, la pallavolo ecc..) in modo da richiamare la maggior parte dei gesti coordinativi.

L'ALLENAMENTO

QUINDI



ATTIVITÀ DI BASE

**PULCINI
ESORDIENTI**

L'ALLENAMENTO

PRIMO CONTATTO DEI BAMBINI CON IL CALCIO



L'ALLENAMENTO



- ❑ IL CALCIO E' UN MODO PER FARLI CRESCERE
- ❑ ORGANIZZARE ALLENAMENTI CHE PREVEDANO IL GIOCO
- ❑ SVILUPPARE CAPACITÀ COORDINATIVE E SCHEMI MOTORI DI BASE
- ❑ NON DIVIDERLI E/O SPECIALIZZARLI IN RUOLI DEFINITI MA DARE A TUTTI LA POSSIBILITA' DI **GIOCARE IN OGNI ZONA DEL CAMPO**, QUINDI ANCHE IN PORTA

L'ALLENAMENTO

DOMANDA CLASSICA

NON RIUSCIAMO A "TIRAR FUORI" UN PORTIERE

ABBIAMO PERSO UN PORTIERE PERCHE' ...

QUALCUNO CI DICE CHE SONO SCARSI



L'ALLENAMENTO

RISPOSTA

- L'ERRORE PIU' BANALE E' QUELLO DI METTERE IN PORTA BAMBINI CON GROSSI LIMITI FISICI, COORDINATIVI E MOTORI (ES. TU SEI ROBUSTO NON CORRI PERCIO' VAI IN PORTA)
- SE INVECE VALUTIAMO LA PRESTAZIONE IN TUTTA LA SUA INTEREZZA
- L'ATLETA VERO DELLA SQUADRA DI CALCIO E' IL PORTIERE

PROGRAMMAZIONE

- NEL PERIODO DELL'ATTIVITA' DI BASE DARE A TUTTI I BAMBINI LA POSSIBILITA' DI SPERIMENTARE IL RUOLO DI PORTIERE, AL FINE DI GIUNGERE ALLA FINE DI TALE PERIODO CON I NOMI CHE POSSONO ESSERE INDIRIZZATI A RICOPRIRE QUESTO DELICATO RUOLO NELLE CATEGORIE SEGUENTI
- NON SOLO DURANTE LE PARTITE MA ANCHE DURANTE LE UNITA' DI ALLENAMENTO SETTIMANALI, STRUTTURARE ESERCITAZIONI CHE PREVEDANO ELEMENTI COORDINATIVI, TECNICI E TATTICI PROPRI DEL RUOLO

INDIVIDUARE UN PORTIERE



PREREQUISITI

- ❑ **AUTOSTIMA**
- ❑ **BUONE CAPACITA' RICETTIVE**
- ❑ **CORAGGIO**
- ❑ **FACILITA' AL CONTATTO CON IL SUOLO**
- ❑ **AGILITA'**
- ❑ **STATURA**

SCHEMI MOTORI DI BASE



ESSENZIALI PER UN PORTIERE QUINDI:

- **CAMMINARE**
- **CORRERE**
- **SALTARE**
- **ROTOLARSI**
- **LANCIARE**
- **AFFERRARE**

CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI



- **CAP. DI ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE DEI MOVIMENTI**

Capacità di cambiare, trasformare e adattare il programma motorio al modificare della situazione o delle condizioni esterne per cui il risultato del movimento non cambia

- **CAP. DI CONTROLLO MOTORIO**

Capacità di controllare il movimento secondo lo scopo previsto, cioè di raggiungere esattamente il risultato motorio previsto

- **CAP. DI APPRENDIMENTO MOTORIO**

Capacità di assimilare e acquisire movimenti o parte di movimenti non posseduti che vengono subito stabilizzati

CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI



- ❑ **EQUILIBRIO**
- ❑ **COMBINAZIONE MOTORIA**
- ❑ **ORIENTAMENTO**
- ❑ **DIFFERENZIAZIONE ACCOPPIAMENTO**
- ❑ **SPAZIO TEMPORALE**
- ❑ **ANTICIPAZIONE MOTORIA**
- ❑ **REAZIONE MOTORIA**
- ❑ **OCULO MANUALE**

CAPACITÀ CONDIZIONALI



- **FORZA**
- **RESISTENZA**
- **VELOCITA'**
- **RAPIDITA'**
- **FLESSIBILITA'**



DURANTE L'ALLENAMENTO E' IMPORTANTE RIPETERE
L'ESERCIZIO FINO ALL'APPRENDIMENTO DA PARTE
DEL BAMBINO; IN QUESTA FASCIA DI ETA' IL
BAMBINO APPRENDE SOPRATTUTTO PER
RIPETIZIONE , QUINDI SE NON HA IMPARATO UN
PASSO TECNICO, NON PASSARE AD UN ALTRO.

OBIETTIVI*



* tratto da Come lavora un portiere di Delflorio Vito Laurea in Scienze Motorie

OBIETTIVO:

- CONTATTO CON LA PALLA
- CONTATTO CON L'AVVERSARIO
- CONTATTO CON IL TERRENO

IL CONTATTO



IL CONTATTO, E' UN ASPETTO MOLTO IMPORTANTE
PER IL PORTIERE DI CALCIO, SOPRATTUTTO PER I
GIOVANI PORTIERI CHE ANCORA NON
CONOSCONO LE DIFFICOLTA' DEL RUOLO E SI
PRESENTANO PER LA PRIMA VOLTA AGLI
ALLENAMENTI.

COSTORO SPESSO DIMOSTRANO UN VERO E PROPRIO
SENSO DI "PAURA" AL CONTATTO COL TERRENO, PALLA
E SOPRATTUTTO VERSO L'AVVERSARIO.

IL CONTATTO

ESERCITAZIONI PER VINCERE IL TIMORE DEL CONTATTO ATTRAVERSO L'USO DELLA PALLA (ORDINE PROGRESSIVO):

- ❑ SCIVOLARE CON LA SCHIENA SULLA PALLA;
- ❑ FAR SCIVOLARE LA PALLA DALL'ADDOME ALLE GAMBE SENZA L'UTILIZZO DELLE MANI E VICEVERSA;
- ❑ PASSARE LA PALLA DA UNA MANO ALL'ALTRA;
- ❑ IN STAZIONE ERETTA FAR PASSARE CON LE MANI LA PALLA INTORNO ALL'ADDOME;
- ❑ PALLEGGIARE PRIMA CON LA MANO DESTRA E POI CON LA MANO SINISTRA;
- ❑ PALLEGGIARE PASSANDOSI LA MANO DALLA MANO DESTRA ALLA SINISTRA E VICEVERSA;
- ❑ LANCIARE LA PALLA IN ALTO E RIPRENDERLA SENZA FARLA CADERE;
- ❑ LANCIARE LA PALLA IN ALTO E RIPRENDERLA DOPO UN RIMBALZO A TERRA;
- ❑ LANCIARE LA PALLA IN ALTO E RIPRENDERLA DIETRO LA SCHIENA SENZA FARLA CADERE;
- ❑ CON LA PALLA IN MANO DIETRO LA SCHIENA LANCIARLA IN ALTO E RIPRENDERLA IN AVANTI.

IL CONTATTO

ESERCITAZIONE PER VINCERE LA PAURA DEL CONTATTO CON L'AVVERSARIO E CON IL TERRENO:

- IN GRUPPO OGNI PORTIERE HA UNA PALLA. AL VIA DELL'ALLENATORE OGNI PORTIERE LASCIA LA PALLA SUL POSTO E PRENDE QUELLA DI UN ALTRO PORTIERE;
- OGNI 3 – 4 MINUTI VIENE TOLTO UN PALLONE COSTRINGENDO I PORTIERI AD ENTRARE INEVITABILMENTE A CONTATTO CON IL TERRENO E CON L'AVVERSARIO, PER FAR PROPRIO IL PALLONE.
- LA DIFFICOLTA' DEL CONTATTO È INVERSAMENTE PROPROZIONALE AL NUMERO DEI PALLONI

OBIETTIVI



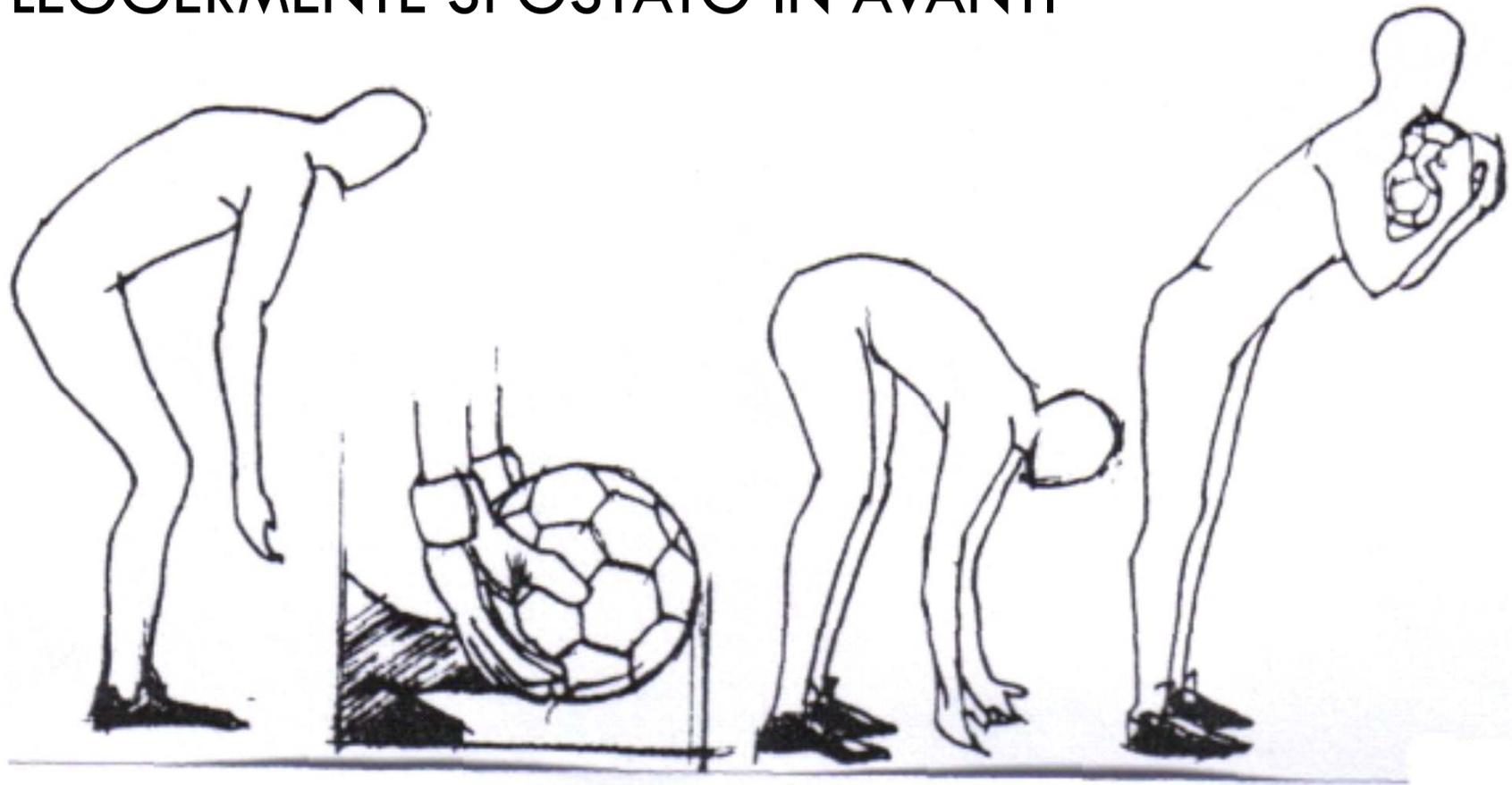
OBIETTIVO:

- **PRESA A TERRA BASSA CENTRALE**

PRESA A TERRA BASSA CENTRALE

POSIZIONE DEL TRONCO

LEGGERMENTE SPOSTATO IN AVANTI



PRESA A TERRA BASSA CENTRALE

POSIZIONE DEGLI ARTI SUPERIORI

LE BRACCIA QUASI
COMPLETAMENTE DISTESE
(angolo al gomito circa 170°)

LEGGERMENTE SPOSTATE IN
AVANTI-BASSO

MANI CON I POLLICI
PROIETTATI VERSO L'STERNO



PRESA A TERRA BASSA CENTRALE

POSIZIONE DEGLI ARTI INFERIORI

LA GAMBA D'APPOGGIO IN AVANTI, CON UN ANGOLO AL GINOCCHIO DI CIRCA 90° E PIEDE RIVOLTO VERSO LA DIREZIONE DI PROVENIENZA DELLA PALLA

LA GAMBA POSTERIORE E' POGGIATA CON IL GINOCCHIO A TERRA

LA PRESA VA FATTA PERFETTAMENTE TRA GLI ARTI INFERIORI PER EVITARE CHE LA PALLA SBATTA SULLE GAMBE.

UNA VOLTA BLOCCATA LA PALLA VIENE PORTATA AL PETTO I GOMITI SONO PARALLELI E MOLTO VICINI TRA LORO (CIRCA 10-15 cm)

OBIETTIVI

OBIETTIVO:

- PRESA ALL'ADDOME



PRESA ALL'ADDOME

POSIZIONE DEGLI ARTI SUPERIORI

- DISTESI IN AVANTI BASSO CON ANGOLO AL GOMITO DI CIRCA 170°
- GOMITI PARALLELI E DISTANTI CIRCA 15-20 cm
- LE MANI CON I POLLICI RIVOLTI VERSO L'ESTERNO

POSIZIONE DEGLI ARTI INFERIORI

- L'ANGOLO AL GINOCCHIO E' DI CIRCA 120°-130°
- IL PESO DEL CORPO GRAVA PREVALENTEMENTE SULL'AVANPIEDE
- DOPO LA PRESA LA PALLA VIENE CHIUSA AL PETTO

PRESA ALL'ADDOME

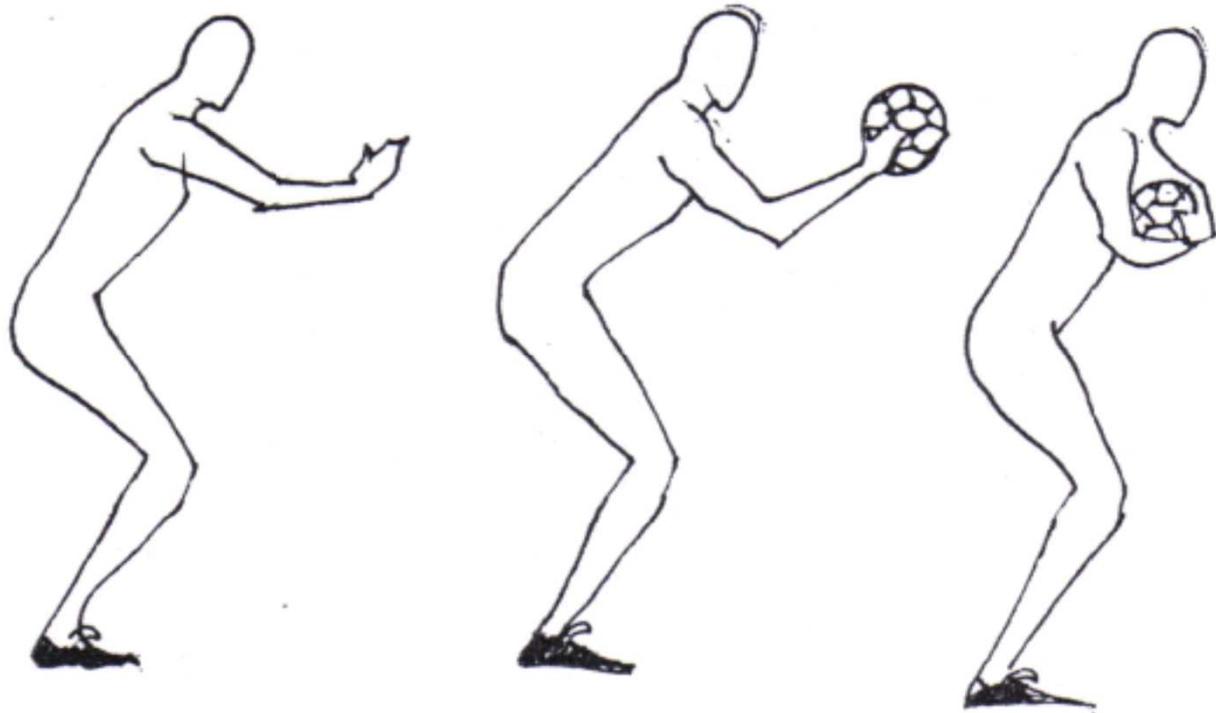
ERRORI DA EVITARE:

- ❑ **TRONCO MOLTO SPOSTATO IN AVANTI O MOLTO SPOSTATO INDIETRO**
- ❑ **PRESA DELLA PALLA CON BRACCIA TROPPO PIEGATE**
- ❑ **GOMITI MOLTO DISTANTI TRA LORO**
- ❑ **GAMBE TESE**
- ❑ **PIEDI RIVOLTI VERSO L'ESTERNO**
- ❑ **SALTELLO NEL MOMENTO DELLA PRESA**

OBIETTIVI

OBIETTIVO:

- PRESA ALL'ALTEZZA DEL PETTO



PRESA ALL'ALTEZZA DEL PETTO

POSIZIONE DEL TRONCO:

- SPOSTATO LEGGERMENTE DAVANTI

POSIZIONE DEGLI ARTI SUPERIORI:

- SONO DISTESE CON UN ANGOLO AL GOMITO DI CIRCA 170° ALL'ALTEZZA DELLE SPALLE
- I GOMITI SONO PIU' DISTANTI 20-30 cm
- LE MANI CON I POLLICI E GLI INDICI MOLTO VICINI, QUASI CHE SI TOCCANO. POLLICI ED INDICI DEVONO FORMARE TRA DI LORO UN TRIANGOLO

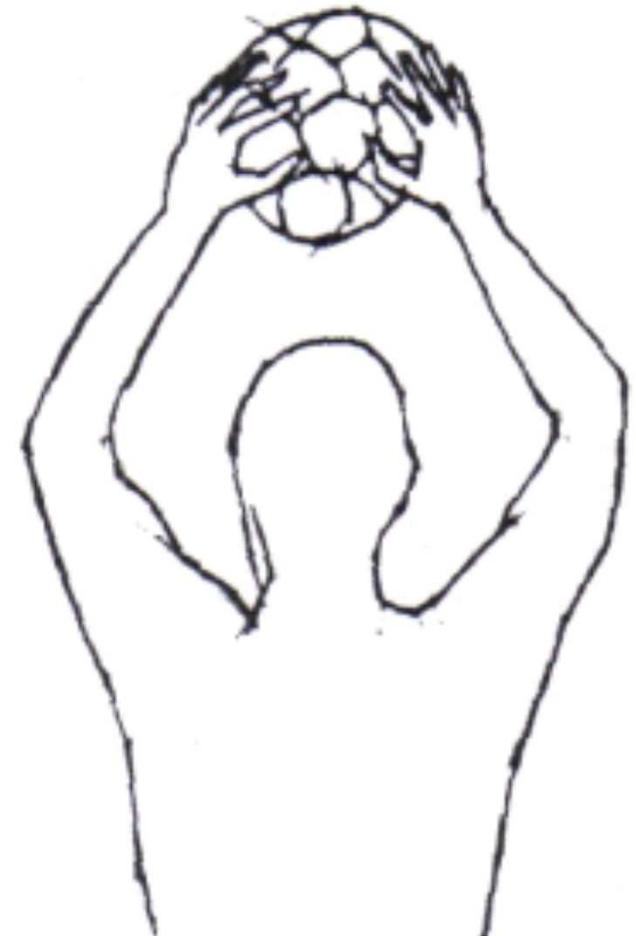
POSIZIONE DEGLI ARTI INFERIORI:

- ANGOLO AL GINOCCHIO DI CIRCA $120-130^{\circ}$
- PESO DEL CORPO CHE GRAVA SUGLI AVANPIEDI
- PIEDI PARALLELI E RIVOLTI VERSO LA DIREZIONE DELLA PALLA
- DOPO LA PRESA LA PALLA VA PORTATA AL PETTO SEMPRE

OBIETTIVI

OBIETTIVO:

□ PRESA ALTA



PRESA ALTA

POSIZIONE DEL TRONCO:

LEGGERMENTE PIEGATO IN AVANTI

POSIZIONE DEGLI ARTI SUPERIORI:

COMPLETAMENTE DISTESI IN ALTO

LA TESTA E' IN MEZZO ALLE BRACCIA

LE MANI HANNO I POLLICI E GLI INDICI VICINI

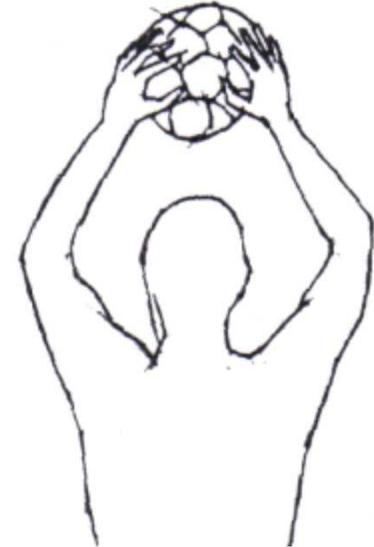
CHE FORMANO UN TRIANGOLO

POSIZIONE DEGLI ARTI INFERIORI:

QUASI COMPLETAMENTE DISTESI CON UN ANGOLO AL GINOCCHIO DI CIRCA $170-175^{\circ}$

PESO DEL CORPO SEMPRE SUGLI AVANPIEDI

DOPO LA PRESA LA PALLA VIENE PORTATA AL PETTO



OBIETTIVI

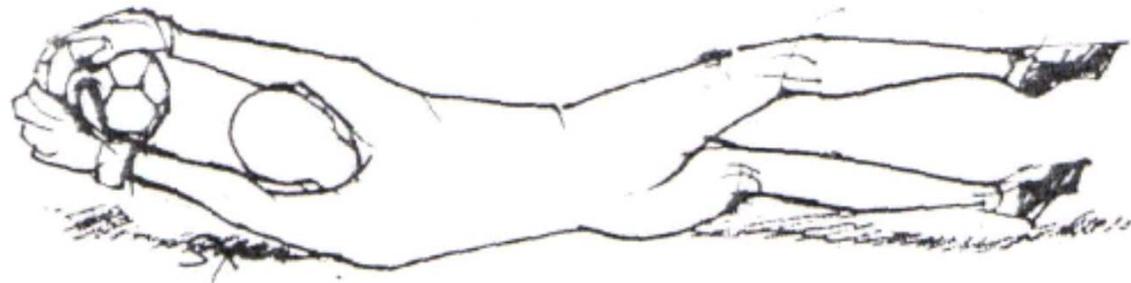


OBIETTIVO:

- TUFFO

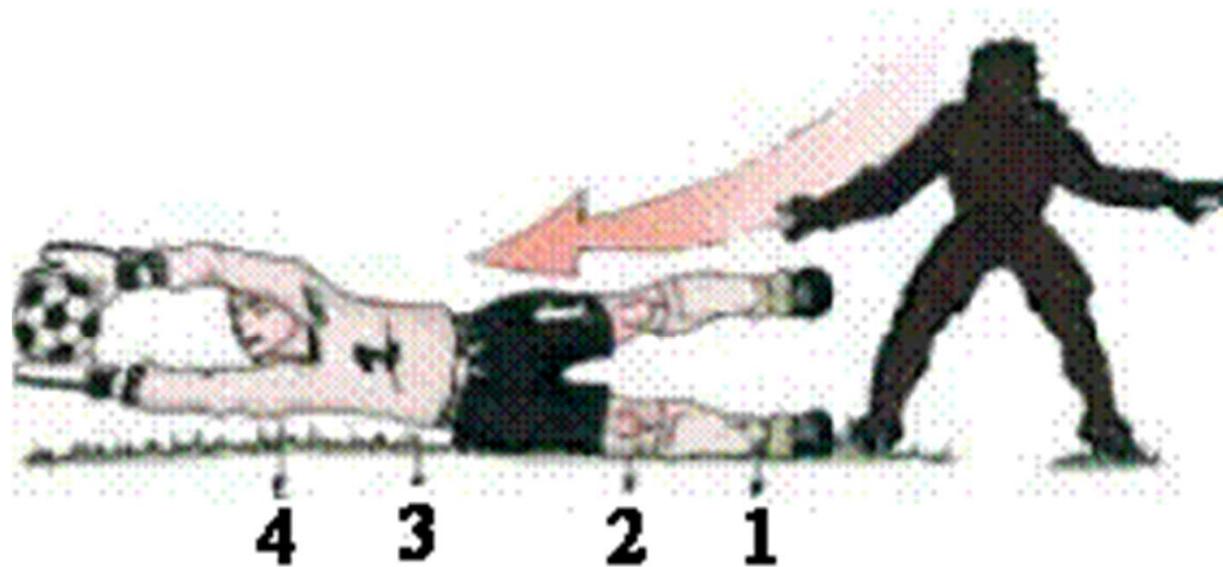
TUFFO RASOTERRA

- I PRIMI TUFFI VANNO EFFETTUATI DALLA POSIZIONE IN GINOCCHIO
- IL TUFFO VA EFFETTUATO IN AVANTI ED OBLIQUO VERSO LA DIREZIONE DELLA PALLA



TUFFO RASOTERRA

1. malleolo esterno del piede
2. esterno ginocchio
3. anca
4. spalla



TUFFO RASOTERRA

POSIZIONE DEGLI ARTI SUPERIORI:

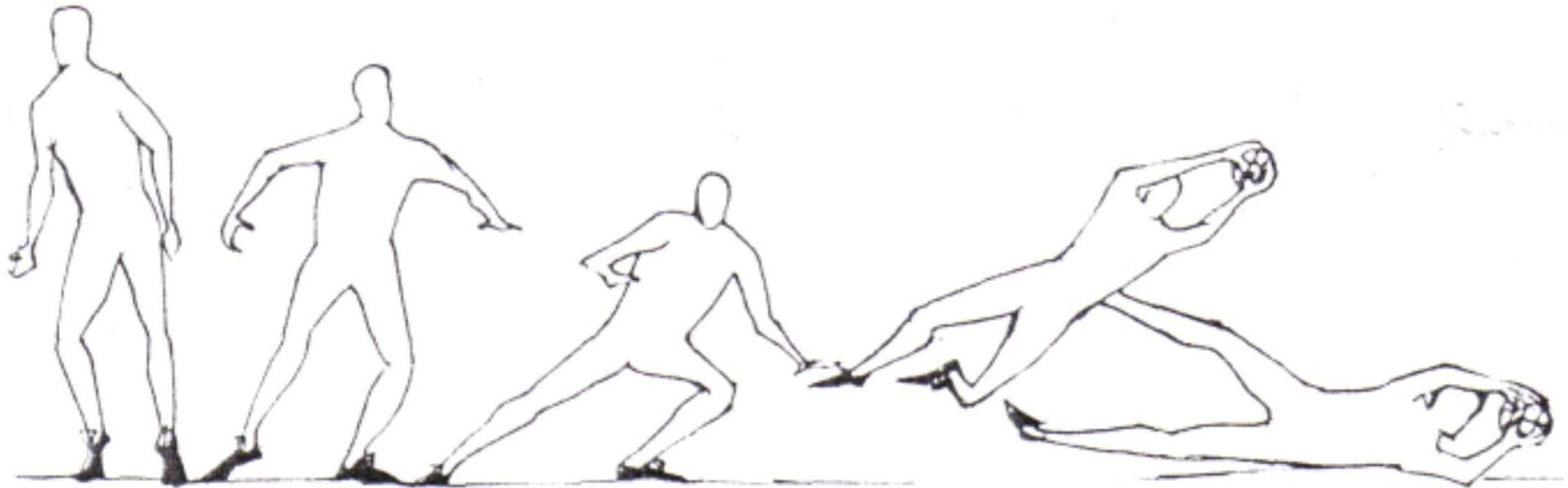
- ❑ TESI VERSO LA PALLA CON GOMITI NON TROPPO VICINI TRA LORO STESSA POSIZIONE DELLA PARATA ALL'ALTEZZA DEL PETTO
- ❑ LE MANI : UNA E' POSTA SUPERIORMENTE ALLA PALLA E L'ALTRA PIU' BASSA VIENE MESSA DIETRO LA PALLA
- ❑ I POLLICI E GLI INDICI SI TOCCANO COME SE FORMASSERO UN TRIANGOLO
- ❑ LA TESTA E' IN MEZZO ALLE BRACCIA

TUFFO RASOTERRA

POSIZIONE DEGLI ARTI INFERIORI:

- DALLA POSIZIONE INIZIALE IN GINOCCHIO SI SLANCIANO DIETRO SEGUENDO LA LINEA
- AVANTI OBLIQUA DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO
- L'ARTO INFERIORE A CONTATTO CON IL TERRENO NON DEVE MAI STACCARSI DA QUESTO, DETERMINA UN MAGGIORE EQUILIBRIO DEL CORPO E NON PERMETTE UNO SBILANCIAMENTO INDIETRO
- L'ARTO NON A CONTATTO CON IL TERRENO PUO' ANCHE ALZARSI E STACCARSI DA QUELLO A CONTATTO CON IL TERRENO

TUFFO RASOTERRA DALLA POSIZIONE IN PIEDI



- IL TUFFO INIZIA DALLA POSIZIONE DEGLI ARTI INFERIORI CON UN ANGOLO DI 120-130°
- PESO DEL CORPO SUGLI AVANPIEDI

TUFFO RASOTERRA DALLA POSIZIONE IN PIEDI

- LA GAMBA CORRISPONDENTE ALLA DIREZIONE DELLA PALLA SI STACCA DALLA GAMBA DI APPOGGIO E SI SPOSTA CON IL PIEDE PROIETTATO VERSO IL PALLONE, QUESTO PERMETTE AL PORTIERE DI SFRUTTARE UN SPINTA MAGGIORE E PIU' PRECISA VERSO LA PALLA
- LA PARTE SUPERIORE ASSUME UNA POSIZIONE IDENTICA A QUELLA ASSUNTA NEL TUFFO RASOTERRA IN GINOCCHIO
- INIZIALMENTE I TUFFI VENGONO EFFETTUATI SU DEI MATERASSINI IN MANIERA TALE CHE IL GIOVANE PORTIERE NON PENSI TANTO AL CONTATTO CON IL TERRENO E SI CONCENTRI MAGGIORMENTE SULLA TECNICA
- UNA VOLTA CHE LA TECNICA E' STATA APPRESA CORRETTAMENTE POSSIAMO FAR TUFFARE IL PORTIERE ANCHE A TERRA SENZA L'UTILIZZO DEL MATERASSINO.

TUFFO RASOTERRA DALLA POSIZIONE IN PIEDI

ERRORI:

- ❑ BRACCIA TROPPO AVANTI E CHE NON HANNO LA TESTA IN MEZZO MANI TROPPO DISTANTI TRA LORO
- ❑ MANO INFERIORE SOTTO ALLA PALLA
- ❑ BRACCIA PIEGATE
- ❑ ARTI INFERIORI PIEGATI E CHE ESCONO FUORI DALLA CATENA CINETICA DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO
- ❑ GAMBA A CONTATTO CON IL TERRENO PIEGATA
- ❑ SBILANCIAMENTO INDIETRO

OBIETTIVI



OBIETTIVO:

- RILANCIO CON LE MANI RASOTERRA

RILANCIO CON LE MANI RASOTERRA

POSIZIONE DEGLI ARTI INFERIORI:

- LA GAMBA DI APPOGGIO E' DAVANTI, PIEGATA CON UN ANGOLO AL GINOCCHIO DI CIRCA 90-100°
- L'ALTRA GAMBA E' PIEGATA DIETRO CON UN ANGOLO AL GINOCCHIO DI CIRCA 90° CON IL GINOCCHIO CHE SFIORA IL TERRENO

POSIZIONE DEGLI ARTI SUPERIORI:

- L'ARTO CORRISPONDENTE ALLA GAMBA DIETRO LANCI LA PALLA CON UN MOVIMENTO DA DIETRO AVANTI PARALLELA AL TRONCO L'ALTRO ARTO ASSUME UNA FUNZIONE ESCLUSIVAMENTE DI EQUILIBRIO

RILANCIO CON LE MANI RASOTERRA

ESERCITAZIONI :

- SI FA LANCIARE AL GIOVANE PORTIERE UNA PALLA IN UNA PORTICINA POSTA A CIRCA 10 mt DI DISTANZA DUE PORTIERI UNO DI FRONTE ALL'ALTRO AD UNA DISTANZA DI CIRCA 10mt SI LANCIANO LA PALLA
- FAR LANCIARE LA PALLA IN CERCHI DISEGNATI A TERRA UNO DENTRO L'ALTRO, SI ASSEGNERA' UN PUNTEGGIO PIU' ALTO SE IL GIOVANE PORTIERE LANCIA LA PALLA E LA FA FERMARE NEL CERCHIO PIU' INTERNO

OBIETTIVI



OBIETTIVO:

- RILANCIO CON LE MANI LUNGO
DALLA STAZIONE ERETTA

RILANCIO CON LE MANI LUNGO DALLA STAZIONE ERETTA

POSIZIONE ARTI INFERIORI:

- LA GAMBA DI APPOGGIO E' AVANTI
- L'ALTRA GAMBA E' DIETRO LEGGERMENTE PIEGATA

POSIZIONE DEGLI ARTI SUPERIORI:

- LA MANO OPPOSTA ALLA GAMBA AVANTI LANCIA LA PALLA DAL BASSO VERSO L'ALTO AVANTI, LASCIANDOLA PIU' O MENO ALL'ALTEZZA DELLA TESTA
- L'ALTRO BRACCIO VIENE INDIRIZZATO VERSO IL PUNTO DOVE LANCIARE LA PALLA PER FACILITARE LA MIRA E PER AVERE UN MAGGIORE EQUILIBRIO

ERRORI:

- EFFETTUARE IL LANCIO CON L'ARTO SUPERIORE CORRISPONDENTE ALLA GAMBA D'APPOGGIO AVANTI
- LASCIARE LA PALLA TROPPO DIETRO AL CORPO

OBIETTIVI



OBIETTIVO:

- **COORDINAZIONE ARTI SUPERIORI**

COORDIANZIONE ARTI SUPERIORI

- CIRCONDUZIONI CON LE BRACCIA SUL PIANO SAGGITTALE
- CIRCONDUZIONI CON LE BRACCIA SUL PIANO FRONTALE
- UN BRACCIO DISTESO IN AVANTI E CONTEMPORANEAMENTE L'ALTRO DISTESO IN FUORI
- UN BRACCIO DISTESO IN AVANTI E CONTEMPORANEAMENTE L'ALTRO DISTESO IN ALTO
- UN BRACCIO DISTESO IN FUORI E CONTEMPORANEAMENTE L'ALTRO DISTESO IN ALTO
- UN BRACCIO EFFETTUA UNA CIRCONDUZIONE SUL PIANO SAGGITTALE IN AVANTI E L'ALTRO EFFETTUA UNA CIRCONDUZIONE SUL PIANO SAGGITTALE INDIETRO

OBIETTIVI



OBIETTIVO:

- **COORDINAZIONE ARTI SUPERIORI**

COORDINAZIONE ARTI INFERIORI



- SLANCI SUL PIANO SAGGITTALE
- SLANCI SUL PIANO FRONTALE
- PASSO RITMATO

OBIETTIVI



OBIETTIVO:

- **COORDINAZIONE ARTI SUPERIORI E
ARTI INFERIORI**

COORDINAZIONE ARTI SUPERIORI ED ARTI INFERIORI

- CIRCONDUZIONI ARTI SUPERIORI SUL PIANO SAGGITTALE E ARTI INFERIORI CHE EFFETTUANO UNA DIVARICATA SUL PIANO FRONTALE
- SLANCI DEGLI ARTI SUPERIORI SUL PIANO FRONTALE E DIVARICATA SAGGITTALE DEGLI ARTI INFERIORI

OBIETTIVI



OBIETTIVO:

□ EQUILIBRIO

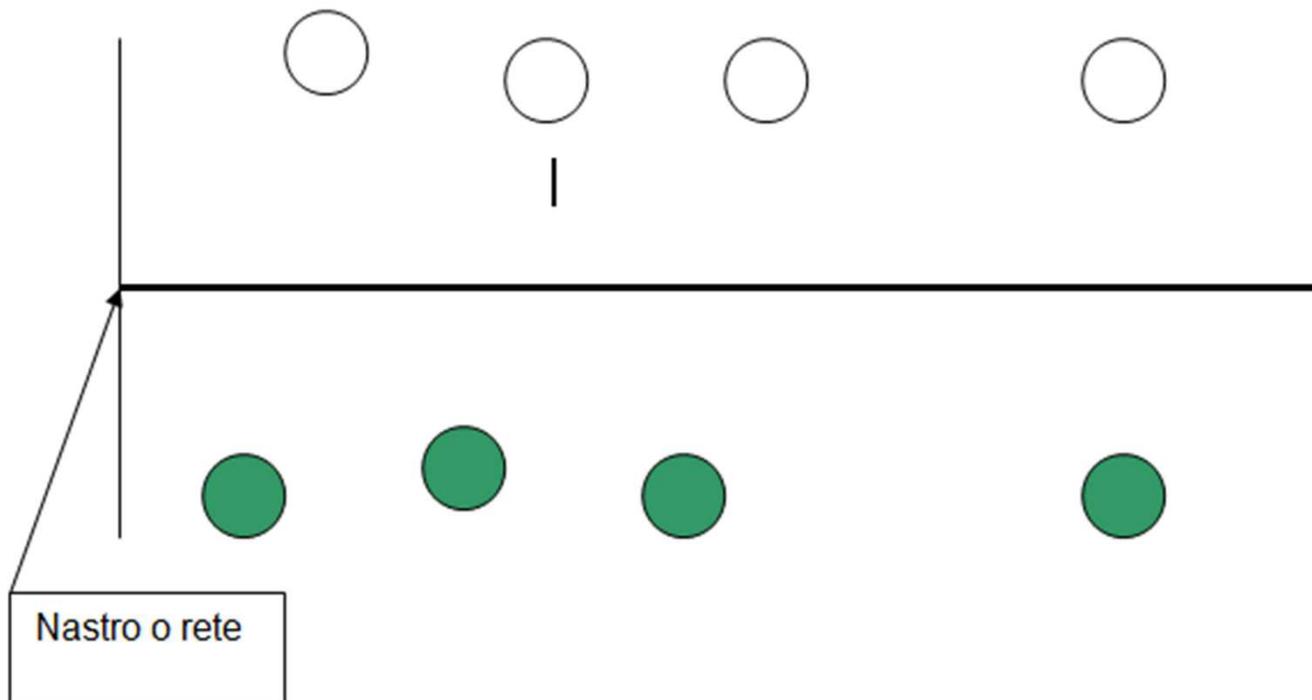
EQUILIBRIO

- ❑ PRESA ALL'ADDOME SU APPOGGIO MONOPODALICO
- ❑ CORSA E STOP SU UN ARTO CON OCCHI APERTI E CON OCCHI CHIUSI
- ❑ GIRO SULL'ASSE LONGITUDINALE E STOP SU UN ARTO CON OCCHI APERTI E CON OCCHI CHIUSI
- ❑ CAPOVOLTA E SUBITO DOPO STOP SU UN ARTO CON OCCHI APERTI E CON OCCHI CHIUSI

- ❑ TRE PORTIERI: DUE REGGONO UNA CORDA E LA FANNO GIRARE MENTRE UN TERZO PORTIERE SALTA
- ❑ LA CAPRIOLA
- ❑ IMPARO A FARLA
- ❑ IMPARO A FARLO RIALZANDOMI SUBITO
- ❑ IMPARO A FARLO ED AFFERRO UN PALLONE
- ❑ SALTARE LA CORDA
- ❑ CON UN PIEDE
- ❑ CON DUE PIEDI
- ❑ ALTERNADO AVANTI ED INDIETRO

SEDUTA DI ALLENAMENTO

gioco a tema



SEDUTA DI ALLENAMENTO

CALCIO TENNIS PALLAVOLO

- I BAMBINI POSSONO PALLEGGIARE LIBERAMENTE NELLA PROPRIA META' CAMPO SIA CON I PIEDI CHE CON LE MANI (POSSONO PERO' MANDARE LA PALLA NELL'ALTRA META' SOLO DI PIEDI E/O DI TESTA)
- L'ESERCIZIO SERVE PER IL CONTATTO CON IL PALLONE ATTRAVERSO TUTTE LE PARTI DEL CORPO SVILUPPANDO MAGGIORE SENSIBILITA' RENDENDO IL GIOCO ANCHE PROPEDEUTICO PER IL CONTROLLO E LA TRASMISSIONE DELLA PALLA CON I PIEDI E PER LA PRESA PER QUANTO RIGUARDA L'UTILIZZO CON LE MANI.

SI POSSONO UTILIZZARE PALLONI DALLE DIMENSIONI E DAL PESO DIVERSO

SEDUTA DI ALLENAMENTO

CALCIO BASKET

- 2 SQUADRE A TURNO, ATTACCANO UNA PORTA DA CALCIO E DIFENDONO UN CANESTRO O CESTO DA BASKET.



SEDUTA DI ALLENAMENTO

- IL CAMPO È DIVISO IN DUE PARTI, NELLA ZONA DELLA PORTA SI GIOCA CON LE NORMALI REGOLE DEL CALCIO, NELLA ZONA DEL BASKET SI GIOCA CON LE REGOLE DELLA PALLACANESTRO:



OGNI GOAL 1 PUNTO, OGNI CANESTRO 3 PUNTI

- QUESTO CONTINUO ENTRARE ED USCIRE IN ZONE DI GIOCO DIVERSE PERMETTE SOPRATTUTTO UN RAPIDO SVILUPPO DELLE **CAPACITÀ TATTICO-COGNITIVE** MA TUTTO IN FORMA LUDICA E QUASI INCONSAPEVOLE

SEDUTA DI ALLENAMENTO

INOLTRE

- L'ESERCIZIO RICHIEDE TUTTI I GESTI TIPICI DEL RUOLO QUALI: RILANCI, PARATE, USCITE, TUFFI, DEVIAZIONI, ECC...
- I PORTIERI GIOCANDO IN RUOLI DIVERSI ED ALTERNANDOSI IN DIFESA ED IN ATTACCO, SVILUPPANO ANCHE LA PROPRIA PERSONALITÀ ED IL PROPRIO CORAGGIO, VISTO CHE IL CONTATTO FISICO COMINCIA A DIVENTARE PIÙ CONTINUO, SIA SUI PALLONI CHE VIAGGIANO ALTI NELLA ZONA BASKET, SIA SU QUELLI A TERRA IN CASO DI UNO CONTRO UNO NELLA ZONA CALCIO.

A QUESTO PUNTO DOPO CHE I BAMBINI HANNO BEN APPRESO, POSSO PASSARE ALLA TECNICA PIU' ELEVATA: USCITE, POSIZIONE TRA I PALI, RESPINTA CON I PUGNI ECC..



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**