

# 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.

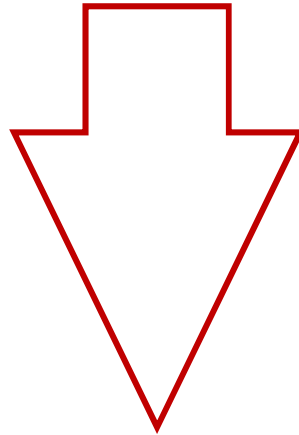
# L'ALLENAMENTO

- 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:**

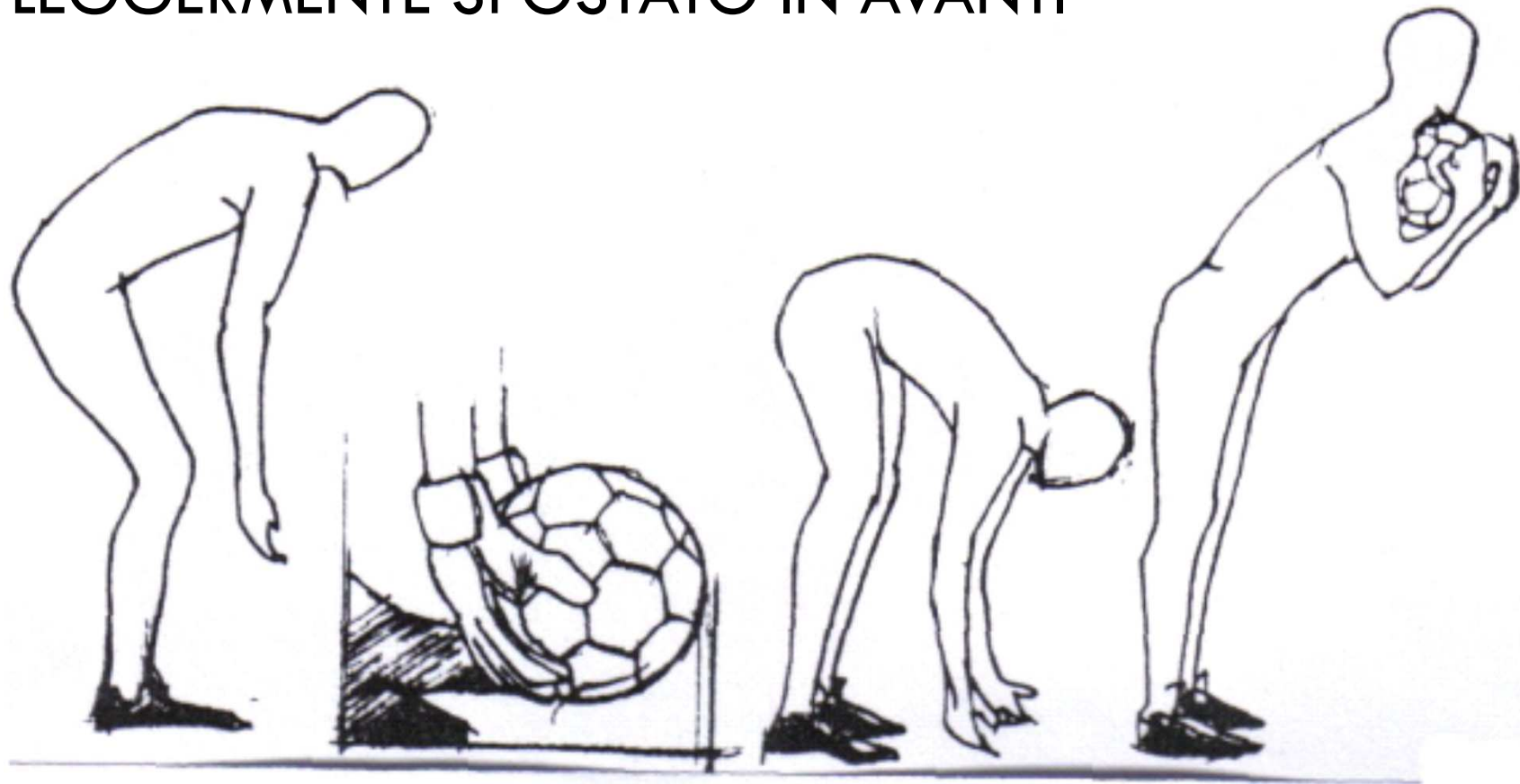
- **PRESA A TERRA BASSA CENTRALE**



# 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  $170^\circ$ )

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

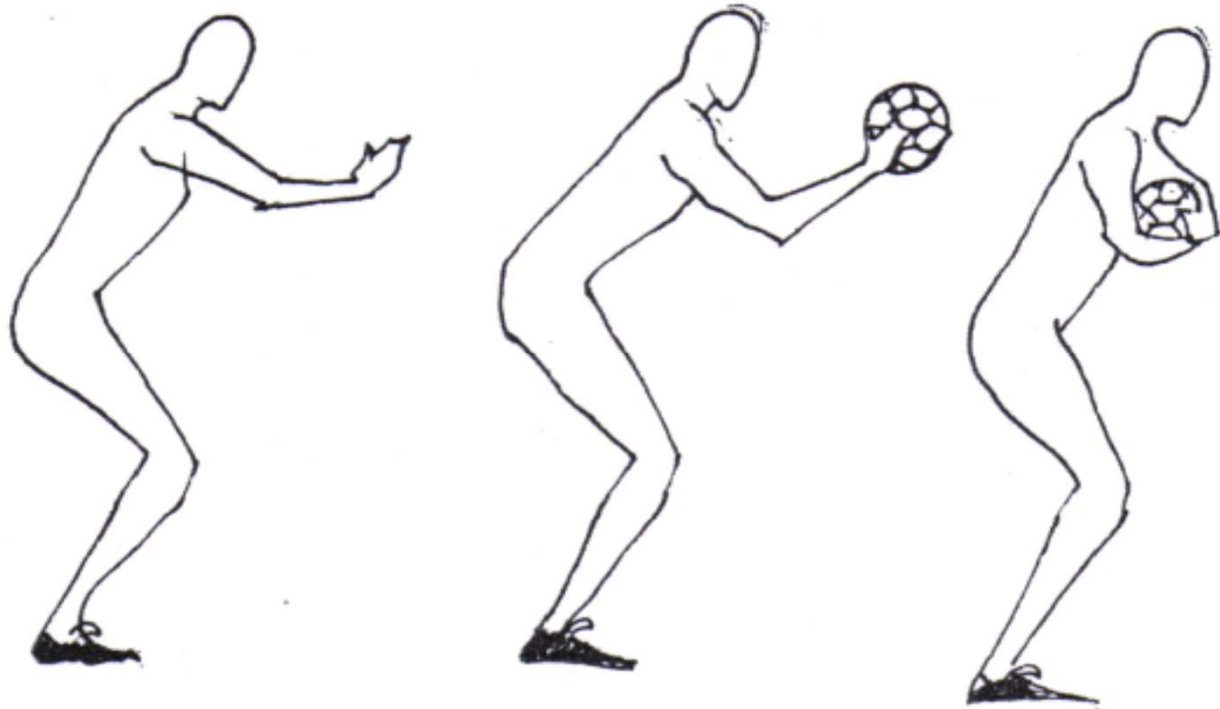
## **ERRORI DA EVITARE:**

- ❑ **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  $170^{\circ}$  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:**

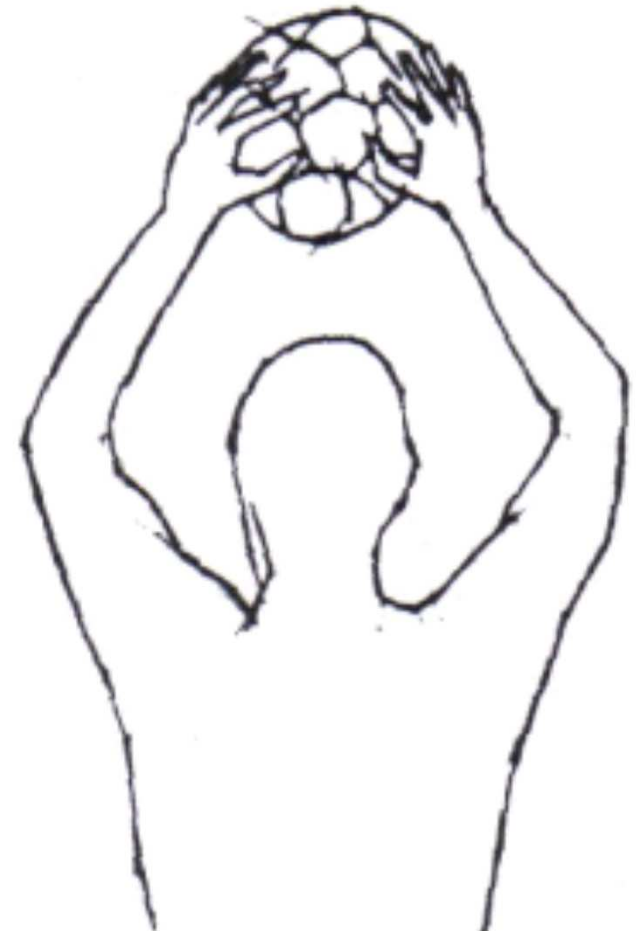
- ANGOLO AL GINOCCHIO DI CIRCA  $120-130^{\circ}$
- PESO DEL CORPO CHE GRAVA SUGLI AVANPIEDI
- PIEDI PARALLELI E RIVOLTI VERSO LA DIREZIONE DELLA PALLA
- DOPO LA PRESA LA PALLA VA PORTATA AL PETTO SEMPRE



# 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

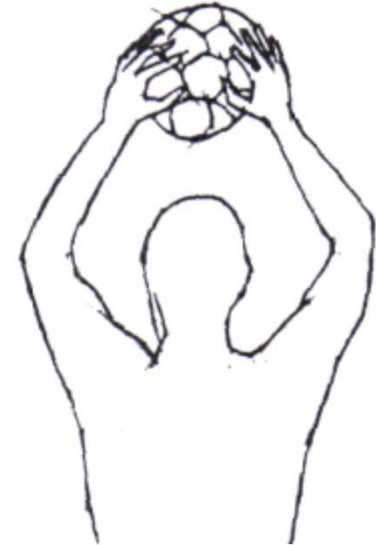
CHE FORMANO UN TRIANGOLO

## 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

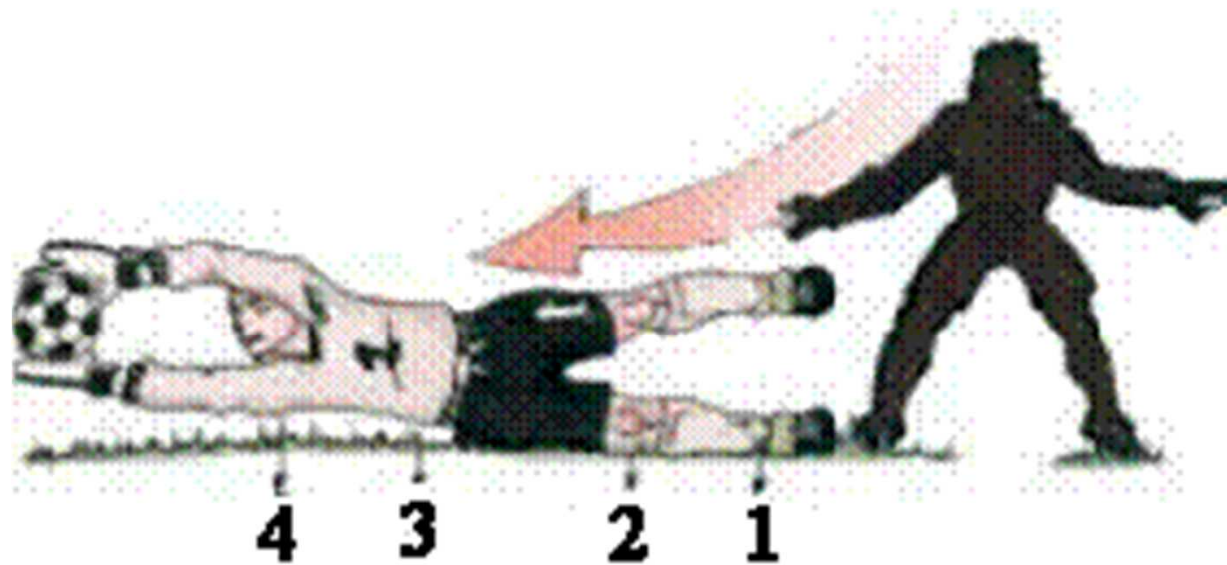
# TUFFO RASOTERRA

- 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:

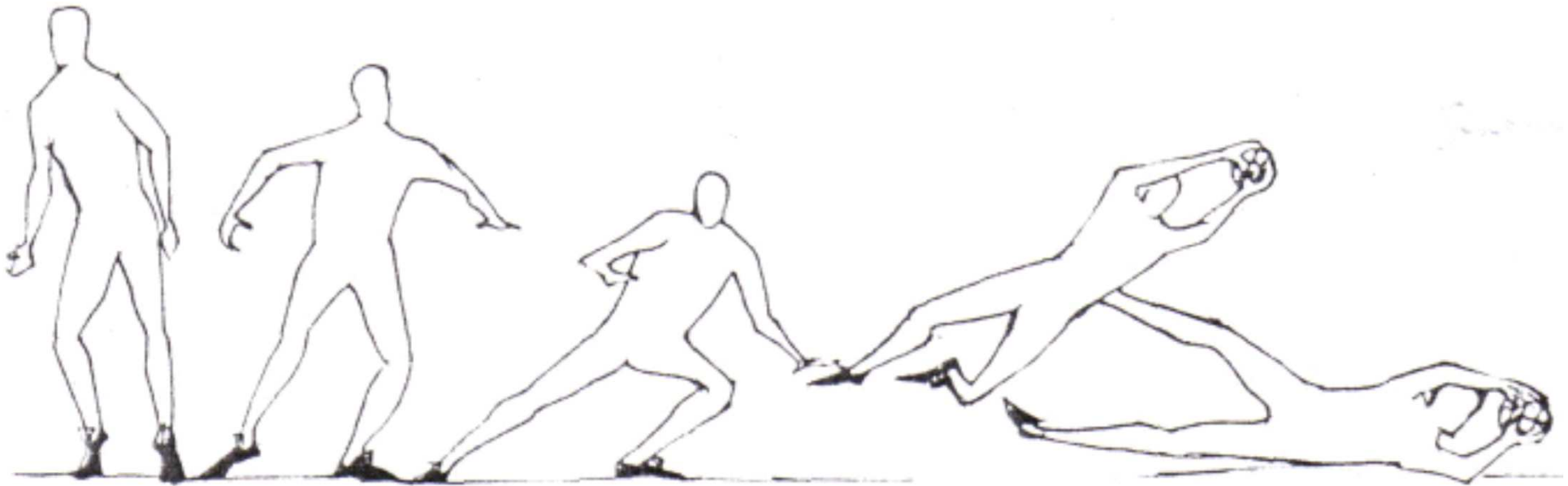
- ❑ TESI VERSO LA PALLA CON GOMITI NON TROPPO VICINI TRA LORO STESSA POSIZIONE DELLA PARATA ALL'ALTEZZA DEL PETTO
- ❑ LE MANI : UNA E' POSTA SUPERIORMENTE ALLA PALLA E L'ALTRA PIU' BASSA VIENE MESSA DIETRO LA PALLA
- ❑ I POLLICI E GLI INDICI SI TOCCANO COME SE FORMASSERO UN TRIANGOLO
- ❑ LA TESTA E'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

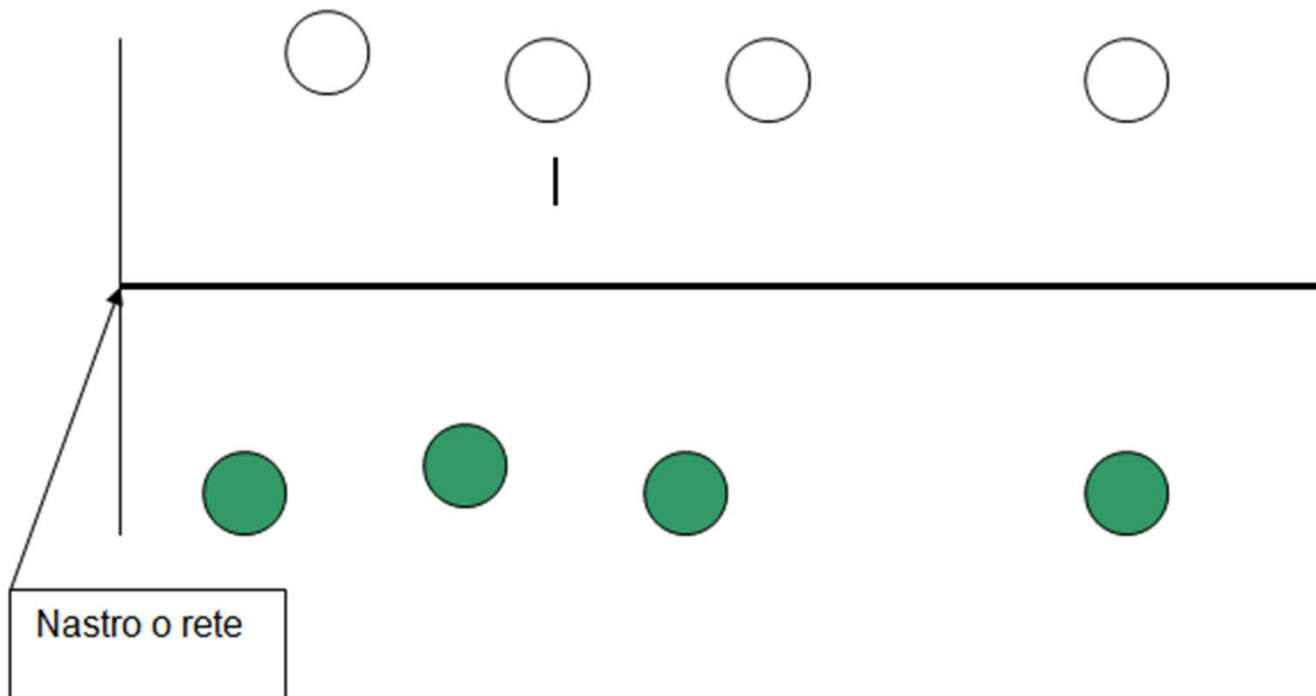
- EQUILIBRIO

# 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**