



IL MIGLIORAMENTO DELLA PRESTAZIONE ATTRAVERSO ESERCITAZIONI SPECIFICHE

NOVARA e VERBANIA 16-23 gennaio 2017

Baer Umberto – cel.: 3470593893; email: ubymister@libero.it

Gervasoni Massimo – cel.: 3357552774; email: sicurarch@tiscali.it

Monfrinoli Guido – cel.: 3478627009; email: guidomonfrinoli@gmail.com

Mordillo Enrico – cel.: 3807342441; email: enrym_88@hotmail.it



PROGRAMMA SERATE

**MOTORIA-
TECNICA-TATTICA**



PARTE TEORICA

MOTORIA



PARTE PRATICA

TECNICA-TATTICA



PARTE PRATICA

IN TUTTE LE FASI SEMPRE SPAZIO AL CONFRONTO



ANALISI DELLE SITUAZIONI DI PARTITA



**SCELTA
OBIETTIVI**



**RELATIVA
CONOSCENZA**

**ESERCITAZIONI
ANALITICHE**



**GESTUALITA'
E POSTURE**

**ES. SITUAZIONALI
E A TEMA**



**SPAZIO
E TEMPO**



VERIFICA TRAMITE LA PARTITA



ESEMPI DI ANALISI DA PARTITA E DA OBBIETTIVO SPECIFICO

ATTIVITA' DI BASE

GESTO TECNICO

**ATTIVITA'
AGONISTICA**

**ATTIVITA'
MOTORIA**

VIDEO 1

VIDEO 2

VIDEO 3

VIDEO 4

RIFLESSIONI E PROGRAMMAZIONE LAVORI



DIDATTICA DELLE ATTIVITA'





LA STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO





ESERCITAZIONI ANALITICHE-SITUAZIONALI-A TEMA





ESERCITAZIONI ANALITICHE-SITUAZIONALI-A TEMA



**RICEZIONE
APRI-CHIUDI**

**CALCIARE PALLA
PASSAGGIO**

SMARCAMENTO

**PRESA DI
POSIZIONE**



**VIDEO
ATTIVITA'**

RICEZIONE APRI-CHIUDI

TECNICA

CONDIZIONI
PALLA

DINAMICA
GIOCATORE

TEMPI DI
ESECUZIONE

ZONA DI CAMPO

INTERNO PIEDE
ESTERNO PIEDE...

A TERRA-ALTA-
FERMA-MOVIM.

SUL POSTO
DI CORSA

PER CONDURRE O
PER CALCIARE...

COSTRUZIONE
OFFENSIVA

CALCIARE PALLA - PASSAGGIO



SMARCAMENTO

TECNICA

L'AVVERSARIO

DINAMICA
GIOCATORE

TEMPI DI
ESECUZIONE

ZONA DI CAMPO

POSTURA DEL
CORPO E CORSE ...

LATERALE-
SPALLE-FRONTALE

SUL POSTO
NELLO SPAZIO

PRIMA-DURANTE
E DOPO ...

COSTRUZIONE
OFFENSIVA

PRESA DI POSIZIONE





ALLA FINE E' UN GIOCO E BISOGNA DIVERTIRSI



BUON LAVORO A TUTTI!!!