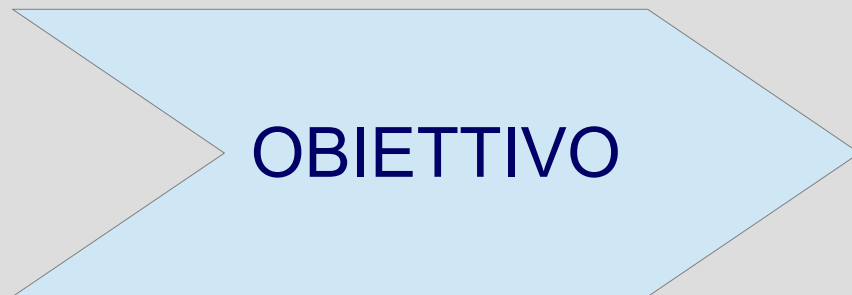


PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla



Relatore: Salsa Martino

PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla



**CREARE LE CONDIZIONI
OTTIMALI
PER OTTENERE
LA MIGLIORE
PRESTAZIONE POSSIBILE**

PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla



LAVORO A SECCO

GIOCO

LAVORO CON PALLA

PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla



**COSA
SCELGO?**

**PER UNA
MIGLIOR EFFICACIA
VA SCELTA LA FILOSOFIA
DI LAVORO IN CUI
CI SI SENTE
PIU' COMPETENTI E SICURI**

PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla

**LAVORO
A SECCO**

**COMPETENZE E CONOSCENZE
ANATOMICHE, FISIOLOGICHE,
BIOLOGICHE, BIOCHIMICHE,
BIOMECCANICHE,...**

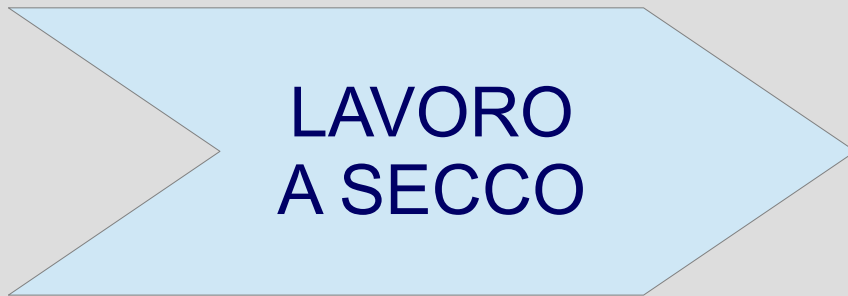
GIOCO

**COMPETENZE E CONOSCENZE
DI ANIMAZIONE E GIOCHI**

**LAVORO
CON PALLA**

**COMPETENZE E CONOSCENZE
TECNICO E TATTICHE**

PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla



ASPETTI POSITIVI

- garantisce risultati sicuri
- è più facile quantificare il carico
- è più facile individualizzare il lavoro
- il giocatore non può “nascondersi”

ASPETTI NEGATIVI

- non è stimolante per il giocatore
 - non rispecchia il modello prestativo della partita
- ha bisogno di materiale specifico

PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla



ASPETTI POSITIVI

- è divertente
- è stimolante
- favorisce la competizione

ASPETTI NEGATIVI

- carico difficilmente quantificabile

PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla

ASPETTI POSITIVI

- più gradito ai giocatori
- permette di ottimizzare il tempo
- si avvicina al modello prestativo della partita

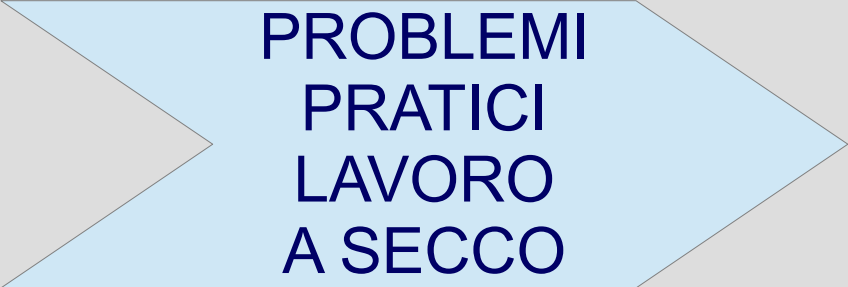


**LAVORO
CON PALLA**

ASPETTI NEGATIVI

- non sempre permette il raggiungimento degli obiettivi prefissati
- la qualità tecnica dei giocatori influenza il raggiungimento degli obiettivi prefissati
- il giocatore si può “nascondere”
- ha bisogno di supporti tecnologici

PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla



**PROBLEMI
PRATICI
LAVORO
A SECCO**

- **ASSENZA DI CULTURA DEL LAVORO**
- **CONOSCENZA APPROSSIMATIVA DELLA TECNICA DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI**
 - **DIFFERENTI MOTIVAZIONI**
- **STIMOLO ALLENANTE TROPPO DILUITO NEL TEMPO PER PROVOCARE UN ADATTAMENTO POSITIVO**
- **SCARSO MATERIALE A DISPOSIZIONE**

PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla



**OTTIMIZZAZIONE
LAVORO
A SECCO**

- **CREARE UNA CULTURA DEL LAVORO**
- **INSEGNARE LA TECNICA DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI**
- **DARE LE GIUSTE MOTIVAZIONI A TUTTI**
- **AUMENTARE LE SEDUTE DI ALLENAMENTO**
- **INTEGRARE MATERIALE A DISPOSIZIONE**

PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla



**PROBLEMI
PRATICI
LAVORO
CON PALLA**

- **POCHI PALLONI A DISPOSIZIONE**
- **SPAZI APERTI CHE FAVORISCONO IL DEFLUSSO DEI PALLONI**
- **TROPPI GIOCATORI FERMI**
- **TROPPI TEMPI MORTI**


PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla



**OTTIMIZZAZIONE
LAVORO
CON PALLA**

- **TENERE A DISPOSIZIONE TANTI PALLONI IN MODO DA FAVORIRNE IL CONTINUO AFFLUSSO DURANTE LE ESERCITAZIONI**
- **CREARE SPAZI CON DELIMITAZIONI O BARRIERE CHE DIMINUISCANO LE INTERRUZIONI DEL GIOCO**
- **UTILIZZARE I GIOCATORI DURANTE LA LORO FASE DI RECUPERO COME SPONDE O PER RECUPERO PALLONI**
- **CREARE PIU' SPAZI PER UNA STESSA ESERCITAZIONE**
- **LIMITARE I TEMPI MORTI ALLA SOLA FASE DI RECUPERO**

PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla



**SCELTA
PROPOSTE
OPERATIVE**

- **IN BASE ALLE COMPETENZE**
- **IN BASE ALLA CATEGORIA DI RIFERIMENTO**
- **IN BASE AL NUMERO DELLE SEDUTE DI ALLENAMENTO**
- **IN BASE AGLI ASPETTI POSITIVI E NEGATIVI DI CIASCUNA METODICA**
- **IN BASE AI PROBLEMI PRATICI RICONTRABILI SUL CAMPO**

PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla

ESORDIENTI

PULCINI

PRIMI CALCI

PICCOLI AMICI

due
sedute
settimanali

LAVORO
A SECCO

LAVORO
CON
PALLA

GIOCO

PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla

Giovanissimi
UNDER 14

Giovanissimi
UNDER 15

Allievi
UNDER 16

Allievi
UNDER 17

due/tre
sedute
settimanali

senza il
supporto di un
Preparatore
Atletico
Motorio

**LAVORO
A SECCO**

GIOCO

**LAVORO
CON
PALLA**

PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla

Giovanissimi
UNDER 14

Giovanissimi
UNDER 15

Allievi
UNDER 16

Allievi
UNDER 17

due/tre
sedute
settimanali

con il
supporto di un
Preparatore
Atletico
Motorio

**LAVORO
A SECCO**

GIOCO

**LAVORO
CON
PALLA**

PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla

Se non si dispone di un Preparatore Atletico Motorio presente sul campo e si vuole svolgere del lavoro a secco nelle categorie dell'agonistica

È IMPORTANTE

almeno avvalersi della consulenza di un esperto che controlli e avvalli il lavoro che si propone ai giocatori

PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla

GIOCO "TRIS"



PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla

GIOCO "TRIS CON PALLA"



PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla

GIOCO "GUARDIANO DEL PONTE"



PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla

GIOCO "SCAMBIO DELLE TANE"



PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla

GIOCO "UOMO DI GHIACCIO"



PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla

GIOCO "UOMO DI GHIACCIO CON PALLA"



PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla

GIOCO "RUBA LA CODA"



PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla

GIOCO "CE L'HAI"



PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla

GIOCO "SACCO PIENO - SACCO VUOTO"



PREPARAZIONE ATLETICA: Lavoro a Secco vs Lavoro con Palla

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

