

S.S.D. BORGHETTO – Categoria Giovanissimi – Seduta di allenamento tecnico individuale

Data : ___/___/___ **Presenti :** _____ **Obiettivi tecnici :** conclusione e passaggio al volo

La presente scheda di allenamento è stata pensata per l'esecuzione di sedute di allenamento tecnico individuale sul passaggio e la conclusione al volo : la progressione è costituita da step di difficoltà crescente che non devono necessariamente essere svolti nello stesso allenamento , è anzi compito dell'istruttore procedere per gradi finché ciascun esercizio non viene svolto in modo tecnicamente corretto.

Il gruppo ideale è costituito da 4-5 ragazzi omogenei a livello di capacità tecniche , così da poter essere seguiti e corretti anche individualmente e da avere un numero maggiore di esecuzioni ciascuno , a parità di tempo dedicato a ciascun esercizio (che non può essere definito a priori , ma dipende dal tempo di apprendimento).

Fermandosi alla progressione 1 si ha una seduta di "recupero tecnico" ; gli esercizi 1x sono stati pensati osservando palleggiare ragazzi in ritardo tecnico : uno dei motivi della scarsa riuscita è l'esecuzione statica : quando un tocco sbagliato porta la palla lontano dal corpo , il ragazzo non è sufficientemente rapido e reattivo per portarsi nel punto di presumibile caduta della palla. Per questo chi riceve il passaggio deve restare in continuo movimento all'interno del proprio quadrato.

Dall'esercizio 2a in poi gli esercizi sono più impegnativi e richiedono un livello minimo di abilità tecniche : si può parlare di "approfondimento tecnico" , tanto più difficile quando viene combinato con esercitazioni coordinative e psicocinetiche (tiro al volo spalle alla porta , tiro al volo con due palle e tiro alternato a skip e salti su ostacoli di varie altezze , su cerchi variamente distribuiti per il campo , salto alla corda e salto su trampolino elastico). Questo ultimo esercizio risulta particolarmente gradito e può costituire il gioco finale al posto della partita , impossibile da praticare per il numero limitato dei ragazzi presenti alla seduta.

Descrizione	Immagine	Osservazioni
<p>PROGRESSIONE DIDATTICA PER IL PASSAGGIO AL VOLO</p> <p>1a) palleggi e passaggi a coppie (5m): due giocatori posti uno di fronte all'altro a distanza di 5m eseguono un certo numero di palleggi ciascuno e poi passano palla al compagno. La palla non deve cadere.</p> <p>1b) palleggi e passaggi a coppie con passaggio nel quadrato adiacente : come sopra , col giocatore senza palla che staziona nel quadrato centrale ; il passaggio del compagno deve avvenire in uno dei quadrati adiacenti (di destra o di sinistra)</p> <p>1c) passaggi a coppie dal conetto : posti i giocatori a distanza di 15 m il passaggio ha origine con la palla posta sopra un conetto. Il compagno deve ricevere palla al volo , eseguire 2-3 palleggi e poi posizionare la palla sopra il cono</p> <p>1d) palleggi e passaggi a coppie (15m) : come nello step 1a ma senza fermare la palla sul conetto. L'allenatore chiama il lancio a parabola o il lancio con palla tesa.</p>		<p>Nello step 1a l'attenzione è sulla ricezione della palla senza farla cadere (compito reso più difficile nello step 1b dalla ricezione in corsa). Nello step 1c viene spiegato dove e come colpire la palla per ottenere un passaggio a parabola o un passaggio teso. Nello step 1d si torna all'esecuzione al volo ma la palla proviene da un palleggio e non è ferma sul conetto : compito del calciatore è colpire la palla che sta scendendo nel momento in cui si trova all'altezza del conetto , per ripetere il gesto memorizzato 1c. Data la distanza , il passaggio non può essere molto preciso , ma il giocatore ha imparato nell'ex. 1b a ricevere una palla in corsa.</p>
<p>PROGRESSIONE PER LA CONCLUSIONE AL VOLO</p> <p>2a) Tiro dal limite dell'area su conetto : il tiro avviene con la palla posizionata sopra un conetto. Va colpito il pallone senza toccarlo né spostarlo.</p> <p>2b) tiro dal limite al volo : l'istruttore solleva la palla con le mani il giocatore colpisce al volo</p> <p>2c) tiro dal conetto spalle alla porta : il giocatore è girato spalle alla porta ed esegue degli skip sul posto per tenersi reattivo ; al fischio dell'allenatore si volta rapidamente e colpisce la palla posizionata sopra il conetto</p> <p>2d) tiro al volo spalle alla porta : l'allenatore alza la palla con le mani e fischia ; il giocatore si volta e colpisce al volo</p> <p>2e) tiro al volo con due palle : come sopra con 2 palle. Il giocatore deve calciare quella più favorevole</p> <p>2f) tiro al volo da cross : l'allenatore (o un giocatore) i cross e i ragazzi concludono al volo</p> <p>2g) tiro al volo da cross con partenza spalle alla porta : come sopra con partenza spalle alla porta ; ci si gira al fischio o al rumore della palla colpita per il cross</p>		<p>Nello step 2a specificare analiticamente come e dove colpire la palla , come eseguire il gesto. Se il conetto viene colpito si può chiedere l'esecuzione del gesto senza palla con lo scopo di simulare il tiro passando con il piede sopra il conetto senza colpirlo. Si passa agli step 2b e 2c solo quando il gesto tecnico è stato correttamente memorizzato : in entrambe le situazioni successive (palla alzata dal compagno o palla proveniente dal cross) il ragazzo deve "isolare" il momento in cui la palla si trova all'altezza del conetto per rieseguire il gesto tecnico appreso in precedenza.</p>
<p>PROGRESSIONE CONCLUSIONI + COORDINAZ.</p> <p>3a) Percorso con skip ed esercitazioni coordinative con conclusioni intermedie e finale da conetto : serie di skip su ostacoli bassi intervallati da due conclusioni intermedie (una di destro e una di sinistro) e una conclusione finale. La palla è posta sopra un conetto.</p> <p>3b) Percorso con skip ed esercitazioni coordinative con conclusioni intermedie e finale al volo : come sopra con conclusione al volo; la palla viene passata con le mani dall'allenatore</p> <p>3c) Percorso con skip ed esercitazioni coordinative con conclusioni intermedia e finale da cross : come sopra con la palla crossata dall'allenatore da una certa distanza.</p> <p>3d) Conclusione al volo alternata al salto della corda : a 10 m dalla porta il giocatore salta la corda e l'istruttore gli serve la palla con le man ; prima frontale, poi di lato e infine spalle alla porta</p> <p>3e) Conclusione al volo su trampolino elastico : come sopra con trampolino elastico</p>		<p>Variare il tipo di skip (frontale 1 toccata , frontale 2 toccate , laterale) ogni qualvolta l'esecuzione del gesto diventa meccanica. Nello step 2b l'istruttore lancia in volo la palla prima che il giocatore abbia terminato l'esecuzione dello skip : la programmazione del gesto deve avvenire mentre il giocatore sta ancora programmando l'esecuzione dei gesti coordinativi fra gli ostacoli. Nell'esercizio 3d il salto della corda deve essere a ritmo costante e il passaggio della palla deve avvenire aritmicamente : ogni 2 o 3 o 4 salti. Nell'esecuzione spalle alla porta la corda deve girare molto lentamente.</p>