

Esercitazioni estive di recupero e perfezionamento tecnico/coordinativo per esordienti 2° anno

PREMESSA : Il passaggio dalla categoria Esordienti alla categoria Giovanissimi sancisce per i ragazzi il passaggio dall'attività di base all'attività agonistica ; le categorie del settore agonistico (giovanissimi-allievi-juniores) sono caratterizzate da regole diverse rispetto al settore di base (piccoli amici – pulcini - esordienti) :

- ✓ Le sostituzioni non sono obbligatorie e l'istruttore non deve necessariamente far giocare almeno un tempo ciascuno : questa regola serve ai ragazzi per capire che , accanto all'aspetto del divertimento (che pure deve restare lo stimolo primario : se non ci si diverte allenandosi e giocando è il caso di parlarne all'allenatore o ai genitori) , nella categoria giovanissimi diventa importante la volontà di migliorarsi continuamente; nello scegliere la formazione titolare e le sostituzioni l'istruttore premia chi , durante gli allenamenti settimanali , ha dimostrato maggiore impegno e volontà di migliorarsi (non necessariamente gioca chi è più bravo , ma chi ha dimostrato di voler *diventare "più bravo rispetto a quanto lo era la settimana precedente"*).
- ✓ L'attenzione si sposta dal gioco fine a sé stesso alla prestazione e al risultato , così da stilare una classifica per la conquista del titolo regionale o provinciale (i tornei piccoli amici – pulcini – esordienti non hanno classifica) : questa regola serve a far capire che la partita di campionato non è più solo un momento di divertimento , ma anche un **momento di verifica**. Confrontandosi con la squadra avversaria l'allenatore verifica quanto la propria squadra sia migliorata : *non è fondamentale vincere ma capire che la squadra sta crescendo rispetto alla partita precedente* ; confrontandosi con gli avversari e collaborando coi compagni , ciascun giocatore può verificare se il lavoro svolto negli allenamenti è servito a migliorarsi : *non è fondamentale essere più forti dei compagni o degli avversari , ma capire che si sta crescendo rispetto alle partite e agli allenamenti precedenti*.

Gli esercizi proposti in questa scheda servono proprio ad entrare in questa concezione del calcio "nuova" rispetto agli esordienti : non sono obbligatori , nessuno controlla che siano eseguiti , servono solo a migliorarsi e ad acquisire entro Agosto un bagaglio minimo di capacità tecnico/coordinative e giocarsela anche con compagni ed avversari più grandi.

ESERCITAZIONI INDIVIDUALI SENZA PALLA

- 1) SALTO DELLA CORDA** : **1A) Salto a piedi uniti e gambe tese con saltello intermedio** : un saltello intermedio fra ogni salto di corda
- 1B) Salto a piedi uniti e gambe tese senza saltello intermedio** : un salto ad ogni passaggio della corda (nessun saltello intermedio)
- 1C) Salto con un solo piede e saltello intermedio** : saltare sempre con un solo piede , con un saltello intermedio fra ogni salto di corda . Prima solo piede destro poi solo piede sinistro. Prima appoggiando tutta la pianta poi solo la punta.
- 1D) Salto con un solo piede senza saltello intermedio** : un salto ad ogni passaggio della corda senza saltelli intermedi. Prima solo piede destro , poi solo piede sinistro.
- 1E) (4 salti + 4 saltelli intermedi) piede destro + (4 salti + 4 saltelli intermedi) piede sinistro** : contare il numero di salti eseguiti con il piede destro a voce alta. Al numero 4 saltare in alto quando passa la corda e riappoggiare a terra il piede sinistro (primo saltello intermedio con il piede sinistro) ricominciando a contare da 1
- 1F) (3 salti + 3 saltelli intermedi) piede destro + (3 salti + 3 saltelli intermedi) piede sinistro** : come sopra , contando fino a 3 ed eseguendo il cambio di piede al terzo salto
- 1G) (2 salti + 2 saltelli intermedi) piede destro + (2 salti + 2 saltelli intermedi) piede sinistro** : come sopra , contando fino a 3 ed eseguendo il cambio di piede al secondo salto
- 1H) (1 salto + 1 saltello intermedio) piede destro + (1 salto + 1 saltello intermedio) piede sinistro** : ad ogni salto di corda si cambia piede di appoggio
- 1I) progressione decrescente** : (4salti + 4saltelli) DX + (4salti + 4saltelli) SX + (3salti + 3saltelli) DX + (3salti + 3saltelli) SX + (2salti + 2saltelli) DX + (2salti + 2saltelli) SX + (1salto + 1saltello) DX + (1salto + 1saltello) SX
- 1J) progressione crescente** : (1salto + 1saltello) DX + (1salto + 1saltello) SX + (2salti + 2saltelli) DX + (2salti + 2saltelli) SX + (3salti + 3saltelli) DX + (3salti + 3saltelli) SX + (4salti + 4saltelli) DX + (4salti + 4saltelli) SX
- 1K) progressione decrescente/crescente** : (4+4)DX + (4+4)SX + (3+3)DX + (3+3)SX + (2+2)DX + (2+2)SX + (1+1)DX + (1+1)SX + (2+2)DX + (2+2)SX + (3+3)DX + (3+3)SX + (4+4)DX + (4+4)SX
- 1L) salto a ginocchia piegate e saltello intermedio** : un saltello intermedio a piedi uniti e gambe unite + 1 salto a ginocchia piegate dietro (gambe unite)
- 1M) salto continuo a ginocchia piegate** : ad ogni passaggio di corda un salto a ginocchia piegate (senza saltello interm.)
- 1M) salto doppio a ginocchia piegate** : ad ogni salto a ginocchia piegate la corda deve toccare a terra due volte (elevare la velocità di rotazione della corda)
- 1N) salto con skip ginocchia alte (salto dx + saltello sx)** : skip a ginocchia alte dx-sx ; al passaggio della corda si alza il ginocchio dx e l'alzata del ginocchio sx serve da saltello intermedio
- 1O) salto con skip ginocchia alte** : ad ogni passaggio di corda sollevare le ginocchia (alternativamente ginocchio dx e ginocchio sx)
- 1P) corsa frontale con salto della corda** : partendo dalla situazione dell'esercizio 1O avanzare ad ogni saltello iniziando una corsa saltata a ginocchia alte
- 1Q) corsa laterale con salto della corda** : come sopra con saltelli laterali
- 1R) corsa laterale incrociata con salto della corda** : come sopra con corsa laterale incrociata

ESERCITAZIONI INDIVIDUALI CON LA PALLA

- 2) PALLEGGI** : **2A) Palleggi ad 1 solo piede** : prima solo piede dx poi solo piede sx
- 2B) Palleggi a piedi alternati** : un palleggio di dx ed uno di sx
- 2C) Palleggi bassi (sotto il ginocchio)** : ogni volta la palla si allontana dal piede e il palleggio diventa a mezza altezza (sopra il ginocchio) , si esegue uno stop di coscia e si ricomincia a palleggiare tenendo la palla vicino al piede (sotto l'altezza del ginocchio)
- 2D) Palleggi con lancio verticale** : si esegue un certo numero di palleggi bassi e si lancia la palla in alto verticalmente (a campanile) ; si esegue uno stop di coscia o di petto (parti più idonee ad attutire la palla) e si ricominciano i palleggi bassi
- 2E) Palleggio passeggiato** : si eseguono palleggi spostandosi in avanti su un percorso orizzontale
- 2F) Palleggio passeggiato con cambio di direzione** : si eseguono palleggi spostandosi su un percorso orizzontale ; terminato il tratto orizzontale ci si gira palleggiando e si ripercorre il tratto nel senso opposto
- 2G) Corsa palleggiata** : come sopra eseguendo i palleggi in corsa
- 3) BATTIMURO** : **3A) Battimuro rasoterra a 1m dal muro** : passaggio di piatto alternato destro e sinistro
- 3B) Battimuro al volo a 2-3m da muro** : calcio di interno o di collo contro il muro , un solo rimbalzo e nuovo colpo al volo
- 3C) Battimuro al volo di testa** : a 1 m circa dal muro colpire la palla al volo di testa senza farla cadere

ESERCITAZIONI A COPPIE CON LA PALLA 4) GARA A BATTIMURO (SQUASH) : Si disegna un rettangolo nel terreno (con il gesso o con degli oggetti delimitatori) e ciascun giocatore deve calciare la palla contro il muro facendola rimbalzare dentro il rettangolo ; l'altro giocatore deve lasciar rimbalzare la palla e calciarla verso il muro prima che rimbalzi la seconda volta. I giocatori calciano alternativamente e chi riesce a far rimbalzare la palla due volte prima che l'avversario riesca a calciarla mette a segno un punto. Vittoria alla meglio dei 2 set da 15 punti ciascuno.