



Attivazione (1/1)

Inizio: 0 min Durata: 15 min



COMUNICARE E GIOCARE

5 giocatori disposti in cerchio si passano il pallone prima liberamente e poi rispettando le consegne dell'allenatore. Esercizi:

- Il giocatore con la palla sceglie a chi giocare guardando un compagno (comunicare con lo sguardo, contatto visivo) ed effettua una trasmissione (passaggio libero a chi vuole)

Esempio a

- Il giocatore con la palla sceglie a chi giocare guardando un compagno (comunicare con lo sguardo, contatto visivo) ed effettua una trasmissione (passaggio libero a chi vuole) • Il ricevente indica dove vuole la palla (comunicare con un gesto)
- Il giocatore con la palla esegue un passaggio preciso.

- Il giocatore con la palla sceglie a chi giocare guardando un compagno (comunicare con lo sguardo, contatto visivo) ed effettua una trasmissione (passaggio libero a chi vuole) • Il ricevente indica dove vuole la palla (comunicare con un gesto)
- Il giocatore con la palla effettua un passaggio preciso e veloce.

Esempi b - c

- Il giocatore con la palla sceglie a chi giocare guardando un compagno (comunicare con lo sguardo, contatto visivo) ed effettua una trasmissione (passaggio libero a chi vuole) • Il ricevente si muove con un corto-lungo/lungo-corto o con un cambio di posizione per ricevere la palla (comunicare con i movimenti)
- Il giocatore con la palla esegue un passaggio addosso o sulla corsa.

Esempio d (corto-lungo/lungo-corto) Esempio d (cambio di posizione)

REGOLE

- I giocatori giocano a due tocchi (trasmissione e ricezione)

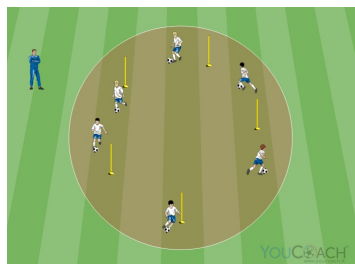
PREPARAZIONE

- Area di gioco: cerchio con diametro 10 metri
- Giocatori: 5
- Tempo di svolgimento: 15 minuti
- Numero di serie: 5



Analitica (1/1)

Inizio: 15 min Durata: 12 min



CONQUISTA IL PALETTI

- Al segnale d'avvio dell'allenatore 6 giocatori guidano palla liberamente attorno ad un cerchio
- Ogni volta che un giocatore si trova di fronte un paletto lo deve evitare con una finta
- Al segnale acustico dell'allenatore ("conquista"), ogni giocatore cerca di conquistare un paletto. Il giocatore che non riesce a conquistare il paletto perde un punto
- Tutti i giocatori partono da 10 punti

PREPARAZIONE

- Area di gioco: un cerchio di 15 metri di diametro
- Giocatori: 6
- Tempo di svolgimento: 9 minuti
- Numero di serie: 3 da 3 minuti con 1 minuto di recupero passivo



Situazionale (1/1)

Inizio: 27 min Durata: 15 min



GIOCO E MI MUOVO

- Si giocano dei 2 contro 2 con un aiuto posto in zona neutra alle spalle dei difendenti
- Si può superare il 2 contro 2 con l'aiuto del giocatore in appoggio per poi superare un ulteriore 2 contro 2 con lo stesso principio per poi concludere a rete

REGOLE

- Il giocatore all'interno della zona neutra non può essere attaccato dai difensori rossi

PREPARAZIONE

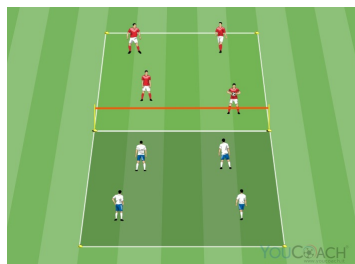
- Area di gioco: 20x40 metri
- Giocatori: 8
- Tempo di svolgimento: 15 minuti
- Numero di serie: 3 serie da 4 minuti con 1 minuto di recupero fra le serie





Gioco (1/1)

Inizio: 42 min Durata: 16 min



PALLAVOLO

Le due squadre si sfidano in una partita in cui l'obiettivo è far cadere la palla nel campo avversario lanciandola con le mani, sopra il nastro. I difensori devono cercare di afferrare la palla prima che cada e rigiocarla nel campo avversario anche dopo alcuni passaggi.

REGOLE

- Ogni pallone che cade a terra nel campo avversario vale un punto
- La squadra che raggiunge per prima dieci punti è la squadra vincitrice

PREPARAZIONE

- Area di gioco: 10x5 metri
- Giocatori: 8
- Tempo di svolgimento: 16 minuti
- Numero di serie: 4 serie da 3 minuti con 1 minuto di recupero passivo



Finale (1/1)

Inizio: 58 min Durata: 22 min



DA 3 CONTRO 2 A 2 CONTRO 3

- Partita normale con le regole del calcio
- I giocatori non possono cambiare zona, solo la palla si muove tra le zone

Cambiare i ruoli dei giocatori al termine di ogni serie

Un possibile sviluppo dell'azione con la squadra bianca che, partendo dal portiere e passando dai difensori, riesce a concludere a rete con il proprio attaccante

PREPARAZIONE

- Area di gioco: 25x30/30x40 metri
- Giocatori: 10 + 2 portieri
- Tempo di svolgimento: 22 minuti
- Numero di serie: 2 da 8 minuti con 3 minuti di recupero tra le serie





Attivazione (1/1)

Inizio: 0 min Durata: 15 min

COMUNICARE E GIOCARE



15 min



10x10



5 giocatori



PREPARAZIONE

- Area di gioco: cerchio con diametro 10 metri
- Giocatori: 5
- Tempo di svolgimento: 15 minuti
- Numero di serie: 5

DESCRIZIONE

I 5 giocatori disposti in cerchio si passano il pallone prima liberamente e poi rispettando le consegne dell'allenatore. Esercizi:

- Il giocatore con la palla sceglie a chi giocare guardando un compagno (comunicare con lo sguardo, contatto visivo) ed effettua una trasmissione (passaggio libero a chi vuole)

Esempio a

- Il giocatore con la palla sceglie a chi giocare guardando un compagno (comunicare con lo sguardo, contatto visivo) ed effettua una trasmissione (passaggio libero a chi vuole) • Il ricevente indica dove vuole la palla (comunicare con un gesto)
- Il giocatore con la palla esegue un passaggio preciso.

- Il giocatore con la palla sceglie a chi giocare guardando un compagno (comunicare con lo sguardo, contatto visivo) ed effettua una trasmissione (passaggio libero a chi vuole) • Il ricevente indica dove vuole la palla (comunicare con un gesto)
- Il giocatore con la palla effettua un passaggio preciso e veloce.

Esempi b - c

- Il giocatore con la palla sceglie a chi giocare guardando un compagno (comunicare con lo sguardo, contatto visivo) ed effettua una trasmissione (passaggio libero a chi vuole) • Il ricevente si muove con un corto-lungo/lungo-corto o con un cambio di posizione per ricevere la palla (comunicare con i movimenti)
- Il giocatore con la palla esegue un passaggio addosso o sulla corsa.

Esempio d (corto-lungo/lungo-corto) Esempio d (cambio di posizione)

REGOLE

- I giocatori giocano a due tocchi (trasmissione e ricezione)

GIOCATORI

Paolo Carli, Fabrizio Menichetti, Nik Howard, Andreas Polèt, Nicola Lorenzetti, Marco Nocelli, Alberto Nespoli, Juan Soriano, Federico Rossin, Luigi Cervantes Navarro, Daniele Viola, Francesco Verdi, Claudio Bianchi, Alessandro Neri



Analitica (1/1)

Inizio: 15 min Durata: 12 min

CONQUISTA IL PALETTO



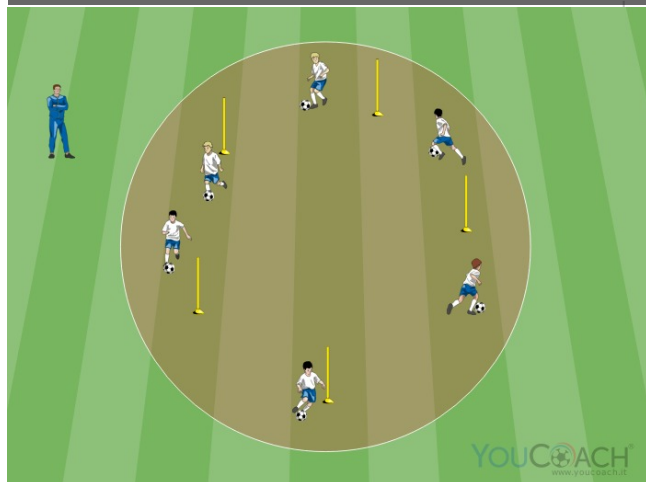
12 min



15x15



6 giocatori



PREPARAZIONE

- Area di gioco: un cerchio di 15 metri di diametro
- Giocatori: 6
- Tempo di svolgimento: 9 minuti
- Numero di serie: 3 da 3 minuti con 1 minuto di recupero passivo

DESCRIZIONE

- Al segnale d'avvio dell'allenatore 6 giocatori guidano palla liberamente attorno ad un cerchio
- Ogni volta che un giocatore si trova di fronte un paletto lo deve evitare con una finta
- Al segnale acustico dell'allenatore ("conquista"), ogni giocatore cerca di conquistare un paletto. Il giocatore che non riesce a conquistare il paletto perde un punto
- Tutti i giocatori partono da 10 punti

GIOCATORI

Paolo Carli, Fabrizio Menichetti, Nik Howard, Andreas Polèt, Nicola Lorenzetti, Marco Nocelli, Alberto Nespòli, Juan Soriano, Federico Rossin, Luigi Cervantes Navarro, Daniele Viola, Francesco Verdi, Claudio Bianchi, Alessandro Neri



Situazionale (1/1)

Inizio: 27 min Durata: 15 min

GIOCO E MI MUOVO



15 min



20x40



8 giocatori



PREPARAZIONE

- Area di gioco: 20x40 metri
- Giocatori: 8
- Tempo di svolgimento: 15 minuti
- Numero di serie: 3 serie da 4 minuti con 1 minuto di recupero fra le serie

DESCRIZIONE

- Si giocano dei 2 contro 2 con un aiuto posto in zona neutra alle spalle dei difendenti
- Si può superare il 2 contro 2 con l'aiuto del giocatore in appoggio per poi superare un ulteriore 2 contro 2 con lo stesso principio per poi concludere a rete

REGOLE

- Il giocatore all'interno della zona neutra non può essere attaccato dai difensori rossi

GIOCATORI

Paolo Carli, Fabrizio Menichetti, Nik Howard, Andreas Polèt, Nicola Lorenzetti, Marco Nocelli, Alberto Nespòli, Juan Soriano, Federico Rossin, Luigi Cervantes Navarro, Daniele Viola, Francesco Verdi, Claudio Bianchi, Alessandro Neri

Copia concessa in licenza



Gioco (1/1)

Inizio: 42 min Durata: 16 min

PALLAVOLO

TM



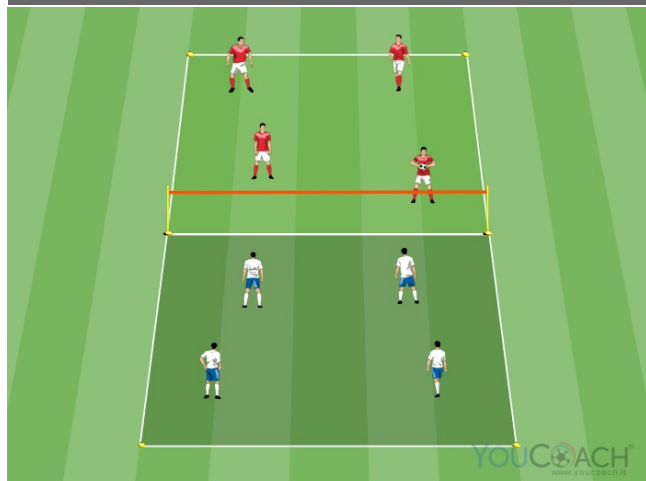
16 min



10x5



8 giocatori



PREPARAZIONE

- Area di gioco: 10x5 metri
- Giocatori: 8
- Tempo di svolgimento: 16 minuti
- Numero di serie: 4 serie da 3 minuti con 1 minuto di recupero passivo

DESCRIZIONE

Le due squadre si sfidano in una partita in cui l'obiettivo è far cadere la palla nel campo avversario lanciandola con le mani, sopra il nastro. I difensori devono cercare di afferrare la palla prima che cada e rigiocarla nel campo avversario anche dopo alcuni passaggi.

REGOLE

- Ogni pallone che cade a terra nel campo avversario vale un punto
- La squadra che raggiunge per prima dieci punti è la squadra vincitrice

GIOCATORI

Paolo Carli, Fabrizio Menichetti, Nik Howard, Andreas Polèt, Nicola Lorenzetti, Marco Nocelli, Alberto Nespoli, Juan Soriano, Federico Rossin, Luigi Cervantes Navarro, Daniele Viola, Francesco Verdi, Claudio Bianchi, Alessandro Neri

Finale (1/1)

Inizio: 58 min Durata: 22 min

DA 3 CONTRO 2 A 2 CONTRO 3



22 min



25x30



12 giocatori



PREPARAZIONE

- Area di gioco: 25x30/30x40 metri
- Giocatori: 10 + 2 portieri
- Tempo di svolgimento: 22 minuti
- Numero di serie: 2 da 8 minuti con 3 minuti di recupero tra le serie

REGOLE

- Partita normale con le regole del calcio
- I giocatori non possono cambiare zona, solo la palla si muove tra le zone
- Cambiare i ruoli dei giocatori al termine di ogni serie

Un possibile sviluppo dell'azione con la squadra bianca che, partendo dal portiere e passando dai difensori, riesce a concludere a rete con il proprio attaccante

GIOCATORI

Paolo Carli, Fabrizio Menichetti, Nik Howard, Andreas Polèt, Nicola Lorenzetti, Marco Nocelli, Alberto Nespoli, Juan Soriano, Federico Rossin, Luigi Cervantes Navarro, Daniele Viola, Francesco Verdi, Claudio Bianchi, Alessandro Neri