

Lezione

120 minuti

Questa lezione presenta il possibile svolgimento di un allenamento di due ore su un campo grande. Sono stati tenuti in considerazione tutti gli elementi principali: riscaldamento, condizione fisica, tecnica, tattica, small game, gioco 5:5 e recupero. La lezione tiene conto delle conoscenze attuali dei principi dell'allenamento.

Condizioni quadro

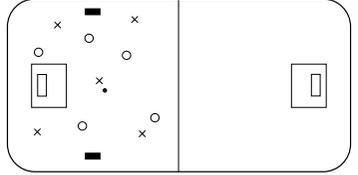
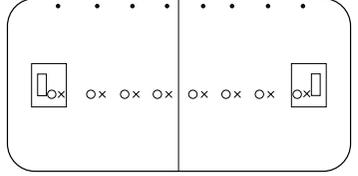
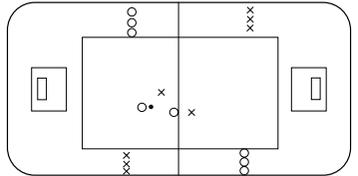
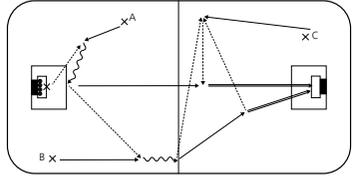
- Durata: 120 minuti
- Livello: U14-U21
- Numero di giocatori: 15-20 giocatori

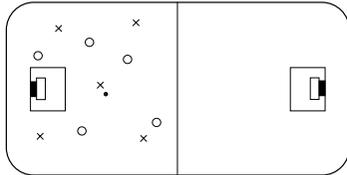
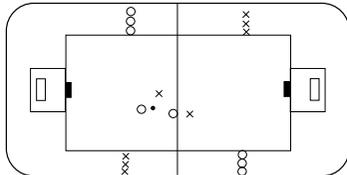
Obiettivi d'apprendimento

- I giocatori imparano ad orientarsi sul campo grande
- I giocatori imparano a adattare la loro tecnica, ad esempio i passaggi e la forza dei tiri, alle dimensioni del campo grande
- I giocatori riconoscono le situazioni di superiorità e inferiorità numerica e imparano a sfruttarle

Osservazioni

- Tra un esercizio e l'altro, le pause devono essere corte
- Il riscaldamento del portiere viene inserito nell'esercizio sulla tecnica di tiro

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	10' Riscaldamento: Pallamano-unihockey Due squadre giocano l'una contro l'altra in una metà della palestra. Si gioca con una palla di unihockey, che però viene intercettata e lanciata con le mani. La squadra in possesso palla cerca di segnare il maggior numero di reti possibile. Quella senza palla difende la sua porta e cerca di rubare la palla. Il giocatore con la palla può fare solo un passo prima di passare o di tirare a rete.		
Parte principale	5' Esercizio di velocità: Palla muro I giocatori si dispongono in gruppi di due uno di fianco all'altro, volgendo lo sguardo verso la parete. A circa 50 cm dalla parete si trova una palla da unihockey. Al fischio, entrambi i giocatori corrono verso la palla. L'obiettivo è di arrivare per primi dove si trova la palla, metterci il piede sopra e rimanere in equilibrio per un paio di secondi. Quando si dirigono verso la palla e per impossessarsene, i giocatori possono utilizzare solo il loro corpo. Sono consentite solo le cariche permesse anche durante il gioco.		
	10' Esercizio tecnico, condurre la palla e passaggi: Quadrilatero di passaggi conclusione Le porte vengono avvicinate, per creare un campo più piccolo. Si gioca in 2:2. Gli altri giocatori si piazzano in due colonne per squadra all'esterno del campo. Si può passare ai primi giocatori della fila, in modo tale da farli entrare in gioco. Quando ricevono la palla devono immediatamente passarla in campo. La squadra in possesso palla può così usufruire di una situazione di 4:2, ciò che permette dei passaggi rapidi e possibilmente diretti. Solo i giocatori in campo possono segnare delle reti. Quando una palla esce, l'allenatore ne rinvia subito una nuova, affinché il gioco possa continuare. Dopo 45 secondi, l'allenatore fischia, i giocatori lasciano la palla sul posto ed escono dal campo. I primi giocatori di ogni colonna entrano quindi a loro volta in campo e proseguono l'esercizio senza interruzioni.		Oggetti per delimitare il campo
	15' Esercizio tecnico tirare: Esercizio complesso Il portiere passa la palla al giocatore A che corre verso di lui. Quest'ultimo intercetta la palla e la passa al giocatore B in corsa. Il giocatore B effettua a sua volta un passaggio in diagonale a C, che corre verso il centrocampo lungo la parete opposta. Nel frattempo i giocatori A e B si sono portati in posizione di tiro. Uno di loro due riceve il passaggio di C e conclude direttamente a rete.		

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	15' Esercizio tattico: Difesa a tre Giocare in 4:3 su una metà campo. La squadra di 4 che attacca (incluso il portiere) cerca di segnare una rete. Se la squadra in inferiorità numerica riesce a intercettare la palla, cerca di segnare una rete colpendo uno dei due cassoni svedesi (senza portiere) sistemati a sinistra e a destra lungo le pareti.		
	20' Gioco 5:5 con direttive I giocatori vengono suddivisi in due squadre con due linee (quando vi sono 18-20 giocatori) o in tre squadre con una sola linea (con 15-17 giocatori). Si gioca con le regole normali. Ogni linea rimane in campo tra un minuto e un minuto e mezzo. Oltre alle regole normali, l'allenatore dà delle direttive tattiche (ad esempio la squadra in possesso palla deve rimanere almeno 30 secondi nella metà campo avversaria prima di cercare di concludere a rete).		
	15' Small game: Quadrilatero di passaggi con conclusione Le porte vengono avvicinate, per creare un campo più piccolo. Si gioca in 2:2. Gli altri giocatori si piazzano in due colonne per squadra all'esterno del campo. Si può passare ai primi giocatori della fila, in modo tale da farli entrare in gioco. Quando ricevono la palla devono immediatamente passarla in campo. La squadra in possesso palla può così usufruire di una situazione di 4:2, ciò che permette dei passaggi rapidi e possibilmente diretti. Solo i giocatori in campo possono segnare delle reti. Quando una palla esce, l'allenatore ne rinvia subito una nuova, affinché il gioco possa continuare. Dopo 45 secondi, l'allenatore fischia, i giocatori lasciano la palla sul posto ed escono dal campo. I primi giocatori di ogni colonna entrano quindi a loro volta in campo e proseguono l'esercizio senza interruzioni.		Oggetti per delimitare il campo
Ritorno alla calma	20' Gioco 5:5 I giocatori vengono suddivisi in due squadre con due linee (quando vi sono 18-20 giocatori) o in tre squadre con una sola linea (con 15-17 giocatori). Si gioca con le regole normali. Ogni linea rimane in campo tra un minuto e un minuto e mezzo.		
	10' Correre insieme & stretching Tutti i giocatori, incluso il portiere, fanno 3-4 giri di campo in scioltezza (senza scarpe). Alla fine il gruppo si riunisce sul campo o ai lati, per degli esercizi di stretching individuali o di gruppo. L'allenatore dà un corto feedback (cosa è funzionato bene? cosa va migliorato?)		