

## Battaglia

**Vincere e perdere, anche questo fa parte del gioco. E se giocando e divertendosi si riesce anche a imparare la tecnica giusta, allora l'allenamento è praticamente perfetto!**

### Condizioni quadro

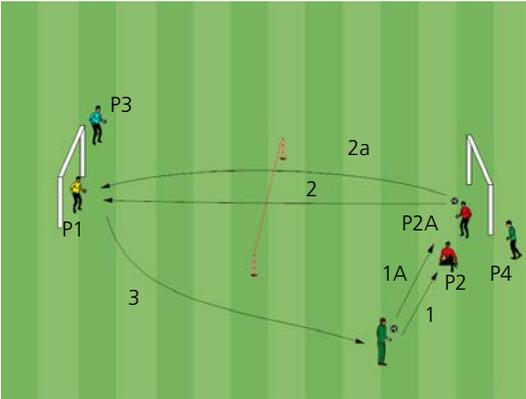
- Durata: a seconda delle dimensioni del gruppo e dell'organizzazione
- Categorie: juniori E-D e più grandi
- Numero di portieri: 2-6 (esempio di lezione con quattro portieri)

### Obiettivi d'apprendimento

- Sperimentare, imparare, applicare e variare i tuffi, i duelli 1:1, le palle alte e la costruzione del gioco in una situazione di competizione (battaglia).
- Allenare la tecnica sotto forma di sfida.
- Divertirsi e sviluppare la mentalità vincente.

### Abbreviazioni

- A: Allenatore dei portieri
- P: Portiere

	Tema / Compito / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / schizzo	Materiale
Riscaldamento	5' <b>Stabilizzazione e mobilitazione</b> Eeguire da 4 a 6 esercizi a scelta Tenere la posizione da 15 fino a 30 secondi per ogni esercizio	<a href="#">Vedi proposte</a>	Ev. palloni
	15' <b>Circuito 5+5+1</b>  <b>5+5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• P1 passa a P2 e poi attraverso il campo passando sopra o sotto la corda e così via.           <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tecnica 1: passaggio con l'interno del piede, col collo del piede, pallonetto con o senza controllo.</li> <li>– Tecnica 2: lanciare la palla con le mani e intercettare (tutte le varianti).</li> <li>– Tecnica 3: tirare la palla e intercettare (tutte le varianti).</li> </ul> </li> </ul> <b>+1: adattamento a terra</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• P2, seduti (o inginocchiati); tre passaggi di A rasoterra per il tuffo.</li> <li>• P2 si rialza, ritorna nella posizione P2A e blocca il pallone dichiarato tirato da A.</li> <li>• P2 se rialza e tira verso P1 sotto la corda.</li> <li>• P2 gioca poi il pallone verso A.</li> </ul> Cambiare le posizioni.	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 porte</li> <li>• palloni</li> <li>• coni</li> <li>• 2 paletti</li> <li>• corda</li> </ul>

	Tema / Compito / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / schizzo	Materiale
Analitico	<p>20' <b>Tecnica</b> A effettua un tiro dichiarato a P1 (a seconda del tema). P1 passa un pallone dichiarato a P2 (a seconda del tema). P rilancia la palla ad A. P1 e P2 corrono verso le posizioni di P3 e P4. P3 e P4 vanno in porta.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 porte</li> <li>• palloni</li> <li>• coni</li> <li>• 2 paletti</li> <li>• corda</li> </ul>
Situativo	<p>30' <b>Situativo/competizione</b> A tira una palla non dichiarata a P1 (a seconda del tema). P1 passa a P2 una palla non dichiarata (a seconda del tema). P2 rilancia la palla ad A. P1 e P2 corrono verso le posizioni di P3 e P4. P3 e P4 vanno in porta.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Battaglia» P1 contro P2: per un minuto P1 e P2 cercano (con tiri o lanci con le mani) di realizzare/impedire il maggior numero di reti.</li> <li>• Definire con quale tecnica i portieri devono lanciare o tirare.</li> <li>• Definire se il lancio o il tiro deve passare sopra o sotto la corda</li> <li>• Definire una sequenza, ad esempio: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tiro interno del piede destro – Lancio con la mano destra sotto la corda</li> <li>– Tiro interno del piede sinistro – Lancio con la mano sinistra sotto la corda</li> <li>– Tiro di destro – Lancio mano destra sopra la corda</li> <li>– Tiro di sinistro – Lancio mano sinistra sopra la corda</li> <li>– Tiro al volo alto a destra – Tiro al volo interno del piede a destra</li> <li>– Tiro al volo alto a sinistra – Tiro al volo interno del piede a sinistra</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 porte</li> <li>• palloni</li> <li>• coni</li> <li>• 2 paletti</li> <li>• corda</li> </ul>
Ritorno alla calma	<p>5' Jogging leggero, allungamenti o gioco di breve durata</p>		