

# Allenamento

## Duelli 1:1

Disputare un duello richiede non solo coraggio e determinazione, ma anche la capacità di utilizzare la tecnica giusta in relazione alla situazione. Ci sono 5 tecniche disponibili: reazione piede, reazione mano, tuffo, leva gamba e croce.

### Condizioni quadro

- Durata: 75 minuti
- Categorie: juniori E-D e più grandi
- Numero di portieri: 2-6  
(esempio di lezione con quattro portieri)

### Obiettivi di apprendimento

- Sperimentare, imparare e applicare il duello 1 contro 1
- Applicare le diverse tecniche adattate alla tattica
- Integrare l'allenamento tecnico sotto forma di gioco
- Divertirsi

### Abbreviazioni

- A: Allenatore dei portieri
- P: Portiere

	Tema / Compito / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / schizzo	Materiale
Riscaldamento	5' <b>Stabilizzazione e mobilitazione</b> 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>5+5+1: Duelli 1:1</b> Due turni per ogni tecnica e lato:  <b>5+5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2/3/4 = passaggio e controllo palla</li> <li>• 1/2/3/4 = lancio con le mani e ricezione della palla con il corpo</li> <li>• 1/2/3/4 = rimbalzo e ricezione della palla</li> <li>• 1/2/3/4 = tiro rasoterra e ricezione della palla</li> </ul> <b>+1: adattamento a terra</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 = posizione seduta e inginocchiati, rialzarsi e ritornare correndo. A in 1:1 dichiarato verso P1. Definire la tecnica, ad esempio «Reazione» (v. filmato)</li> <li>• 2 = far rotolare la palla.</li> <li>• 3 = tecnica 1:1 dichiarata. Definire la tecnica, ad esempio «Tuffo» (v. filmato).</li> <li>• 4 = far rotolare la palla verso A.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 porte</li> <li>• Palloni</li> <li>• Coni</li> </ul>
Analitico	20' <b>Allenamento della tecnica con e senza coordinazione</b> A con tecnica 1:1 dichiarata verso P1 P1 lancia la palla a P2, che esegue un controllo orientato prima di attaccare P3 in 1:1 dichiarato.  <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• P1 si posiziona 5 metri davanti alla porta. Al segnale di A, si lascia cadere e quando è orientato verso la palla, A gli passa una palla dichiarata 1:1 (v. filmato).</li> <li>• Variare la posizione di A.</li> <li>• Variare la tecnica 1:1.</li> <li>• P2 attacca liberamente P3.</li> <li>• Aggiungere dei compiti cognitivi-coordinativi (reazione/equilibrio/differenziazione) all'inizio dell'esercizio. Ad esempio: quando P1 si trova a 5 metri dalla porta, dalla posizione di base, deve reagire al segnale cognitivo di A (mostrare un colore e reazione mano/piede) prima di ritornare tra i pali.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 porte</li> <li>• Palloni</li> <li>• Coni</li> </ul>

	Tema / Compito / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / schizzo	Materiale
Situativo	<p>20' <b>Situativo</b> Come sopra, ma i servizi non sono dichiarati e sono conformi al gioco.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variare costantemente la posizione di A e la zona di P2 per modificare gli angoli.</li> <li>• Quando P3 riesce a intercettare la palla, può effettuare un doppio passaggio con A e poi correre ad affrontare P1 in duello 1:1.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 porte</li> <li>• Palloni</li> <li>• Coni</li> </ul>
	<p>10' <b>Competizione/Forma di gioco</b> Sfida tra P1/P2 e P3/P4: chi incassa meno reti? A esegue la rimessa in gioco nella zona centrale. P2 o P3 assume il controllo del pallone e deve cercare di sottrarsi all'avversario prima di sfidare il portiere dell'altra squadra in 1:1. Cinque tiri per portiere, poi cambiare i portieri.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transizione: quando P2 al termine dell'azione riesce a prendere la palla, la può tirare a P3 che affronta nuovamente P1 in duello 1:1.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 porte</li> <li>• Palloni</li> <li>• Coni</li> </ul>
Ritorno alla calma	<p>5' Jogging leggero, allungamenti o gioco di breve durata</p>		