

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' Stabilizzazione e mobilitazione Da 4 a 6 esercizi a scelta Tenere la posizione da 15 fino a 30 secondi per ogni esercizio	Vedi proposte	Ev. palloni
	15' 5+5+1: Duelli 1:1 Due turni per ogni tecnica e lato: 5+5 <ul style="list-style-type: none"> • 1/2/3/4 = passaggio e controllo palla • 1/2/3/4 = lancio con le mani e ricezione della palla con il corpo • 1/2/3/4 = rimbalzo e ricezione della palla • 1/2/3/4 = tiro rasoterra e ricezione della palla +1: adattamento a terra <ul style="list-style-type: none"> • 1 = posizione seduta e inginocchiati, rialzarsi e ritornare correndo. A in 1:1 dichiarato verso P1. Definire la tecnica, ad esempio «Reazione» (v. filmato) • 2 = far rotolare la palla. • 3 = tecnica 1:1 dichiarata. Definire la tecnica, ad esempio «Tuffo» (v. filmato). • 4 = far rotolare la palla verso A. 		<ul style="list-style-type: none"> • 2 porte • Palloni • Coni
Analitico	20' Allenamento della tecnica con e senza coordinazione 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. Varianti <ul style="list-style-type: none"> • 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). • Variare la posizione di A. • Variare la tecnica 1:1. • P2 attacca liberamente P3. • 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. 		<ul style="list-style-type: none"> • 2 porte • Palloni • Coni

	Tema / Compito / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / schizzo	Materiale
Situativo	<p>20' Situativo Come sopra, ma i servizi non sono dichiarati e sono conformi al gioco.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variare costantemente la posizione di A e la zona di P2 per modificare gli angoli. • Quando P3 riesce a intercettare la palla, può effettuare un doppio passaggio con A e poi correre ad affrontare P1 in duello 1:1. 		<ul style="list-style-type: none"> • 2 porte • Palloni • Coni
	<p>10' Competizione/Forma di gioco 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>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 		<ul style="list-style-type: none"> • 2 porte • Palloni • Coni
Ritorno alla calma	<p>5' Jogging leggero, allungamenti o gioco di breve durata</p>		