

Tuffi

Si tratta della tecnica più utilizzata dai portieri. Questa lezione riproduce sempre una situazione di gioco reale e quindi è direttamente applicabile.

Condizioni quadro

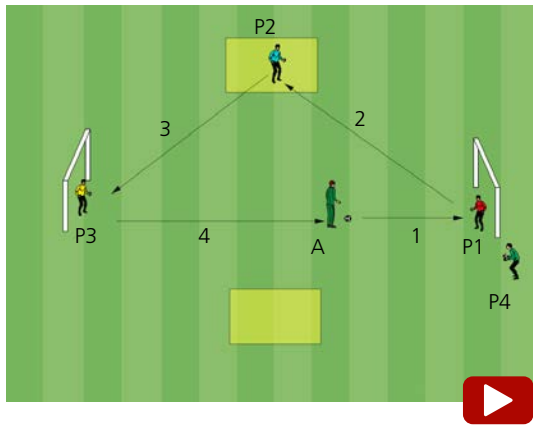
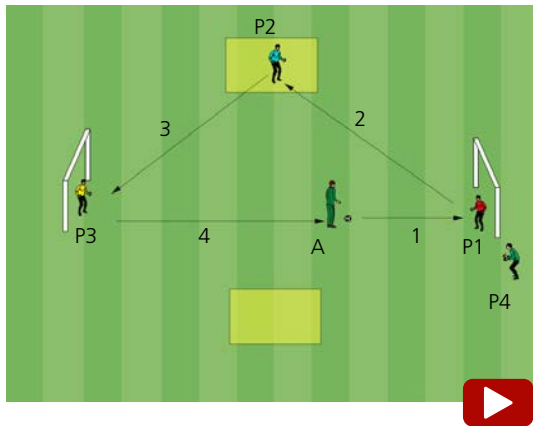
- Durata: da 60 a 75 minuti
- Categorie: juniori E-D e più grandi
- Numero di portieri: 2-6
(esempio di lezione con 4 portieri)

Obiettivi d'apprendimento

- Sperimentare il tuffo, imparare, applicare, creare
- Migliorare la tecnica sotto forma di gioco
- Divertirsi

Abbreviazione

- 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: Tuffo Due turni per tecnica e lato. 5+5 <ul style="list-style-type: none"> • 1/2/3/4 = Passaggio e controllo della palla • 1/2/3/4 = Passaggio con le mani e ricezione della palla con il corpo • 1/2/3/4 = Tiro con rimbalzo e ricezione • 1/2/3/4 = Tiro rasoterra e ricezione +1: adattamento a terra <ul style="list-style-type: none"> • 1 = seduti o inginocchiati, rialzarsi e tiro dichiarato di A. • 2 = far rotolare la palla. • 3 = tiro dichiarato. • 4 = far rotolare il pallone verso A. 		<ul style="list-style-type: none"> • 2 porte • Palloni • Coni
Analitico	20' Allenamento della tecnica con e senza coordinazione A fa un tiro (dichiarato) verso P1 in modo tale che quest'ultimo si tuffi. P1 rilancia la palla a P2 che si orienta, controlla la palla e tira verso P3. 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 fa un tiro dichiarato. • Variare la posizione di A. • Variare le traiettorie. • P2 tira liberamente verso P3. • Introdurre degli esercizi di coordinazione (reazione/equilibrio/differenziazione) all'inizio dell'azione. Ad esempio: P1 è su una gamba sola a 5 metri dalla porta, A gli lancia tre volte la palla nella mani, dopodiché P1 torna tra i pali per l'azione successiva. 		<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 tutti i palloni 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 di P2 per modificare gli angoli. • Variare le traiettorie del pallone. • Quando P3 riesce a intercettare la palla esegue un doppio passaggio con A e poi parte verso P1 per affrontarlo. 		<ul style="list-style-type: none"> • 2 porte • Palloni • Coni
	<p>10' Competizione/Forma di gioco Sfida fra P1/P2 e P3/P4: chi incassa meno reti? P1 passa a P2 che tira liberamente verso P3. P3 passa a P4 che tira liberamente verso P1. Cinque tiri per portiere, poi cambiare i portieri.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 2 porte • Palloni • Coni
Ritorno alla calma	<p>5' Jogging leggero, allungamenti o gioco di breve durata</p>		