



## **PROGRESSIONE DIDATTICA SU....."IL DOMINIO DELLA PALLA" di Andrea Monteverdi**

**Per dominio della palla intendo la capacità del giocatore di avere una grande sensibilità con l'attrezzo. Il miglioramento di questo fondamentale lo si deve al palleggio, saranno elencati una serie dei esercizi, dal semplice al difficile che permetteranno al giocatore di avere una maggiore padronanza con la palla.**

### **Esercizi individuali**

#### **Es.1**

**Il giocatore effettua il maggior numero di palleggi possibili evitando che la palla cada al suolo, colpendola con un piede.**

#### **Es.2**

**Il giocatore effettua il maggior numero di palleggi possibili evitando che la palla cada al suolo, colpendola alternativamente con entrambi i piedi.**

#### **Es.3**

**Il giocatore effettua il maggior numero di palleggi possibili evitando che la palla cada al suolo, colpendola alternativamente con entrambi i piedi il numero di volte che indica l'allenatore.**

#### **Es.4**

**Il giocatore effettua il maggior numero di palleggi possibili evitando che la palla cada al suolo, colpendola con un piede. Si cambierà piede al segnale dell'allenatore.**

#### **Es.5**

**Il giocatore effettua il maggior numero di palleggi possibili evitando che la palla cada al suolo, colpendola con la coscia.**

#### **Es.6**

**Il giocatore effettua il maggior numero di palleggi possibili evitando che la palla cada al suolo, colpendola alternativamente con entrambe le cosce.**

#### **Es.7**

**Il giocatore effettua il maggior numero di palleggi possibili evitando che la palla cada al suolo, colpendola con le cosce il numero di volte che indica l'allenatore.**

#### **Es.8**

**Il giocatore effettua il maggior numero di palleggi possibili evitando che la palla cada al suolo, colpendola con la coscia. Si cambierà coscia al segnale dell'allenatore.**

**Es.9**

**Il giocatore effettua il maggior numero di palleggi possibili evitando che la palla cada al suolo, colpendola con la testa il maggior numero di volte possibile.**

**Es.10**

**Il giocatore effettua il maggior numero di palleggi possibile evitando che la palla cada al suolo, utilizzando differenti superfici corporee secondo la sequenza: piede-coscia-testa del medesimo lato.**

**Variante:**

**pie dex-piede sx-coscia dx-coscia sx-testa-piede sx-piede dx**

**Es.11**

**Il giocatore effettua il maggior numero di palleggi possibili evitando che la palla cada al suolo, utilizzando differenti superfici corporee secondo la sequenza: piede-coscia-testa-coscia-piede-coscia-testa**

**Es.12**

**Il giocatore effettua il maggior numero di palleggi possibili evitando che la palla cada al suolo, utilizzando differenti superfici corporee secondo la sequenza: piede dx-piede sx-coscia dx- coscia sx-testa-coscia dx-coscia sx-piede sx-piede dx**

**Es.13**

**Il giocatore effettua il maggior numero di palleggi possibili evitando che la palla cada al suolo, sarà l'allenatore che con apposito segnale farà cambiare la superficie corporea del giocatore.**

**Es.14**

**Il giocatore effettua il maggior numero di palleggi possibili con una parte corporea determinata in precedenza evitando che la palla cada al suolo, spostandosi sul terreno di gioco. (palleggio in movimento).**

**Es.15**

**Il giocatore effettua il maggior numero di palleggi possibili con una parte corporea determinata in precedenza evitando che la palla cada al suolo su percorso a slalom.**

**Es.16**

**Il giocatore effettua il maggior numero di palleggi possibili con una parte corporea determinata in precedenza evitando che la palla cada al suolo su percorso rettilineo, attraverso un corridoio segnato sul terreno di gioco.**

**Es.17**

**Il giocatore effettua il maggior numero di palleggi possibili con una parte corporea determinata in precedenza evitando che la palla cada al suolo, al segnale dell'allenatore egli calcia la palla in aria poi si siede a terra e velocemente si rialza in piedi per continuare il palleggio.**

**Es.18**

**Il giocatore effettua il maggior numero di palleggi possibili con una parte corporea determinata in precedenza evitando che la palla cada al suolo, al segnale dell'allenatore egli effettua un giro di 360°, poi ricomincia a palleggiare.**

**Es.19**

**Palleggio in coppia con i piedi.**

**Es.20**

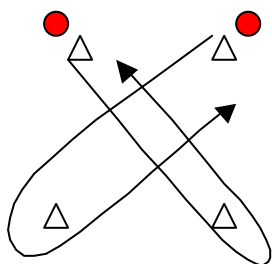
**Palleggio in coppia con le cosce.**

**Es.21**

**Palleggio in coppia con la testa.**

**Es.22**

**Palleggio in coppia (con due palloni)**



**Es.23**

**Palleggio in tre  
Piede-coscia-testa**

**Es.24**

**Palleggio in tre con tre palloni.  
Scambio della palla in palleggio.**

**Es.25**

**Staffetta a squadre palleggiando.**