

PROGRESSIONE SU.....GUIDA DELLA PALLA di Andrea Monteverdi

La guida della palla è un fondamentale tecnico, è la capacità del giocatore di poter avanzare nel terreno di gioco con la palla al piede, più egli sarà abile nel mantenerla meno possibilità avrà di perderla.

Numerosissimi sono gli esercizi che si possono fare per migliorare questo fondamentale, intendo dividere gli esercizi in:

- Guida della palla con differenti superfici di contatto
- Guida della palla con traiettoria rettilinea
- Guida della palla con traiettoria curvilinea
- Guida della palla con traiettoria a zig-zag
- Guida della palla e passaggio
- Guida della palla e tiro
- Guida della palla in presenza dell'avversario
- Giochi di applicazione

Guida della palla con differenti superficie di contatto

Es.1

Il giocatore guida la palla nel corridoio formato dai coni, quando arriva in mezzo ai coni arresta la palla con la pianta del piede, poi continua nella guida della palla, si arresterà ogni volta che arriverà nella linea formata dai coni.



Es.2

Il giocatore guida la palla, al segnale dell'allenatore effettua un cambio di direzione con la pianta del piede.

Es.3

Il giocatore guida la palla attraverso successivi contatti con la pianta del piede, alternando entrambi i piedi.

Es.4

Il giocatore guida la palla con l'esterno del piede.

Es.5

Il giocatore guida la palla con l'interno del piede.

Es.6

Il giocatore guida la palla con cambi di direzione realizzati con la pianta del piede.

Es.7

I giocatori disposti in due gruppi di tre giocatori, si interscambiano una palla mediante guida della palla. Il giocatore dopo aver lasciato la palla si mette al termine della fila opposta, egli utilizza differenti superfici di contatto.



Guida della palla con traiettoria rettilinea

Es.1

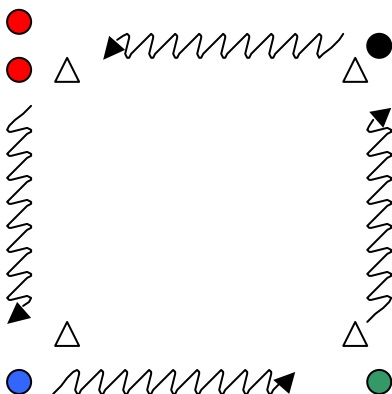
Il giocatore guida la palla e dopo 5-6 tocchi effettua un passaggio più forte, recupera la palla con un piccolo scatto e ricomincia nella guida.

Es.2

Il giocatore guida la palla e dopo 5-6 tocchi effettua un tocco più lungo, fa una capovolta e dopo aver recuperato la palla ricomincia nella guida.

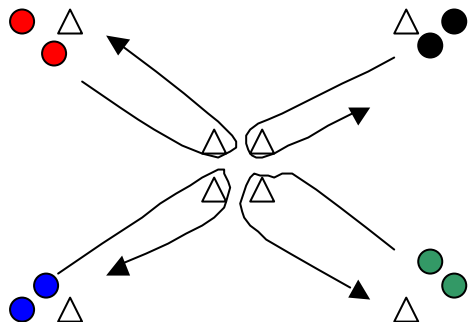
Es.3

Il giocatore rosso guida la palla fino al giocatore blu, e gli lascia la palla, il giocatore blu guida la palla fino al giocatore verde e gli lascia la palla, il giocatore verde guida la palla fino al giocatore nero e gli lascia la palla, il giocatore nero guida la palla fino al secondo giocatore rosso e gli lascia la palla; si ricomincia il giro.



Es.4

Ogni gruppo guida la palla verso il cono rispettivo, gli gira intorno, e ritorna al punto di partenza, dove lascia la palla al compagno che effettua lo stesso percorso.

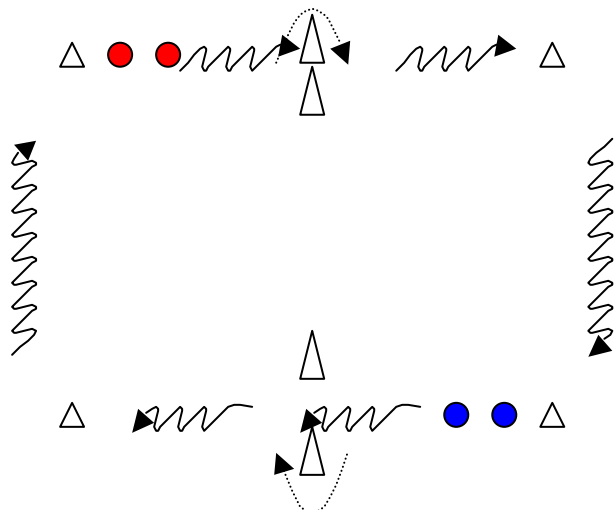


Es.5

Il giocatore guida la palla in linea retta per il campo. Al segnale dell'allenatore egli realizza un cambio di ritmo.

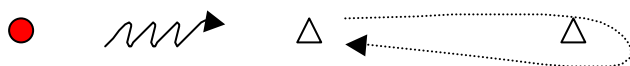
Es.6

Il giocatore rosso (e il giocatore blu) guida la palla verso la porta, arrivato poco prima passa la palla dentro la porta, poi passa fuori e continua il percorso.



Es.7

Il giocatore guida la palla fino al cono(10m), poi lascia la palla effettua uno scatto fino al secondo cono(10m), gira intorno ad esso riprende la palla e la guida fino alla partenza.



Guida della palla con traiettoria curvilinea

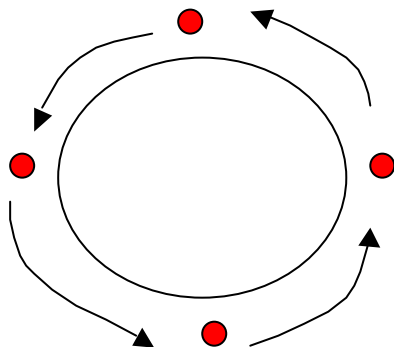
Es.1

Il giocatore guida la palla effettuando un giro completo ad ogni cono.



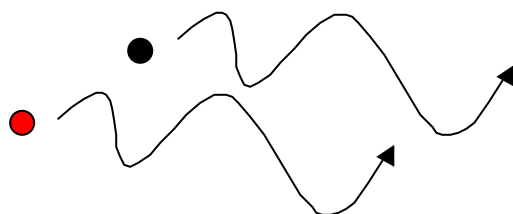
Es.2

4 giocatori con 4 palloni all'esterno di un cerchio di 15m di diametro, al segnale dell'allenatore cercheranno di acchiapparsi.



Es.3

Il giocatore rosso con la palla deve seguire la traiettoria che descrive il giocatore nero che corre davanti senza la palla (o con la palla).



Guida della palla con traiettoria a zig-zag

Es.1

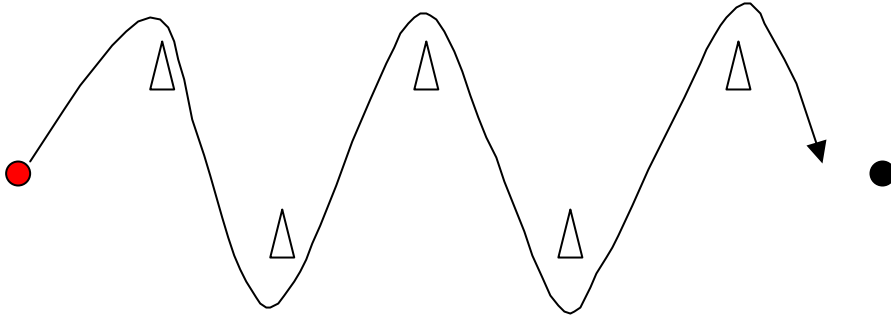
Il giocatore rosso guida la palla tra i coni e arrivato al termine del percorso, lascia la palla al giocatore nero che effettua il percorso al contrario.





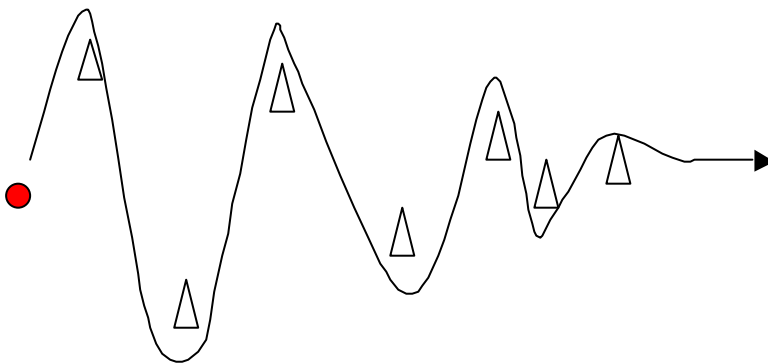
Es.2

Il giocatore rosso guida la palla aggirando tutti i coni, lascia la palla al giocatore nero che ripete l'esercizio.



Es.3

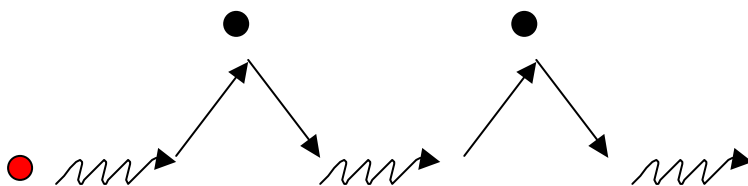
Il giocatore rosso guida la palla aggirando tutti i coni.



Guida della palla e passaggio

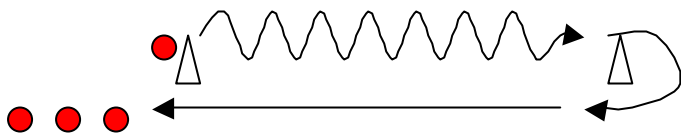
Es.1

Il giocatore rosso guida la palla ed effettua un passaggio preciso ai giocatori neri che ricevono e gli ripassano la palla.



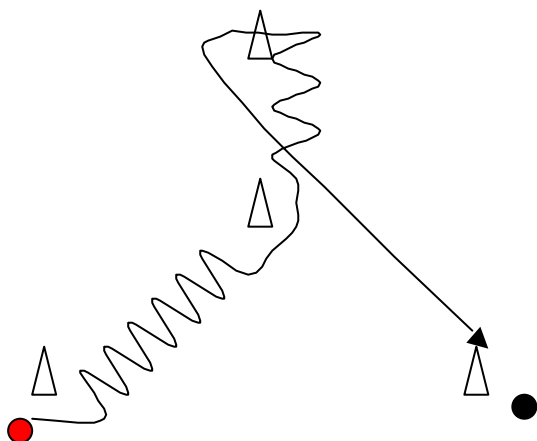
Es.2

Il giocatore rosso guida la palla verso il cono, dopo averlo aggirato effettua un passaggio al secondo giocatore rosso.



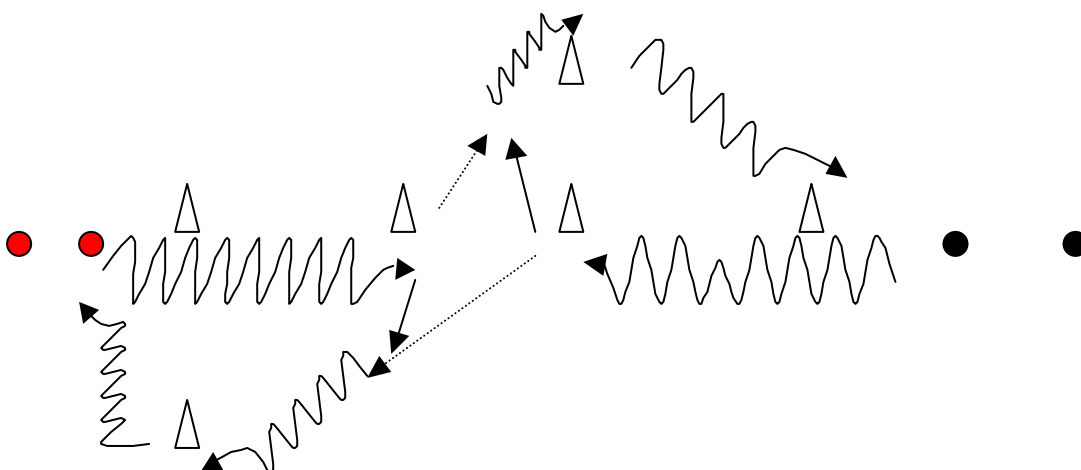
Es.3

Il giocatore rosso guida la palla fino al cono centrale, poi va ad aggirare il cono libero, aggirato il cono passa la palla al giocatore nero, egli guida la palla fino al cono centrale, poi va ad aggirare il cono libero e aggirato il cono passa la palla al giocatore rosso che nel frattempo è ritornato nella posizione di partenza.



Es.4

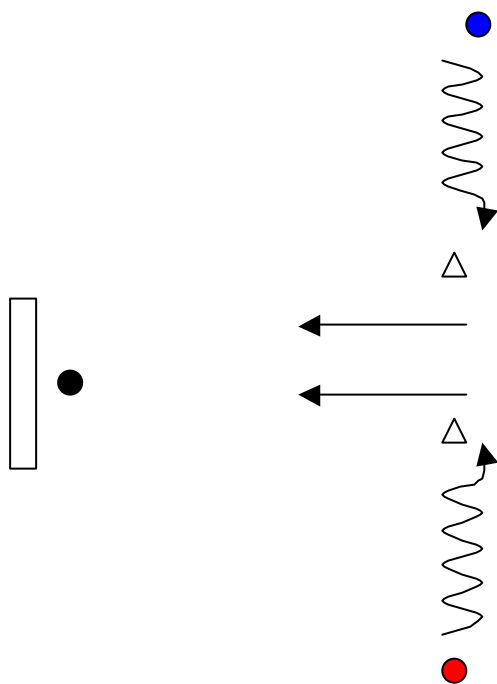
Il giocatore rosso e il giocatore nero partono insieme in guida della palla, giunti al secondo birillo si passano la palla per poi proseguire nel percorso i guida della palla fino alla partenza.



Guida della palla e tiro in porta

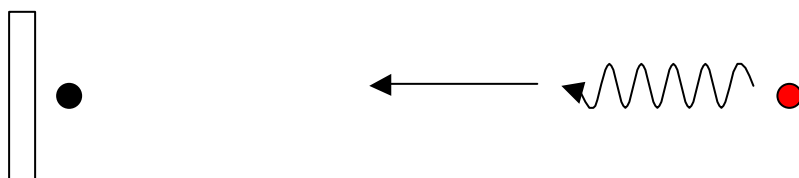
Es.1

Il giocatore guida la palla e va al tiro in porta (il giocatore rosso di dx, il giocatore blu di sx)



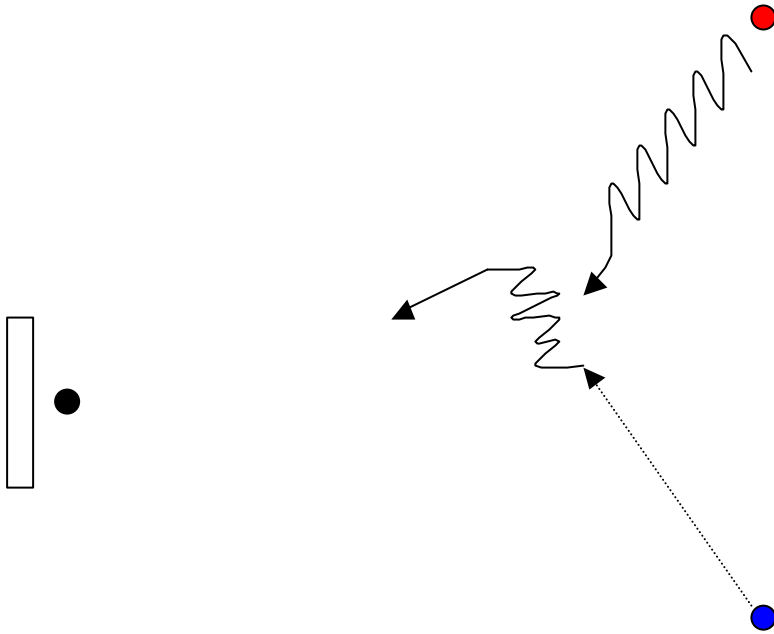
Es.2

Il giocatore rosso guida la palla e va al tiro (utilizza per tirare entrambi i piedi)



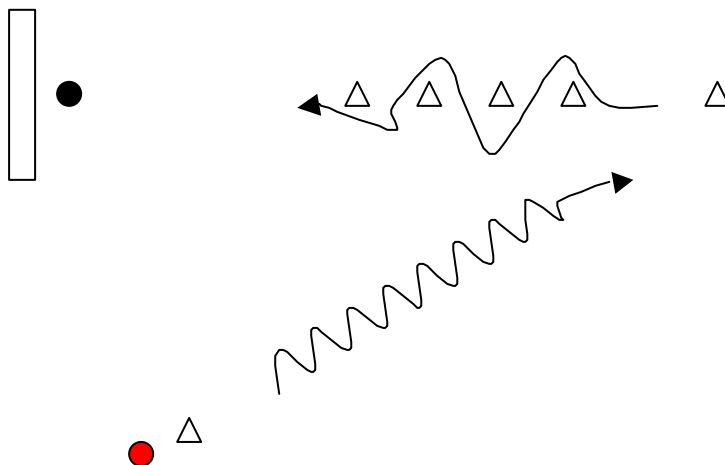
Es.3

Il giocatore rosso guida la palla verso il centro del campo, poi lascia la palla al giocatore blu che dopo breve guida della palla va al tiro.



Es.4

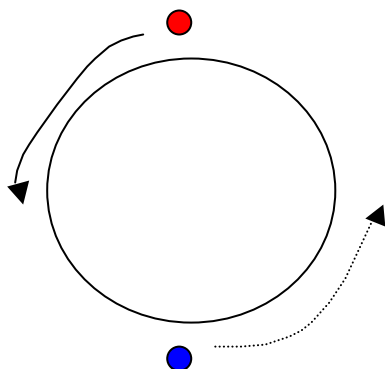
Il giocatore effettua il percorso e va al tiro in porta



Guida della palla in presenza di un avversario

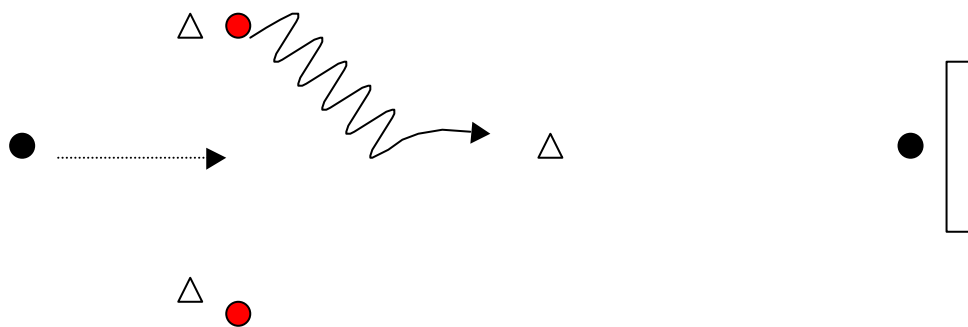
Es.1

Il giocatore rosso guida la palla all'esterno di un cerchio, un altro giocatore senza palla gli corre dietro senza palla e cerca di prenderlo il prima possibile.



Es.2

Il giocatore rosso guida la palla e cerca di non farsi prendere dal giocatore blu, se riesce ad arrivare al cono può andare al tiro in porta



Es.3

Un giocatore in guida della palla corre per il campo e un altro giocatore senza palla cerca di rubargliela.

Es.4

Un giocatore in guida della palla corre per il campo e due giocatori senza palla cercano di rubargliela.

Giochi di applicazione

Es.1

Ogni giocatore guida la palla nello spazio prestabilito evitando il contatto con gli altri giocatori. Aumentare il ritmo di lavoro.

Es.2

I giocatori sono divisi in due gruppi di uguale numero. Un gruppo è con la palla, un altro gruppo è senza palla. Il gruppo senza palla cerca di rubare la palla al gruppo con palla. Vince il gruppo che riesce a rubare i palloni nel minor tempo possibile.

Es.3

I giocatori sono divisi in due gruppi di uguale numero. Tutti sono con la palla. Vincerà il gruppo che riuscirà a buttare fuori dallo spazio di gioco i palloni degli avversari. (devo buttare fuori la palla dell'avversario e cercare di non farmi buttare fuori la mia palla.)

Es.4

Gioco dei 4 cantoni con la palla.

Es.5

Tutti i giocatori guidano la palla liberamente nello spazio di gioco, al segnale dell'allenatore devono dirigersi nel cono chiamato. L'ultimo giocatore che arriva sarà eliminato. (Il giocatore eliminato dovrà palleggiare).