

- .Conoscenza ambiente
- .Contatto con l'attrezzo
- .Strutturazione di concetti tattici elementari
- .Valutazione delle capacità motorie del gruppo

- .Spazio: tutta la palestra
- .20 allievisuddivisi in 4 gruppi
- .Materiale: Un contenitore e 20 o più palle
- .Descrizione: al segnale dell'I. gli allievi del 1° gruppo raccolgono i palloni sparsi per la palestra e li depositano nel contenitore posto al centro del campo, nel minor tempo possibile. In alternanza i gruppi svuotano e riempiono.

- .Gestire una palla per volta, portarla e depositarla.
- .Depositare i palloni in luoghi lontani dal contenitore

- .Diversi modi di porre la palla e di trovare luoghi
- .Depositare i palloni in luoghi che rendano difficoltosi i recuperi successivi
- .A tempo, con gruppi che vuotano e svuotano contemporaneamente uno o più contenitori
- .Gli allievi che raccolgono i palloni debbono riconsegnarli agli stessi allievi che avevano precedentemente depositato nelle diverse zone del campo (memorizzazione).

Scimabelli

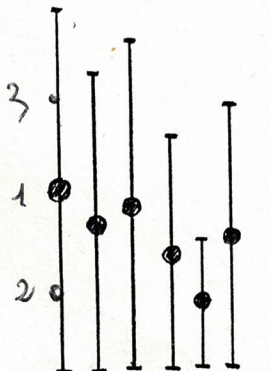
CONCETTO DI MISURA

contatto attrezzo

- .Linee di diversa lunghezza
- .Ogni allievo dispone di un pallone
- .Descrizione: al segnale, gli allievi devono depositare il pallone sulla linea assegnata in modo da dividerla in due parti uguali

- .Verificare le consegne con unità di misura personali, poi codificate.

- .Lavorare su linee di diversa lunghezza e geometria
- .Suddividere la linea assegnata in tre o più parti uguali
- .Operare con due o più allievi sulla stessa linea
- .Prolungare idealmente la linea assegnata, ~~razionalizzando~~ moltiplicandola con più palloni
- .Assegnare una o più linee di diversa lunghezza una o più misure di diverso valore, suddividere le linee in parti uguali in rapporto al valore del divisore misura. Fare enunciare anticipatamente quante suddivisioni sono possibili.

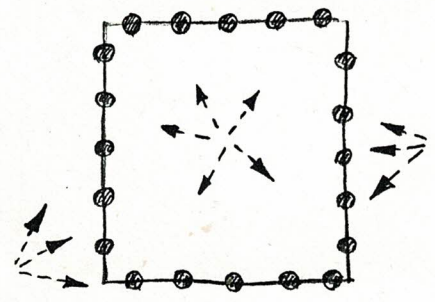


Scimabelli

Antonio Vici

- .Orientamento spaziale .Spazio:perimetri dei diversi campi di gioco
- .Verificare il rispetto delle consegne attraverso parametri visivi
- .Utilizzare perimetri di forme e dimensioni diverse
- .Variare il numero degli Allievi.
- .Diversi punti di partenza e diversi punti di osservazione per la verifica

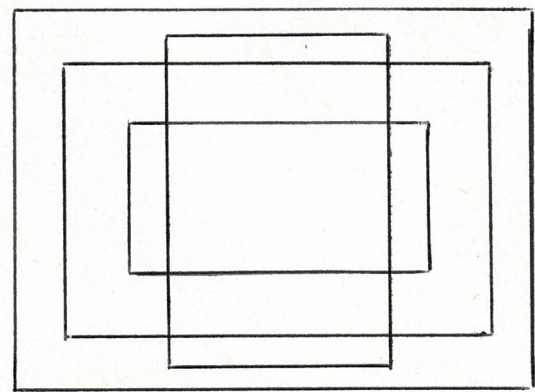
20 allievi con una palla cadauno.
 Descrizione:al segnale,portare il pallone sulle linee ~~sulle~~ ~~linee~~ perimetrali del campo a distanze uniformi



Osservazioni:
 Combinando i parametri menzionati, variano le difficoltà delle esercitazioni.
 {Diverse strutture motorie delle esercitazioni

Antonio Vici

- .Spazialità e stima delle velocità
- .Contatto attrezzo
- .Collaborazione
- Spazio: perimetro dei diversi campi di gioco
- Descrizione:gli allievi uniformemente distanziati sulle linee perimetrali, al segnale,traslocano mantenendo le distanze, battendo il pallone a terra od eseguendo altri gesti tecnici.
- .Verifica continua dei parametri spazio-temporali
- .Diverso numero di allievi
- .Diverse strutture motorie delle esercitazioni
- .Diversi orientamenti in rapporto a componenti fisse o mobili dell'ambiente
- .Muoversi alternativamente in perimetri di diverso valore



Antonio Vici

spazialità

contatto attrezzo

.Spazio: il campo di gioco

.Descrizione: Al segnale, gli allievi depositano a terra i palloni uniformemente distanziati nell'area di gioco loro assegnata.

.Verifica dei parametri

spaziali bidimensionali.

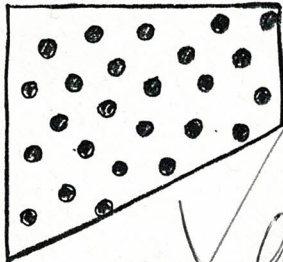
.Utilizzo di diverse aree

di gioco, in forma e

dimensione

.Diverso numero di allievi

.Diverse strutture motorie



Handwritten signature

.Contatto con attrezzo

.Prese della palla

.Correzioni sui rapporti intersegmentari e sulle tensioni muscolari adeguate all'atto motorio

.Diversi tipi di prese con utilizzo di varie articolazioni

.Palle di diversa forma peso e dimensione

.Diverso atteggiamento statico-~~dinamico~~ di lavoro

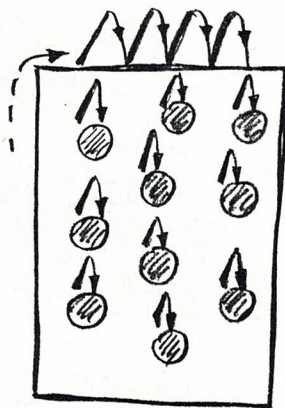
.Diverse tensioni muscolari

Spazio-temporalità	.Prese della palla con movimenti	.Correzioni sui rapporti angolari.	Diversi tipi di prese
Contatto attrezzo	abbinati degli A.S. e A.I. in	intersegmentari e sulle tensio-	.Diversi palloni
Coordinazione intersegmen- taria	contemporaneità e successione	ni muscolari	.Diverse strutture
		.Corretta valutazione dei momen- ti di contemporaneità esucce- sione e alternanza degli accentu e delle pause	motorie

zi
 . DIVERSE COMBINAZIONI TRA GLI ESERCIZI PRECEDENTI NEL RISPETTO DEI CONTENUTI E DEGLI OBIETTIVI DA PERSEGUIRE

.Consolidamento tecnico nei rapporti con la palla
 .Rotolamenti, battute, palleggi, lanci, prese e colpi sul pallone
 .Correzioni e suggerimenti sulle prese, sulle azioni di spinta e sulle traiettorie
 .Usare uno o più palloni e diverse parti del corpo

Consolidamento tecnico e spazialità
 . Spazio: perimetro o area di gioco
 .Descrizione: palleggiare verso l'alto dopo rimbalzo a terra e traslocare \times lungo il perimetro del campo (oppure mantenendosi in una zona limitata dell'area di gioco)mantenendosi uniformemente distanziati.
 .Rispetto dei rapporti spaziali con il terreno di gioco e con i compagni
 .Gestione del pallone con differenti parti del corpo



Spazio-temporalità
Contatto attrezzo

.Descrizione: Rincorrere il pallone, superarlo, piazzarsi dopo mezzo giro e afferrarlo.
.Controllo sulla stima della velocità e sul rispetto dei momenti giusti .

.Rotolamenti, lanci
rimbalzi del pallone
.Diverse traiettorie
.Diverse strutture

.Spazio-temporalità
.Contatto attrezzo

.Camminare e battere a terra il pallone
.Ricerca del giusto ritmo
ad ogni appoggio

.Diversi atti motori
abbinarsi a diversi
tipi della palla e;
variabili.
.Esercitazioni di ritmo
di un ritmo comune
numero variabile di
palloni/

13
Seimond K. G.

Motoricità generale
Contatto attrezzo
Osservazione

.Descrizione:

A coppie, un allievo posto frontalmente all'altro.
UN allievo palleggia a terra il pallone con la mano sinistra, il compagno esegue ad imitazione lo stesso atto motorio a specchio (palleggio con la mano destra).

Imitare in tutti i particolari l'azione motoria del compagno

.Diverse strutture motorie
.Esercitazioni diametralmente opposte a quelle del compagno
.Stimolare la CREATIVITA' obbligando gli allievi a proporre al compagno delle azioni motorie sempre diverse.

Seimond K. G.

14

Osservazione
Memorizzazione

.Spazio: allievi distribuiti in cerchio

.Descrizione:

Vengono assegnate tre soluzioni motorie: battere il pallone a terra con mano sinistra, con la mano destra, con entrambe le mani.
Al segnale, il primo allievo inizia l'esercitazione con un atto motorio a sua scelta, mentre gli allievi che seguono non debbono mai eseguire lo stesso atto motorio dell'ALLIEVO che li ha preceduti (due possibilità di scelta).

.Distribuire uniformemente le scelte delle azioni motorie

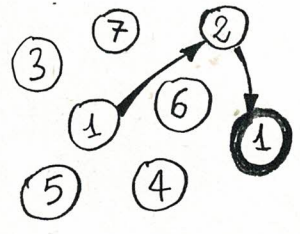
.Diverse strutture motorie
.Operare sempre in senso orario, oppure in senso antiorario, oppure invertire il senso ogni qual volta si arriva al primo allievo
.Assegnare più possibilità di scelta
.Far memorizzare "n" atti motori, ^{in progressione} iniziare l'esercizio con tre possibilità di scelta e ad ogni giro aumentare progressivamente il numero delle scelte fino ad n.
.Da "n" atti motori (scelte) ad ogni giro decrescere le possibilità di scelta fino a tre (memorizzare la progressione).
.Variare con formule

prestabilite l'allievo sul quale fare riferimento per le scelte motorie.

Osservazione
Memorizzazione

.Spazio: cerchi distribuiti uniformemente sul terreno di gioco. in numero superiore agli allievi.
 .Descrizione: assegnare a ciascun allievo un numero in progressione.
 Ogni allievo prende posto dentro un cerchio. Al segnale, l'allievo n°1 esce dal cerchio e va a consegnare il pallone all'allievo n°2 poi rientra in un cerchio diverso da quello occupato precedentemente. Così di seguito allievo dopo allievo.

.Ricordare la numerazione assegnata ai compagni per consegnare il pallone secondo la giusta progressione.
 .Variare il numero degli allievi
 .Variare la disposizione iniziale degli allievi
 .Consegnare il pallone secondo concetti matematici diversi
 .Variare il numero dei cerchi liberi.



Osservazione
Codificazione
Decodificazione

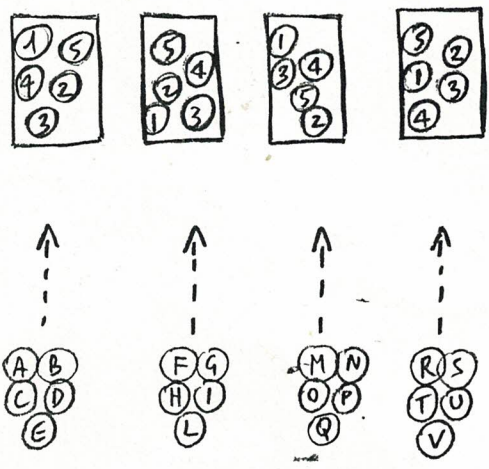
.Diversi contenitori
 .Palloni con diverse caratteristiche (peso, forma, consistenza, colore, grandezza)
 .Descrizione:
 Ogni contenitore raccoglie palloni dalle caratteristiche identiche ma diverse dagli altri contenitori. Le categorie dei palloni indicano (codificano) azioni motorie diverse.
 L'istruttore, dopo aver codificato le azioni motorie attraverso i palloni, enuncia ad un gruppo di allievi l'azione motoria da eseguire. Gli allievi devono risalire ai corrispondenti palloni, prelevarli da uno dei contenitori e consegnarli agli allievi di un altro gruppo, i quali a loro volta, decodificando, dovranno eseguire l'azione motoria richiesta.

.Verifica sulla codifica e decodifica

.Diverse azioni motorie
 .Diverso numero delle azioni motorie inserite nel codice
 .Scelta del codice e delle azioni motorie da parte degli allievi.

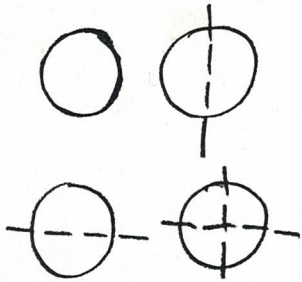
Codificazione .Diversi contenitori
 Decodificazione .Palloni numerati
 .Descrizione: In ogni contenitore vi sono dei palloni numerati da 1 a 5. Ogni numero indica un'azione motoria diversa. Al segnale, ciascun gruppo di allievi si porta presso il contenitore assegnato, ogni allievo preleva un pallone e decodificandone il numero, esegue l'atto motorio corrispondente. Al successivo segnale i palloni vengono depositati nei contenitori. Ogni volta che l'esercizio riprende gli allievi debbono raccogliere un pallone con un numero sempre diverso.

.Verifica sulla decodificazione.
 .Diversi atti motori
 .Aumentare il numero dei palloni e di conseguenza il numero delle azioni motorie.
 .Mescolare i palloni nei diversi contenitori
 .Scelta delle azioni motorie da parte degli allievi.
 .Diversi numeri e decodifica in funzione di diversi concetti matematici (numeri pari, numeri dispari, multipli, sottomultipli, ecc.).



.Contatto attrezzo . A coppie:
 .Valutazione traiettorie passaggi attraverso rotolamenti
 . Collaborazione lanci con le mani e i piedi
 . Hai messo il compagno nella condizione di ricevere in modo semplice?
 . Ti sei messo nella condizione di ricevere correttamente il pallone?
 .Traiettorie varie con o senza rimbalzi, varie azioni di spinta (impulso).

.Coordinazione .lanci su bersagli
oculo-manuale e
oculo-podalica



.Sei riuscito ad operare
con precisione e in
modo costante? Perché?

.Utilizzare diversi tipi di bersa
orizzontale o verticale, fisso o
bile e diversi tipi di traiettor
diversi modi di lanciare e di co
dizione posturale e dinamica,
diversi tempi esecutivi.

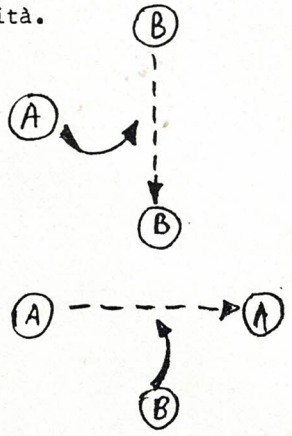
Anticipazione
Precisione
Recupero del posto
di lavoro

.Descrizione: Acopie.
Passaggi e ricezioni del pallone
dopo spostamenti avanti, in dietro,
a sinistra e a destra.

.Sei riuscito ad eseguire in
successione i compiti motori
con le giuste scelte spazio-
temporali, in collaborazione
con il compagno ed il più
velocemente possibile?

.Palla rotolata, lancia
rimbalzata, con divers
combinazioni di sposta
ti e nel minor tempo p
sibile (regime di veloc

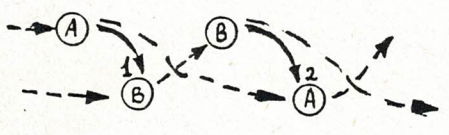
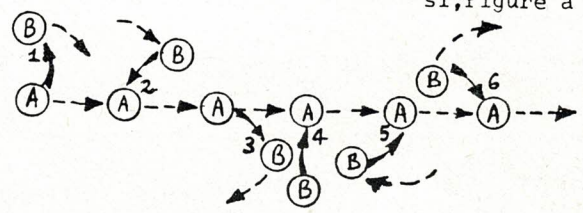
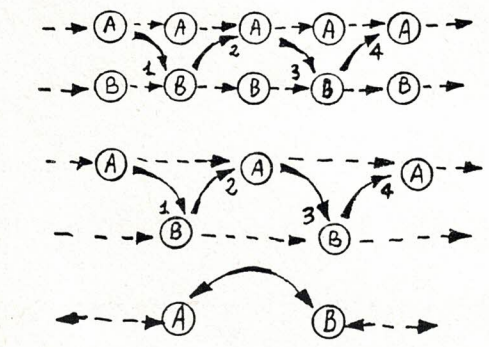
Spazio-temporalità .A coppie o a gruppi con numero pari di allievi.
 Coordinazione oculo-manuale Allievi posti su due linee perpendicolari (90°).
 Collaborazione Un allievo trasloca di corsa verso il lato opposto; il compagno lancia il pallone e glielo deve far pervenire quando si trova, nella sua corsa, in posizione perpendicolare.
 L'allievo che trasloca deve mantenere costante la sua progressione di velocità.



Hai consentito al compagno di trovarsi all'appuntamento con la palla senza variare la sua progressione di velocità?
 Hai mantenuto costante la tua progressione di velocità?
 Combinare varie traiettorie di lanci e spostamenti dei giocatori; variare gli angoli di incidenza con la palla.

Spazio-temporalità .Spazio: tutto il terreno di gioco
 Coordinazione oculo-motoria A coppie
 Collaborazione .Descrizione: Due allievi posti frontalmente si passano la palla traslocando per il campo
 Motricità generale

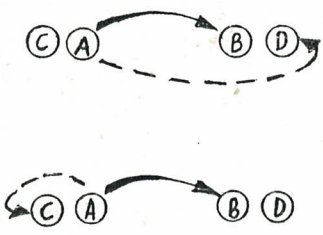
Controllo sul rapporto di orientamento
 Controllo sulla precisione della gestione della palla
 Controllo della motricità degli arti inferiori
 Vari tipi di traslocazioni
 Varie strutture motorie
 Vari rapporti di orientamento
 Alternanza del ruolo di "play maker" attorno al quale possono costruirsi diverse figure geometriche (linee rette, spezzate e curve, quadrati, cerchi, elissi, figure a otto, ecc.).



Coordinazione oculo-
 motoria
 Collaborazione
 Strutturazione tattica elementare

•A gruppi di quattro allievi
 •Descrizione
 Una coppia di allievi in fila disposti frontalmente all'altra coppia.
 L'allievo in possesso del pallone lo fa rotolare verso la coppia opposta e segue il pallone disponendosi in coda alla fila.

Lo stesso esercizio viene effettuato con l'allievo che va in coda alla propria fila.



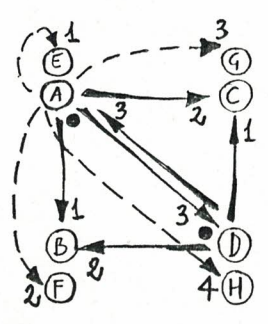
•Mantenere la frontalità alla situazione di gioco
 •Mantenere un ritmo costante di andata e ritorno dell'attrezzo
 •Controllo sulla precisione
 •Diverse strutture motorie
 •Lavorare con due palloni
 •Rimbalzi, lanci con diverse parti del corpo

Coordinazione oculo-
 motoria
 Collaborazione
 Spazio-temporalità
 Strutturazioni tattiche elementari

Due o più
 •Allievi disposti ai vertici di un quadrato.
 Descrizione: Gli allievi dispongono di due palloni che partono da due punti diametralmente opposti e contemporaneamente.
 I passaggi possono avere tre scelte direzionali, mentre quattro possono essere le scelte sui punti verso i quali traslocare per un totale di 12 varianti.
 La scelta sui punti verso i quali traslocare e inviare i palloni è predeterminata.

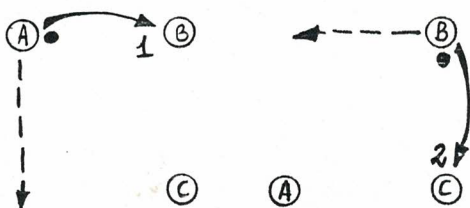
•Nessun vertice deve restare incustodito: in tal caso, ciò obbliga i giocatori a mantenere la posizione e ad operare più volte in attesa dell'arrivo di un altro allievo.
 •Controllo sulla precisione e i giusti ritmi di esecuzione

•Palloni che partono da diversi punti consentono ulteriori varianti
 •Varie strutture motorie
 •Un pallone per Ogni gruppo



strutturazione tattica
elementare (occupazione
di uno spazio libero)
spazio-temporalità

- Tre allievi disposti ai vertici di un quadrato.
- Descrizione: l'allievo in possesso di palla passa il pallone al compagno posto lateralmente e subito va ad occupare il vertice libero del quadrato. E così di seguito.

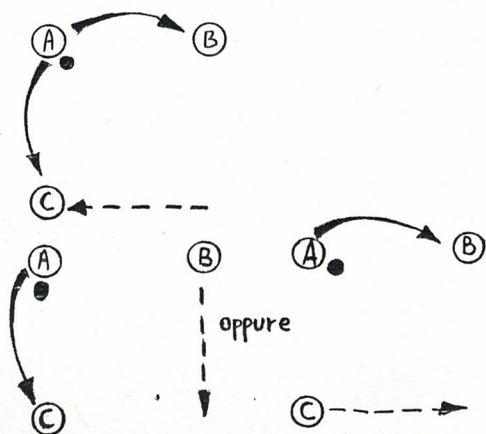


- Non è consentito il passaggio in diagonale.
- Controllo sulla precisione
- Traslocare rapidamente, con consegne motorie da rispettare e senza perdere il controllo della fonte del gioco
- Occupare lo spazio prestabilito
- Diverse strutture motorie

strutturazione tattica
elementare(occupazione
di uno spazio in rapporto
al portatore)

- Tre allievi disposti ai vertici di un quadrato.
- Descrizione: Il vertice libero del quadrato deve venire occupato immediatamente dal giocatore più prossimo e non in possesso di palla in modo da consentire al portatore sempre due possibilità di passaggio (a destra e a sinistra).

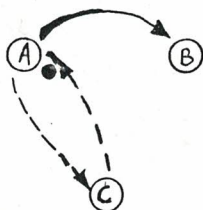
- Controllo sulla precisione
- Traslocare rapidamente e senza perdere il controllo della fonte del gioco
- Occupare lo spazio prestabilito
- Diverse strutture motorie
- Aggiungere un giocatore dietro il portatore così da consentire l'azione di dai e segui del pallone.



Strutturazione tattica elementare (scambio rapido e contemporaneo degli spazi in rapporto al portatore)

.Allievi disposti ai vertici di un triangolo
 .Il giocatore in possesso di palla invia a scelta verso un vertice e immediatamente scambia il posto con l'allievo non in possesso del pallone. E così di seguito.

.Occupare gli spazi prestabiliti e nel momento giusto
 .Diverse strutture torie
 .Controllo sulla precisione e sul ritmo esecutivo

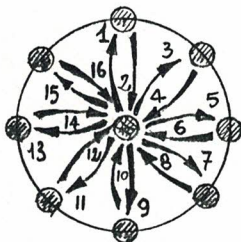


Coordinazione oculomotoria
 Collaborazione
 Spazio-temporalità
 Strutturazione tattica elementare

.Quattro o più giocatori disposti in cerchio.
 .Descrizione: Il giocatore posto al centro distribuisce e riceve il pallone dai giocatori esterni, con o senza un ordine prestabilito

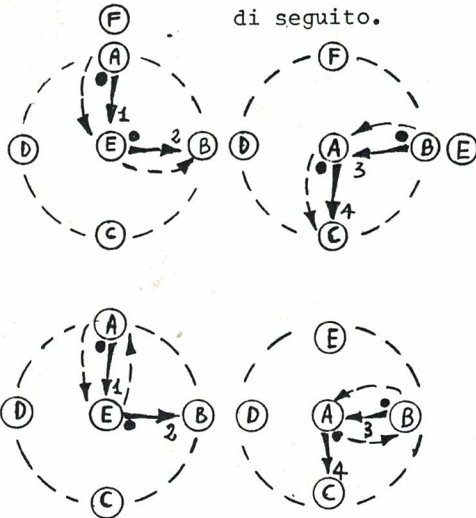
.Controllo sulla precisione
 .Controllo sulla successione dei passaggi e sul ritmo esecutivo

.Diversi tipi di passaggio
 .Aumentare il numero dei palloni, che partono dall'esterno verso il centro e dal centro verso un altro giocatore esterno;
 Le ricezioni ~~successive~~ ~~successive~~ successive debbono rispettare l'ordine delle precedenti distribuzioni, mentre le successive distribuzioni possono essere prestabilite oppure lasciate ad una libera scelta del giocatore centrale.



coordinazione oculo-
 otoria
 strutturazione tattica
 lmentare
 spazio-temporalità

.Allievi disposti in cerchio ;
 .Descrizione: dietro al portatore
 deve trovarsi sempre un secondo
 giocatore.
 L'allievo che distribuisce il pal-
 lone segue la traiettoria e si
 piazza dietro il ricevitore, e così
 di seguito.



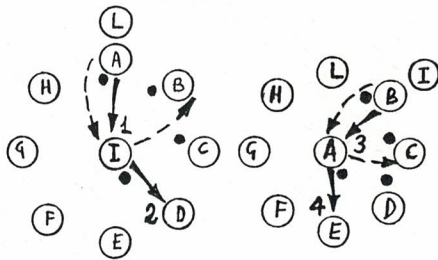
Esercizio simile al precedente:
 "dai e segui" verso il centro e
 "dai e cambia verso l'esterno".

.Controllo sulla precisione .Diversi tipi di passaggi
 .Controllo sulla successo- .Diverse progressioni e
 ne dei passaggi e sul ri- successioni di passaggio
 tmo esecutivo.

.Come esercizio
 precedente

.Come esercizio precedente.*
 .Variante: consiste nell'introduzione
 di due o più palloni, per cui l'ordine

.Come esercizio precedente .Diversi tipi di passaggi
 .Diverse strutture motorie
 .Diverso numero di palloni
 e diverse progressioni di
 ricezione e distribuzione



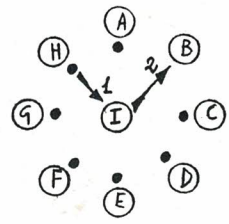
di ricezione e distribuzione deve ri-
 spettare regole precise

Coordinazione oculo-
motoria
Strutturazione tattica
elementare
Spazio-temporalità

•Allievi disposti in cerchio
•Descrizione: tutti hanno un pallone
tranne l'allievo B e il giocatore
centrale I. Il giocatore I ha la pos-
sibilità di farsi passare la palla
da un qualsiasi giocatore esterno
(il segnale per il passaggio è la fron-
talità, l'avvicinamento verso quel gio-
catore o qualsiasi tipo di messaggio
precedentemente codificato che consen-

•Controllo sulla precisione
•Controllo sulla successione
dei passaggi e sul ritmo
esecutivo

•Diverse strutture
motorie
•Con un secondo gio-
catore al centro, si
può eseguire il "da-
e segui" dall'esterno
no verso il centro
e il "dai e cambia"
dal centro verso
l'esterno.
•Variare sempre l'in-
terlocutore.



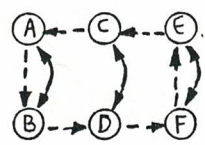
te anche un diverso rapporto di frontalità).
Ricevuto il pallone, I lo passa al giocatore
esterno che era inizialmente senza pallone (B)
(atteggiamento di frontalità o no nei confron-
ti del ricevitore).

Coordinazione oculo-
motoria
Strutturazione tattica
elementare
Spazio-temporalità

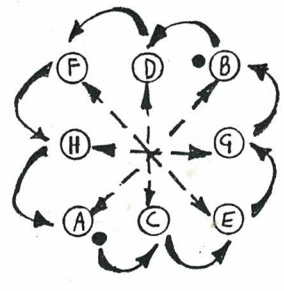
•Sei allievi disposti sui lati lunghi
di un rettangolo frontalmente contrap-
posti. Tre palloni.
Descrizione: dopo ogni passaggio del
pallone, gli allievi cambiano di posto.
I passaggi debbono avvenire contempora-
neamente.

•Controllo sulla precisione
•Controllo sulle componenti
spazio-temporali delle tra-
iettorie e sul ritmo esecu-
tivo.

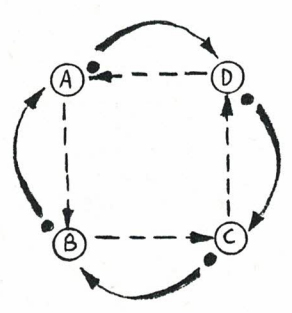
•Diversi modi di pas-
sare
•diversi spostamenti
e diverse rotazioni
del pallone



- Coordinazione oculomotoria
- Strutturazione tattica elementare
- Spazio-temporalità
- Allievi disposti sui lati e ai vertici di un quadrato. Due palloni.
- Descrizione: L'esercizio inizia da due punti diametralmente opposti e con passaggi dei palloni in senso orario. Dopo ogni passaggio gli allievi diametralmente opposti si scambiano di posto.
- Controllo sulla precisione e sulle componenti spazio-temporali delle traiettorie
- Rispetto dei momenti giusti di traslocazione.
- Diversi spostamenti e direzioni della palla
- Diversi modi di passare il pallone.



- Coordinazione oculomotoria
- Strutturazione tattica elementare
- Spazio-temporalità
- Quattro allievi disposti ai vertici di un quadrato, ciascuno con un pallone
- Descrizione: passaggio contemporaneo dei palloni in senso orario e cambio immediato della posizione con traslocazione in senso antiorario
- Controllo sulla contemporaneità dei passaggi e dei cambi di posizione (momento giusto)
- Controllo sul ritmo esecutivo e sulla precisione.
- Diverse strutture motorie
- Diverse direzioni di passaggio e di traslocazione.

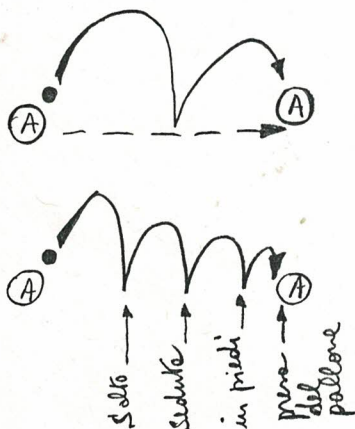


Reattività semplice in
situazione semplice
spazio-temporalità
stimolazione delle proprie
possibilità (auto-
valutazione).

.Ogni allievo dispone di un pallone.
.Descrizione: il pallone viene lan-
ciato verso l'alto-avanti e al mo-
mento preciso in cui batte a terra
l'allievo parte velocemente per af-
ferarlo prima che cada a terra la
seconda volta.

.Hai operato la scelta
motoria adeguata nel
momento giusto?

.Traiettorie con diverse
componenti orizzontali e
verticali e diverse direzioni
.Diverse occasioni di rimbal-
zo: a terra, contro una pare-
te verticale, contro la rete
da pallavolo, contro un tap-
peto elastico diversamente
inclinato, contro superfici
diversamente sagomate
.Più rimbalzi e ad ogni rim-
balzo atti motori diversi da
eseguire in successione.
.Scelta degli atti motori da
parte dell'allievo (creativi-
tà e fantasia motoria).



Reattività semplice
spazio-temporalità
Controllo tecnico

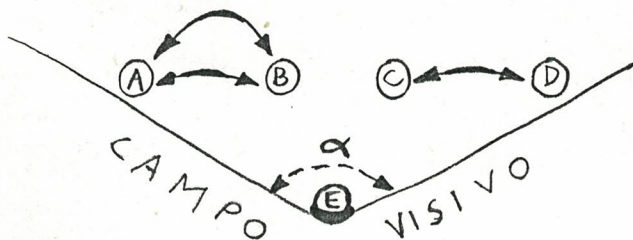
.Ogni allievo dispone di un pallone
.Descrizione: il pallone viene lanciato
verso l'alto e viene stoppato a terra
con entrambe le mani nel momento pre-
ciso in cui batte a terra.

Hai operato la scelta
motoria adeguata nel
momento giusto?

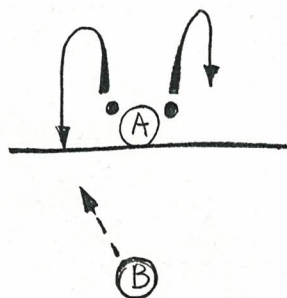
.Traiettorie con diverse
componenti orizzontali e
verticali e diverse dire-
zioni
.Utilizzo di diverse par-
ti del corpo per stoppa-
re il pallone
.Utilizzo di pareti verti-
cali



- .Reazione semplice in situazione complessa
- .Osservazione (visione periferica)
- .Spazio-temporalità
- .Due coppie di allievi piazzate sulla stessa linea, ogni coppia dispone di un pallone.
- .Descrizione: A-B e C-D si passano contemporaneamente il pallone. Dopo un certo numero di passaggi, una coppia, secondo un ordine prestabilito, lascia cadere a terra il pallone. A questo segnale, il giocatore E parte velocemente e immediatamente, recupera il pallone e lo consegna alla coppia. L'esercizio prosegue con alcune ripetizioni a cadute del pallone precedentemente concordate e successivamente cambiano i ruoli.
- e Il giocatore E deve mantenere fisso il capo in avanti e muovere solo gli occhi.
- .Controllo sulla reazione immediata
- .Controllo sulla motricità degli A.I. soprattutto in fase di partenza
- .Distanze variabili tra le coppie A-B e C-D e il giocatore E.
- .Traiettorie e ritmi di passaggio diversi da coppia a coppia
- .Finalizzare il recupero del pallone con il raggiungimento di obiettivi finali (esempio: centrare con un lancio dopo il recupero, un bersaglio tracciato sul muro).



- .Osservazione
- .Spaziotemporalità
- .Velocità di reazione complessa
- .A coppie
- .Descrizione: Il giocatore A lancia in alto due palloni nello stesso momento, il giocatore B va a raccogliere il pallone che ha battuto a terra per primo e dà inizio alla sua azione nel momento preciso in cui il pallone tocca terra.
- .Controllo sui momenti giusti delle azioni motorie
- .Diverse strutture motorie
- .Più palloni e diversi tipi
- .Diversi segnali di partenza



Osservazione

.A coppie

Spazio temporalità

.Descrizione: il giocatore A lancia in alto contemporaneamente due palloni, il giocatore B valuta quale sarà il pallone che cadrà a terra per primo e velocemente va ad afferrarlo.

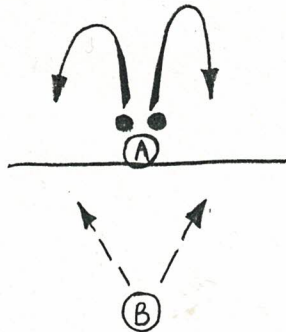
.Scelta corretta del pallone

.Più palloni

.Diverse strutture motorie

Reazione complessa

Anticipazione della situazione



.Osservazione

.Tre palloni, quattro giocatori

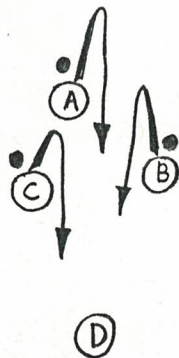
Rispetto delle fasi successive della struttura motoria

.Descrizione: Al segnale, i giocatori A-B-C lanciano in alto i palloni, il giocatore D dovrà toccarli in successione e secondo un ordine prestabilito prima del secondo rimbalzo a terra.

.Perchè non sei riuscito a toccarli tutti?
 .Quali difficoltà hai riscontrato?

.Diverse traiettorie
 .Diversi tipi di messaggi
 .Diversi ordini di successione nel controllo dei palloni
 .A-B-C-si muovono sul terreno di gioco prima del lancio

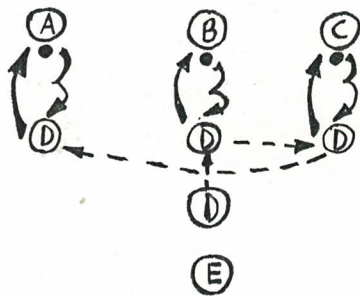
Anticipazione motoria
 Velocità di movimento



- .Reazione semplice in situazione complessa
- .Strutturazione dell'azione motoria
- .Osservazione
- .Decodificazione
- .Velocità di spostamento
- .Anticipazione motoria

.Descrizione: I giocatori A-B-C dispongono di un pallone ciascuno e lo tengono con le due mani all'altezza del petto. A-B-C vengono coinvolti separatamente da un segnale preciso e diversificato e con il quale si dà inizio all'esercizio. L'allievo E, oppure l'istruttore, emette il segnale (visivo), A-B-C distendono contemporaneamente le braccia in avanti, ma un solo giocatore lascia cadere a terra il pallone in funzione del segnale proposto. Il giocatore D deve partire immediatamente, raccoglie il pallone e lo consegna al primario possessore, successivamente va a raccogliere i palloni che vengono fatti cadere dai restanti due giocatori e secondo l'ordine prestabilito della struttura motoria (in senso orario: A-B-C-A; in senso antiorario: A-C-B-A).

Esempio: se il primo pallone è fatto cadere dal giocatore B, in successione e in senso orario cadranno i palloni di C e A, mentre in senso antiorario cadranno i palloni di A e poi C.



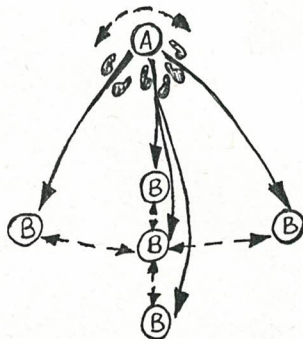
- .Hai rispettato la successione della struttura motoria?
- .Hai reagito immediatamente?
- .Cosa ha disturbato la tua osservazione?
- .Diverse strutture motorie
- .Diversi ordini di successione

- .Lettura della gestualità del portatore di palla o del giocatore che deve intervenire sul pallone
- .Ritorno alla posizione di attesa

.A coppie

.Descrizione: Il giocatore A, inizialmente con le spalle rivolte al giocatore B, ruota su se stesso e puntella il piede più avanzato verso una direzione a sua scelta; il giocatore B trasloca, si piazza frontalmente agli appoggi di A e riceve il pallone.

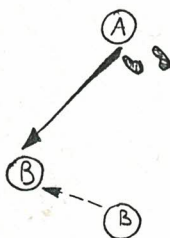
In una fase successiva e più complessa dell'esercizio, il giocatore A quando ruota di 180° (frontalmente a B), ha tre soluzioni di passaggio (corto, preciso su B, lungo) e il giocatore B deve valutare il caricamento di A (gestualità) per spostarsi anticipatamente in avanti o dietro e afferrare così il pallone in condizioni più facili.



- .corretta osservazione della gestualità e risposta immediata
- .Imparare a leggere all'inizio della struttura motoria e via via sempre più verso la fine (centraggio-caricamento-parte finale-uscita del pallone)
- .Imparare a scrivere per poter leggere.

- .Diverse strutture motorie
- .Diversi messaggi

- .Lettura della gestualità
- .Concetto di finta
- .Ritorno alla posizione di partenza
- .Come esercizio precedente con la variante dello spostamento del giocatore B, il quale va a piazzarsi dalla parte opposta alla direzione del posizionamento di A e successivamente riceve il pallone.
- .Corretta osservazione della gestualità e immediata soluzione
- .Diverse strutture motorie
- .Diversi messaggi
- .Diverse varianti del gesto tecnico fondamentale e a diversi livelli della struttura motoria, senza modificarne gli obiettivi: risultato finale; efficacia.



- .Precisione
- .Osservazione
- .Decodificazione
- .A terziglie, sulla stessa linea.
- .Descrizione: il giocatore C funge da elemento di disturbo e condiziona il passaggio del pallone tra i giocatori A e B.
- Se C porta in fuori il braccio destro, il pallone viene fatto passare alla sua sinistra e viceversa.
- C può saltellare sul posto aprendo e chiudendo le gambe, A e B cercano di far passare il pallone tra le gambe di C.
- .Immediatezza dei passaggi e precisione
- .Diverse strutture motorie
- .Diversi ritmi di passaggio del pallone in funzione del ritmo di apparizione dei messaggi
- .Diverse decodificazioni
- .Stesse esercitazioni con il gruppo che trasloca in varie direzioni sul terreno di gioco



.Strutturazione dei rapporti
Corpo-palla-avversario-spazio
.Corretta gestione del rapporto
carica-opposizione

.A coppie, un pallone
.Descrizione: I giocatori A e B
esercitano sullo stesso pallone
e contemporaneamente delle spinte
e delle trazioni, in collaborazione
o in contrasto: spinta-spinta, spinta-
trazione, trazione-trazione.

.Mantenersi in equilibrio .varie strutt
.Corretta differenziazione motorie con
delle tensioni muscolari versi atteggi
nelle azioni di spinta e menti di par
trazione za
.Efficacia delle azioni
senza risultare violen-
ti e scorretti



.Intercettazione
.spazio-temporalità
.Reattività

.Descrizione: il giocatore C lancia in
alto il pallone.
Dopo il primo rimbalzo i giocatori
A e B cercano di impossessarsene

.Entrare in possesso di
palla senza commettere
azioni scorrette sull'av
versario
.Controllo sul momento
preciso di intervento

.Diverse strutture mot
rie
.Diverse traiettorie e
diversi segnali di pa
tenza
.Finalizzare il posses
di palla al raggiungi
to di un obiettivo su
cessivo



.Intercettazione

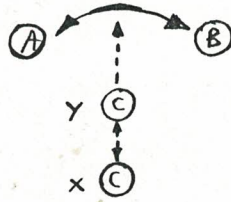
.Anticipazione motoria

.Spazio-temporalità

.Il giocatore C trasloca tra i punti X-Y (3 m. circa) mentre i giocatori A e B si passano la palla in continuazione. IL giocatore C, valutando il ritmo dei passaggi e la velocità di uscita del pallone e confrontando tutto questo con la spazio-temporalità delle sue traslocazioni, sceglie il momento giusto per portarsi sulla traiettoria del pallone e impossessarsene.

.C può variare la sua velocità ma non arrestarsi durante le traslocazioni
 .Controllo sul momento giusto

.Cambiare i ritmi d'esecuzione e il rapporto rispetto alla traiettoria del pallone
 .Varie traiettorie



.Condizionamento

difensivo

.Spazio-temporalità

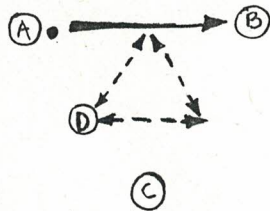
.Quattro giocatori

.I giocatori A-B-C sono disposti ai vertici di un triangolo equilatero.

A-B-C si passano la palla subito dopo che il giocatore D ha interrotto una linea d'azione (passaggio).

.E' vietato il passaggio sulla linea occupata dal giocatore D

.Diverse strutture motorie
 .Diversi ritmi esecutivi.

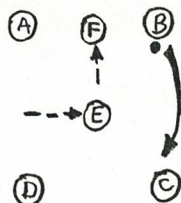
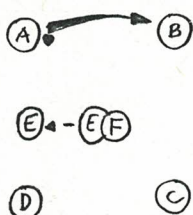


- Condizionamento difensivo
- Spazio-temporalità
- Collaborazione

•Sei giocatori

A-B-C-D disposti ai vertici di un quadrato.
 •I giocatori A-B-C-D si passano il pallone sulla linea libera.
 I giocatori E-F interrompono alternativamente una linea di passaggio esterna e la linea diagonale.

- Chiudere bene le linee di passaggio
- Un giocatore portatore di palla e l'altro difensore resta in attesa di portarsi sul sivo portatore

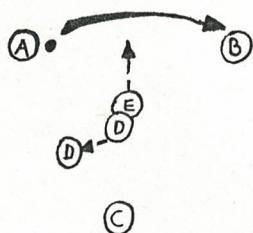


- Condizionamento difensivo
- Anticipo in regime di collaborazione
- Spazio-temporalità

•Cinque giocatori

A-B-C disposti ai vertici di un triangolo equilatero.
 •Descrizione: Il passaggio del pallone fra i giocatori A-B-C- avviene solo nel momento preciso in cui il giocatore D ha chiuso una linea di passaggio, costringendo gli attaccanti ad una scelta obbligata.
 Nel momento preciso in cui D ha chiuso una linea d'azione entra in gioco anche il giocatore E che va a chiudere l'altra linea di passaggio e cerca di intercettare il pallone.

- Controllo sui momenti giusti
- Diverse strutture morali
- Tutto il gruppo si sposta sul terreno di gioco

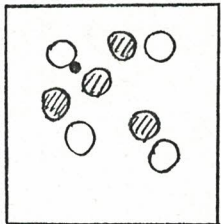


- .Possesso della palla
- .Marcamento e smarcamento
- .Disponibilità variabile o razionalizzazione della scelta motoria

.Descrizione: due squadre si contendono la palla, con consegne stabilite, nella stessa area di gioco

.Rispetto delle regole

- .Varie strutture motorie
- Varie consegne nella gestione del pallone sia in ricezione che nel passaggio
- .Due o più squadre, fino a arrivare al confronto fra più coppie
- .Variare gli obiettivi da raggiungere.

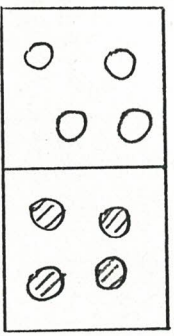


- .Disponibilità variabile o razionalizzazione della scelta motoria
- .Individuazione degli spazi morti avversari o dei giocatori in difficoltà
- .Collaborazione

.Descrizione: due squadre su campi contrapposti, si rilanciano immediatamente e direttamente il pallone, cercando di farlo cadere negli spazi morti del campo avversario o di obbligare all'errore l'avversario stesso.

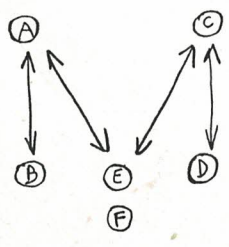
.Rispetto delle regole

- .Diversi interventi e gestioni del pallone
- .Con due palloni contemporaneamente. L'obiettivo dell'esercizio è di far sì che un giocatore sia costretto a gestire due palloni in rapida successione, per cui è necessaria la collaborazione dei compagni attraverso un'azione di sostegno.
- .Con due palloni contemporaneamente e due o tre tocchi prima del rinvio in campo avversario.
- Il numero dei tocchi superiori a uno può essere obbligatorio, oppure possono essere a scelta, a seconda delle soluzioni tattiche.

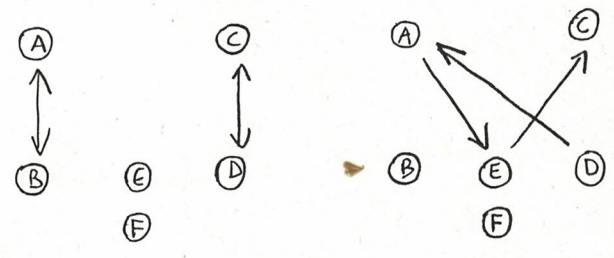


Armando V. G. 5

.Reattività .Due palloni; sei giocatori
 .Visione periferica .Descrizione: i giocatori delle due
 .Decodificazione coppie (A-B e C-D) si passano il
 pallone in continuazione.
 Al segnale di F o dell'istruttore,
 il giocatore A, oppure il giocatore
 C, passa il pallone al giocatore E,
 il quale glielo ritorna immediatamente.
 Il gioco prosegue senza soste.

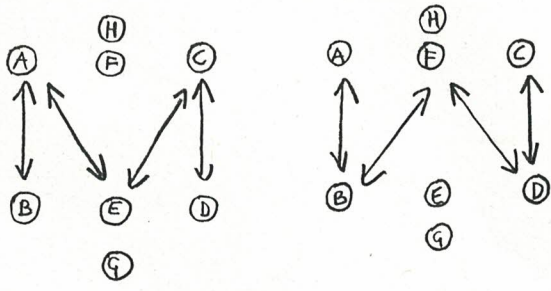


.Due palloni; sei giocatori
 .Descrizione: stessi concetti dell'esercizio pre-
 cedente.
 Al segnale di F, un giocatore, ad esempio il gi-
 tore A, passa il pallone al giocatore E che a s-
 volta lo invia all'altra coppia e precisamente
 al giocatore C.
 Il giocatore D, come ha individuato il passaggi-
 del pallone da A a E, invia il suo pallone al g-
 catore A e così il gioco prosegue con i passagg-
 fra le coppie fino a un nuovo segnale.
 Concettualmente, una coppia si libera del propr-
 pallone per entrare in possesso, subito dopo, d-
 pallone dell'altra coppia.



Armando V. G. SA

.Reattività .Due palloni, Otto giocatori
 .Visione periferica .Descrizione: Stessi concetti degli esercizi
 .Decodificazione precedenti
 Quando segnala G, il giocatore A, oppure il
 giocatore C, passa il pallone al giocatore E
 che glielo ritorna subito dopo;
 quando segnala H, il giocatore B, oppure il
 giocatore D, passa il pallone al giocatore F
 che glielo ritorna subito dopo.



.Due palloni; otto giocatori
 .descrizione: stessi concetti degli esercizi
 precedenti.
 Il giocatore che riceve il pallone da una c-
 pia, lo rinvia immediatamente all'altra cop-
 che a sua volta si libera del proprio pall-
 e lo cede al giocatore che se ne era libera-
 precedentemente.

