

RISCALDAMENTO

CON PALLA

## Destrezza con la palla

1) Per 1' muovendosi continuamente, battere alternativamente con le mani il pallone, affinché rimbalzi a terra. Segue 1' di battute con entrambe le mani.

2) Per 1' fare rotolare la palla tenendola il più possibile attaccata al palmo della mano, prima con quella dx, poi con la sinistra.



3) Per 1' dalla posizione di braccia fuori, lanciare la palla da una mano all'altra, possibilmente senza seguirla con lo sguardo.



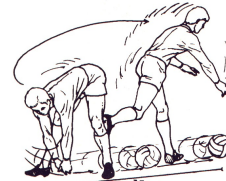
4) Camminando sulle punte far rotolare la palla intorno al bacino da una mano all'altra nei due sensi.

5) Ad ogni passo alzare la gamba piegandola e far passare la palla dall'interno verso l'esterno passandola da una mano all'altra. Variante: farla rotolare rasoterra.

6) Lanciare la palla avanti di 2/3 mt rincorrerla e raccoglierla con presa a cucchiaio.



7) Per 30", da gambe divaricate, fare rotolare il pallone tra le gambe verso dietro, di circa 2/3 mt, raggiungerlo, presa a cucchiaio e continuare l'esercizio.



8) Per 30", dalla stazione eretta e gambe leggermente divaricate far rimbalzare il pallone dietro le spalle, riprenderlo effettuando una torsione del busto verso l'altro lato.

9) Per 1', a gambe divaricate far rotolare un pallone, prima attorno ad un piede, poi all'altro ed infine a tutte e due descrivendo a terra un "otto".



10) Tenere la palla in mezzo alle gambe divaricate con la mano dx dietro alla schiena e la sx davanti; invertire la posizione delle mani senza far cadere la palla a terra.

- 11) Stazione eretta, braccia in alto e mani che impugnano un pallone. Per 1', ad un comando prestabilito, portare rapidamente il pallone a terra e tornare con le braccia alte; al comando successivo raccoglierlo rapidamente e portarlo sopra la testa.



- 12) Stazione eretta, busto inclinato lateralmente, braccia alte, mani che impugnano un pallone. Per 1', ad un comando prestabilito, portare rapidamente il tronco in posizione verticale ed inclinarlo lentamente dalla parte opposta.



- 13) Con un pallone impugnato a due mani, appoggiare a terra il gin. Dx e subito dopo quello sx, rialzarsi, poggiare quello sinistro e poi quello destro.



- 14) Portiere in corsa lenta con il pallone in mano. Lancio del pallone e ripresa in avanti dopo che abbia effettuato un rimbalzo basso a terra. Variante : a) stesso esercizio dopo aver eseguito ½ giro su se stesso (pallone ripreso dietro); b) stesso esercizio dopo aver eseguito una capovolta in avanti.



## La postazione libera

Questa esercitazione-riscaldamento prevede tante postazioni in circolo (segnate da coni colorati) quanti sono i portieri da allenare più una postazione. La postazione libera cambierà sempre perché verrà occupata a turno dal portiere che eseguirà l'esercizio; il riscaldamento inizia con il passaggio con i piedi dopo lo stop; il portiere cioè dopo aver controllato il passaggio lo trasmette ad un compagno che sta di fronte (da evitare i passaggi laterali) e va poi ad occupare la postazione libera (corsa lenta) e così via per un paio di minuti iniziali dopo i quali si effettua lo stretching. Il secondo movimento sarà quello del passaggio di prima, quindi ci sarà tutta la serie di varianti sia con i piedi (di controbalzo, al volo di piatto, quindi al volo di collo piede sia con il destro che col sinistro) che con le mani (radente, altezza volto, altezza della pancia, presa dopo un rimbalzo, palleggio alto tipo pallavolo, con un pugno, con due pugni). Una variante può essere il passaggio alto per il compagno che chiama la palla e la va a bloccare con le braccia tese, quindi si può terminare con il contatto col terreno: il portiere tirerà con le mani rasoterra alla destra del compagno che si distenderà in tuffo per bloccare, si rialzerà e a sua volta effettuerà lo stesso movimento che poi sarà fatto anche a sinistra e poi anche a mezz'altezza. Naturalmente in questi ultimi movimenti

lo spostamento verso la postazione libera sarà diventato uno scatto. Con questo riscaldamento i portieri sono tutti impegnati, effettuano tutti i gesti tecnici e nel contempo mettono in moto tutte le sezioni articolari e muscolari.

## **Riscaldamento per il tuffo**

Delimitare un quadrato con lato di 10/15 metri all'interno del quale si muovono i portieri avanti dietro, lateralmente, in diagonale, etc ; il portiere con la palla in mano la lancia centralmente ad un compagno che la blocca e si tuffa a terra radente a dx, radente a sx, mezz'altezza a sx, mezz'altezza a dx e la rilancia ad un compagno che deve ripetere lo stesso movimento. Varianti: a) Lanciare la palla alta; b) Lanciare la palla a dx o a sx; c) Il portiere che lancia la palla deve pronunciare il nome di un compagno al quale deve indirizzare la palla colui che la riceve.

Quadrato 8 X 8 con 4 portieri:

- 1) conduzione della palla all'interno del quadrato, al comando dell'allenatore faccio rotolare la palla dietro fra le gambe con una mano, con due mani.
- 2) Come punto 1), dopo rotolato la palla andare in tuffo dietro tenendo palla alta (gondola).
- 3) Come punto 2), ma far rotolare la palla avanti e tuffo.
- 4) Ogni portiere lancia palla con le mani all'interno del quadrato, ogni portiere si tuffa su palla del compagno più vicina.
- 5) Disporre un cono di colore diverso su ogni lato del quadrato con una palla accanto: con un pallone fra le mani ogni portiere esercizio di destrezza, quando allenatore chiama un colore ogni portiere cercare di anticipare in tuffo gli altri compagni sulla palla corrispondente al colore.
- 6) Disporre una palla su tre lati del quadrato, ogni portiere con palla in mano esercizio di destrezza al comando dell'allenatore ogni portiere si dovrà impossessare di una palla esce chi rimane senza.

## **Partita pallavolo**

Partita di pallavolo con rete alta un metro o un metro e mezzo: da seduti, da in ginocchioni, con due mani, con una mano, di pugno, etc...

## **Partita mista**

Due squadre si affrontano passandosi la palla con le mani vale rete solo di testa;

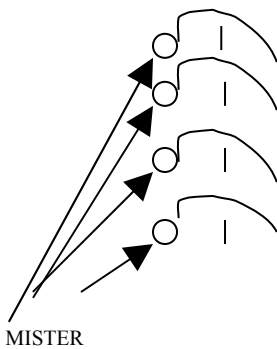
Varianti:

- a) Blocco la palla con le mani e la calcio con i piedi(dx,,sx,,int.collo,,controbalzo,etc...).
- b) Al posto del pallone, pallone medicinale da 5 kg, vale rete se lanciamo la palla in rete senza che tocchi terra.
- c) Giocare con i piedi.

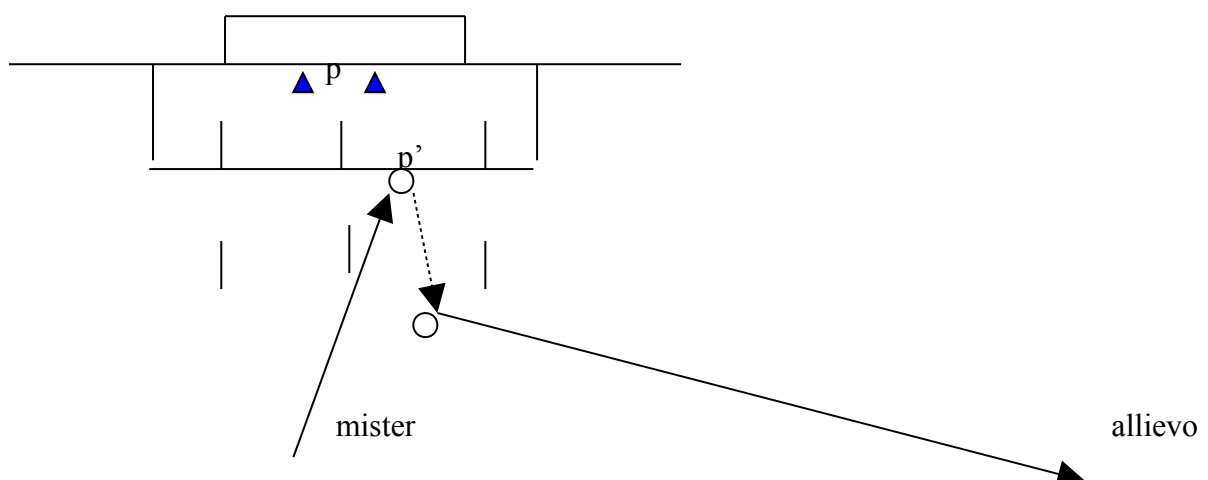
## **Tecnica con i piedi**

- 1) Calciare palla lanciata radente da allenatore int. Dx o int. Sx. dopo averla stoppata.
- 2) Come punto 1), ma di prima.
- 3) Ridare palla lanciata da allenatore a mezz'altezza una volta int. Dx e una volta int. Sx.
- 4) Ridare palla lanciata da allenatore di controbalzo una volta int. Dx e una volta int. Sx.
- 5) Ridare palla lanciata da allenatore al volo di collo sx e collo dx.
- 6) Ridare palla lanciata da allenatore di controbalzo collo sx e collo dx.

- 7) Stop di petto e rilancio : int. Dx, int sx, collo dx, collo sx.
- 8) Stop di coscia e rilancio come punto 7).
- 9) Calciare int. Dx palla laterale dx a mezz'altezza, giravolta di 60° verso l'esterno e rilanciare palla laterale sx mezz'altezza con int. Sx, giravolta di 60° verso l'esterno e rilanciare palla laterale dx mezz'altezza con int. Dx, e così via.
- 10) Slalom fra birilli rigirarsi e rilanciare palla al compagno che ripete lo stesso esercizio:
  - a) Conduzione int. dx e int. sx
  - b) Conduzione est. dx e est. Sx.
  - c) Conduzione int. dx ed est. Dx.
  - d) Conduzione int. sx ed est. Sx.
- 11) Disporre 4 paletti in fila uno davanti all'altro alla distanza di un metro: portiere disposto alla sx del 1° paletto scatta verso dx per rilanciare la palla radente lanciata da allenatore alla dx del 1° paletto, tornare indietro per rilanciare palla radente alla dx del 2° paletto e così via fino al 4°. Variante: a) Palla battente; b) Rimbalzante; c) Mezz'altezza.



- 12) Tecnica con i piedi.(conduzione palla, palleggi, portiere accanto a mister scatta su palla lanciata avanti da allenatore , l'aggira e la restituisce di piatto; dx e sx, , rilancio ad allenatore di piatto al volo e di contro balzo, di collo al volo e di contro balzo, dopo rimbalzo a dx e a sx, da dx al volo di piatto dx giravolta indietro verso il centro da sx al volo di piatto sx, stop su palla alta: di interno e con l'esterno del piede e rilancio ad allenatore.
- 13) Portiere scatta avanti dietro fra i birilli poi scatta avanti per ricevere palla da allenatore fra il settore dei paletti a sx , stop porta palla e come esce dal settore lancia con il sx al compagno fuori area alla propria sx.; ripetere anche verso dx.

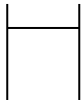


- Tecnica con i piedi:
  - a) Palleggi sul posto e in avanzamento.
  - b) Conduzione palla con il dx; ripetere con il sx.
  - c) Conduzione palla esterno dx e sx.
  - d) Conduzione palla sotto pianta con il dx poi con il sx.

- e) Stop ( di petto, interno dx e sx, esterno dx e sx.) su palla lanciata da allenatore e rilancio.
- f) Portiere in porta effettua giro palla su lancio da dx, da sx e dal centro. (due compagni disposti sulle fasce laterali).

## Esercizi vari con la palla

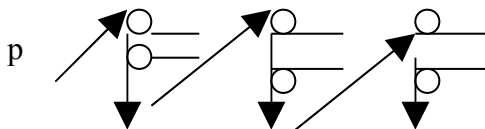
- Riscaldamento con palla: ] ] ] ] ] ]
  - a) Skip e presa.
  - b) Skip su over centrale e presa centrale finale.
  - c) Skip laterale incrociato e presa alta finale.
  - d) Piede schiaccia piede su over e presa altezza viso ogni over
  - e) Skip over centrale e presa alta ogni over.
  - f) Skip laterale incrociato e presa alta ogni over.
- Passare sotto nastro e presa altezza viso: 1) senza palla; 2) con palla in mano; 3) su palla lanciata da allenatore.
- Passare sotto nastro e presa alta con passo incrociato: 1) senza palla; 2) con palla in mano; 3) su palla lanciata da allenatore.



- Disporre in fila 4 paletti alla distanza di un metro uno dall'altro:
  - A. Piede schiaccia piede intorno a paletto indietreggiando e presa su palla lanciata da allenatore: radente, addome e altezza viso.
  - B. Piede schiaccia piede intorno a paletto indietreggiando e alta con passo incrociato: su palla lanciata da allenatore.



- Presa radente laterale su palla inattiva disposta esternamente vicino ad ognuno dei 6 paletti e ripetere al contrario.



## Conduzione della palla

- 1) Delimitare un quadrato con lato di 10/15 metri all'interno del quale si muovono i portieri avanti dietro, lateralmente, in diagonale, etc ; il portiere con la palla in mano la lancia centralmente ad un compagno che la blocca e si tuffa a terra radente a dx, radente a sx , mezz'altezza a sx, mezz'altezza a dx e la rilancia ad un compagno che deve ripetere lo stesso movimento. Varianti: a) Lanciare la palla alta; b) Lanciare la palla a dx o a sx; c) Il portiere che lancia la palla deve pronunciare il nome di un compagno al quale deve indirizzare la palla colui che la riceve.
- 2) Formare con dei cinesini un quadrato di 10X10 mt, i portieri conducono palla l'interno, al segnale dell'allenatore fanno rotolare con la mano dx la palla sotto le gambe e continuano a condurre palla: Varianti: con la mano sx, con due mani, condurre palla con esterno o interno piede, far rotolare con mano sx e tuffo a dx, far rotolare con mano dx e tuffo a sx ed altri gesti tecnici inventati proposti dagli allievi.

- 3) Quadrato 10x10 mt, ogni portiere svolge un esercizio di destrezza con le mani, al segnale dell'allenatore ogni portiere lascia la sua palla e si impossessa di un'altra lasciata da un compagno.
- 4) Quadrato 10x10 mt con 4 portieri che conducono palla in mezzo , a metà di tre lati posizionare una palla: al segnale dell'allenatore ogni portiere cerca di impossessarsi di una palla ai lati, perde chi rimane senza palla; proporlo come gioco a punti .