

LINEE GUIDA PER CORSI DI AGGIORNAMENTO INSEGNANTI EDUCAZIONE FISICA

- MESSA IN AZIONE (RISCALDAMENTO)

PROPOSTE DI MESSA IN AZIONE CON PALLA

PROPOSTE DI MESSA IN AZIONE COORDINATIVE

- 1VS1

PROPOSTE DI 1VS1 FRONTALE ,PROPOSTE DI 1VS1 CON DIFENSORE CHE ARRIVA LATERALMENTE,PROPOSTE DI 1VS CON DIFENSORE CHE ARRIVA DA DIETRO

- 2 VS 1

PROPOSTE DI 2VS1 (FRONTALI, CON NAVETTE, CON PERCORSI COORDINATIVI)

- 2 VS 2 (DUELLI A TEMPO, CURARE PER I DIFENSORI L'ASPETTO DELLA COPERTURA UNO ESCE E L'ALTRO COPRE E PER CHI E' IN POSSESSO PALLA CURARE L'ASPETTO DEL PASSO LA PALLA E MI MUOVO)

- 3VS2 (CURARE DIFENSIVAMENTE GLI ATTEGGIAMENTI DA TENERE IN INFERIORITA' NUMERICA E CURARE PER CHI ATTACCA I CONCETTI DI SMARCAMENTO,SOVRAPPOSIZIONE , SOSTEGNO

- 3VS3 (PROPOSTE CLASSICHE, PROPOSTE A TEMA CON TOCCHI VINCOLATI SPONDE E JOLLY)

- 4VS4 (PROPOSTE CLASSICHE, A TEMA CON LA CURA DEGLI ASPETTI DI AMPIEZZA E PROFONDITA'

- 5VS5 (PARTITE A TEMA, POSSESSI PALLA, TOCCHI VINCOLATI,CONCLUSIONI VINCOLATE

- MESSA IN AZIONE

PROPOSTE DI MESSA IN AZIONE TECNICHE PER SVILLUPARE IL RAPPORTO RAGAZZO/PALLA

- ESERCITAZIONI DI GUIDA DELLA PALLA CON OGNI SUPERFICIE DEL PIEDE
- ESERCITAZIONI FINTA E DRIBBLING
- ESERCITAZIONI SUGLI ARRESTI DELLA PALLA
- ESERCITAZIONI SUL CONTROLLO ORIENTATO

PARTITE A TEMA

- ESEMPI DI PARTITE CON ZONA META
- ESEMPI DI PARTITE CON PORTICINE DISLOCATE ALLE ESTREMITA' LATERALI DEL CAMPO
- PARTITE A SETTORI
- CALCIO TENNIS, CALCIO VOLO, CALCIO BASKET
- PARTITE FISIOLGICAMENTE ALLENANTI ABBINATE A PERCORSI MOTORI POSTI AL DI FUORI DEL CAMPO.