

## 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.