

**Lezione tipo di avviamento alla pallamano  
per una classe o per un Corso di Avviamento che affronta per la  
prima volta il tema.**

Il primo approccio di una classe con la pallamano è determinante per il successo o l'insuccesso della proposta medesima, qualunque sia la tipologia della classe o del gruppo che si accinge ad affrontare per la prima volta tale esperienza sportiva.

Il docente che la propone deve avere ben chiaro che l'obiettivo da raggiungere, sia nell'ambito della singola lezione, sia in una prospettiva futura a medio termine, è quello del gioco.

Deve dimenticare e fare dimenticare le difficoltà tecniche e quelle tattiche che solo successivamente, man mano che verranno riconosciute dagli allievi come ostacolo allo sviluppo del gioco, dovranno essere affrontate.

Inizialmente, bisogna offrire delle prospettive di facile raggiungimento, suscitare entusiasmi, stimolare la fantasia, spronare al gioco come tale, facilitare le esercitazioni eliminando ogni difficoltà di carattere tecnico e sollecitando iniziative individuali, creatività, fantasia, intuitività, istintività... In fin dei conti non si tratta altro che di correre, passare la palla, prendere la palla, saltare e tirare in un campo che tutti riconoscono.... Due porte, una palla, due squadre....fare gol.... Chi non ne è capace?

- A coppie: un pallone per coppia. Passaggi frontali a due mani con movimento sul posto.
- A coppie: lo stesso esercizio sul traverso del campo con uno che avanza e uno che arretra.
- A coppie: passaggio frontale con impostazione della ricezione , caricamento e lancio, sempre mantenendo il movimento sul posto.
- A coppie: lo stesso con movimento della coppia sul traverso del campo avanti e indietro.
- A coppie: sempre sul traverso del campo – chi arretra lascia il pallone a terra, chi avanza raccoglie e lancia disegnando delle traiettorie a semicerchio.
- A coppie: entrambi girati verso una porta , passaggio laterale con movimento alternato avanti e indietro.
- A coppie: lo stesso cambiando fronte e quindi modalità di passaggio.
- A coppie: partenza in corsa dalla linea di fondo, tre passaggi. Chi riceve il terzo passaggio salta e tira. Se si trova su una posizione molto arretrata può effettuare un solo palleggio per avvicinarsi alla porta.
- A coppie: lo stesso invertendo la posizione di partenza.
  
- 10 coni per disegnare un percorso in slalom. Quelli in possesso di pallone si dispongono su una fila di fronte ai coni, quelli senza palla si dispongono su una fila vicina in attesa. Si parte con palla eseguendo liberamente uno slalom fra i coni, si gira intorno all'ultimo cono e si corre dritti in palleggio fino alla metà campo; si interrompe il palleggio, ma non la corsa e si effettua un passaggio mediamente lungo al primo della fila in

attesa che deve avere l'avvertenza di rendersi ben riconoscibile anticipando il movimento di incontro alla palla; una volta ricevuta la palla si mette in fila per eseguire a sua volta lo slalom.

- Lo stesso esercizio perfezionando il movimento di palleggio e controllo con ambedue le mani avendo l'avvertenza di fare uno slalom con continui cambi di direzione.
- (Solo per scuole elementari)  
Si parte da fondo campo, e si dispongono sul percorso per ogni squadra 6 coni distanziati un metro uno dall'altro ed un tappetino Al via partono i primi di ogni gruppo con la palla in mano, eseguono lo slalom tra i birilli. Raggiunto il tappetino, devono lanciare la palla in aria, eseguire una capovolta sul tappetino e riprenderla al volo (O dopo un rimbalzo). Ritorno con slalom tra i coni e passaggio della palla al compagno, che a sua volta esegue l'esercizio, e così il terzo.
- Partenza in fila da un angolo in palleggio, passaggio all'allenatore e corsa verso la porta avversaria, ricezione in corsa della palla lanciata dall'allenatore, salto e tiro in corsa.
- Lo stesso partendo dall'angolo opposto.
- Lo stesso esercizio con finta di tiro e passaggio all'ala che risale dall'angolo ed effettua un tiro in penetrazione. Chi ha tirato corre in coda, chi ha passato all'ala va a sostituire l'ala.
- Lo stesso esercizio scaravoltato sulla diagonale opposta.
- Una fila in partenza dall'angolo; il primo parte in slalom fra una decina di coni, superato l'ultimo si gira ed effettua una conversione ad U attaccando verso la porta di partenza, salto e tiro in sospensione.
- Si ripete dalla parte opposta.
- Il cambio di direzione spiegato analiticamente ed eseguito frontalmente con arresto a piedi paralleli e cambio di direzione verso destra.
- Lo stesso con cambio di direzione verso sinistra, suggerimenti e correzione per le traiettorie e l'impostazione.
- Il cambio di direzione con arresto con un piede avanti sulla ricezione di un passaggio laterale; eseguire sia destra che a sinistra.

Naturalmente le proposte sopra riportate vanno tradotte in pratica, cioè nel contesto del gioco.

Le prime volte sarà senz'altro un disastro, cioè nessuno metterà in pratica i fondamentali per quanto pazientemente siano stati spiegati e applicati nelle esercitazioni, ma questo è normale, non bisognerà preoccuparsi.

E' normale perché i ragazzi tenderanno ad essenzializzare il gioco e a tradurre molto semplicemente i gesti motori nella loro essenzialità del correre, afferrare, saltare e tirare... e se riusciranno a fare qualche gol sarà già un grande successo.

A questo punto bisognerà prenderà spunto dalle difficoltà incontrate per sviluppare un secondo livello di apprendimento strumentale, e cioè il tiro dalle varie posizioni.

Si comincerà con il tiro dalla posizione di terzino insistendo affinché gli allievi automatizzino la sequenza dei tre passi, sinistro destro sinistro.

Poi si correggerà l'impostazione di tiro curando l'impostazione e la correttezza del salto, la coordinazione, la traiettoria, l'impostazione del busto e del braccio di tiro.

Tutte le esercitazioni di tiro andranno sviluppate con un portiere in porta e usando un pallone "buono", e cioè che abbia buone caratteristiche di presa, di grip e allo stesso tempo sia sufficientemente morbido.

Lo stacco di volo del tiratore dovrà avvenire sulla linea dei 9 metri in modo tale che si instauri un duello alla pari fra tiratore e portiere.

Le esercitazioni di tiro dovranno essere sviluppate sia da terzino sinistro che da terzino destro spiegando e facendo verificare ai ragazzi le differenze di impostazione nelle traiettorie di rincorsa e di tiro.

Inizialmente gli allievi partiranno con la palla in mano per effettuare la rincorsa dei tre passi e il salto, successivamente lo stesso avverrà con passaggio dapprima dell'allenatore poi di un compagno.

Sembra una banalità, ma già questa piccola aggiunta di un passaggio determinerà difficoltà di timing, di presa, di precisione, di coordinazione che offriranno innumerevoli spunti di lavoro e di correzione.

Dopo le esercitazioni di tiro dei terzini si passerà alla tecnica di tiro dall'ala.

Solo questa esercitazione può portare via un'intera lezione.

Si consiglia di non insistere tanto sulla tecnica specifica e di passare il più rapidamente possibile ad un'esercitazione globale che comprenda la sintesi del tiro dell'ala.

Un buon espediente è quello di mettere una panca o una pedana elastica in modo da obbligare rincorsa e piede di stacco e di allungare il tempo aereo.

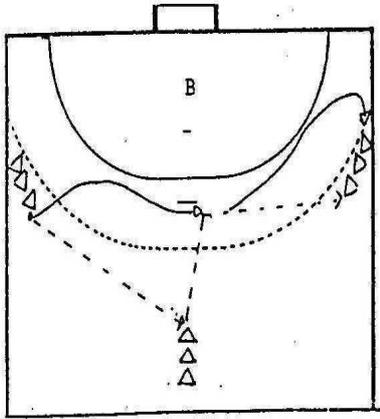
Anche qui bisognerà, appena possibile, inserire la partenza su passaggio del compagno e insistere sulle traiettorie di rincorsa possibili, in salita e in discesa.

E' importante inoltre far notare ai ragazzi la differenza di impostazione di tiro (per un destro di mano) dalle due posizioni di ala destra e ala sinistra in modo che capiscano da subito l'importanza di avere dei giocatori mancini.

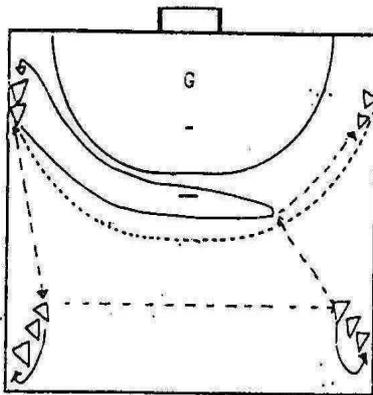
## **Esercitazioni più evolute**

(per un gruppo sportivo o per una classe di Sc.M.Superiore)

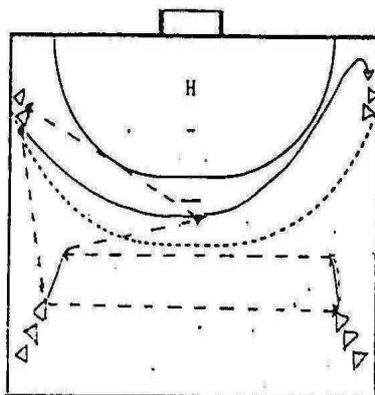
Divisi in due gruppi, uno all'ala sinistra e uno all'ala destra con palla. Parte il primo dall'ala destra in palleggio, contemporaneamente parte il primo dall'ala sinistra senza palla; incrocio e consegna palla al centro chi riceve va a tirare in penetrazione senza interrompere la corsa. L'allenamento consiste nel prendere il tempo reciproco e nella continuità della corsa associata al tiro in penetrazione (Timing).



B - L'ala sinistra, con palla, passa al centrale, taglia, riceve, passa alla fila disposta all'altra ala e vi si dispone dietro.



G - L'ala sinistra con palla passa al terzino sinistro, al terzino destro. L'ala sinistra poi in taglio, riceve dal terzino destro, passa all'ala destra e ritorna nella sua posizione di partenza in ala sinistra. Ripetere dall'ala destra.



H - L'ala sinistra con palla, passa al terzino sinistro e taglia. Il terzino sinistro passa e riceve dal terzino destro e passa all'ala, a pivot. Questa ripassa all'ala sinistra e da qui il pallone effettua una circolazione per giungere a destra, da dove l'ala ripeterà gli stessi movimenti. Chi ha tagliato, si accoda all'ala opposta.

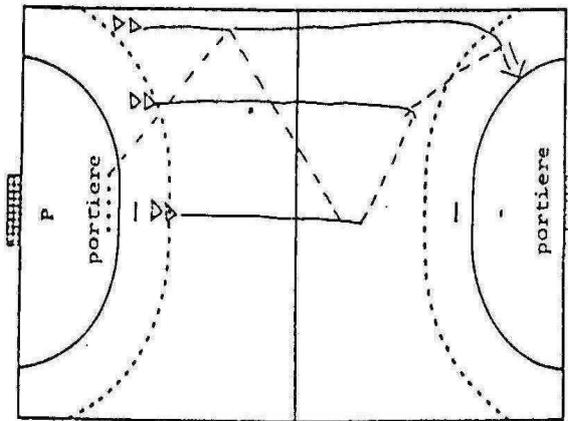
- Disposizione a quadrato; circolazione della palla sui lati in senso orario e antiorario, movimento dei giocatori a seguire e a fuggire dal senso della circolazione palla. (Dai e segui, - Dai e scappa:)

- Come sopra con lancio palla sulla diagonale e movimento dei giocatori sul quadrato.
- Come sopra con movimento dei giocatori sulla diagonale e circolazione palla sui lati del quadrato.
- Disposizione a triangolo – tre su una linea , uno di fianco all'altro ad una distanza di  $\frac{3}{4}$  metri uno dall'altro e uno di fronte come vertice del triangolo a  $\frac{5}{6}$  di distanza. Due palle. Il centrale distribuisce, ogni volta che riceve il pallone dal compagno di fronte (Il pivot) una volta a destra e una volta a sinistra. Gli esterni passano sempre palla al pivot, il quale a sua volta la passa sempre al centrale. Gran movimento sul posto , attenzione e concentrazione sempre ripartita su entrambi i palloni in gioco.
- Dopo un minuto si esegue una rotazione in senso orario scambiando le postazioni di lavoro fino a quando non si è terminato il giro.
- Lo stesso esercizio con l'unica variante che gli esterni passano palla sempre in elevazione.

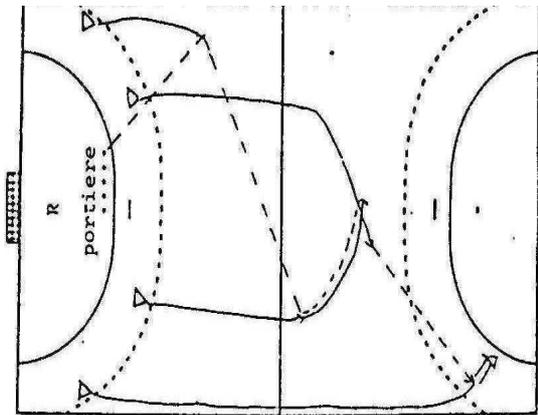
### **Esercitazioni sugli incroci**

- A coppie con una palla: corsa in scioltezza su tutta la lunghezza del campo sfruttando al massimo tre passaggi: chi riceve il terzo passaggio incrocia in corsa consegnando la palla al compagno che va a tiro in penetrazione.
- Se si riceve palla lontano dalla porta si può eseguire al massimo un palleggio.
- Dopo avere eseguito l'esercitazione di incrocio sul centro si esegue la stessa esercitazione sulle posizioni di terzino e ala con incrocio rovesciato; sempre tre passaggi: terzino-ala-terzino-ala, incrocio rovesciato per il terzino che con un palleggio penetra nella zona di ala.
- Lo stesso esercizio ripetuto sul settore opposto: si ripete 8 volte (4+4)
- Terziglie: treccia lenta a tutto campo con tiro di riscaldamento.
- In tre sul settore d'ala: terzino incrocio rovesciato con centrale che penetra e scarica sull'ala.

- Il portiere lancia l'ala che passa al centrale: questo incrocia con il proprio terzino sinistro che va a tiro in elevazione.



P - Il portiere lancia l'ala, che passa al centrale: questi inizia un'azione a scalare in velocità verso il terzino, che passa all'ala sinistra che conclude in elevazione. Ripetere nel settore destro.



R - Il portiere passa all'ala sinistra, che passa al terzino dietro. Questi incrocia con il terzino sinistro, che finta il tiro in elevazione e passa all'ala destra che in entrata va alla conclusione in porta.

# ***Appunti di lavoro per Corso di 1° Livello Allenatori di Pallamano.***

## **Esercitazioni in attacco due contro uno**

Una volta, fino a non molto tempo fa, si distinguevano due modalità di attacco dello spazio, in verticale e in orizzontale, come se lo spazio di gioco fosse cristallizzato nell'ambito di queste due coordinate come in una scacchiera.

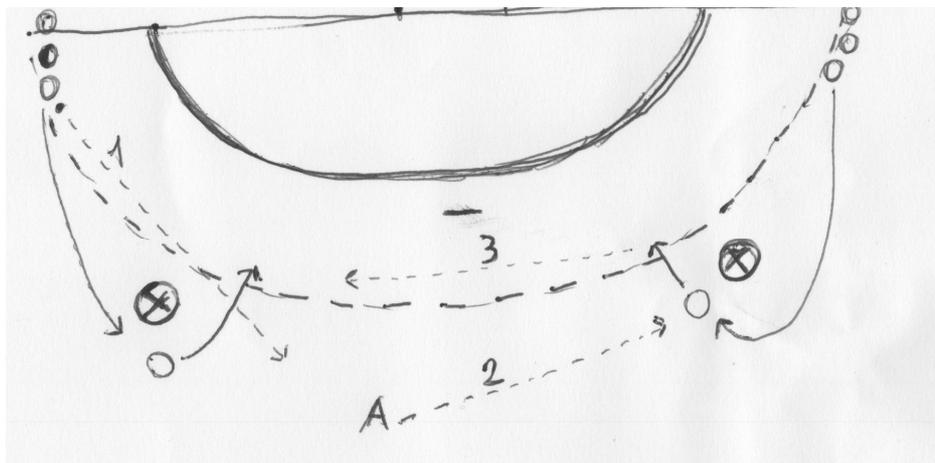
Penso che tale definizione possa essere considerata perlomeno datata, in quanto lo spazio, nella pallamano, difficilmente può essere compreso entro coordinate fisse, ma viceversa è vero esattamente il contrario e cioè che lo spazio nel gioco è sempre estremamente mobile e che pertanto il giocatore deve avere una capacità di orientamento spaziale e di anticipo sempre estremamente disponibile alla variazione interpretativa.

Per questo è fondamentale, fin dalle prime esercitazioni, indurre nell'allievo non solo il riconoscimento dello spazio, ma anche la capacità di creare e di occupare in anticipo rispetto all'avversario tali spazi che sono sempre temporanei ed estremamente mobili e labili, come delle finestre che si aprono per un attimo per poi richiudersi.

E' evidente che nelle esercitazioni scolastiche, con squadre eterogenee e totalmente a digiuno, il più delle volte, non solo di pallamano, ma anche di motricità sportiva generale, prima di passare a tali esercitazioni bisognerà spendere un po' di tempo sull'approfondimento dei requisiti tecnici elementari fondamentali perché questi costituiscono gli strumenti senza i quali sarà impossibile costruire il nostro progetto sportivo.

Ho parlato non a caso di progetto sportivo, perché quando ci accingiamo a prendere in mano una squadra o anche solo a fare una lezione dobbiamo sempre avere chiaro l'obiettivo, il progetto sportivo appunto.

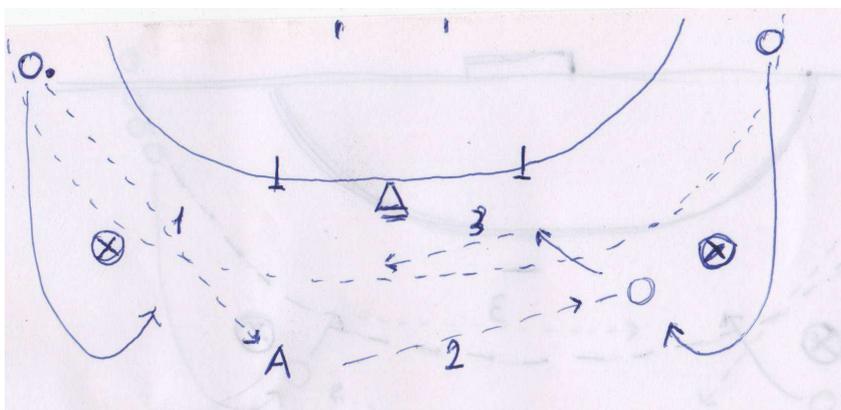
## Proposte operative



Due gruppi nelle posizioni di ala sinistra e ala destra, solo uno dei due gruppi con palla: l'allenatore nella posizione di centrale, due coni sui 9 metri a delimitare la zona di inversione attacco.

Il primo con palla passa all'allenatore e inizia a correre per effettuare la conversione in attacco, contemporaneamente parte il primo dell'altra fila che riceve la palla dall'allenatore appena ha effettuato la conversione d'attacco e passa di prima intenzione in corsa all'opposto che riceve e tira in penetrazione..

Lo stesso con **un difensore** nella zona centrale delimitata da due coni.



Lo stesso esercizio viene proposto poi con un centrale che sostituisce l'allenatore e **due difensori** che difendono, passando così da un due contro uno a un tre contro due.

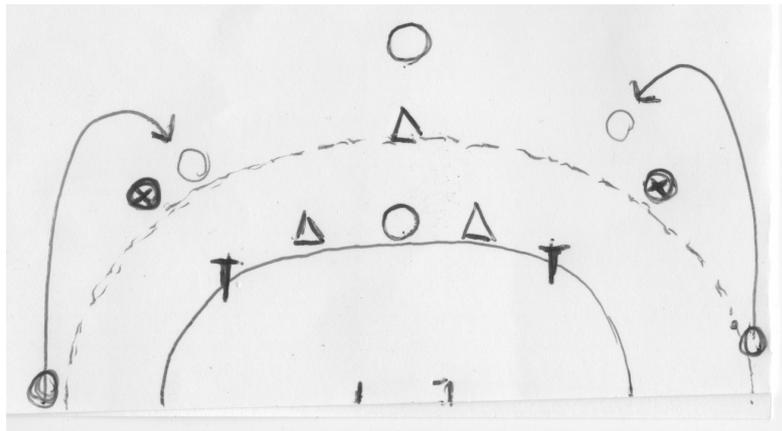
Si passa così a un tre contro due con difesa sempre sui 6 metri.

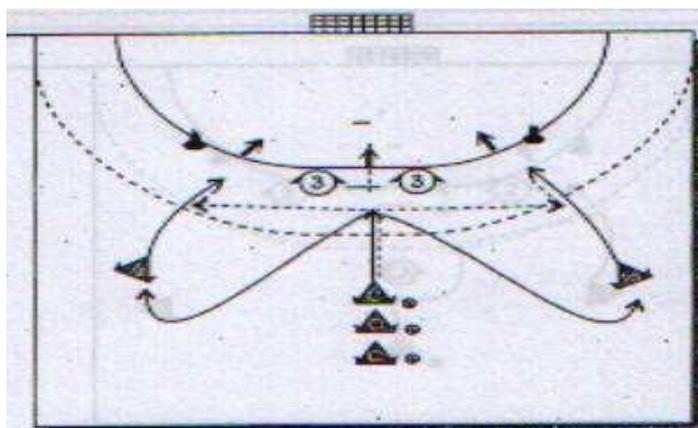
Gli attaccanti inseriscono a pivot, nella posizione centrale, l'ala che parte con palla: il centrale adegua aspettando l'inserimento del pivot e il posizionamento del compagno, dopodichè si attacca con cambio ritmo e in maniera decisa sempre sul principio dello scalare e della creazione di vantaggio numerico; se questo non avviene vuole dire che è libero il pivot! E' fondamentale mantenere la velocità di passaggio, di corsa e la continuità di attacco arrivando alla conclusione di "prima intenzione" sfruttando il vantaggio numerico.

L'allenamento, oltre che nel perfezionamento in velocità dei gesti fondamentali tecnici, quali il passaggio, la presa, le traiettorie e il timing costituisce un ottimo allenamento alla lettura situazionale e cioè saper riconoscere nel più breve tempo possibile la situazione migliore, gli spazi, le traiettorie, le scelte e i tempi.

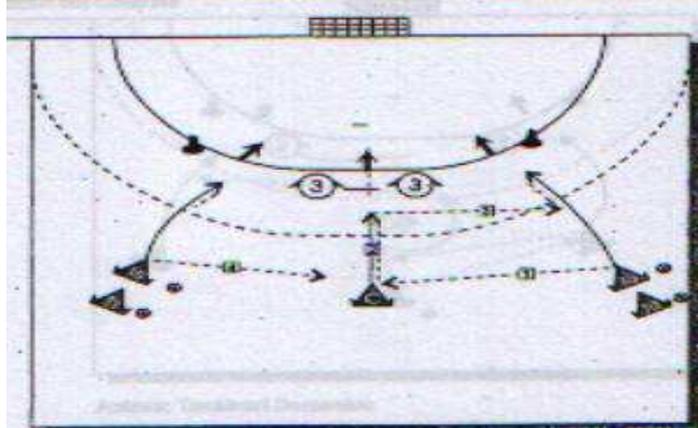
La progressione didattica successiva prevede l'aggiunta di un terzo difensore che si schiera sulla linea dei 9 metri conferendo profondità alla difesa e l'inserimento di un pivot fisso.

Si passa così al 4 contro 3 con tutte le variabili determinate dal movimento dei difensori o dalle collaborazioni col pivot.

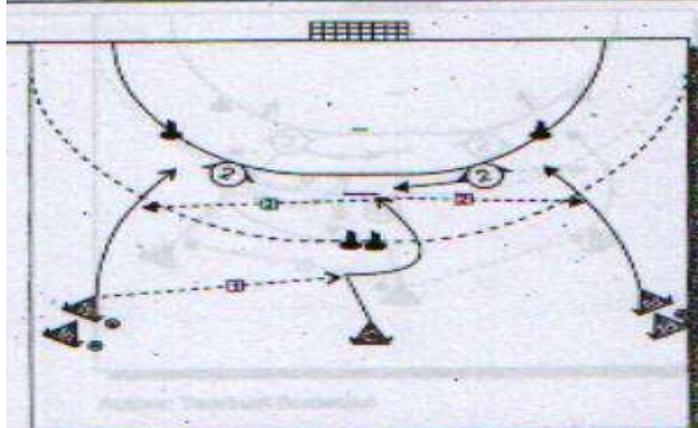




Autore: Tassinari Domenico      Data:



Autore: Tassinari Domenico      Data:



Autore: Tassinari Domenico      Data:

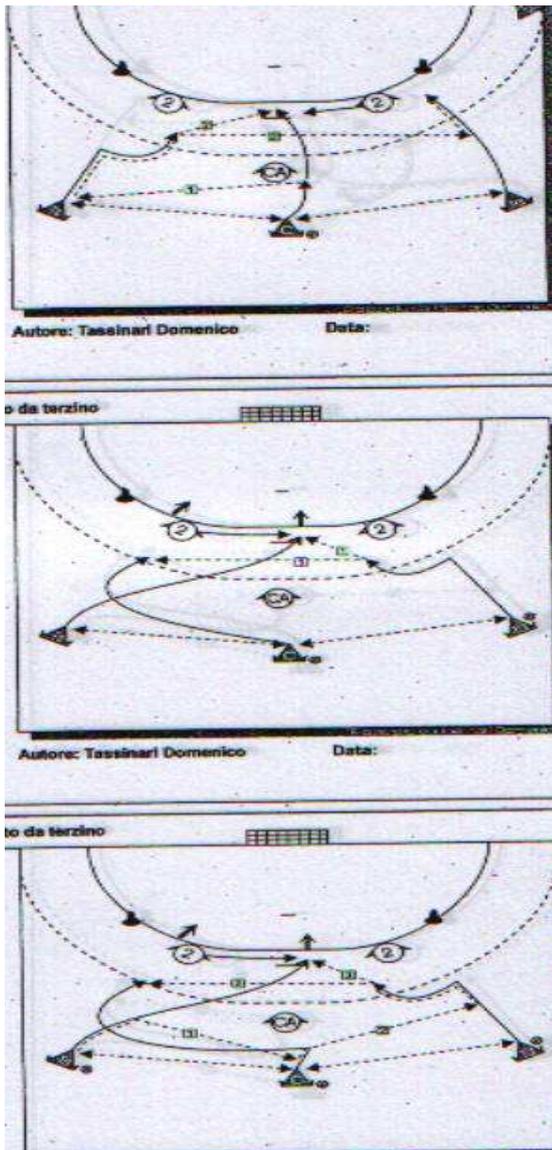
Lavoro situazionale – 3 contro 2 con difensori in linea sui 6 metri.  
 Delimitare uno spazio difensivo con due segnali, 2 difensori sui 6 metri ,  
 ciascuno difende il suo settore; gli attaccanti occupano 3 posizioni,  
 centrale terz.sn e terzino dx. Determinare una situazione di vantaggio per  
 uno dei due terzini. Dal centrale percezione del terzino in situazione di  
 miglior vantaggio

Stessa organizzazione con palla che parte dal terzino, passa al centrale che attacca con possibilità di tiro e sceglie la situazione migliore per sé o per ritorno palla al terzino.

N.3

3 contro 2e mezzo. Stessa situazione con due coni centrali sui 9 metri.

Palla parte dal terzino al centrale che inizia uno contro uno(sui 2 coni) , impegna lo spazio centrale fra i due difensori e sceglie se concludere a tiro o scaricare sul terzino con il miglior vantaggio.



Lavoro situazionale 3 contro 3.

Difensore centrale sui 9 metri, inserimento dal centro. Zona delimitata da 2 coni, il difensore centrale può difendere solo fuori dai 9 metri, i due difensori sui 6 metri solo sui 6. Inserimento a pivot del centrale su attacco del terzino. Fase di condizionamento da parte degli attaccanti che spingono verso l'esterno il difensore, il centrale si inserisce a pivot in

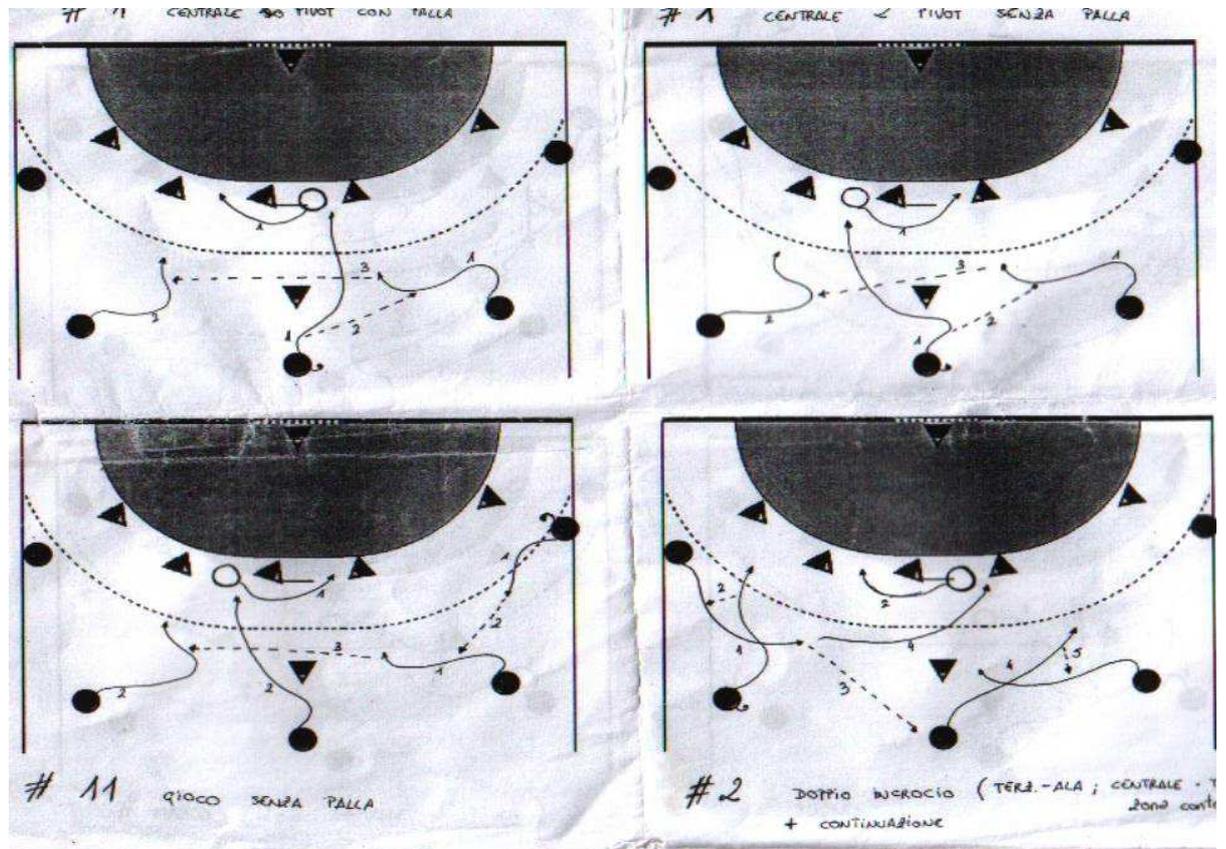
concomitanza dell'attacco del terzino che deve percepire la situazione migliore – 1c1- passaggio al pivot – taglio sul terzino opposto.

Quadro 2

Inserimento del terzino quando la palla è a terzino opposto con relativi adattamenti.

Quadro 3.

Inserimento del terzino a pivot dopo aver dato palla al centrale; condizionamenti e adattamenti.



#### Attacco alla 5-1

Quadri 1 Inserimento del centrale a doppio pivot con palla “dal centrale”

Quadro 2 Inserimento del centrale a doppio pivot dalla parte opposta alla circolazione.

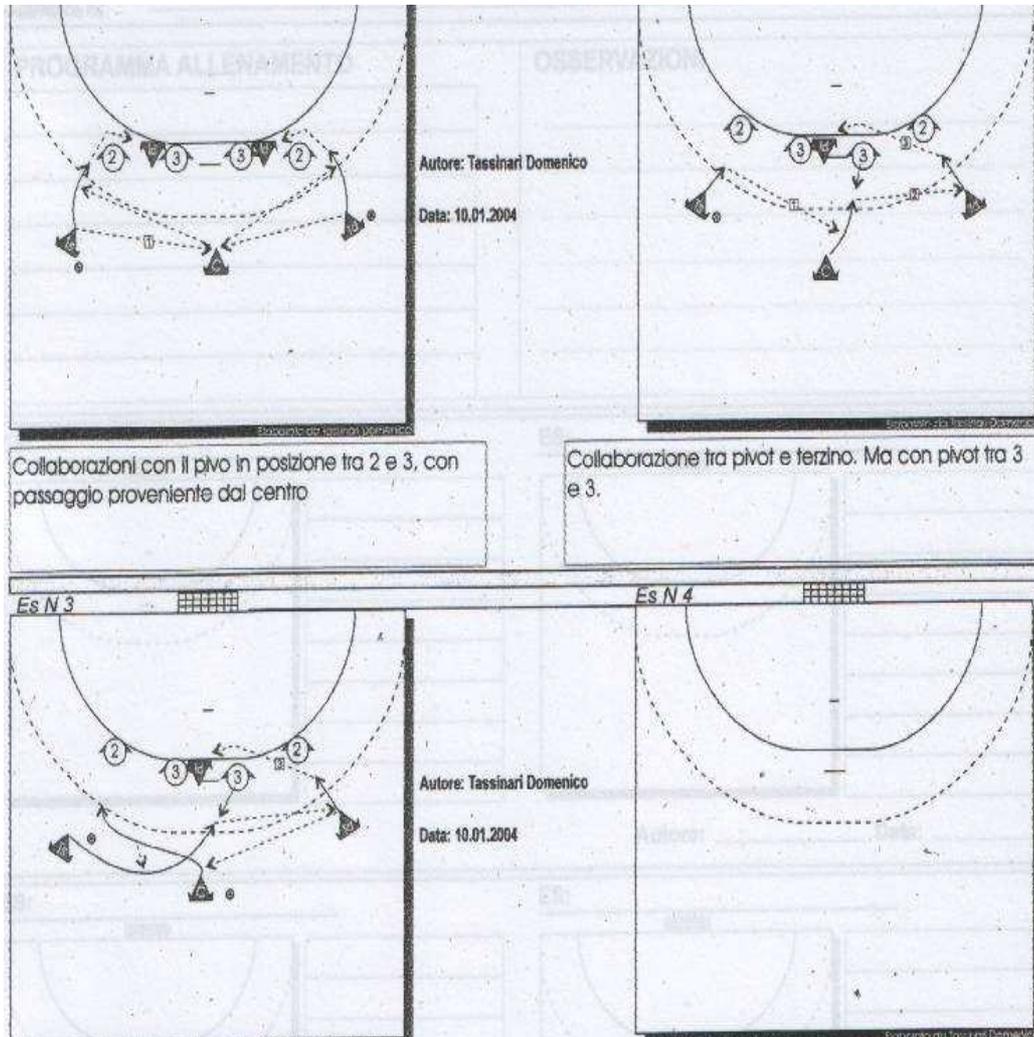
Quadro 3 Movimento degli esterni senza palla, con partenza dall’ala.

Quadro 4 Si parte da una “seconda”, inserimento a doppio dell’ala dopo incrocio e passaggio al centrale, il centrale attacca dalla parte opposta e incrocia con il terzino destro.

In quest’ultimo quadro i momenti decisionali sono:

- 1- dopo la “seconda” l’ala sceglie se a) tirare, b) passare al centrale, c) passare al terzino dx, d) passare al pivot, e) passare all’ala dx, f) passare all’ala sinistra.

- 2- Il centrale che riceve palla dopo la “seconda” sceglie se a) fintare l’incrocio con il terz.dx e proseguire l’attacco sul settore dx per provare due contro 1 sul settore d’ala, b) incrociare con terzino dx che o tira o restituisce palla per proseguire l’attacco del settore dx per provare liberare ala o pivot.



Collaborazioni pivot e terzino- pivot tra 3 e 3. Collaborazione preceduta da un blocco.

## **ALLENAMENTO PER LA CONTINUITA' DI GIOCO** **(per squadre evolute, Under 16/U.18)**

1. Tre difensori e tre file di attaccanti nelle posizioni di esterni. Gli attaccanti hanno il compito di far circolare la palla anche sotto il contatto dei difensori; i difensori disturbano con lievi contatti e contrasti sulla persona.
2. Tre difensori disposti in fila sui sei metri; una fila di attaccanti centrali. Il giocatore che attacca riceve la palla da sinistra, cerca di superare il difensore dalla parte opposta e scarica palla a destra, dopodiché va velocemente in coda alla propria fila così come il difensore va nella propria. Il secondo attaccante riceve la palla dalla parte opposta, impegna il secondo difensore e scarica palla a sinistra e così via alternando.
3. Cinque difensori fra i sei e i nove metri; cinque attaccanti sulle posizioni di circolazione. Gli attaccanti fanno circolare la palla eseguendo continue azioni di 1 contro 1, penetrazione, arresto con finta, cambio di direzione e uscita dalla stessa parte della palla.
4. Cinque contro cinque mantenendo la continuità contro difesa aggressiva. Gli attaccanti devono mantenere il possesso di palla e riuscire costantemente ad entrare nella zona dei 9 metri.
5. Tre contro tre per liberare il pivot. Si attacca la zona centrale in tre contro tre fino a quando entra nella zona il pivot (4°uomo). A questo punto si deve cercare di liberare il pivot oppure di creare la condizione di vantaggio per la penetrazione di un terzino.
6. Lo stesso esercizio, ma in due contro due sui due settori laterali con il pivot che entra a sua scelta in un settore o nell'altro creando la superiorità numerica. Le due coppie di attaccanti giocano contemporaneamente, possono cercare la soluzione in condizione di parità o sfruttare la presenza del pivot. La difesa deve cercare di interrompere.
7. Due contro due con primo difensore passivo. Il primo att. Esegue un'azione di 1 contro 1 contro il diretto difensore che però rimane passivo, poi: se 2 non chiude tira – se 2 chiude passa al secondo att. Il quale a sua volta se è in vantaggio tira altrimenti inizia un contro movimento di 1 contro 1 e tira o passa a secondo di quello che fa la difesa.
8. 3 contro 3 con il primo difensore passivo sul primo attacco. Come situazione precedente.
9. Come prima con il primo difensore che deve andare a toccare un cono prima di difendere. L'attacco deve concludere cercando di sfruttare il vantaggio iniziale.
10. L'ala attacca dal basso verso l'alto tra 1 e 2 con azione a semicerchio. Il difensore diretto lo segue fino al punto del passaggio. Il terzino appena

riceve palla esegue un cambio di direzione a ritornare, impegna il primo difensore e ripassa la palla all'ala che va a tiro.

## **Proposte di riscaldamento sfruttando il “Ball Handling” (per tutti, ma soprattutto scuole!)**

Sviluppo delle capacità coordinative attraverso i gesti tecnici specifici del palleggio e del passaggio.

2. Un pallone a testa, corsa libera e lenta con scambio del pallone a terra, depositato e raccolto con entrambe le mani ed eseguendo una accosciata.
3. Scambio del pallone in corsa con passaggio stabilendo un contatto visivo con un compagno.
4. Scambio del pallone rotolato a terra con due mani e sempre in accosciata.
5. Lo stesso effettuando un dietro front e consegnando il pallone all'indietro rotolato di fianco.
6. Prima di eseguire lo scambio effettuare esercizio di mobilizzazione spalle con circonduzione braccia in entrambi i sensi.
7. Lo stesso con movimenti combinati di coordinazione arti inferiori e superiori.
8. Dopo lo scambio effettuare un leggero scatto e poi rallentare (cambi di ritmo).
9. Lo stesso con pallone lanciato alto e raccolto in tempo aereo.
10. Lo stesso rendendo asimmetrico il lavoro di coppia (uno lancia basso l'altro lancia
11. alto).
12. Ognuno con un pallone, giocare a rincorrersi in palleggio toccando il compagno che scappa; automaticamente si scambiano allora i ruoli.
13. Un pallone ogni coppia - Passaggi frontali in corsa lenta e continua avanti e indietro.
14. Lo stesso variando il tipo di passaggio; a due mani, di fianco, sottomano, rimbalzato, rotolato, all'indietro, di piede, con raccolta aerea, asimmetrico, etc.
15. Come precedente aumentando e variando i ritmi di esecuzione ed incrementando le distanze di percorrenza.
16. Corsa in skip e passaggio
17. Arretrando compiere cambi di direzione e raccogliere la palla rotolata e lanciare dalla parte opposta in elevazione.

18. Lavorando sempre arretrando, raccogliere, fintare passaggio ed eseguire sottomano.
19. Correndo entrambi nella stessa direzione raccogliere in torsione e restituire dalla parte opposta in sottomano.
20. A coppie uno compie traiettoria di penetrazione, l'altro difende in controllo.
21. A coppie con due palloni: allenare la sensibilità della presa consegnando la palla al compagno che deve esercitare una presa da sopra; le braccia sono tese, la consegna del pallone è sempre corrispondente, uno indietreggia l'altro avanza.
22. Lo stesso con consegna del pallone al compagno incrociando il passaggio.
23. Di fronte, distanza tre metri, ognuno con un pallone in palleggio con la mano corrispondente: la mano libera viene usata per passare un terzo pallone.
24. Lo stesso variando le modalità di palleggio e passaggio.
25. Lo stesso in movimento avanti e indietro per il campo mantenendo la distanza.
26. "Il giocoliere". Di fronte a distanza ravvicinata passaggi veloci di dapprima di tre palloni poi di quattro.
27. Di fronte con una palla sola saltare e contendere in volo la presa della palla: esercitare anche le varianti, presa a una mano, a due mani eccetera.
28. Di fronte palla spinta sul "volo"; ricevere in volo e lanciare in volo nello stesso tempo.
29. Di fronte una palla ciascuna. Uno palleggia avanzando mentre il compagno arretra ad ombra mantenendo invariata la distanza: variante, ostacolare il palleggio di chi avanza.
30. Di fronte stazione seduta, passaggi con un pallone: chi attende la palla apre e chiude le mani con forza (rafforzamento dita e avambraccio). Una volta ricevuta la palla si accompagna dietro a terra reclutando i muscoli addominali.

**Per le scuole elementari - Giochi propedeutici da utilizzare come riscaldamento per il miglioramento di alcune capacità coordinative e per l'acquisizione spontanea dei fondamentali tecnici quali il palleggio, il passaggio, il tiro.**

1. Percorso a staffetta a squadre su due percorsi paralleli fra coni; dapprima semplice con due soli coni di riferimento, poi a slalom fra una decina di coni con vari obblighi situazionali in progressione, tipo condurre il palleggio solo con mano sinistra o destra, poi alternare il palleggio con entrambe le mani, poi eseguire arresto e cambio di direzione, poi inserire un ostacolo da superare con passaggio sotto o sopra mantenendo vivo il palleggio etc etc...
2. Due squadre devono sgombrare il rispettivo campo dalle palle facendole obbligatoriamente rotolare; lo stesso rilanciando le palle nella metà campo avversaria tramite tiro in sospensione.
3. Due squadre, gioca una alla volta, fare a gara chi abbatte in minor tempo tutti i birilli.
4. Ogni squadra deve abbattere tutti i birilli dell'altra squadra.
5. Quattro o cinque ragazzi attorno a un cerchio con una palla a testa, quello che sta in mezzo lancia la palla in alto, chi degli altri la colpisce fa un punto.
6. Molti palloni medicinali sopra ad una panca, vince la squadra che ne abbatte di più.
7. L'insegnante fa rotolare una palla medica all'interno di un corridoio formato dai ragazzi delle due squadre; chi colpisce la palla per primo guadagna un punto.
8. Sui 4 lati di un quadrato si dispongono 4 squadre di 4/5 giocatori. Al centro del quadrato una palla medica. Ogni ragazzo una palla. Al via i ragazzi tirano sulla palla per spingerla verso un quadrante altrui. Dopo un minuto il gioco viene interrotto e chi ha la palla sul proprio terreno acquisisce una penalizzazione.
9. Una palla medica all'interno di un cerchio; 4 attaccanti contrastati da 3 difensori cercano di colpire e sospingere fuori dal cerchio la palla medica. Vince la squadra che impiega meno tempo.

10. attaccanti contro 3 difensori all'esterno di un cerchio di circa 6 metri di diametro; gli attaccanti cercano di colpire una lepre all'interno del cerchio. Tempo due minuti.
11. Lo stesso invertendo la situazione; tre attaccanti contro 4 difensori: la lepre all'interno del cerchio collabora, quindi non deve essere colpita, ma deve ricevere un passaggio.
12. Gioco "palla al re"- In un campo rettangolare i ragazzi divisi in due squadre devono passare al compagno che si trova posto sopra a una panca(-RE-) posta al di fuori del rettangolo di gioco. Ogni passaggio riuscito vale un punto, chi lo ha effettuato sostituisce il re. Non è permesso il palleggio, regola dei tre secondi e dei tre passi.
13. Gioco "palla in alto"- Ragazzo all'interno del cerchio lancia la palla in alto e chiama il nome o il numero di un ragazzo. Chi è stato chiamato cerca di prendere la palla prima che questa cada al suolo. Se vi riesce acquisisce un punto che raddoppia nel caso in cui riesca anche a colpire uno dei ragazzi che stanno scappando.
14. Sul palleggio: due ragazzi corrono attorno ad un cerchio palleggiando in direzioni contrapposte. tutte le volte che si incrociano si scambiano la palla.
15. Gioco "giorno e notte"- Le squadre palleggiano sul posto a centro campo disposte su due righe a circa 5 metri di distanza una dall'altra; al segnale visivo, o acustico una squadra scappa e una rincorre.
16. Gioco "scappa dal palleggiatore"- I ragazzi si muovono liberamente in palestra, uno di essi è provvisto di palla e palleggiando cerca di toccare gli altri. Chi viene toccato prende una palla dal cesto e diviene cacciatore; variante -chi viene toccato sostituisce il cacciatore.
17. Gioco "mantieni la palla" - due squadre all'interno del campo da pallavolo; la squadra in possesso di palla deve mantenere il possesso 10 passaggi consecutivi rimanendo all'interno del campo da pallavolo e obbedendo alle regole dei tre secondi e dei tre passi e senza la possibilità di utilizzare il palleggio; l'altra squadra viceversa deve cercare di impossessarsi della palla senza commettere fallo intercettando i passaggi o rubando sul palleggio. o costringendo all'errore: vince la squadra che nei tre minuti intercetta più palloni o comunque costringe gli avversari al maggior numero di errori.

## Esercitazioni sui cambi di ritmo

1. Spostamenti senza palla. Eseguire liberamente spostamenti di corsa ed in scivolamenti con continui cambi di ritmo sia in accelerazione che in decelerazione.

2. Corsa a ombra, chi comanda esegue continui cambi di ritmo cercando di rompere l'equilibrio di partenza: a coppie uno dietro all'altro, uno di fronte all'altro, uno di fianco all'altro, su tutto il campo, entro il campo da pallavolo, entro l'area di pallamano.

3. Correre di fianco alla palla. L'istruttore rotola la palla a terra ad una determinata velocità, il giocatore la deve affiancare anche facendo uno slalom fra i coni.

4. Prendere la palla. Due giocatori corrono affiancati ad una distanza di 2 metri, l'istruttore lascia cadere una palla in mezzo, i due giocatori devono toccare la riga laterale corrispondente o i coni disposti lateralmente e cercare di prendere la palla per primi.

5. Percorsi organizzati. Organizzare dei percorsi utilizzando coni colorati (o capovolti) come punti di riferimento. A colori diversi velocità diverse.

6. Prendere la palla dopo il rimbalzo. A coppie uno corre lungo i 9 metri con palla in mano, a suo piacere la lascia cadere a terra; il compagno che nel frattempo è scivolato lateralmente sui 6 metri deve cercare di prendere la palla prima che rimbalzi la seconda volta.

7. Chiamare il numero. Due giocatori palleggiano uno di fianco all'altro ad una certa distanza: alla chiamata dell'istruttore uno scappa e l'altro insegue. Chi scappa non deve essere preso prima del fischio.

8. Superare in palleggio. Un difensore difende una zona delimitata da due coni, l'attaccante deve cercare di superare il difensore in palleggio uno contro uno. Successivamente ripeterà la stessa azione cercando di acquisire un certo vantaggio tramite l'uso di cambi di direzione senza palla e passaggio dall'istruttore.

9. Sorprendere il difensore. Due attaccanti con palla si passano la palla a ritmo blando, appena vedono che il difensore si è adeguato, cambiano il ritmo cercando di rompere l'equilibrio. Gli attaccanti devono portare la palla dentro l'area senza farsi bloccare.

10. Superare comunque il difensore. Passaggio a un compagno a metà campo, superare un primo difensore in velocità, passare palla all'istruttore in zona d'ala e ingaggiare un duello uno contro uno contro il difensore che difende una zona delimitata sui 6 metri.

### Esercitazioni sui cambi di direzione

1. Corsa libera: al segnale acustico arresto a piedi pari leggermente divaricati; fare un passo indietro prima di ripartire.
2. Corsa in avanti, arrestarsi sul piede ds avanti; ripartire con il piede opposto
3. Come esercizio precedente, ma opposto.
4. Corsa avanti, al comando fare arresto a piedi pari seguito da un balzo laterale a sinistra sulla stessa linea di arresto
5. Come sopra dalla parte opposta.
6. Corsa in avanti ,eseguire un arresto a piedi pari seguito da un balzo laterale a sinistra e da un successivo balzo in avanti spingendo con la gamba sinistra.
7. Serie di coni disposti in modo tale da fare eseguire balzi ed arresti consecutivi. come sopra.
8. Serie di coni disposti in modo tale da poter eseguire arresto, cambio di direzione, penetrazione in avanti, palleggio e arresto sulla successiva barriera di coni  
Eseguire l'intera serie sempre con uscita a destra,palleggio e rientro a sinistra.
9. Come sopra dalla parte opposta.
10. Come sopra alternando una volta a destra e una a sinistra
11. Come sopra facendo seguire all'arresto un giro su sè stessi offrendo la schiena al difensore.

Lavoro specifico sull'incremento della resistenza sfruttando l'elemento tecnico del passaggio e del tiro.

(Per squadre di Pallamano già formate))

1. A coppie correre velocemente eseguendo il passaggio normale compiendo una distanza dapprima di 25 metri poi di 50 ed infine di 75 m.

2. Tutti i giocatori disposti su 4 file con due palloni ed eseguono passaggi su traiettorie fisse 1-2 e 3-4 mentre invece i giocatori variano il cambio di fila, dapprima 1/2 e 3/4 poi 1/3 e 2/4.

L'esercizio è da eseguire in forma di scarico durante i 3 minuti di pausa tra una serie e l'altra dell'esercizio 1.

4. Lavoro in terziglie: eseguire una treccia compiendo rapidamente una serie di passaggi fino all'esecuzione finale del tiro. Il giocatore che passa palla sostituisce la posizione del compagno al quale passa passandogli dietro. Come variante si può utilizzare l'obbligo di conclusione sempre diversificata: tiro su volo, tiro con appoggio sbagliato, con mano sbagliata, sottomano, dietro schiena, pallonetto, volo a tre , etc.etc....

5. Mezzo contropiede :due file di giocatori sulla posizione di ala, si parte alternati, si riceve il lancio da parte di un portiere, si gira intorno a un cono a metà campo e si va a tirare in elevazione fuori dai 9 metri (deve essere allenante anche per il portiere); dopo avere tirato si difende murando sull'attaccante successivo dopodiché ci si mette in coda nella fila opposta rispetto a quella da cui si è partiti.

6. Come sopra raddoppiando le partenze: si parte contemporaneamente, uno riceve la palla e l'altro va a tiro sul conseguente passaggio o incrocio. Chi non ha tirato difende sull'attacco successivo ( due contro uno).

7. Come sopra con inserimento del pivot e due difensori contro tre attaccanti; il pivot rimane fisso, la coppia di attaccanti, esaurito l'attacco si trasforma in coppia di difensori.

8. Disposti a triangolo, 2 atleti ad ogni vertice: passaggio della palla in senso orario eseguendo "penetrazioni"- idem con due palloni- idem in senso antiorario.

9. Penetrazioni su due file, con cambio posto senza tiro- idem a coppie con tiro- idem con tiro dopo cambio di direzione, 2 contro 2.

10. Dalla posizione di terzino: tiro dopo incrocio con terzino opposto- idem rovesciato- idem senza tiro, ma ripassando la palla dopo l'incrocio- idem rovesciato.

11. Combinazioni di attacco a tre giocatori (terzino -terzino- centrale) con cambio di posto senza palla e tiro- idem rovesciato- idem con incrocio sulla palla e cambio posto- idem rovesciato.

## Difesa 6/0

### Esercizio 1 -

Passaggio di consegna dell'attaccante; il difensore prende in custodia l'attaccante, lo controlla nella sua zona di competenza e lo consegna al compagno nella zona limitrofa: 2, 3 volte con partenza da sinistra e 2 o 3 volte con partenza da destra, quindi due volte con partenza simultanea degli attaccanti sia dalla posizione di ala ds che di ala sn.

Gli attaccanti devono avere l'avvertenza di attaccare in rapida successione per fare lavorare velocemente il difensore soprattutto sulla fase di rientro all'inizio della propria zona di competenza, zona che dovrà essere particolarmente sollecitata negli attacchi.

### Esercizio 2 -

Stesso esercizio di presa in affidamento dell'attaccante e consegna al compagno sviluppato in verticale con l'ausilio di 2 birilli. Lavorano tre difensori passando e consegnando gli attaccanti da birillo a birillo.

### Esercizio3

6 difensori disposti sulla linea dei 6 metri e una fila di attaccanti su posizione centrale; gli attaccanti in rapida successione attaccano il centro e, una volta con cambio di direzione verso sn. e una volta verso dx, sempre alternando; il difensore prende in consegna e accompagna fino alla zona limitrofa dove l'attaccante viene preso in consegna dal difensore responsabile di quella zona che a sua volta provvede ad accompagnare l'attaccante verso l'esterno.

### Esercizio 4

Due file di attaccanti sulle posizioni di terzino ds e sn.; quattro difensori quattro coni.

Si allena la collaborazione difensiva fra secondo e terzo difensore: i terzini ( sia a ds che a sn.) attaccano sul secondo difensore che trasporta e consegna al terzo e ritorna velocemente in posizione di partenza per difendere su un altro attaccante che parte in successione veloce; l'attaccante dopo aver effettuato l'attacco sul secondo e sul terzo , passa sulla fila di terzini opposti e ripete l'esercizio.

### Esercizio 5

Come sopra per collaborazione difensiva e passaggio di consegna fra i due difensori centrali ;

gli attaccanti puntano direttamente sul terzo difensore che prende, passa e ritorna velocemente alla posizione di partenza a rilevare un altro attaccante.

#### **Esercizio 6**

**Una fila di attaccanti centrali e tre difensori; gli attaccanti penetrano sulla posizione centrale, vengono presi dal centrale e consegnati al terzino (una volta a dx e una volta a sn.).**

#### Esercizio 7

Sei difensori schierati sui 6 metri che scorrono seguendo la circolazione d'attacco; il pivot ritarda e ostacola la circolazione con blocchi e movimenti di inserimento; lo scopo dei difensori è quello di passarsi la consegna del pivot in modo da rimanere sempre giusti di fronte agli attaccanti.

#### Esercizio 8

Tre contro Tre; tre difensori centrali difendono contro due terzini e un pivot attivando collaborazioni difensive e passaggio di consegna sul pivot.

#### Esercizio 9

Velocizzazione del centro dietro;

tre difensori difendono contro due file di terzini che in rapida successione cercano di penetrare o tirare in elevazione prendendo in controttempo il difensore centrale che deve correre velocemente in collaborazione sui secondi difensori per murare.

#### Esercizio 10

Gioco per migliorare rapidità e visione laterale.

Quattro difensori a quadrato intorno ad un gruppo di palloni: i difensori devono impedire agli attaccanti di penetrare nel quadrato difensivo per impossessarsi dei palloni.

#### Esercizio 11

Tre difensori centrali disposti come per 5-1, un pivot, una fila di attaccanti su posizione centrale, due coni.

Gli attaccanti obbligatoriamente puntano il difensore centrale e cercano il servizio al pivot che deve essere preso in consegna da entrambi i difensori rimasti sulla linea dei 6 metri; i difensori devono fare un elastico veloce fra coni esterni e pivot in posizione centrale.

#### Esercizio 12

Due file di attaccanti su posizione di terzini, due pivot, cinque difensori.

Il difensore centrale deve andare velocemente in copertura sul pivot dalla parte del terzino che attacca e spostarsi velocemente sull'attacco successivo e ravvicinato dalla parte opposta; i difensori esterni fanno spola fra cono e pivot, il secondo difensore esce profondo sull'attacco del terzino corrispondente e poi fa copertura sulla diagonale pivot/terzino.

#### Esercizio 13

Tre difensori centrali e due file di terzini; i terzini attaccano il centro avanti e preparano un incrocio con il terzino opposto, effettuato l'incrocio continuano ad attaccare senza palla su inserimento a pivot; i difensori sui sei metri prendono e tengono sul centro, prendono e accompagnano verso l'esterno.

#### Esercizio 14

Tre difensori centrali e tre file di terzini; attaccano sempre i terzini esterni sul difensore corrispondente e con cambio di direzione preparano l'incrocio con il centrale (una volta a dx e una volta a sn.): i difensori allenano i meccanismi di scambio e passaggio di avversario.

#### Esercizio 15

Coppie difensive che difendono contro un portatore di palla in palleggio scorrendo orizzontalmente come corpo unico; sulla trasformazione del palleggio a distanza in minaccia di penetrazione (da orizzontale a verticale), esce il difensore sul braccio di tiro.

#### Esercizio 16

Tre difensori che difendono su due file di terzini che attaccano con collaborazioni del pivot; si allena il meccanismo di scambio e traiettorie di copertura sul pivot. I difensori compiono una traiettoria ad S per uscire sul terzino, rientrare sul centro, flottare lateralmente e uscire sul terzino opposto e così via.

#### Esercizio 17

Quattro difensori contro quattro attaccanti; l'attacco si sviluppa sempre in zone delimitate da coni, gli attaccanti ricoprono i ruoli di terzini esterni e pivot: i difensori devono riuscire a mantenere la copertura del pivot con traiettorie di copertura e scambi di consegne

### Esercizi per la 3-2-1

#### Attacco

Uno contro uno-

Disposizione di 4 giocatori in difesa e un cono che delimita le due metà aree, la coppia di difensori flotta dopo ogni esecuzione di attacco, il difensore che subentra deve sempre iniziare toccando il cono posto al centro della linea dei 6 metri.

Gli attaccanti sono disposti su due file nella posizione di terzini; ogni coppia ha un pallone e attacca, dopo aver effettuato finta e lavoro ad elastico, alternando l'attacco una volta a destra e una volta a sinistra: l'attacco è uno contro uno con cambio di direzione, finte e tiro.

Dare ritmo e timing al lavoro delle coppie sia dei difensori che degli attaccanti: allenare la ricezione del terzino in volo, l'arresto, la finta e il cambio di direzione.

Attacco come prima con collaborazione e passaggio al pivot; il lavoro di uno contro uno è effettuato dal pivot, il difensore deve rimanere "attaccato" al pivot, l'attaccante lo può servire solo dopo avere mosso i difensori con opportuni passaggi e finte di penetrazione.

Lo stesso in parità numerica instaurando collaborazioni in verticale con i pivot, e trasformando da orizzontale a verticale il lavoro dei terzini.

Allenare la finta prima dell'uno contro uno.

Disporsi a coppie all'altezza della metà campo, il possessore di palla passa all'allenatore ed inizia l'azione dell'uno contro uno con una finta o una serie di finte *prima* della ricezione del passaggio in modo da sbilanciare l'avversario e poter ricevere in modo libero.

Ripetere gli esercizi sopra proposti con inserimento del gesto tecnico della finta *prima* della ricezione.

## Schede di lavoro

Esercitazione per il miglioramento della coordinazione veloce e della attentività.

(indicato per under 14 e under 16)

Gruppi di 4, due palle ciascun gruppo.

Tre giocatori disposti sulla stessa linea fanno il tira-molla, un giocatore di fronte distribuisce i palloni sempre al centro(pivot), il quale a sua volta passa la palla una volta a destra e una volta a sinistra; gli esterni ricevono sempre dal centro e passano sempre al pivot che dà sempre palla al centro.

Ogni minuto cambio delle postazioni in senso orario fino al completamento dell'esercitazione.(4/5 minuti).

Si ripete con varianti, tipo passaggio in elevazione, pivot che fa passo incontro e blocco, esterni che passano palla rimbalzata o altro.

In una metà campo lavorano i pivot e le ali e nell'altra metà campo lavorano i terzini.

Costruire un percorso in cui gli atleti lavorano a coppie o a terziglie su 6 stazioni di lavoro diverse.

Il lavoro è specifico, non si ruota; le ali lavorano all'ala, i terzini da terzini eccetera.

Gli esercizi vengono diversificati nelle successive serie di ripetizione modificando qualche elemento tecnico, come il piede di stacco, la traiettoria, il modo di tiro eccetera.

- Navette di 4 per 4 - n.5 ripetizioni a testa alternandosi nel ruolo di difensore attivo.

Appena l'ala che ha iniziato la navetta tira, inizia la navetta il pivot e poi in successione l'altra ala in modo da dare continuità anche al lavoro del portiere.

Tenere a portata di mano parecchi palloni per rifornire sempre e comunque il tiratore.

- Seconda serie di navette eseguendo saltelli e balzi prima di arrivare alla fase di tiro con gli ultimi due appoggi in massima esplosività.

- Terza serie sfruttando il lavoro situazionale; ad esempio il terzino attacca uno contro uno dalla parte opposta al braccio di tiro, appoggia sull'ala, si ricarica velocemente verso il centro, riceve il passaggio sulla traiettoria e tira in porta. Il

difensore nella prima fase difende sull'uomo, nella seconda fase difende sulla palla con azione a muro.

-Si chiude con serie di 9 tiri ciascuno successivi dalla propria posizione specifica e per finire si conclude con lanci lunghi di 40 metri sia in appoggio che in sospensione, compresi i portieri .

### **Esercizi per il** **PORTIERE DI PALLAMANO**

1. A coppie: lanciare la palla al compagno che controlla di petto, alza di ginocchio e restituisce di testa. Lo stesso con passaggio carponi o in tuffo fra le gambe del compagno e ritorno alla posizione di partenza; lo stesso con salto ad ostacolo del braccio del compagno e ritorno alla posizione di partenza. Ogni serie 6 ripetizioni.
2. A coppie: uno girato di schiena, il compagno da dietro lancia la palla davanti sopra la testa e di fianco: il portiere deve afferrare al volo prima che cada a terra.
3. Con due palloni di fronte al muro a distanza di 50 cm: fare rimbalzare sul muro un pallone mentre si palleggia l'altro a terra
4. Con due palloni di fronte al muro: farli rimbalzare entrambi a terra e poi contro il muro cercando di mantenerli sempre in movimento.
5. L'allenatore di fronte al portiere in posizione fondamentale, lascia cadere la palla al suolo; il portiere deve cercare di afferrare la palla prima che questa tocchi il suolo.( L'attenzione del portiere è facilitata dal fatto che l'esercizio diviene quasi automatico).
6. L'allenatore tiene due palloni e braccia tese in fuori: il portiere dalla posizione fondamentale cerca di afferrare la palla che l'allenatore lascia cadere, prima che questa tocchi il suolo.(L'esercizio è complicato dal fatto che l'attenzione del portiere è ripartita sui due palloni e sul fatto che l'esercizio non è automatico poichè l'allenatore può effettuare variazioni e finte).
7. Allenatore e portiere di fronte a 4 metri. Il portiere tiene una palla a due mani al petto e deve afferrare la palla lanciata dall'allenatore distogliendo una mano sola dalla presa, quella corrispondente alla direzione del lancio. Sono consigliate tutte le variazioni possibili, finte, altezza del lancio, braccio incrociato invece che corrispondente, lancio rimbalzato a terra e incrociato, etc.
8. Portiere girato di schiena, allenatore dà segnale acustico (rimbalzo palla a terra), il portiere si gira velocemente e afferra al volo il pallone lanciato dall'allenatore.
9. Portiere in porta con palla impugnata a due mani al petto; l'allenatore effettua un tiro in porta basso e il portiere deve parare e rientrare in possesso della palla precedentemente lanciata in alto dalla posizione fondamentale di partenza. Si effettuano variazioni sui tiri alti, media altezza, bassi, incrociati, alternati e variando la forma e la dimensione della palla impugnata dal portiere, palla medicinale, palla da tennis etc.
10. Portiere in porta sulla posizione di ala, allenatore a 1 metro dal palo con palla ferma a terra; il portiere avanza con piede e mano sulla palla a terra, nello stesso tempo un compagno dietro all'allenatore lancia la palla in pallonetto sul secondo palo; il portiere arretra, incrocia e para.

11. Lo stesso con raddoppio, cioè eseguendo l'esercizio su entrambi i pali: uscita bassa e arretrare sulla diagonale del secondo palo almeno per sei volte.
12. Portiere esegue qualunque tipo di parata dopo avere eseguito una ruota, una capriola, un salto in basso da sgabello. Serie di 6/8 tiri, dapprima obbligati, poi liberi.
13. Due tiratori effettuano una serie di tiri in doppio appoggio sui sette/otto metri facendo una "navetta"; il portiere parte in decubito prono e fra un tiro e l'altro deve sempre eseguire una caduta a terra per ritornare sulla posizione di partenza. Dapprima i tiratori effettuano una serie obbligata alta, bassa, media altezza, poi il tiro diviene libero. Ogni serie deve essere al massimo di 6/8 tiri.
14. Due tiratori sulla posizione di pivot effettuano una serie di sei/otto tiri e il portiere deve parare con tecnica a "mezza pelle d'orso".
15. Allenatore dentro l'area sulla posizione di presumibile atterraggio dell'ala; effettua una serie di 8 tiri sui piedi, poi 8 tiri sulle mani, poi 8 tiri a metà altezza, infine 8 tiri liberi. Ripetere a destra e sinistra e poi successivamente ripetere le serie con tiratori possibilmente ali di ruolo che effettuano i tiri in volo alternandosi sulle posizioni destra e sinistra e facendo viaggiare il portiere da un palo all'altro.
16. Portiere in posizione in ginocchio al centro dell'area e allenatore sulla linea di rigore. Il portiere con uno scatto recupera la posizione in piedi ed esegue parata in successione a destra e a sinistra su tiri a mezza altezza.
17. Portiere in porta e allenatore sui 6/7 metri. Il portiere esegue una capriola e recupera posizione fondamentale; l'allenatore esegue due tiri, uno a destra e uno a sinistra a metà altezza per tecnica braccio - gamba. Arretrare subito velocemente e rieseguire.
18. Due ostacoli posizionati all'altezza dei due pali; il portiere parte dall'esterno, salta ed esegue parata o bassa o alta e salta successivamente l'altro ostacolo da cui parte subito dopo per rieseguire l'esercizio dalla parte opposta.

### Esercizi specifici con palline da tennis per il miglioramento delle capacità condizionali relative alla sensibilizzazione, coordinazione, rapidità.

1. A coppie ,ciascuno con una pallina, lancio al compagno di fronte con una mano, variando il senso del giro e il tipo ed altezza del lancio (rimbalzato, rotolato etc.)
2. Lo stesso con tre palline tipo giocoliere con inversione della rotazione ogni tanto.
3. Ognuno con due palline da tennis. Lanciare in alto parallelamente e riprendere con la stessa mano che ha lanciato- idem, ma ogni mano, incrociandosi prende la pallina lanciata dall'altra mano.
4. Di fronte al muro con tre palline, lanciarne una contro il muro, aspettare il rimbalzo di ritorno per lanciare la seconda fino a stabilizzare il circuito con tutte e tre le palline.
5. Ognuno con due palline da tennis; farle partire da dietro, prima la mano ds lancia una pallina con traiettoria che passa sopra la spalla sn e viene ripresa

davanti dalla stessa mano, poi opposto e contrario poi aumentare la velocità d'esecuzione.

6. Un blocco per terra o un gradino e 2 palline da tennis; fare saltelli skip sul rialzo e contemporaneamente mettere in circuito le due palline da tennis

7. Un Portiere con una palla al petto impugnata a due mani; ricevere il lancio della pallina con la mano corrispondente alla direzione del lancio, lo stesso con la mano opposta, lo stesso variando la direzione del lancio.

8. Portiere in porta su posizione fondamentale, l'allenatore a 4 metri di distanza tira una pallina in alto con obbligo di altezza e lateralità, il portiere ha l'obbligo di utilizzare solo il braccio, successivamente solo la mano, , poi solo la gamba, infine il solo piede.

9. Lo stesso esercizio, cambiando gli angoli di esecuzione fino a raggiungere la posizione di ala; da questa postazione fare eseguire sempre al portiere l'uscita mantenendo la copertura del 1° palo.

## Preparazione fisica del portiere utilizzando la tecnica specifica.

1. Ogni tre passi alternare una parata bassa a destra e una a sinistra. - Idem a mezza altezza- Idem fuori alto con spinta e slancio.

2. Sul posto, con appoggio e presa delle braccia su ringhiera o altro, movimenti di slancio fuori alto della gamba destra e sinistra, sia sul piano frontale che sagittale.

3. Mani in presa su un palo della porta, slanciare una gamba fuori alto e raggiungere l'altezza della traversa o comunque della mano corrispondente fuori alto.

4. Con spostamenti veloci sulla linea di porta toccare con mano e piede palo ds e palo sn alle varie altezze(30/40 secondi).

5. Esercizio di impegno organico. Ripetere 10 volte al massimo della velocità; dalla stazione eretta, flessione del busto avanti e delle ginocchia raccolte al petto, mani in appoggio a terra, con un saltello estensione delle gambe dietro, con un rimbalzo riportarle raccolte al petto, spinta in alto con la massima esplosività e in volo compiere il movimento di parata a pelle d'orso.

6. Cadere dall'alto ( trave, sgabello, panca etc..) e sul rimbalzo pliometrico eseguire pelle d'orso, sull'atterraggio capriola avanti e indietro; ripetere per 30/40 secondi.

7. Con palla medicinale da 1/3 kg: lancio perpendicolare della palla da parte dell'allenatore, durante il tempo di volo di quest'ultima il portiere deve compiere:

8. due passi laterali, toccare un cono e rientrare sotto la perpendicolare per afferrare la palla.

9. un tuffo a terra e ritorno sulla posizione fondamentale

10. dietrofront e ritorno

11. una rullata sulla schiena e ritorno sulla posizione fondamentale

12. una capriola avanti e ritorno veloce con dietro front sotto la perpendicolare di lancio.

13. Scivolata in affondo laterale e semi capriola in rullata all'indietro; ripetere continuamente a destra e sinistra in rapida successione ritmica, senza interruzioni.

14. Dorsali: trenta secondi da decubito proni, braccia estese fuori, portare alto e ritorno piastre o pesi da kg 1 al massimo della velocità.

15. Esercizio a tempo per braccia e addominali; 8 piegamenti sulle braccia, mani rivolte in avanti, giro veloce e 16 addominali con torsione del busto a destra e sinistra, giro veloce e 4 piegamenti braccia con dita rivolte in dentro, appoggiando i gomiti a terra, giro veloce e 8 addominali con chiusura a libro consecutivi e ritmici.

16. Saltelli pari uniti e divaricati con slancio delle braccia in fuori; al segnale acustico scatto di 4 metri e arresto con ripresa dei saltelli; 20/30 secondi ripetere 3/4 volte.

17. Lo stesso con percorso di andata e ritorno breve, determinato da coni distanziati di 4/6 metri.

18. Gara di riflessi fra allenatore e portiere: allenatore sui 4 metri con pallone, portiere in porta e collaboratore a meta strada in modo da essere visibile da entrambi indica angolo e altezza di tiro ad entrambi.

19. Portiere in movimento da palo a palo e tiratore sui 6 metri; al segnale acustico il tiratore cerca di fare gol e il portiere tenta la parata-idem variando la posizione del tiratore e la distanza.

20. Con 4 ostacoli bassi a croce fare eseguire giro in senso orario e antiorario in skip veloce e con simulazione di parata all'inizio e parata vera alla fine, idem rovesciato.