

“ SEI BRAVO A CALCIO A 5 ”

Il programma tecnico-didattico denominato “Sei bravo a calcio a 5 “ prende spunto principalmente da due considerazioni rilevanti che riguardano altrettanti fattori determinanti la prestazione nel gioco del calcio a 5: la rapidità di movimento e la precisione tecnica. I giochi (esercizi e situazioni) “ a confronto “, che rappresentano il criterio metodologico applicato nei contenuti del programma, si pongono, quindi, l’obiettivo di stimolare e cercare di migliorare le abilità tecniche fondamentali in condizioni di :

- Effettuazione delle prove nel minor tempo possibile:
- Ricerca di gesti tecnici precisi:
- Prestare attenzione e stimolare la percezione sensoriale verso gli elementi presenti nel gioco.

Relativamente a quanto sopra, con il fine di raggiungere determinati “ traguardi” tecnico-didattici, si suggerisce di tenere presente gli esercizi contenuti nel programma soprattutto come metodo di lavoro alternativo da utilizzare nelle sedute di insegnamento/ allenamento settimanali.

Si riporta questa breve premessa tecnica, per far comprendere i modelli teorici che hanno dato fondamento a certi piani di lavoro e , se possibile, per dare maggiore spinta e motivazione alle Società che come sempre forniranno il massimo potenziale disponibile sia sul piano organizzativo che sul piano prettamente tecnico-didattico.

PARTITA CON PIVOT IN ZONE DI META

Partita con zone di meta. La partita si effettua in 4 vs 4 con pivot in zona di meta. Il resto dei giocatori giocano nella parte restante del campo. Si totalizzano 2 punti quando una della due squadre riesce a servire il pivot e questi riesce a passare il pallone a un terzo giocatore. (In questo caso l’autore della segnatura prende il posto del pivot e la palla passa alla squadra avversaria). Per agevolare il controllo con la pianta del piede favorendo il gioco con la palla a terra, ogni squadra otterrà un punto dopo aver eseguito 5 controlli della palla con la pianta del piede. Giocatori utilizzati : 4 per ogni squadra

PARTITA CON SPONDE LATERALI-PORTE IN DIAGONALE

Partita con 4 porte situate in diagonale. La partita si effettua in 3 vs 3 con una sponda per ogni squadra. Il giocatore che utilizzerà la sponda prenderà il posto di quest’ultima. Si totalizzano 2 punti quando una delle due squadre riesce a effettuare almeno 5 passaggi consecutivi o si registra una rete in una delle due porte che si stanno attaccando. Per agevolare il controllo con la pianta del piede favorendo il gioco con la palla a terra, ogni squadra otterrà un punto dopo aver eseguito 5 controlli della palla con la pianta del piede. Giocatori utilizzati: 4 per ogni squadra.

PARTITA 3 VS 3 CON PORTIERI

La partita si effettua in 3 vs 3 più un portiere per squadra. Si totalizzano 2 punti quando una delle due squadre riesce ad effettuare almeno 5 passaggi consecutivi o si registra una rete in una delle due porte. Si può effettuare il retropassaggio al portiere che potrà giocarla solo con i piedi. Per agevolare il controllo con la pianta del piede favorendo il gioco con la palla a terra, ogni squadra otterrà un punto dopo aver eseguito 5 controlli della palla con la pianta del piede. Giocatori utilizzati : 4 per ogni squadra.