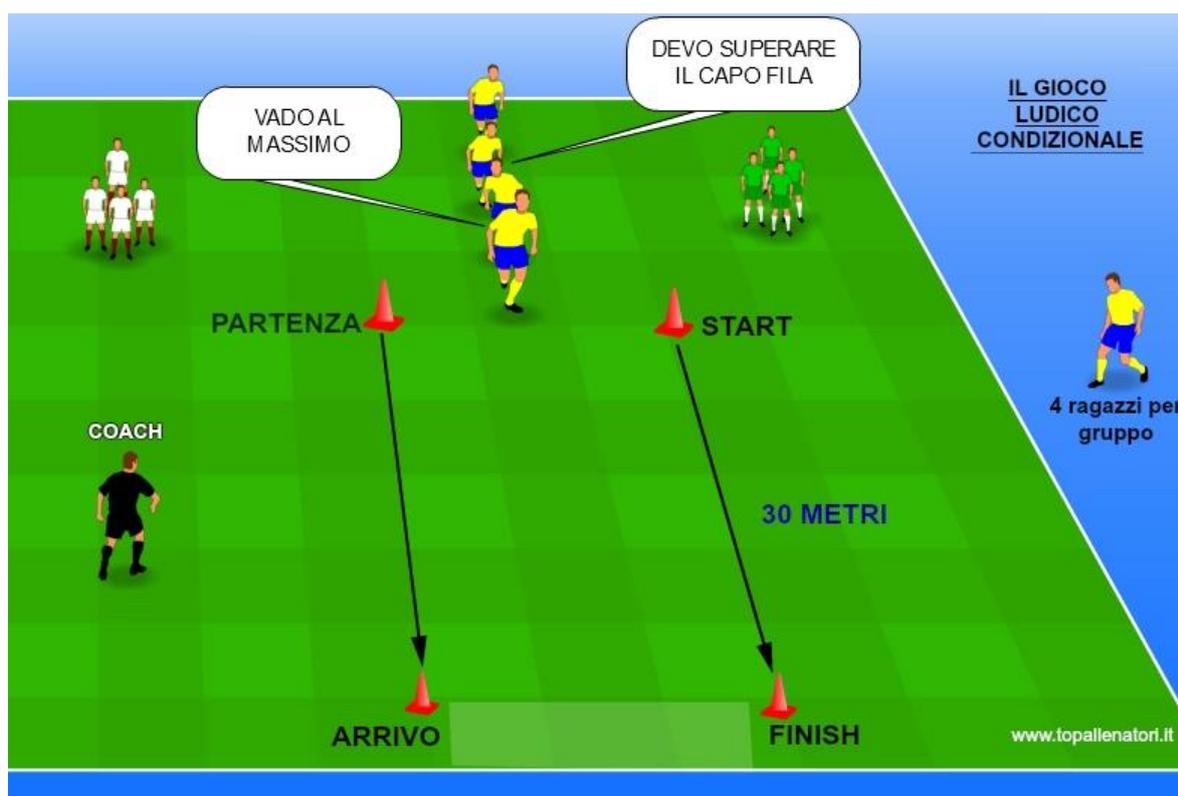


ESORDIENTI

IL GIOCO LUDICO CONDIZIONALE

"LA FRECCIA ROSSA"



Descrizione

Una corsa di velocità lineare di 30 metri, le batterie sono formate da 4 ragazzi in fila indiana, come mostra la figura. L'obiettivo per il capo fila, è arrivare per primo al traguardo, senza farsi superare. Mentre l'obiettivo per il compagno in seconda fila, è di cercare di oltrepassare il capofila. Idem si chiede al terzo e al quarto giocatore, di partire in corsa veloce, e di superare al meno un compagno. 1 punto per chi arriva per primo al traguardo, e 3 punti per chi supera un compagno.

Conclusione

L'ingrediente principale in questo esercizio di corsa, per far sì che i calciatori non si risparmino è la competizione. Questo esercizio è un estratto dall'ebook "Un Mese Di Lavoro Esordienti"

UN MESE DI LAVORO

esordienti



Un E-book internamente scritto da Allenatori da campo!

Il Book è in formato PDF

Per acquistare i nostri prodotti, andate sulla pagina E-book del sito

<http://www.topallenatori.it/e-book/>

Il gioco condizionale è una sorte di esercizio/motivatore che aiuta l'atleta tramite diverse competizioni o duelli di agire al massimo, che li spinge al cento per cento. L'autore ha introdotto alunni di questi esercizi base all'interno delle sedute riportando l'importanza della fase atletica di questa categoria.

Lo switch della tattica: "Switch" parola inglese che tradotto significa "cambiare", la Tattica è sinonimo di risolvere le problematiche che i giocatori affrontano durante le gare sia in fase di possesso che non. Esercitare questi cambiamenti tattiche utilizzando il metodo partite: si crea due campetti adiacenti di dimensioni ridotte, si stabilisce in ogni campetto una situazione tattica da risolvere per le due squadre sia in fase di possesso e non, con un tempo stabilito alla massima intensità. Al termine del tempo stabilito, le quattro squadre cambiano campo, adattandosi velocemente alla nuova situazione tattica del momento. Il punto Fondamentale è la presenza dei collaboratori con il tecnico a bordo dei campetti a incitare e dare dei consigli quanto possibile, con un linguaggio semplice e capibile.

www.topallenatori.it