

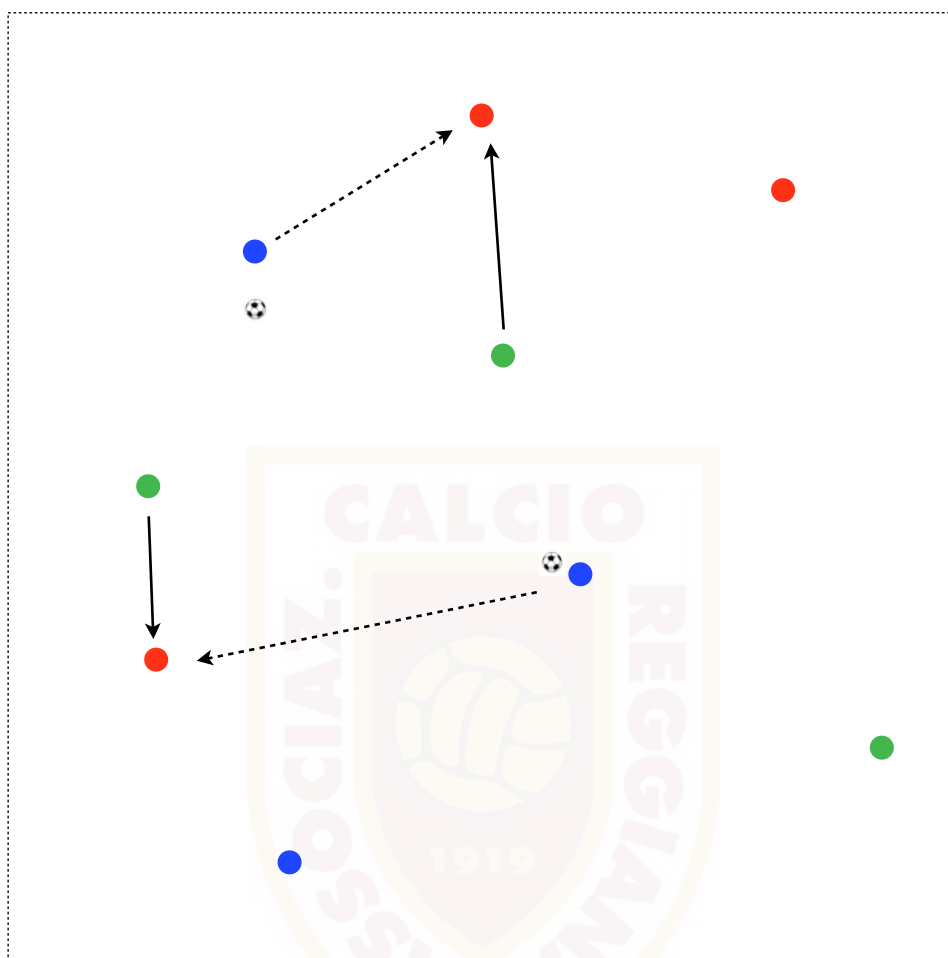


A.C. REGGIANA 1919



RICEZIONE DELLA PALLA: TECNICA E COORDINAZIONE

**DAVIDE BALUGANI
GRAZIANO ARALDI**



RISCALDAMENTO/WARM UP

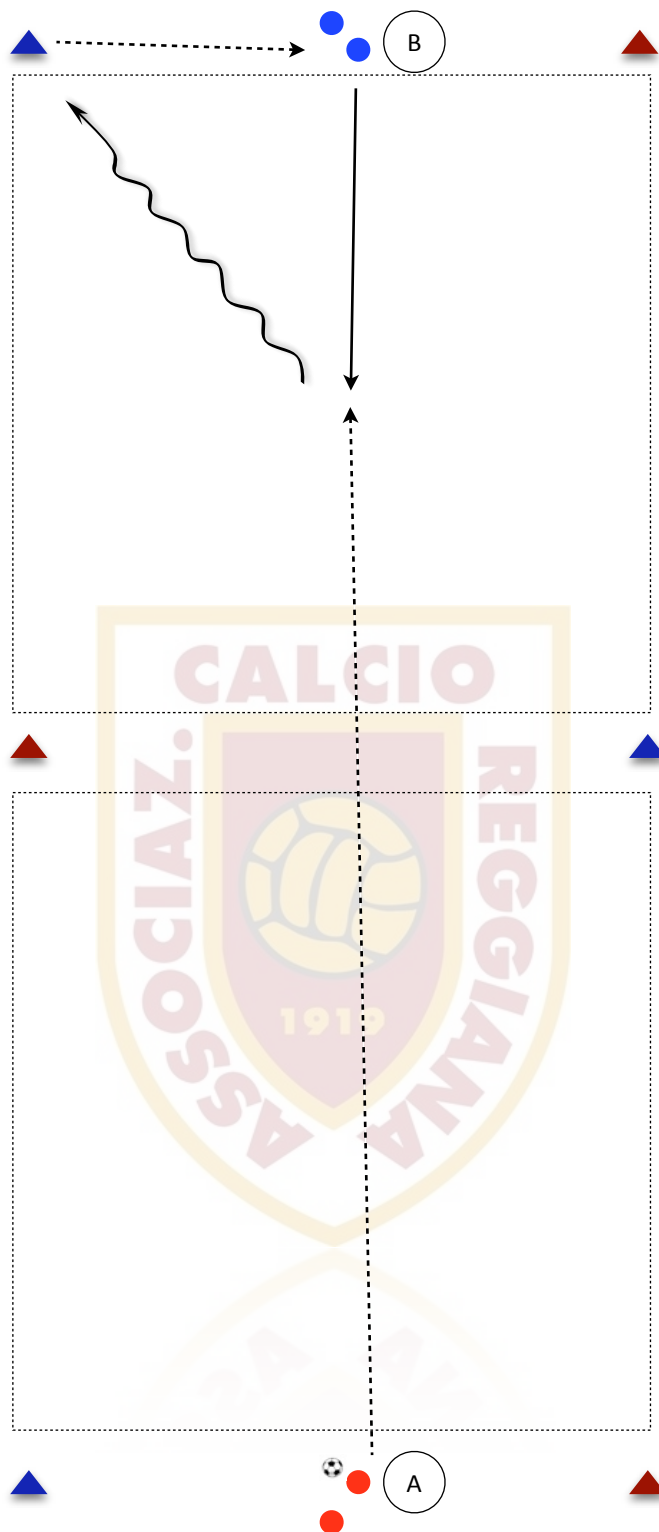
1. Passaggio con le mani variando:

- la traiettoria (tesa, a parabola, con rimbalzo)
- la modalità di ricezione (1 mano, 2 mani, tutto il corpo, con il corpo sotto o dietro la palla a seconda della traiettoria)

Inserire la variante sulla combinazione dei colori

2. A turno ogni squadra insegue e tocca tutti gli avversari. Non possono essere toccati i giocatori che hanno il pallone in mano. La squadra che impiega meno tempo vince (vedi immagine).

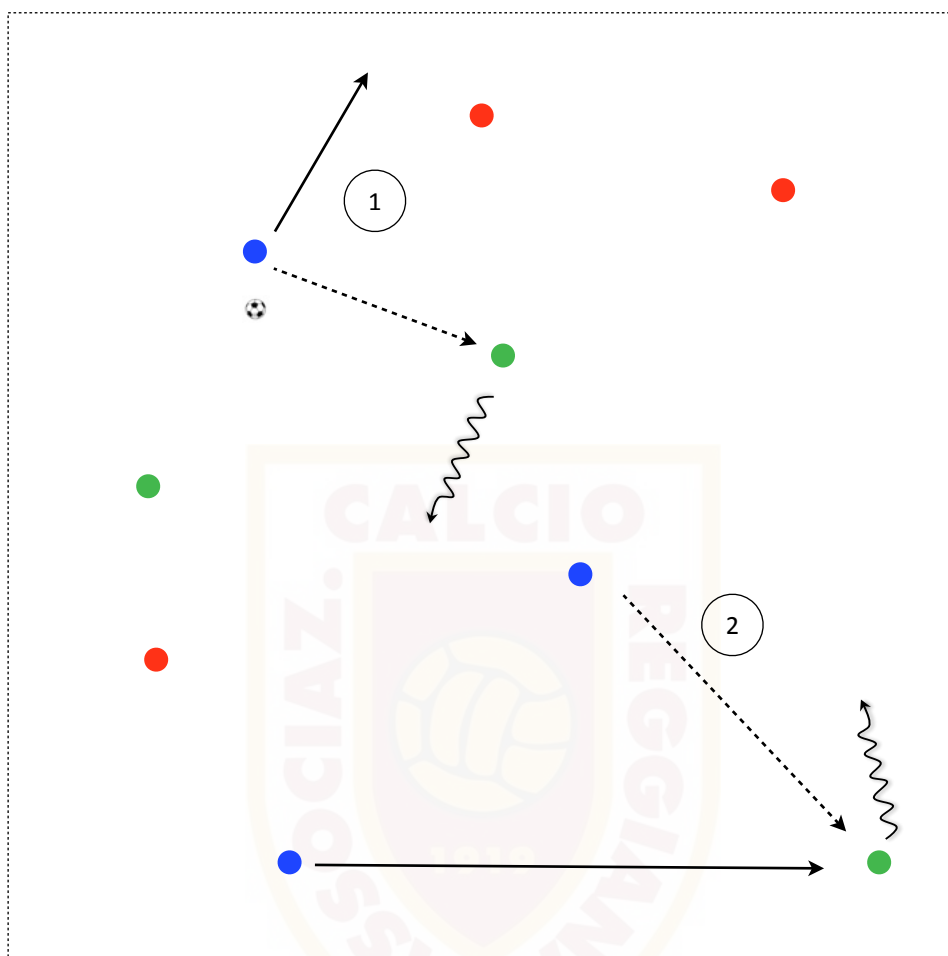




ESERCITAZIONE TECNICO-ANALITICA

I. A passa a B che esegue una ricezione orientata al centro del quadrato:

- “ad aprire”, “a chiudere”
- con le diverse parti del piede
- orientando in avanti e all’indietro
- inserendo varianti psicocinetiche

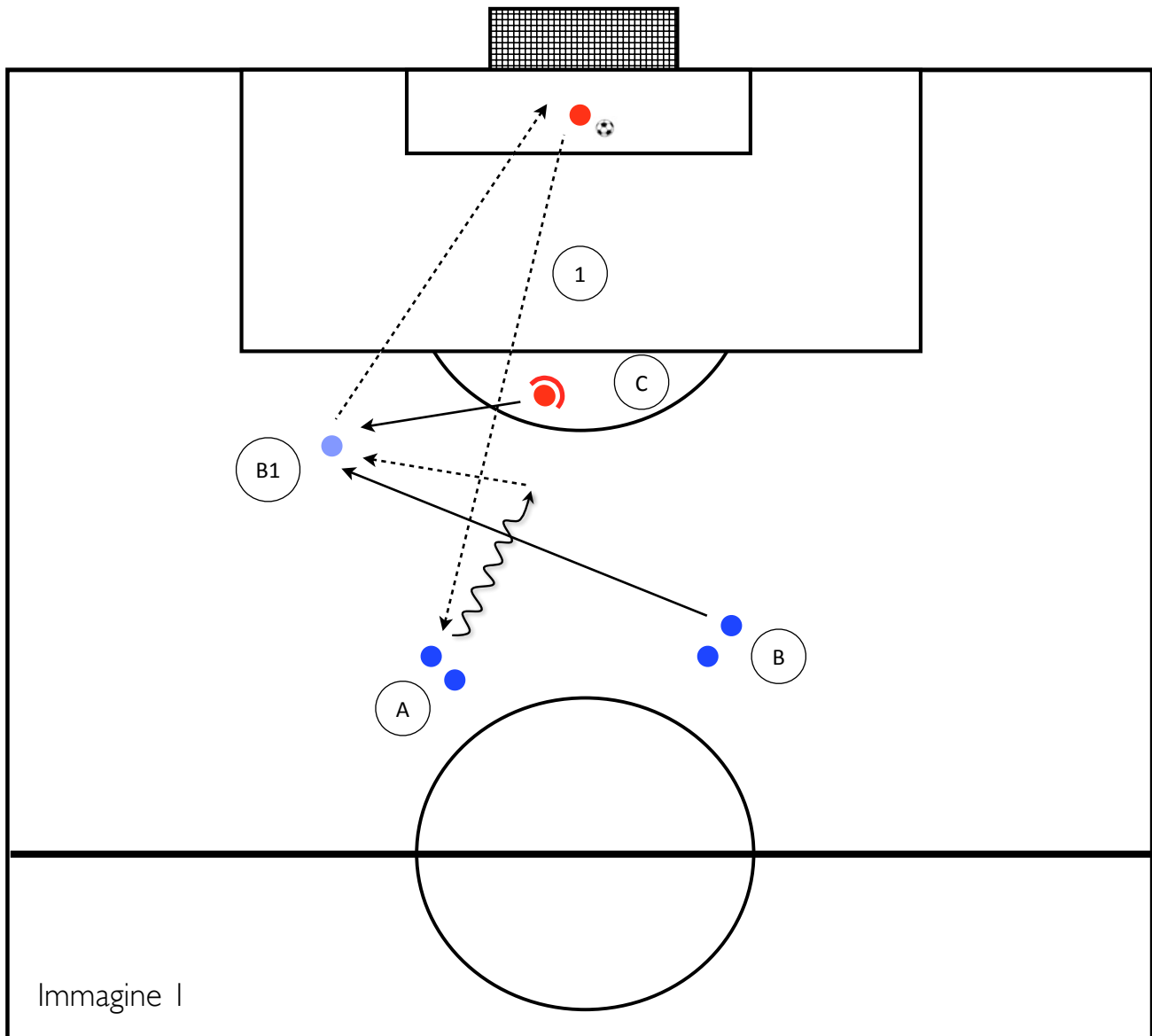


ESERCITAZIONE TECNICO-COGNITIVA

I. Ricezione orientata:

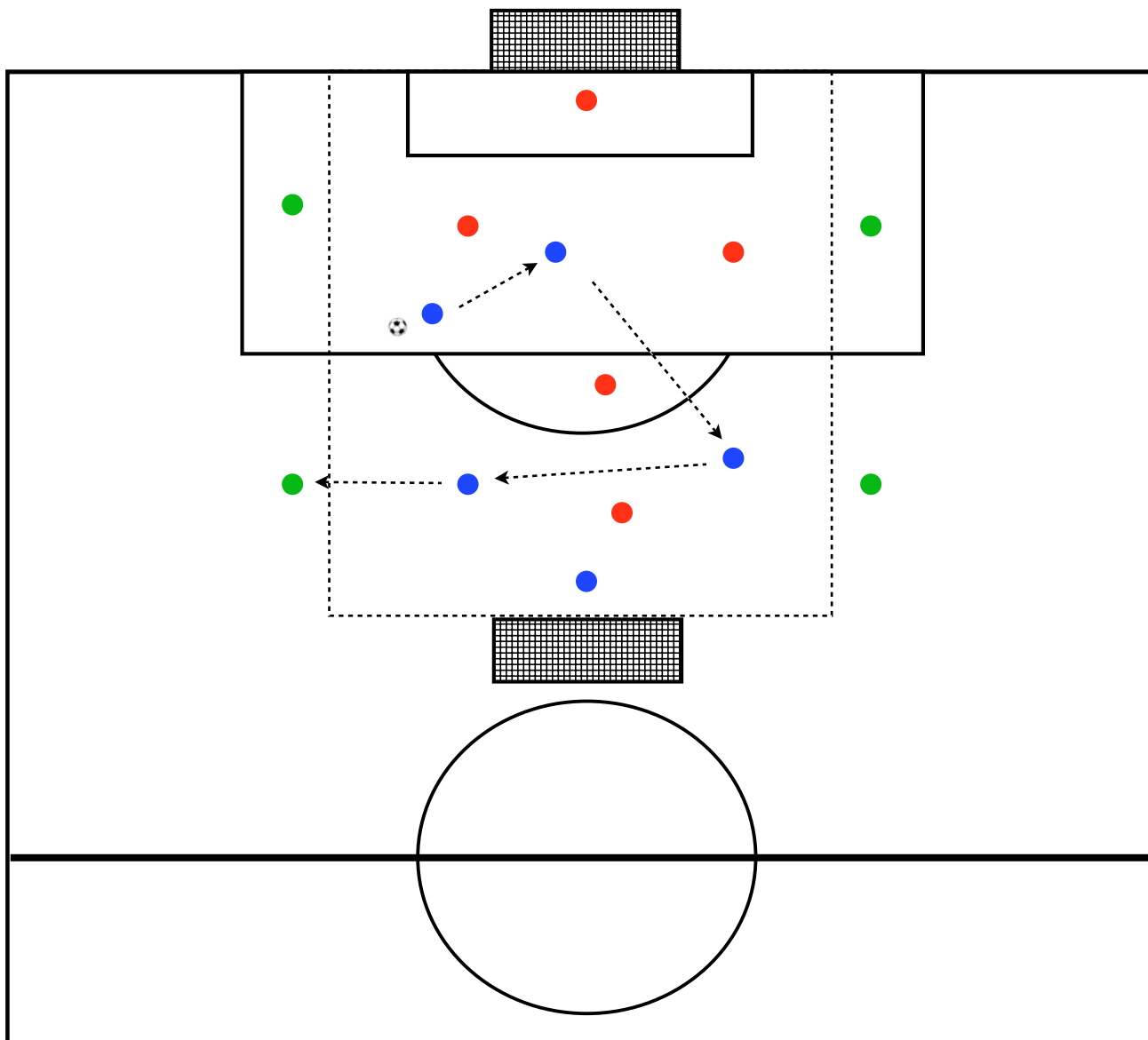
- “ad aprire” se il passaggio viene realizzato da un giocatore dello stesso colore e “a chiudere” se realizzato da un giocatore di colore diverso
- di interno o di esterno con le stesse modalità
- secondo il movimento realizzato dal compagno dopo il passaggio (1)
- secondo la pressione “passiva” portata da un compagno (2)





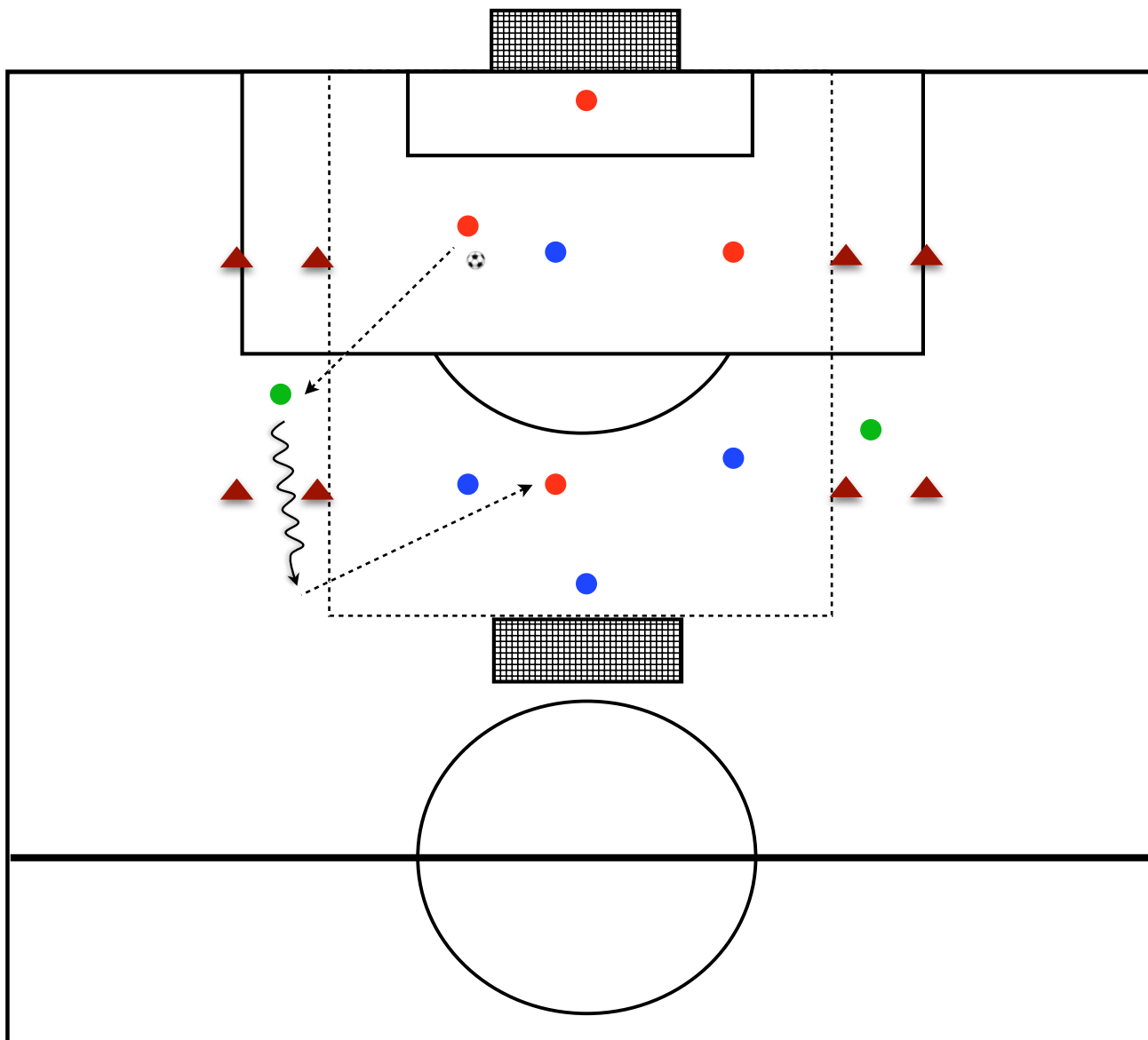
ESERCITAZIONE TATTICA - 2>1

Il portiere mette in gioco la palla per uno dei due attaccanti (1) che riceve e imposta il 2>1 (immagine 1). Una volta che i due attaccanti terminano l'azione inizia una nuova fase di gioco in cui chi ha concluso a rete (in questo caso B) esegue la fase difensiva nei confronti di A e C che devono riuscire a far pervenire la palla agli attaccanti che eseguiranno un nuovo 2>1 per concludere a rete (immagine 2).



PARTITA A TEMA 4>4 CON SPONDE

4>4 con 4 sponde con possibilità di concludere a rete quando in una metà campo si realizza un solo passaggio con il secondo indirizzato alla sponda o a un compagno nell'altra metà campo. Una regola impone di realizzare sempre la ricezione



PARTITA A TEMA 3>3

3>3 con 2 sponde che ricevono la palla orientando in una delle due porticine prima di crossare o passare nuovamente all'interno del campo.

* variare frequentemente le sponde



www.reggianacalcio.it



Sportbuilding.org
Consulenza e formazione per lo sport

**A.C. REGGIANA
1919**