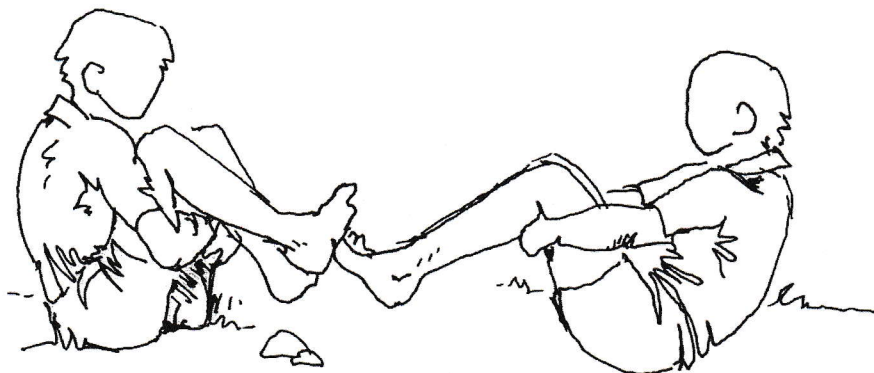


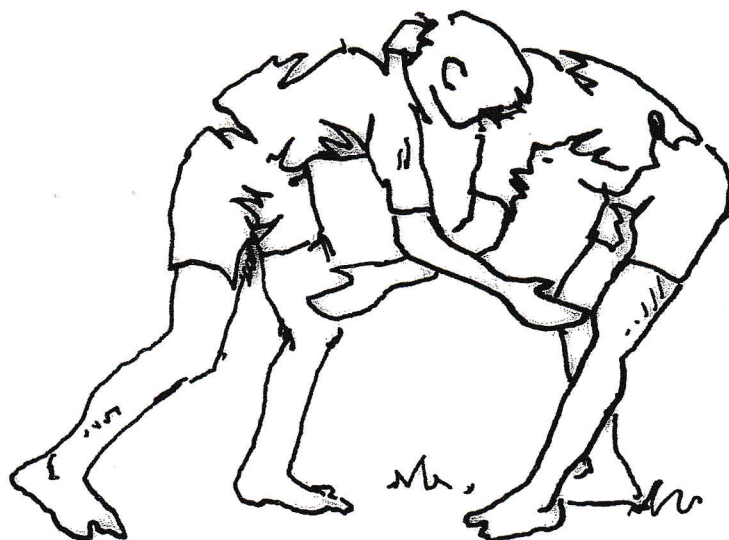
3) **Il combattimento dei galli.**

Gli avversari si fronteggiano seduti sul pavimento, con le gambe piegate e le mani allacciate sotto i ginocchi. Usando soltanto i piedi, ciascuno cerca di spingere indietro l'avversario. Anche in massima accosciata.



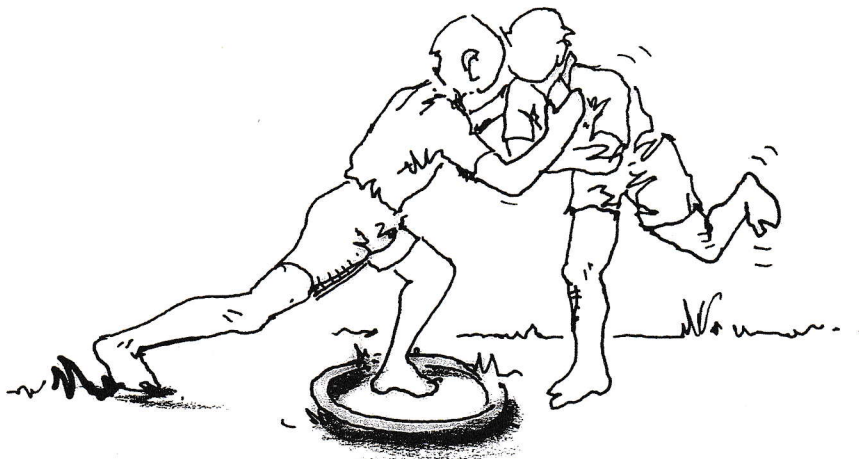
4) **Boxe sul ginocchio.**

I due ragazzi assumono una posizione di guardia, stando però col busto piegato in avanti. Ciascuno deve cercare di dare schiaffi sui ginocchi dell'altro. Anche con i piedi cercando di schiacciarli.



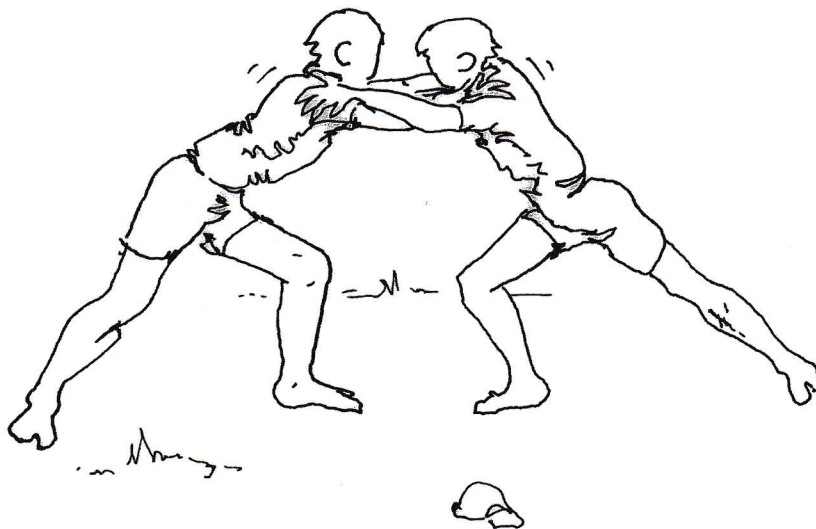
5) **Carica alla guardia.**

Un ragazzo tiene un piede dentro un piccolo cerchio. L'altro, tenendo sempre un piede sollevato da terra e le braccia conserte, lo carica cercando di spingerlo fuori dal cerchio. Il primo ragazzo può piegarsi e muovere il piede esterno al cerchio; egli deve respingere gli assalti dell'avversario e cercare di costringerlo a posare a terra il piede sollevato.



6) **Spinta sulle spalle.**

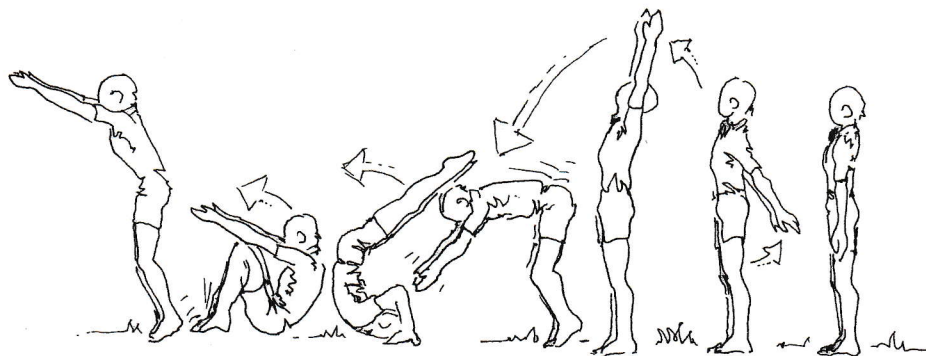
I due avversari si fronteggiano appoggiando le proprie mani sulle spalle dell'altro. Ognuno dei due cerca di spingere indietro il compagno.



PREACROBATICA ELEMENTARE (per acquisire un miglior autocontrollo)

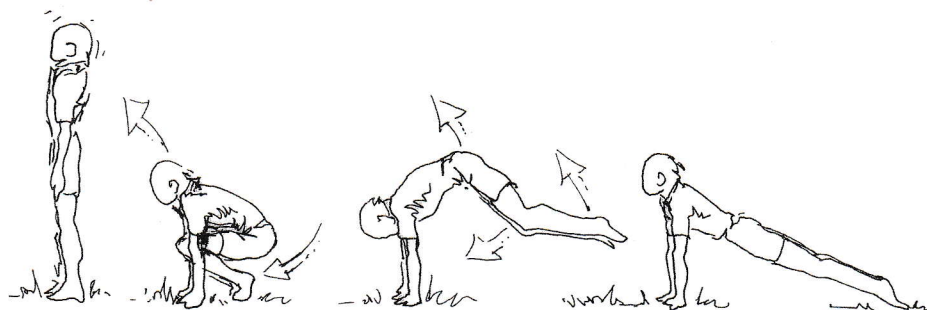
Capovolta avanti

Circondurre le braccia per dietro alto, piegare le gambe, quindi posare le mani al suolo ed effettuare una capovolta in avanti.



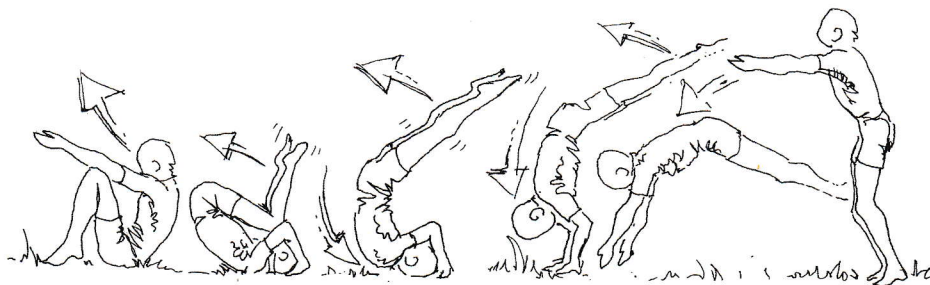
Corpo proteso

Dalla posizione di corpo proteso dietro, di rimbalzo flettere le gambe, posare i piedi fra le mani.



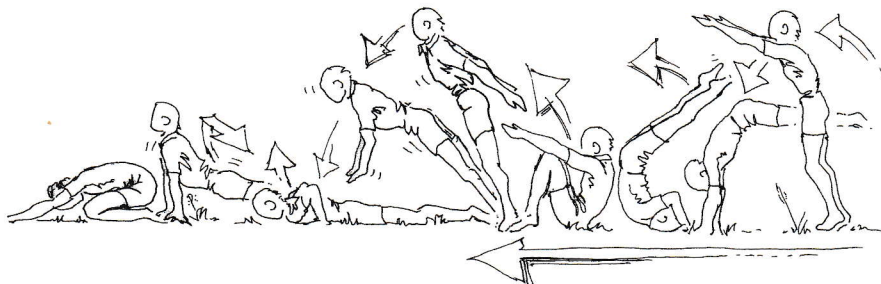
Capovolta dinamica

Dopo un piccolo "allungo in tuffo" effettuare una capovolta in avanti.



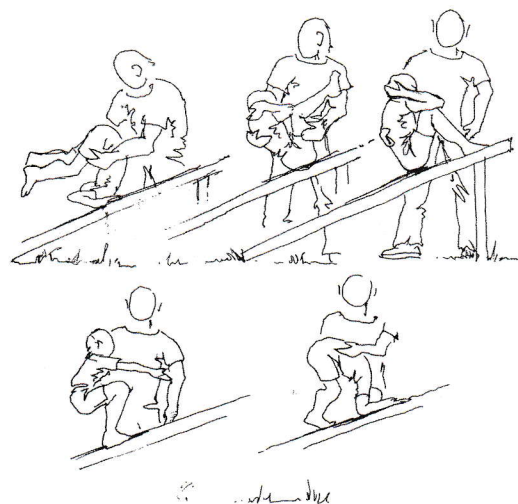
Successione ginnica

Di rimbalzo, eseguire una capovolta in avanti e arrivare alla stazione eretta per sbilanciare il corpo in avanti e cadere, a corpo teso, in decubito prono, braccia piegate, mani al suolo. Rizzare le braccia (corpo proteso dietro) e posare le ginocchia al suolo. Flettendo le cosce sulle gambe ed il busto sulle cosce, portare il bacino sui talloni, capo flesso in avanti.



Capovolta all'indietro

Su un piano inclinato far rotolare il bambino e aiutarlo nello svincolo del capo, mettendo una mano sulla spalla per sollevarlo leggermente.

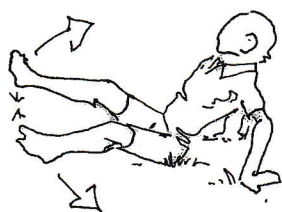


Salti in basso (sul materassone). Cadute (sul materassone) a capo teso, con piegamento delle gambe.

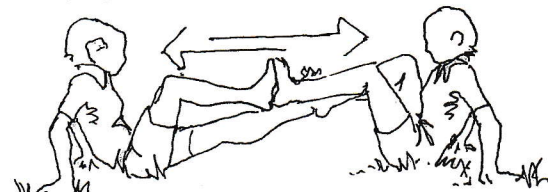
AGILITÀ E ATLETICITÀ

Esempi di esercizi e circuiti

Circondurre le gambe



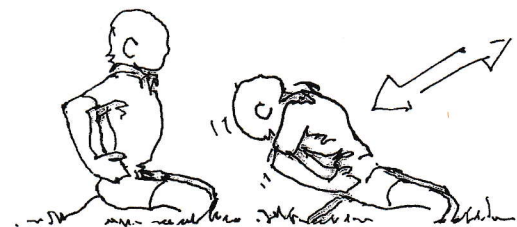
Spingere le gambe con un compagno



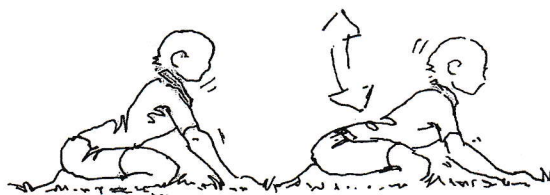
Flessione del busto



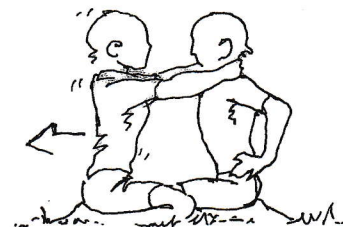
Flessione del busto indietro



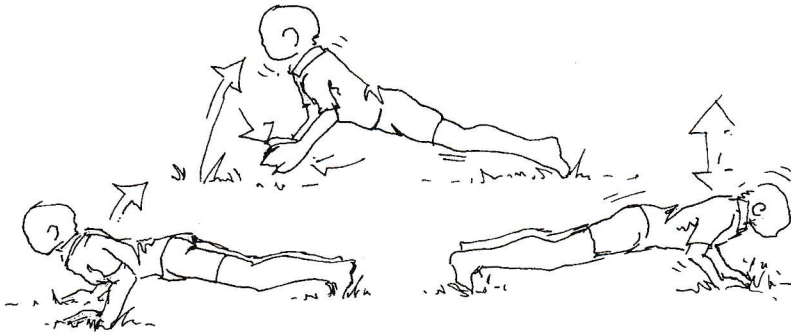
Iperestensione della colonna



Resistere ad un compagno

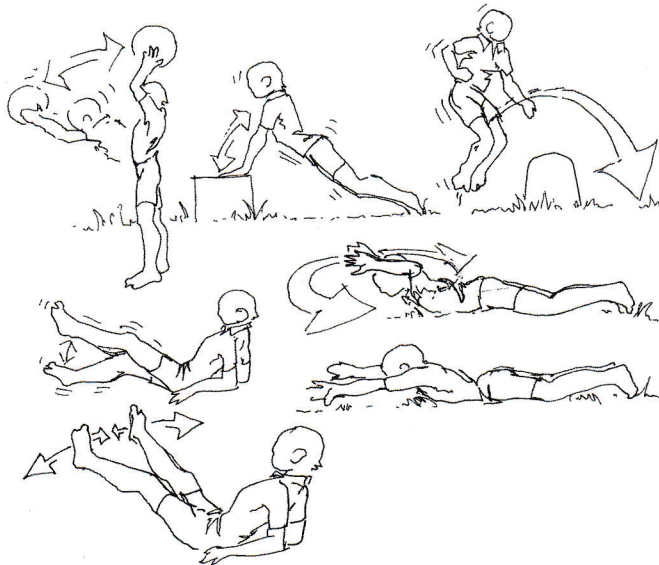


Piegamenti sulle braccia in modi diversi



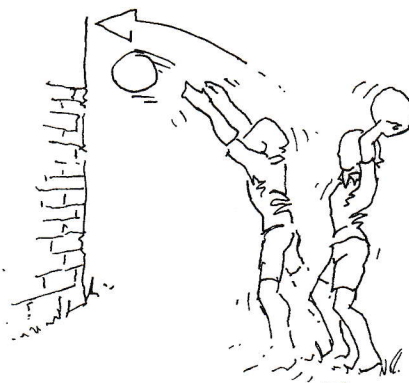
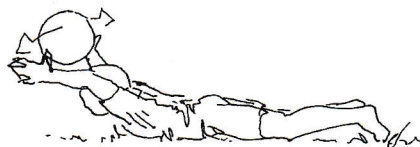
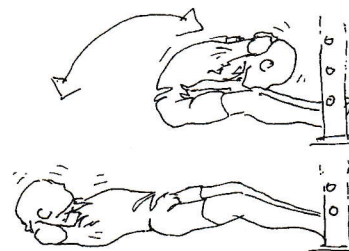
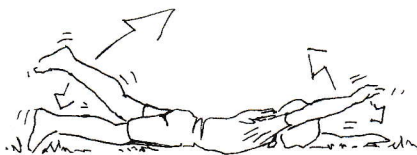
Esercizi per un circuito (muscolatura braccia e gambe)

- 1) Decubito supino- braccia in alto: sollevare e abbassare le gambe
- 2) Dalla posizione di attenti con un saltello gambe divaricate e braccia in fuori-ritorno
- 3) Posizione ritta- gambe divaricare- pallone medicinale in alto (peso 1-2 kg): inclinare il busto- ritorno.
- 4) Mani su una panca- corpo proteso indietro: piegare le braccia- ritorno.
- 5) Dalla posizione di fianco a un plinto o a una panca (40 cm) saltelli laterali.
- 6) Seduti a terra- gomiti in appoggio a terra: sollevare le gambe da terra- divaricarle e unirle.
- 7) Decubiti pronto- braccia in alto e palme in fuori: sollevare le braccia da terra e imitare il movimento dello stile a rana.



Esercizi per un circuito (muscolatura dorsale e addominale)

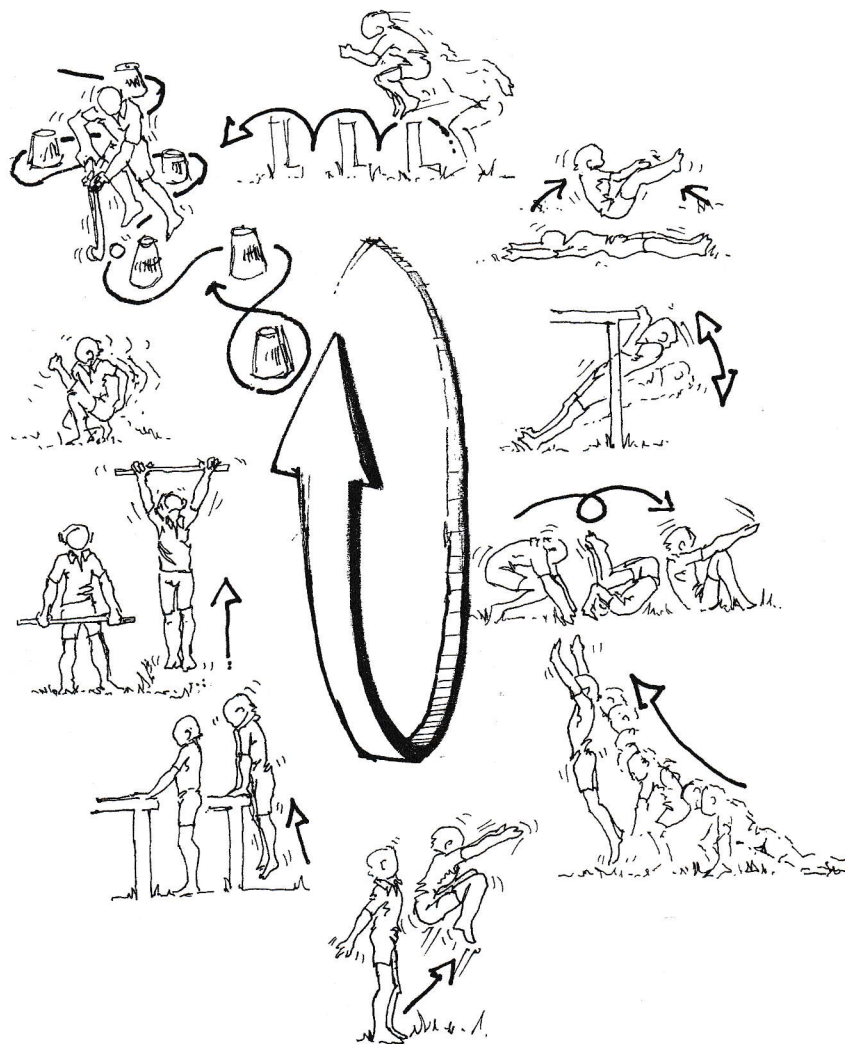
- 1) Decubito prono- braccia in alto e palme in avanti: sollevare contemporaneamente braccio destro gamba sinistra.
- 2) Decubito supino- piedi in appoggio alla spalliera o ad un compagno- mani dietro la nuca: flessione del tronco in avanti- ritorno.
- 3) Decubito prono- braccia in alto: sollevare un pallone medicinale (1 kg)- passarlo da una mano all'altra- ritorno.
- 4) Da decubito supino arrivare alla massima raccolta- ritorno.
- 5) Decubito prono- braccia in alto e palme in fuori: sollevare le braccia da terra e imitare il movimento dello stile a rana.
- 6) In piedi gambe divaricate - distanti da una parete (2,50 m): lancio del pallone medicinale (0,5-2 kg) da sopra il capo.



Circuito classico (per resistere)

Un'attività a circuito non deve essere svolta necessariamente in forma circolare: dipende dalle condizioni di spazio che si hanno.

- 1) Salti agli ostacoli.
- 2) Esercizi per gli addominali
- 3) Trazione obliqua.
- 4) Capovolta avanti.
- 5) Passare a gambe piegate e poi saltare
- 6) Saltare e raccogliere le gambe.
- 7) Distensione delle braccia con salti.
- 8) Saltelli pari, uniti e divaricati, sollevando in alto una sbarra.
- 9) Camminare a gambe molto piegate.
- 10) Slalom in conduzione di dritto.



FATTORE TECNICO

IL DECATHLON - 10 giochi tecnici individuali di base

1. Gioco del tunnel

Un giocatore in un minuto deve far passare la pallina tecnicamente corretta attraverso le gambe divaricate dell'avversario di gara alternando un colpo dritto e uno di rovescio. Vince chi tra i due giocatori, che si sono alternati nelle esecuzioni, effettuerà più tunnel corretti, facendo sì che la pallina non tocchi il piede del concorrente. La durata delle prove è di un minuto. Colui che si trova staccatamente in divaricata conterà ad alta voce il numero di tunnel fermo restando che in caso di pareggio la prova venga riefettuata..

OBIETTIVI EDUCATIVI

- Condurre la palla di dritto e di rovescio in modo corretto.
- Spostare con ogni tocco dritto o di rovescio leggermente il peso del corpo nella direzione della palla e formare così una unità corpo-ba-stone-pallina.

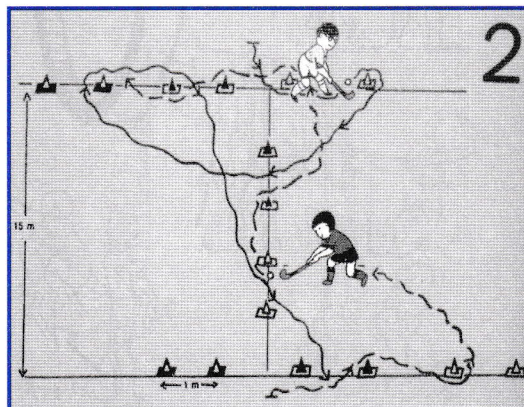


2. Gioco nel labirinto

Il gioco nel labirinto effettuato contemporaneamente da due giocatori diametralmente opposti consiste nel far passare la pallina attraverso tutte le porte poste nel percorso. Le porte possono essere sostituite da otto giocatori in posizione di "tunnel". In questo caso la palla va passata attraverso i tunnel. Le prove saranno due fermo restando che in caso di parità decide una terza gara.

OBIETTIVI EDUCATIVI

- Condurre la palla col dritto o col rovescio secondo le diverse situazioni di gioco
- Durante la conduzione alzare frequentemente lo sguardo.
- Cambiare frequentemente la direzione della conduzione.
- Cercare la strada più corta, cioè, anticipare mentalmente l'azione successiva.

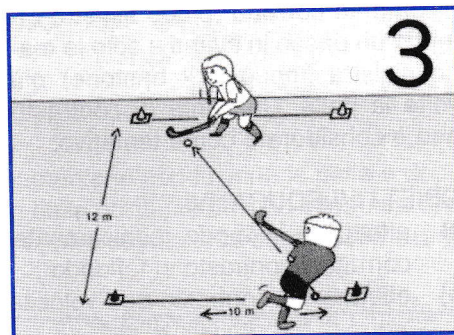


3. Spinta e ricezione di dritto o di rovescio

In un campo di metri 12x10, due giocatori situati l'uno di fronte all'altro in due porte di 10 metri devono spingere alternativamente la palla leggera (100 gr.) o regolarmente dalla loro linea di porta cercando di segnare in quella difesa dall'avversario. Vince chi segna prima quattro reti.

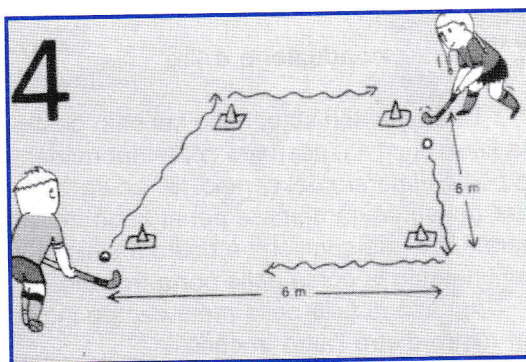
OBIETTIVI EDUCATIVI

- Effettuare la spinta in modo corretto.
- Saper fintare la direzione della spinta.
- Ricevere od arrestare la palla, secondo diverse situazioni di gioco con una o con due mani sul bastone.
- Ricevere in movimento la palla che arriva.



4. Velocità nella conduzione con cambio di direzione

Esternamente ad un quadrato di 6 metri di lato, due giocatori partono da vertici opposti contemporaneamente. Vince chi compie per primo due giri in senso orario ed arresta la palla col rovescio nel punto di partenza. Si ripete la gara due volte ed in caso di parità si effettuerà una terza prova.



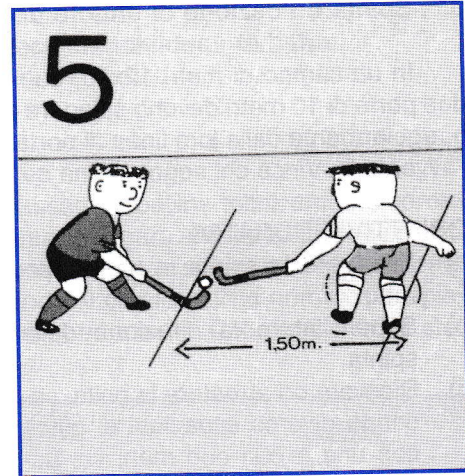
OBIETTIVI EDUCATIVI

- Condurre la palla in velocità malgrado frequenti scambi di direzione, senza allontanarla dal corpo.
- Scegliere la tecnica adeguata: applicare correttamente la conduzione di dritto sul tragitto del percorso e usare il rovescio se si cambia direzione.
- Abbassare il punto di gravità nel cambio di direzione e spingere con estensione della gamba di appoggio il corpo verso la nuova direzione, giocando nello stesso momento la palla con il rovescio.

5. Gara di contrasto

In questo gioco, una palla situata su una linea e a contatto del bastone di un giocatore dovrà essere toccata da un difensore posto frontalmente ad una

distanza di un metro e mezzo con entrambi i piedi sulla seconda linea. L'attaccante dovrà anticipare il contrasto del difensore spostando la palla dalla linea, lateralmente o dietro. I due giocatori si alterneranno e vincerà chi su 5 tentativi tocca con un contrasto tecnicamente corretto (piede sinistro effettua un passo in avanti e solo la mano sinistra impugna il bastone) più volte la palla. Una finta di contrasto non è considerata come tentativo.



OBIETTIVI EDUCATIVI

- a) effettuare in modo tecnicamente corretto il contrasto in "affondo".
- b) effettuare il contrasto con velocità e sorpresa partendo da un'ottima posizione di "pronto all'azione".
- c) effettuare finte di contrasto con il corpo e/o con il bastone prima di intervenire sulla palla.
- d) Anticipare l'azione dell'avversario, portandola fuori dal raggio di azione di questi.
- f) Abituare il difensore ad intervenire in contrasto quando la palla è lontana dal bastone dell'attaccante.

6. Scatto, conduzione e tiro

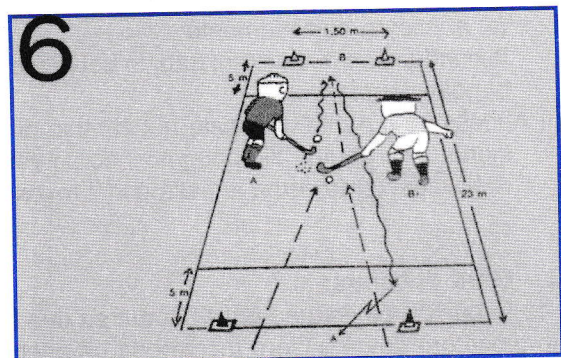
Due giocatori situati uno sul palo destro ed uno sul palo sinistro sulla stessa linea di porta, scattano contemporaneamente per impossessarsi di una palla posta al centro del campo. Se ad impadronirsi della palla è il giocatore di destra questi dovrà cercare penetrando nell'area di segnare nella porta da cui è partita, mentre colui che è posto a sinistra se fingerà per primo, dovrà segnare continuando la corsa nella porta frontale.

In caso di fallo nella metà campo il giocatore che lo ha commesso partirà un metro dietro l'altro in caso di fallo in area invece sarà assegnato un tiro di rigore da effettuare con le mani separate sul bastone, dalla linea dell'area verso la porta difesa dall'avversario.

Vince chi per primo segna due reti.

OBIETTIVI EDUCATIVI

- a) Scattare velocemente impugnando il bastone in



- modo corretto con la mano destra.
- b) Condurre e conservare il possesso della palla contro un avversario che difende da dietro.
 - c) Contrastare con il diritto da dietro o da una posizione laterale in relazione alla posizione dell'attaccante.
 - d) Tirare la palla in porta malgrado la presenza di un avversario.
 - e) Passare rapidamente dalla condotta offensiva alla difesa e viceversa.
 - f) Effettuare un tiro di rigore (spinta o flick).

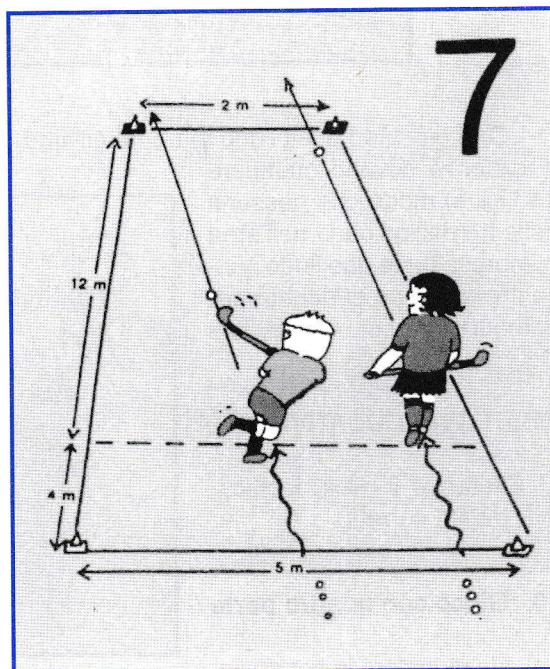
7. Conduzione e spinta rapida

Due giocatori partono contemporaneamente in conduzione la palla e dopo aver attraversato una linea posta a 4 metri dalla partenza devono effettuare una spinta o "slap-shot" con la mano destra al centro del bastone senza sollevare la palla.

Vince chi per primo farà varcare alla propria pallina la linea di porta il maggior numero di volte su 5 tentativi.

OBIETTIVI EDUCATIVI

- a) Scattare velocemente con la palla.
- b) Velocizzare e sincronizzare l'azione della veloce conduzione con la spinta o lo "slap-shot".
- c) Effettuare la spinta (lo "slap-shot") non solo velocemente ma anche con precisione e potenza.
- d) Abbassare il baricentro prima di effettuare la spinta.



8. Precisione del passaggio di rovescio

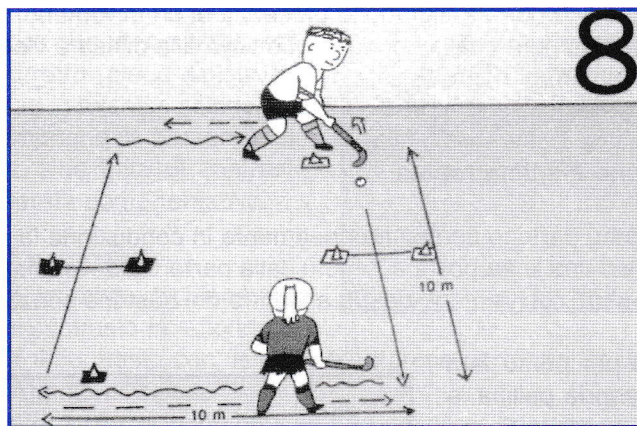
In questa prova, dopo una conduzione, un giocatore dovrà effettuare con la palla in movimento una spinta di rovescio per segnare in una porta oltre la quale è posto un secondo giocatore che a sua volta effettuerà, dopo aver ricevuto la palla, lo stesso esercizio. Vincerà la gara chi segna per primo 5 reti.

OBIETTIVI EDUCATIVI

- a) Effettuare un passaggio di rovescio con precisione.

- b Effettuare dopo una conduzione di dritto/rovescio, la spinta di rovescio tecnicamente corretta e senza alzare il bastone.

9. Gioco del flick

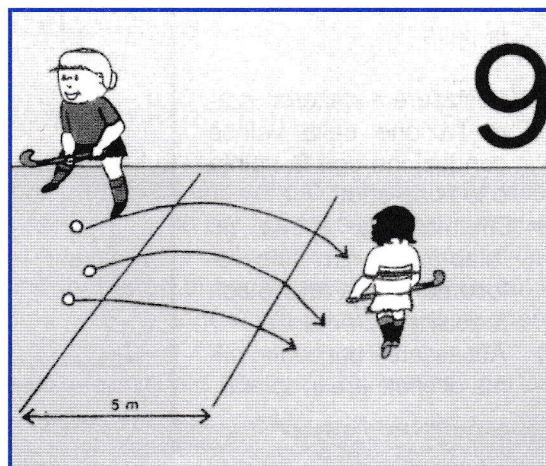


Due giocatori posti l'uno di fronte all'altro oltre due linee parallele a 5 metri di distanza devono effettuare tre flick in modo che nessuna delle tre palline cada nell'area compresa tra le due linee. Vince chi riesce ad effettuare per primo tre flick consecutivi validi.

OBIETTIVI EDUCATIVI

- a) Effettuare il "flick" tecnicamente corretto.

10. Gioco con quattro porte



Un giocatore in conduzione di palla deve cercare di segnare in una delle due porte difese dall'avversario. Entrambi i giocatori iniziano il gioco dopo il segnale dell'arbitro. Se il difensore riesce ad impossessarsi della palla dovrà cercare di segnare nelle altre due porte, difese dal primo.

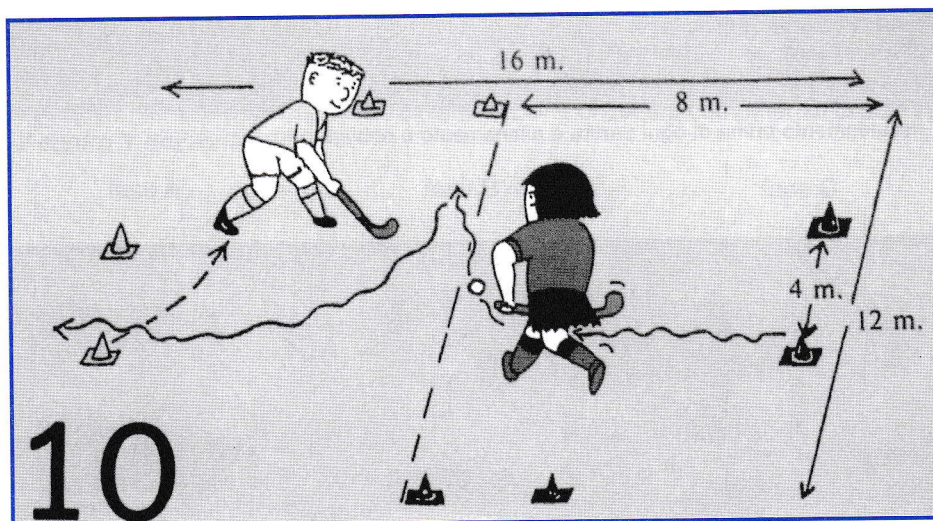
Quando la palla esce dal campo il gioco viene ripreso con i due giocatori che partono, dopo il via dell'arbitro, dalle rispettive porte. Un'infrazione va penalizzata con una conduzione libera e con il difensore ad una distanza di un metro.

Per continuare il gioco l'arbitro deve dare il "via"

Vince chi segna più reti in tre minuti od in due tempi di tre minuti.

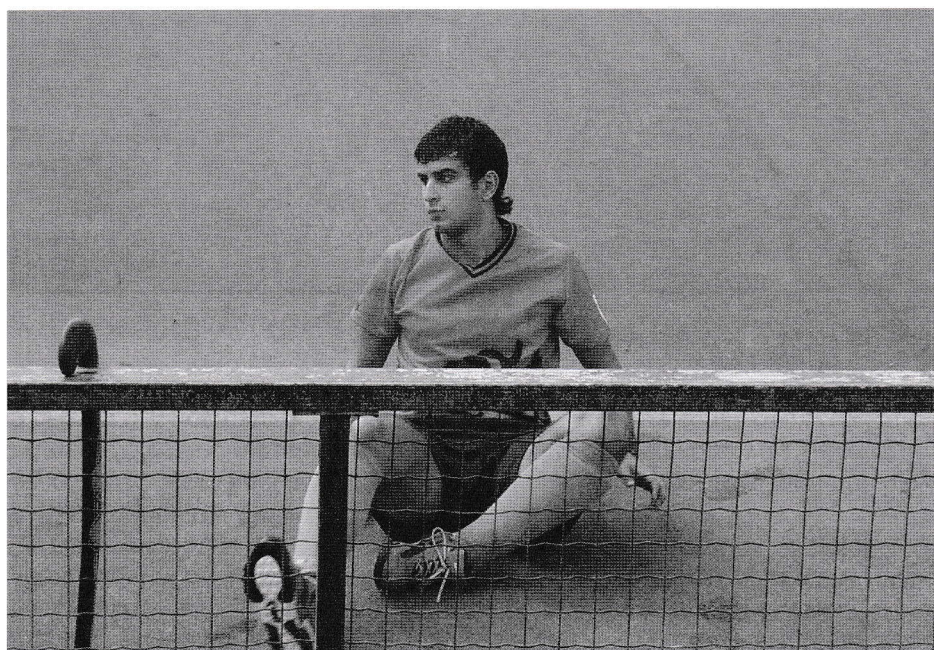
OBIETTIVI EDUCATIVI

- a) Durante la conduzione, alzare lo sguardo per osservare la posizione e l'azione del difensore.
- b) Evitare di entrare con la palla nel raggio di azione del difensore.
- c) Spostare il difensore con una conduzione verso un lato, senza entrare nel suo raggio d'azione in modo di poter penetrare nello spazio non difeso mediante un'improvvisa accelerazione.
- d) Migliorare la conduzione con cambio di direzione e di velocità (centro di gravità basso).
- e) Il difensore deve costringere l'attaccante ad assumere una posizione che non procuri alcun vantaggio.
- f) Abituare il difensore al contrattacco.





Il riscaldamento prima di ogni partita e allenamento è obbligatorio.



Il defaticamento dopo ogni partita e allenamento è obbligatorio.