



#IORESTOACASA

PICCOLI AMICI E PRIMI CALCI

ALLENARSI IN SPAZI RISTRETTI COSA SI PUO' FARE

- Rispettare le disposizioni sanitarie governative
- Attività motoria individuale
- Mantenimento dello stato di forma
- Far sentire la nostra vicinanza ai piccoli atleti
- Attendere con pazienza le nuove disposizioni dalla comunità scientifica

COMPITI DEI TECNICI

- a) tutelare e valorizzare il potenziale tecnico-atletico della società per la quale sono tesserati;
- b) curare la formazione tecnica e le condizioni fisiche dei calciatori;
- c) promuovere, tra i calciatori, la conoscenza delle norme regolamentari, tecniche e sanitarie;
- d) disciplinare la condotta morale e sportiva dei calciatori ed adempiere a tutti i compiti tecnici e disciplinari loro affidati dalle società e connessi alla loro posizione nell'ambito delle stesse.



RISPETTARE LE DISPOSIZIONI

IL PRESIDENTE DELLA LND HA DELIBERATO DI PROLUNGARE LA SOSPENSIONE SINO A TUTTO IL 4 MAGGIO 2020 DELLE ATTIVITÀ ORGANIZZATE DALLA LEGA NAZIONALE DILETTANTI SIA A LIVELLO NAZIONALE CHE TERRITORIALE.

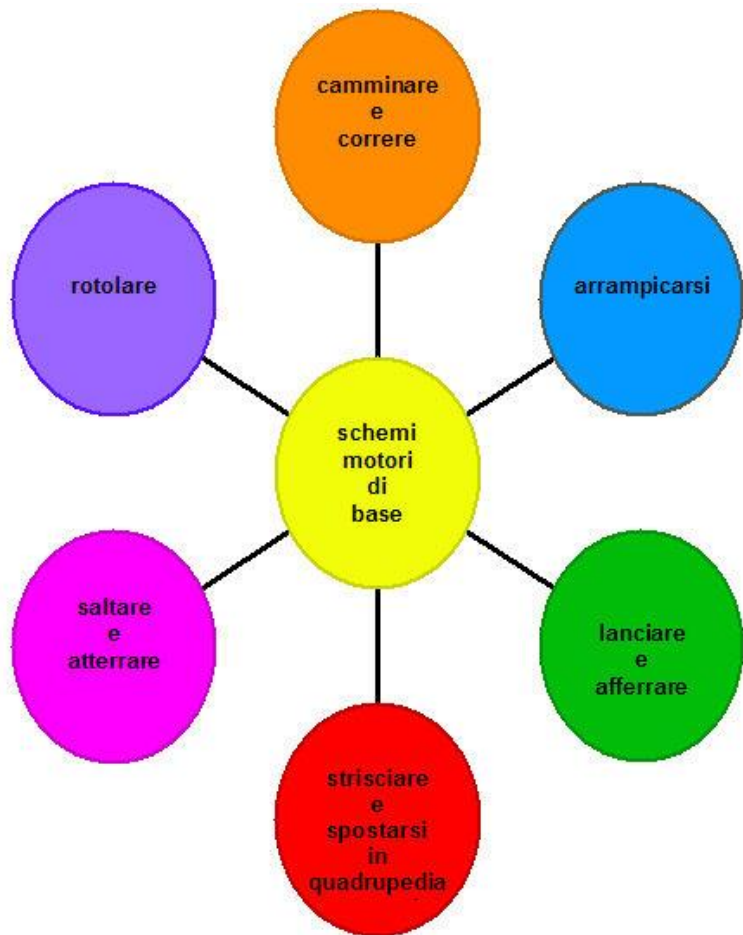
COSA SI PUO' FARE

- ATTIVITA' MOTORIA INDIVIDUALE

- MANTENIMENTO STATO DI FORMA



SCHEMI MOTORI DI BASE E DOMINIO PALLA



SCHEMI MOTORI DI BASE UNITÀ DI BASE DEL MOVIMENTO



LO SVILUPPO DEGLI SCHEMI MOTORI SI OTTIENE ATTRAVERSO LA LORO ESECUZIONE IN RAPPORTO AL VARIARE DI ELEMENTI ESTERNI O DELLA POSIZIONE DEL PROPRIO CORPO.



ROTOLARE SULL'ALTRO LATO





**SCHEMI MOTORI DI BASE
PT MARTINA MARCHIORI**

DOMINIO PALLA

COSA SIGNIFICA?

- Avere sensibilità nel contatto con la palla, controllarne i minimi movimenti con parti diverse del corpo all'interno del proprio spazio d'azione e in assenza di avversari
- Rappresenta un «**TU PER TU**» tra il bambino e la palla

COSA SERVE?

- Serve come prerequisito di molti gesti tecnici per la loro efficacia soprattutto quando questi gesti sono combinati fra loro
- Spostare la palla, conduzione, controllo, finta e dribbling, etc.....

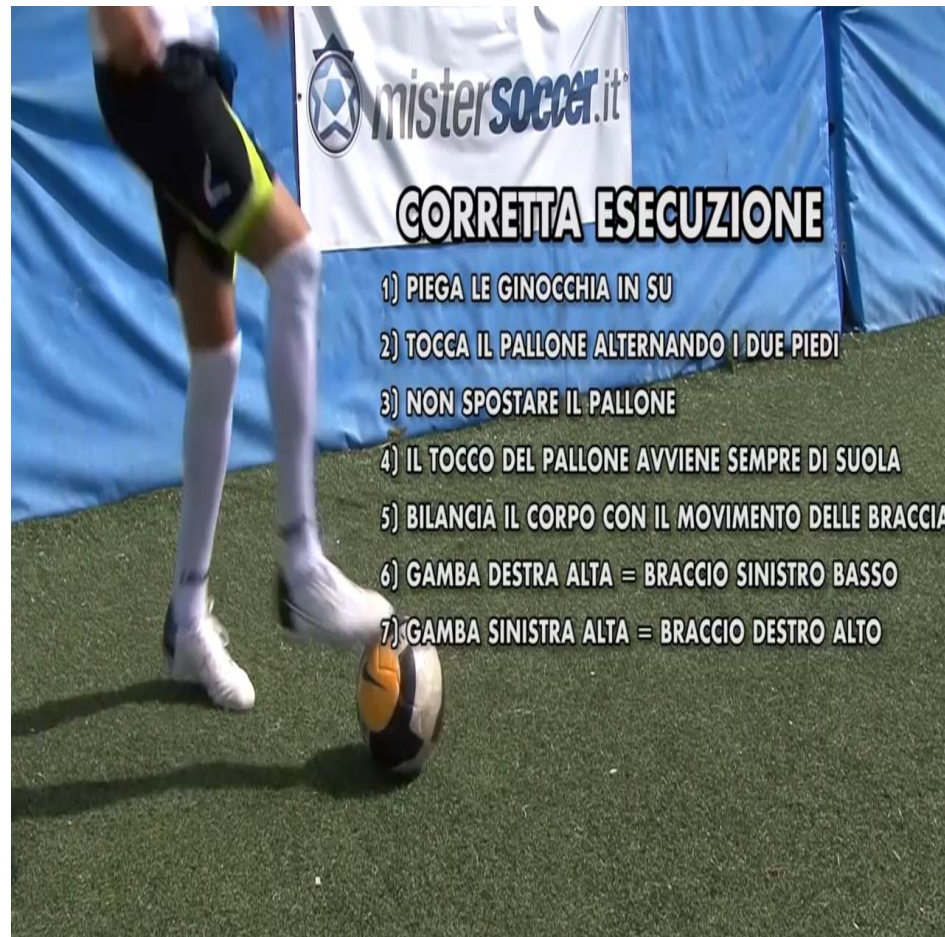
PAROLE CHIAVE

- Rullata (tacco, punta); rullo attacco e stacco; rullo attacco e stacco e saltello; macina
- Saltelli su pallone piede alternati; saltello e giro intorno
- Campana; campana con spostamenti avanti e dietro, dx e sx
- Giro del pilastro
- Richiamo a V
- Lancio e afferro con mani
- Lancio e afferro dopo un rimbalzo...2 rimbalzi....
- Lancio, batto mani e afferro
- Lancio e controllo con i piedi
- Lancio e schiaccia pomodoro con piedi
- Etc....

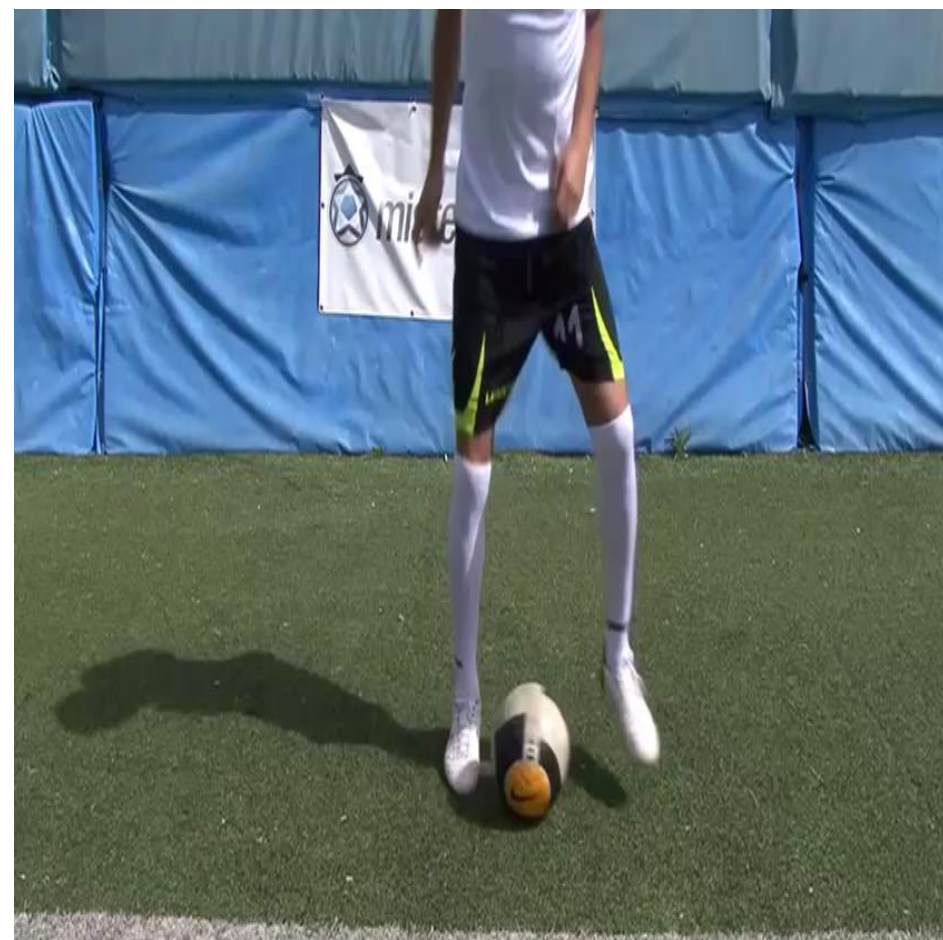
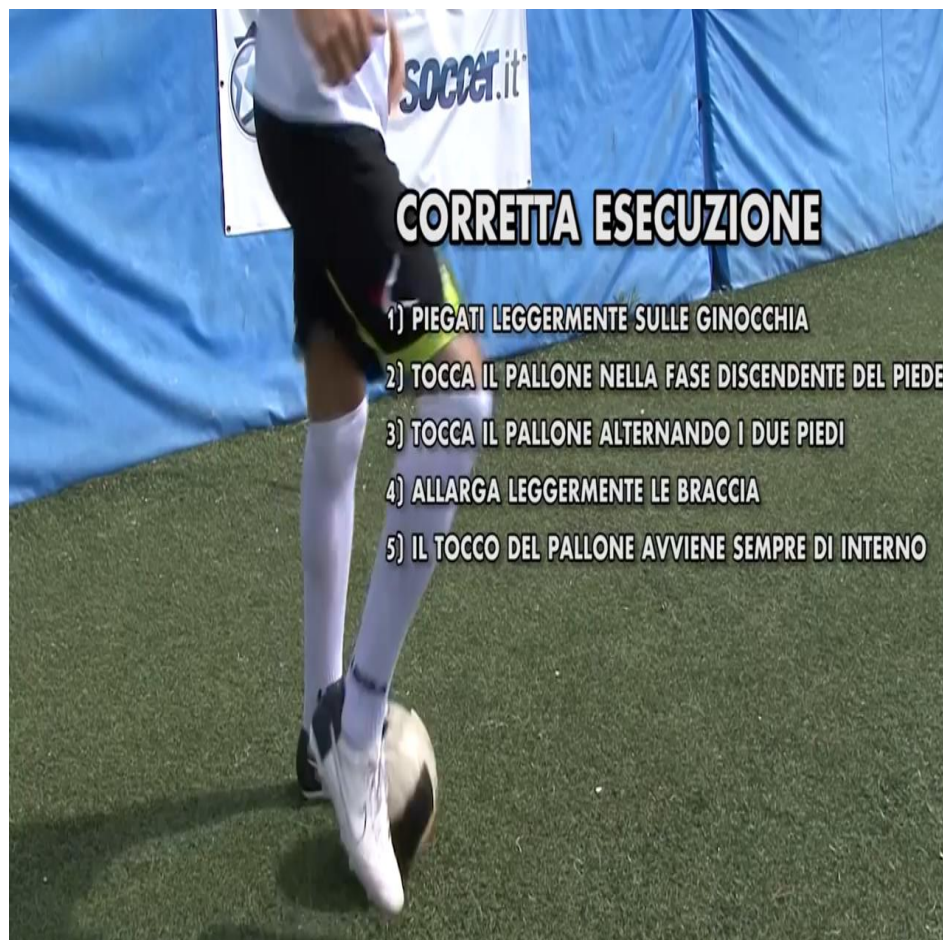
PREMESSA PER OGNI ALLENAMENTO

- Trovarsi uno spazio all'interno della casa
- Allenarsi in totale sicurezza considerando spigoli e tutti i rischi
- Usare un pallone adeguato (non grande e pesante)
- Curare il dominio palla
- **SONO BRAVO SE NON ROMPO NULLA**

SALTELLI SU PALLONE PIEDE DX E SX



CAMPANA



RULLATE, GIRO DEL PILASTRO, RICHIAMO A V, PASSAGGI, FINTE, ETC



CONSAPEVOLE DEL MOMENTO DIFFICILE
DESIDERO FAR PERVENIRE LA MIA VICINANZA
AI PICCOLI ATLETI DELLA SCUOLA CALCIO
FRANCO SELVAGGI E ALLE LORO FAMIGLIE CHE
CON CONSAPEVOLEZZA E SACRIFICIO STANNO
AFFRONTANDO CON CORAGGIO IL DIFFICILE
PRESENTE PER UN MIGLIOR FUTURO

ALBANO VITO

ALLENATORE UEFA B