
Proposte d'allenamento

Postato da maxbaz - 2007/10/07 04:57

Come organizzare la seduta di allenamento...

=====

Re:Proposte d'allenamento

Postato da iwopiwo - 2008/10/30 14:57

Ciao! Io suddivido la seduta in 3 parti principali: Una prima, in cui vado a fare delle richieste principalmente tecnico-motorie, abbinata in alcuni casi allo sviluppo di capacità percettive, coordinative o spaziali. Nella seconda parte mi concentro più che altro sulle situazioni di gioco, quindi 1c1, 2c1 , 2c2: anche qui però cerco di perseguire l'obiettivo che mi sono posto nella prima fase di lavoro: se ad esempio nella prima parte della seduta ho concentrato l'attenzione sul miglioramento della coordinazione nello stop a seguire, potrà accadere che nella seconda parte potrò ad esempio chiedere a colui che attacca di ricevere a seguire, facendo partire così la situazione in concreto. Infine c'è la parte che resta per me basilare: il gioco. In genere suddivido il tempo della partita finale in 4 parti(10' per ogni parte): mi piace mettere delle regole, ma la libertà d'inventiva resto un vero dogma: quindi 10-15 minuti senza regole (ovviamente non vige l'anarchia!!) ci sono sempre. Ciao!

=====