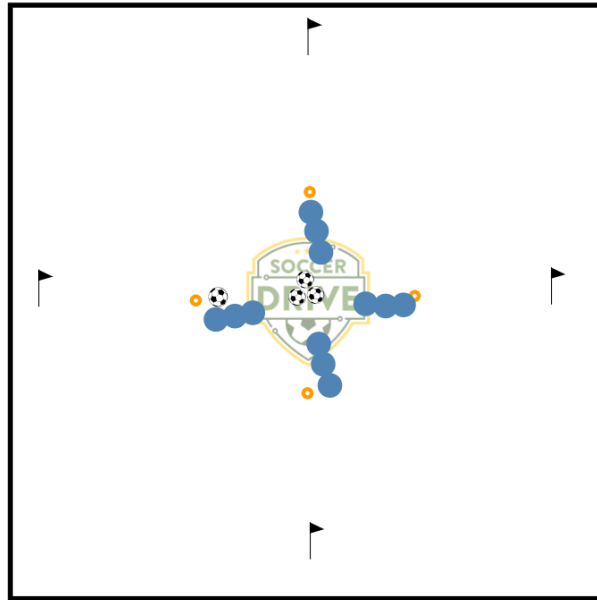


Analitico – Rombo di passaggio e smarcamento



Obiettivo

Migliorare la conduzione con cambio direzione, la capacità decisionale sotto pressione temporale, lo smarcamento efficace e il controllo orientato per mantenere fluidità di gioco.

Organizzazione

Spazi e Materiali

- **Quadrato/rombo centrale** delimitato da 4 aste/paletti (distanza 8-12 metri tra le aste)
- **4 file di giocatori** posizionate agli angoli esterni
- **Palloni** in ciascuna fila di partenza
- Spazio totale: circa 20x20 metri

Posizionamento

- File sui 4 vertici del rombo
- Aste/paletti ai punti cardinali del quadrato
- Giocatori a 3-5 metri dall'asta di riferimento

Meccanica dell'esercizio - versione base

FASE 1 - Conduzione e Giro Attorno all'Asta

Il giocatore 1 (con palla):

- Parte in **conduzione palla al piede** verso l'asta davanti a sé
- **Gira attorno all'asta** mantenendo il controllo
- Durante il giro, **decide** se proseguire verso destra (giocatore 2) o sinistra (giocatore 4)

Focus tecnico:

- Conduzione a testa alta
- Tocchi ravvicinati in curva
- Controllo costante durante il cambio direzione

FASE 2 - Smarcamento dei Riceventi

I giocatori 2 e 4 (senza palla):

- **Entrambi partono contemporaneamente** verso la propria asta di riferimento
- Si muovono per **ricevere fuori dal quadrato**
- Timing: partono quando il giocatore 1 inizia il giro attorno all'asta

Chi non riceve:

- Continua il movimento fino all'asta
- Simula smarcamento (movimento «a vuoto»)
- Torna in coda alla propria fila

FASE 3 - Passaggio e Controllo Orientato

Il giocatore 1:

- Completa il giro e **passa** al giocatore scelto (2 o 4)
- Dopo il passaggio, **va in coda** alla fila dove ha passato

Il ricevente:

- Esegue **stop orientato** nella direzione di proseguimento
- Riprende la conduzione verso la successiva asta
- Continua il ciclo

Direzione di gioco

Versione Base - Direzione Prestabilita

L'allenatore stabilisce il senso di rotazione prima dell'inizio:

Esempio senso ORARIO:

- Nord → Est → Sud → Ovest → Nord
- Chi parte da Nord passa sempre a Est
- Prevedibilità che facilita l'apprendimento

Vantaggio:

- Semplicità organizzativa
- Focus su esecuzione tecnica
- Ideale per fase di apprendimento

Versione Evoluta - Scelta Libera

Ogni giocatore **sceglie autonomamente** la direzione:

Fattori decisionali:

- Posizione più vicina/disponibile
- Qualità dello smarcamento dei compagni
- Angolo di passaggio più favorevole
- Pressione temporale

Vantaggio:

- Stimola decisione rapida
- Migliora percezione spaziale
- Situazione più imprevedibile e realistica

Attenzione: richiede comunicazione costante per evitare collisioni!

Varianti progressive

LIVELLO 1 - Apprendimento Tecnico

- **Velocità ridotta** (70%)
- Giro completo (360°) attorno all'asta
- Direzione prestabilita
- Stop e ripartenza dopo la ricezione

Focus: qualità tecnica, precisione, coordinazione base

LIVELLO 2 - Aumento Velocità

- **Velocità normale** (85-90%)
- Giro più stretto attorno all'asta
- Direzione ancora prestabilita
- Controllo orientato fluido (senza fermarsi)

Focus: fluidità, velocità di esecuzione, transizioni rapide

LIVELLO 3 - Scelta Tattica

- **Velocità di gara** (100%)
- **Scelta libera** della direzione
- Comunicazione obbligatoria («Qui!» / «Aperto!»)

- Massimo 2 tocchi per il ricevente

Focus: decisione sotto pressione, comunicazione, game speed

LIVELLO 4 - Con Opposizione

- Aggiungere **1 difensore jolly** al centro del quadrato
- Il difensore può intercettare i passaggi (non tackle)
- Chi sbaglia il passaggio diventa difensore
- Aumenta pressione decisionale

Focus: protezione palla, timing del passaggio, finte

LIVELLO 5 - Situazionale Complesso

- **2 palloni contemporaneamente** in gioco (da lati opposti)
- Richiede massima attenzione e comunicazione
- Chi sbaglia esce dal giro per 30"
- Altissima intensità cognitiva

Focus: visione periferica, concentrazione, coordinazione di gruppo

Elementi tecnici allenati

Conduzione Palla

✓ Controllo in velocità ✓ Cambio direzione (giro asta) ✓ Tocchi ravvicinati in curva ✓ Testa alta durante conduzione

Passaggio

✓ Precisione rasoterra ✓ Dosaggio della forza ✓ Angolo di passaggio ✓ Timing di rilascio

Ricezione

✓ Stop orientato ✓ Primo tocco direzionale ✓ Controllo con piede corretto ✓ Transizione fluida ricezione-conduzione

Smarcamento

✓ Timing del movimento ✓ Direzione dello smarcamento ✓ Velocità di corsa ✓ Comunicazione verbale/gestuale