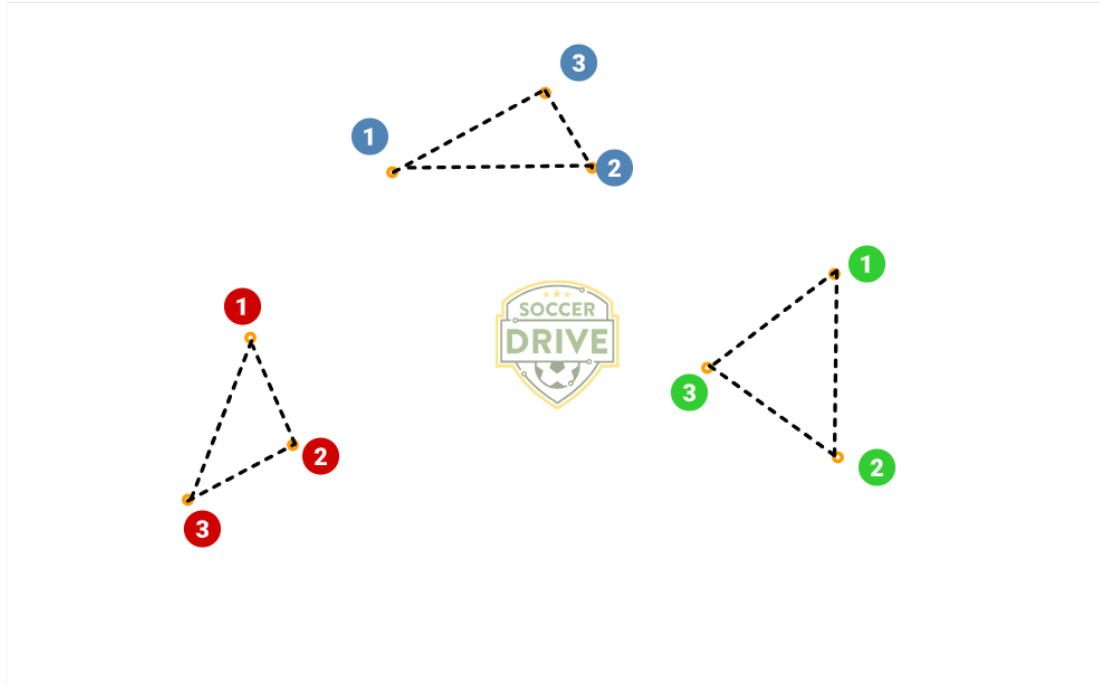


Attivazione - Conduzione a triangoli



Obiettivi

- Attivazione muscolare progressiva
- Conduzione palla a velocità variabile
- Attenzione e reattività ai comandi
- Visione periferica e percezione spaziale
- Coordinazione e cambio piede

Organizzazione

- **3 triangoli** con conetti agli angoli (distanza 8-12 metri)
- **3 giocatori per triangolo**, ciascuno con un pallone
- **Movimento:** conduzione esterna ai conetti, seguendo il perimetro del triangolo
- **Durata:** 2 minuti per triangolo, poi rotazione

Comandi dell'allenatore

Comando: «PIEDE DESTRO/SINISTRO»

- Conduzione esclusivamente con il piede chiamato
- Favorisce il lavoro sul piede debole

Comando: «ALTERNATO»

- Cambio piede ad ogni tocco
- Migliora coordinazione e sensibilità

Comando: «CAMBIA DIREZIONE»

- Inversione senso di marcia (orario ↔ antiorario)
- Giocatori devono cambiare rapidamente direzione ed evitare collisioni
- Richiede visione periferica costante

Comando: «GIOCO!»

• Acchiapparella in conduzione

- I giocatori si inseguono liberamente mantenendo il controllo del proprio pallone
- Chi viene toccato continua a giocare (nessuna eliminazione)
- **Focus:** testa alta, visione a 360°, protezione palla

Comando: «CONO!»

- I giocatori **possono tagliare attraverso il triangolo**
- Devono comunque **passare all'esterno col corpo**

Progressione didattica

FASE 1 - Tecnica Base (primi 4-6 minuti)

- L'allenatore comanda frequentemente
- Focus su qualità della conduzione
- Alternanza piede destro/sinistro/alternato
- Cambi direzione regolari

FASE 2 - Stimoli Cognitivi (successivi 4-6 minuti)

- Introduzione «GIOCO» e «CONO»
- Combinazione di comandi tecnici e situazionali
- Ritmo intenso con recuperi attivi

FASE 3 - Autonomia e Leadership (finale)

L'allenatore delega il comando:

- Dice solo «GIOCO» o «CONO»
- **Un giocatore per triangolo** (a rotazione) diventa «leader» e comanda:
 - Piede da usare
 - Direzione di corsa
 - Velocità (lento/veloce)

Obiettivo aggiuntivo: sviluppare leadership, comunicazione e capacità decisionale

Rotazione

Ogni **2 minuti** i giocatori cambiano triangolo:

- Triangolo rosso → triangolo blu → triangolo grigio → triangolo rosso
- Permette di lavorare con compagni diversi
- Mantiene alta la concentrazione

Varianti

Aumentare difficoltà:

- Ridurre dimensione triangoli
- 4 giocatori per triangolo (maggiore densità)
- Conduzione con suola/interno/esterno esclusivamente
- «GIOCO» con eliminazione: chi perde la palla fa 10 skip

Per categorie giovani:

- Triangoli più grandi
- Comandi più semplici e ripetitivi
- Pause più lunghe tra le varianti

Punti chiave

- ✓ **Testa alta:** sguardo in avanti, non sulla palla
- ✓ **Palla vicina:** controllo costante, tocchi ravvicinati
- ✓ **Postura attiva:** corpo tra palla e avversari virtuali
- ✓ **Comunicazione:** chiamarsi durante «GIOCO» per evitare scontri
- ✓ **Intensità:** conduzione sempre dinamica, mai statica
- ✓ **Sicurezza:** attenzione a non scontrarsi, rispetto degli spazi

Correzioni tecniche frequenti

- Giocatore guarda troppo la palla → «Testa alta! Guarda i compagni!»
- Palla troppo lontana → «Palla più vicina! Controllo!»
- Velocità eccessiva senza controllo → «Qualità prima di velocità!»
- Nessuna protezione palla in duello → «Corpo tra palla e avversario!»