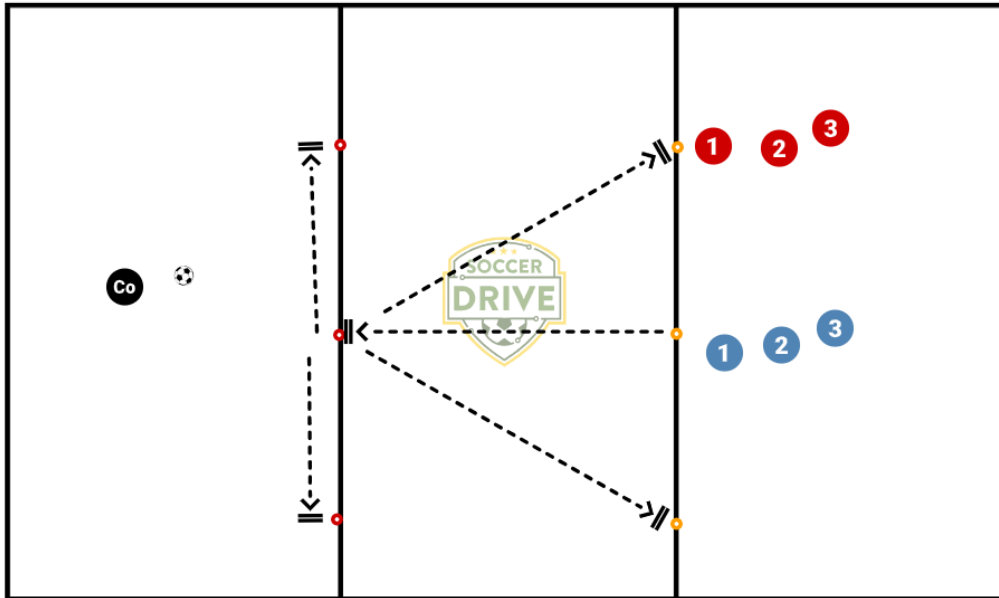


Attivazione - Corsa difensiva senza palla



Obiettivo

Allenare la postura corretta del corpo, l'orientamento e la reattività ai cambi di direzione in fase di attivazione, mantenendo sempre il focus visivo sul pallone.

Organizzazione

- Coppie di conetti
- I giocatori si posizionano **sulla prima fila di conetti**, lasciando libera una coppia
- L'allenatore si posiziona centralmente con il pallone
- Lavoro per **file verticali**, un giocatore per volta

Progressione didattica

FASE 1 - Direzione Guidata (2-3 minuti)

L'allenatore comanda la direzione uguale per tutti:

- **Avanti** → sprint verso il secondo conetto
- **Destra/Sinistra** → movimento laterale mantenendo postura frontale
- **Indietro** → corsa all'indietro controllata

Esecuzione:

- I giocatori partono **uno per fila, in contemporanea**

- Avanti → direzione scelta → indietro → ritorno alla posizione
- L'allenatore **si muove orizzontalmente con il pallone**

Focus: postura eretta, testa alta, sguardo sul pallone dell'allenatore

FASE 2 - Direzione Individuale

L'allenatore comanda singolarmente un giocatore per ogni fila:

- Chiama una fila alla volta
- Comanda: «Avanti / Indietro / Destra / Sinistra / Diagonale destra / Diagonale sinistra»
- Il giocatore **reagisce ed esegue** il movimento richiesto

Esecuzione:

- Sequenze di 3-5 comandi per giocatore
- Ritorno veloce alla posizione di partenza
- L'allenatore continua a muoversi orizzontalmente con il pallone
- Gli altri giocatori restano attivi e vigili in attesa

Focus: reattività al comando, rapidità di esecuzione, orientamento corporeo

FASE 3 - Con Passaggio dell'Allenatore (Situazionale)

Come la Fase 2, ma con maggiore complessità visiva:

- L'allenatore **si scambia il pallone con un collaboratore** mentre comanda
- I giocatori devono seguire visivamente il pallone e reagire ai comandi

Esecuzione:

- Passaggi orizzontali tra allenatore e collaboratore
- Comandi verbali durante lo scambio di palla
- I giocatori seguono palla e reagiscono contemporaneamente

Focus: gestione doppio stimolo (visivo + uditivo), coordinazione, concentrazione

Varianti

Aumentare intensità:

- Accelerare ritmo dei comandi
- Sequenze più lunghe senza recupero
- Doppio movimento (es. «avanti + destra»)

Aggiungere competizione:

- L'ultimo ad arrivare al conetto fa 5 flessioni
- Staffetta tra le file

Punti chiave

- ✓ **Postura attiva:** corpo leggermente inclinato in avanti, ginocchia flesse, peso sugli avam-piedi
- ✓ **Sguardo alto:** sempre orientato verso il pallone
- ✓ **Reattività:** partenza esplosiva al comando
- ✓ **Cambi di direzione:** controllati, senza perdere equilibrio
- ✓ **Movimenti laterali:** passi laterali fluidi, senza incrociare le gambe