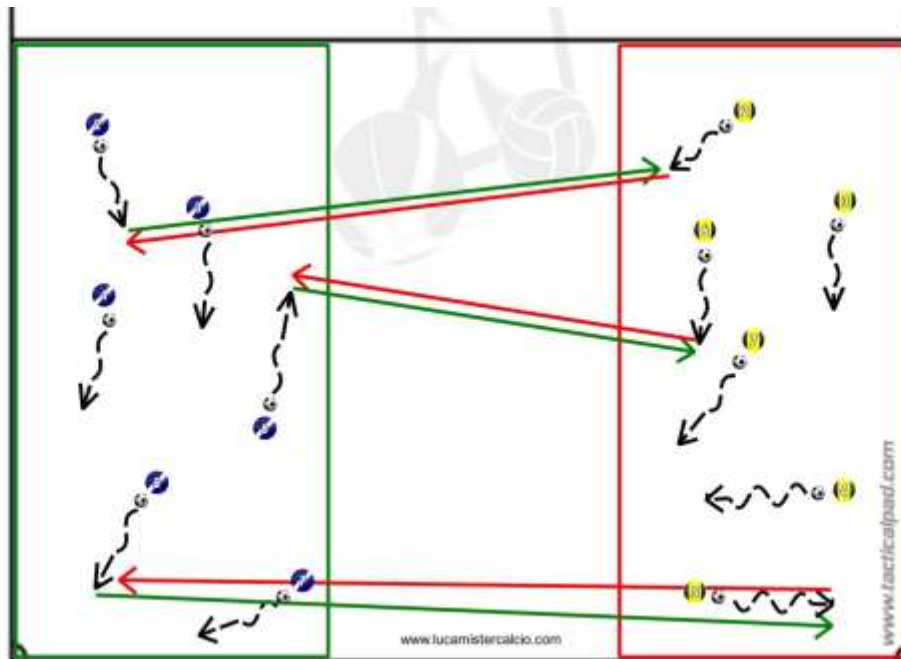


Esercizio 1: conduzione palla osservando il compagno con lo stesso numero lungo la zona opposta



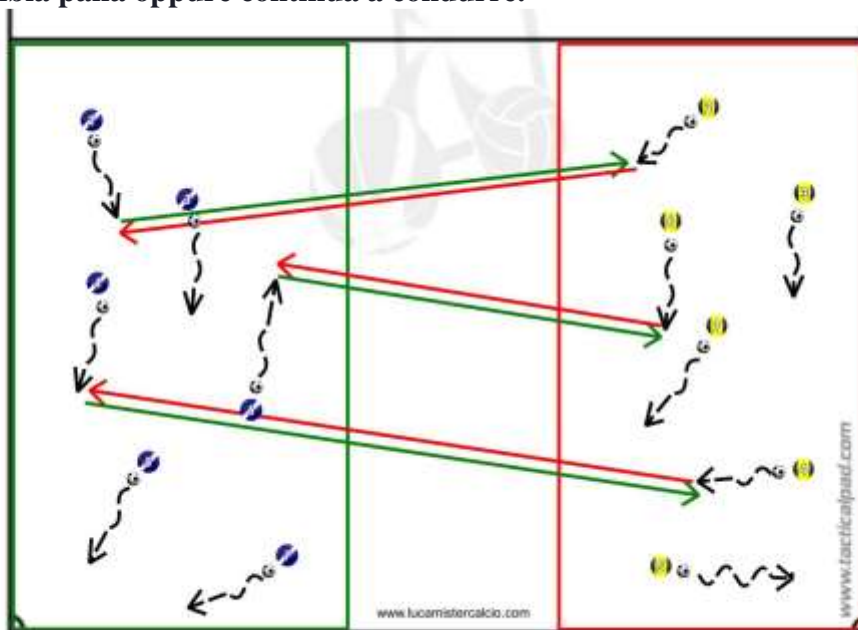
12 giocatori sono stati divisi in 2 gruppi di 6 e numerati, a coppie, da 2 a 7, con una palla ciascuno e posizionato lungo le zone esterne dell'area di gioco.

La richiesta iniziale era di condurre palla liberamente all'interno della loro area per poi utilizzare, in un secondo momento, parti del piede specifiche a richiesta (interno, esterno, destro, sinistro, suola, ecc.).

Dopo alcuni minuti, ho iniziato a chiedere loro di guardare i compagni, con lo stesso numero, dall'altra parte, e di scambiare palla, fermando quella in possesso, muovendosi verso la zona opposta per recuperare quella giusta, che il compagno di squadra stava conducendo in precedenza. Il tutto in risposta ad alcuni miei segnali (solo vocali e senza fischi).

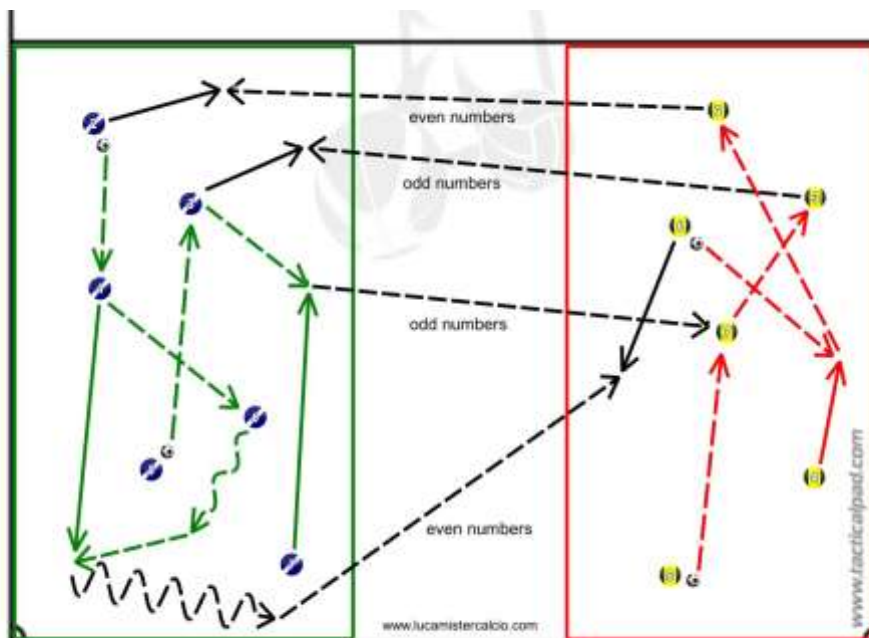
L'obiettivo principale di questa prima sequenza era lavorare sulla conduzione della palla, a livello di ball mastery e tecnica di base, aggiungendo, poi, un principio di visione periferica.

Variante: scambia palla oppure continua a condurre.



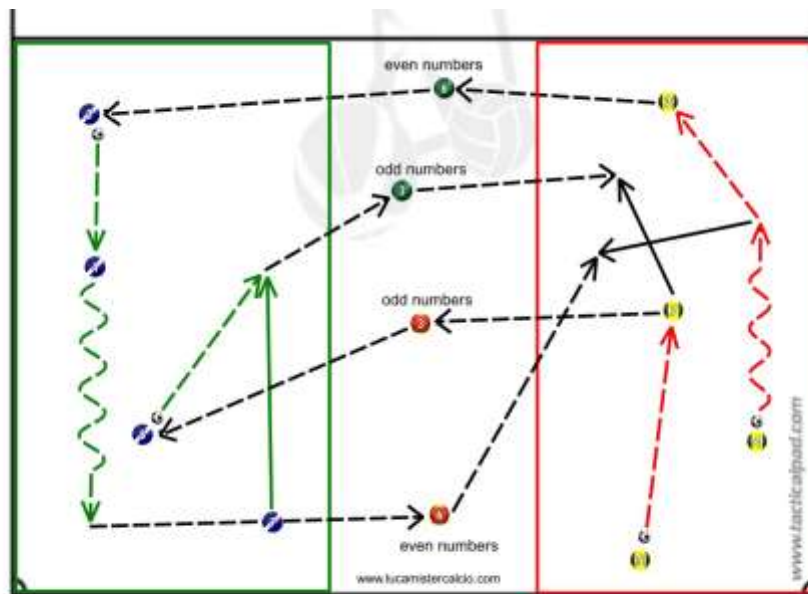
In questa variante, ho chiesto ai giocatori di prestare attenzione al loro tipo di numero (pari o dispari), oltre al carico cognitivo della visione periferica, per capire se scambiare palla con i loro compagni di squadra sul lato opposto, o se continuare a condurre (numeri pari scambiano palla in figura).

Esercizio 2: combinazioni di gioco fra giocatori con lo stesso tipo di numero all'interno dell'area e trasmissione verso il lato opposto e compagni di squadra con lo stesso tipo di numero.

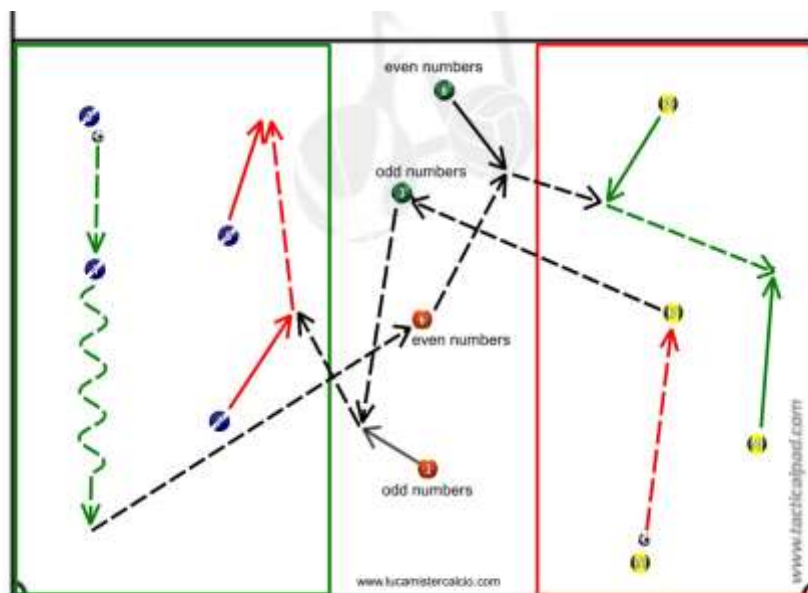


I giocatori, di numero pari e dispari lungo i due lati erano in possesso di 1 palla per gruppo per creare combinazioni di gioco; coloro che si trovavano in possesso nel momento di un segnale vocale avevano il compito di cambiare lato trasmettendo palla verso i compagni di squadra con lo stesso tipo di numero. In questo modo, i giocatori dovevano muoversi senza palla per diventare opzioni di passaggio e cercare la giusta soluzione, se in possesso, attraverso una buona visione periferica.

Variante 1: combinazioni di gioco e cambio di lato attraverso un giocatore di collegamento.



Nuovamente, i giocatori pari e dispari, all'interno di ogni zona, avevano a disposizione 1 palla a gruppo, per creare combinazioni di gioco. In questa variante, 1 giocatore pari e 1 giocatore dispari, per ogni zona, erano posizionati al centro (3s e 6s nella foto). A seguito di un segnale, i giocatori in possesso in quel momento dovevano trasmettere ai compagni di squadra, con lo stesso tipo di numero al centro, per cambiare lato. In questo modo, i giocatori dovevano muoversi senza palla per diventare opzioni di passaggio e cercare la giusta soluzione, se in possesso, attraverso una buona visione periferica, cercando il compagno di squadra libero al centro.



Variante 2: combinazioni di gioco all'interno di una zona e ricerca di un compagno di collegamento per cambiare lato. In quest'ultima variante, solo i giocatori dispari all'interno di una zona e solo i giocatori pari, in quella opposta erano in possesso palla. La richiesta era cambiare lato ad ogni segnale attraverso i giocatori di collegamento. I portatori di palla nel mezzo dovevano combinare tra loro, prima di giocare verso il terzo opposto della zona. I tempi di movimento senza palla erano differenti; i giocatori in attesa di ricevere dovevano prestare attenzione alle combinazioni lungo il lato opposto e nell'area centrale, prima di muoversi per agire come opzioni di passaggio.